

BYRON KATIE
és Michael Katz



SZÜKSÉGEM VAN A SZERETETEDRE *vagy mégsem?*

Miként vessünk véget a szeretet és az elismerés hajszolásának?

ÉDESVÍZ KIADÓ

TARTALOM

Előhang	13
Előszó: Hogyan készült a könyv?	21
Bevezetés	25

A szeretet csodálatos – kivéve, amikor elkezdjük kergetni, megpróbáljuk megtartani, vagy elmegyünk mellette. Naponta több órányi időnk megy el arra, hogy az emberi kapcsolatainkhoz fűződő, súlyos és gyötrő gondolatokkal kínozzuk magunkat. Ez a könyv egy olyan alternatív hozzáállást mutat be, ami sokkal egyszerűbb a szokásos megközelítésnél, és egyben hatásosabb is. A benne található útmutatás és gyakorlatok segítségével megtanulhatod, hogyan alakíthatsz ki egy minden tekintetben kielégítő szerelmi életet, és veheted kézbe a saját boldogságodat.

1. Te tényleg elhiszed, amit gondolsz?	29
---	-----------

Az életedben a legbensőségesebb viszony a saját gondolataidhoz fűz. Ahogy ezekhez viszonyulsz, az határoz meg minden mást, de főként a többi emberrel való kapcsolatodat. Ha elhiszed a kínzó, szorongással teli gondolataidat, az életed is tele lesz szorongással. De ha megkérdőjelezed, és jó alaposan megvizsgálod őket, beleszerethetsz az életedbe és mindenkibe, aki szerepel benne.

2. A szeretettel kapcsolatos gondolatok megkérdőjelezése 39

Amíg nem érted meg a gondolataidat, se másokkal, se magaddal nem tudsz igazán összekapcsolódni, mert ehelyett a vélekedéseidhez kapcsolódsz, amikről ráadásul azt sem tudod, igazak-e. Ez szenvedést és elszigetelődést szül. A Második fejezet olyan alapinstrukciókkal szolgál, amelyek segítségével belekezdhetsz a Munkába – az önvizsgálatnak abba a folyamatába, aminek során eldöntheted, hogy a gondolataid igazak-e számodra, és rájöhetsz, pontosan hogyan befolyásolják az életedet. A módszer azt is megmutatja, milyen ember vagy ezek nélkül a gondolatok nélkül. A könyvben megvizsgálunk egy sor általánosan igaznak tartott fájdalmas vélekedést az emberi kapcsolatokról, és kiderítjük, valóban igazak-e.

3. Az elfogadás keresése 51

Ez a fejezet az egyik legtöbb szenvedést okozó gondolattal foglalkozik, amit a kapcsolataidról kialakíthatsz – ez pedig nem más, mint hogy el kell nyerned a többi ember szeretetét és elfogadását. A vélekedéssel kapcsolatban először is azt vizsgáljuk meg, hogyan is élsz, ha elhiszed, és nyomukba eredsz az imént említett dolgoknak. Számos gyakorlatot osztunk meg veled, amelyek segítségével igazán érdekes felfedezést tehetsz: a szeretethez és az elismeréshez kapcsolódó legáltalánosabb nézetek bizony nem állják meg a helyüket, és ennek megfelelően hamis és szenvedéssel teli élethez vezetnek. A fejezetben olyan feladatokat is találsz, amik által megtapasztalhatod, milyen megkönnyebbülést és bensőséget hozhatnak számodra azok a kapcsolatok, amik mentesek az elfogadás keresésétől.

4. Szerelembe esni 89

Miért olyan jó érzés szerelembe esni? Miért gondolod, hogy a szerelmi tapasztalataidat a partnered okozza? Miért ábrándulsz ki belőle? Ebben a fejezetben található egy gyakorlat, ami segít, hogy felfedezd a szerelem igazi tapasztalatát, amely soha nem tűnik el, és rajtad kívül nem függ senkitől és semmitől.

5. A személyiség sosem szeret – akar valamit 101

Ez a fejezet rámutat, mi történik, ha egy kapcsolatot fiktív személyiségre és a szeretettel kapcsolatos hamis nézetekre alapozol. Főleg azt a széles körben elterjedt vélekedést veszi célba, miszerint a szeretet és a szerelem arról szól, hogy megkapd, amit akarsz és amire szükséged van. Gyakorlatokat is találsz benne, amik által tisztábban érzékelheted az akarás és a szeretet közötti különbséget.

6. A kapcsolatműhely 119

A hatodik fejezetben számos példát olvashatsz arról, hogyan tűnnek el a kapcsolati gondok, ha hajlandó vagy őszintén és kertelés nélkül ítéletet mondani a párodról, és aztán megkérdőjelezni a vele kapcsolatos vélekedéseidet.

7. És mi van, ha a párom tényleg hibás? 183

A partnered nyilvánvaló hibái az önmegvalósítás lehetőségét rejtik magukban a számodra. Meglehet, hogy amit te tényként fogadsz el, az nem más, mint egy újabb megkérdőjelezetlen gondolat. A fejezet végén egy olyan amszterdami beszélgetést olvashatsz, ami egy válást igazi szerelmi történetté transzformált.

8. A szeretet általi szabadság öt titka 205

Ha elhiszed, hogy mindenképpen szükséged van valakire, és nem élhetsz anélkül az ember nélkül, és hogy az életedben szereplő emberek vagy az emberek általában nem adják meg neked, amit akarsz, akkor ez a fejezet nagyban hozzájárulhat, hogy segíts magadon.

9. Egy házasság újjászületése 225

Ebben a fejezetben egy olyan házaspár igaz történetével ismerkedhetsz meg, akik az önvizsgálat módszerével mentették meg a házasságukat.

10. Épp önmagadat ne szeretnéd? 235

Ha idáig eljutottál, már csupán azok a dolgok állhatnak közötted és a szeretet közé, amiket önmagadban nem tettél helyre. Ez a fejezet elősegíti, hogy megértsd, mi ennek a folyamatnak a lényege. Megmutatja, hogyan szabadulhatsz meg attól, amit a legjobban szégyellsz önmagaddal kapcsolatban, amit nem tudsz megbocsátani, ami miatt még mindig neheztelsz, vagy amit el akarsz rejteni mások előtt. Ezen kívül abban is segít, hogy képes légy tárt karokkal és nyílt szívvel fogadni a kritikát.

11. Szeretettel élni 251

Milyen a szerelem, ha nem a keresésről, az akarásról és a szükségéről szól? Ebben a fejezetben olyan emberek százainak beszámolóiból kiragadott részleteket olvashatsz, akik a való életben nap mint nap megélik a könyvben található felismeréseket.

12. A szeretet maga 279

Leírás a szeretet-tapasztalatról, ami olyan szilárdan beépül az emberbe, hogy rajta kívül nem létezik semmi.

További eszközök az önvizsgálathoz 281

Köszönetnyilvánítás 290

ELŐHANG

Írta: John Tarrant

A legérdekesebb dolog Byron Kathleen Mitchellel kapcsolatban (lánykori nevén Byron Kathleen Reid – igen, a szülei tényleg a Byron keresztnevet adták neki) az az igazság, amire a szeretettel kapcsolatban rájött, és amit azóta is tanít. Ez a könyv annak a módszernek a használatába vezet be, amit ez alapján kidolgozott. Ha egyszer átlátod, világos lesz, mint a nap, és ha ki is próbálod, az egész életedet megváltoztatja. Nekem bevált. De hogy ne hidd, hogy Katie más, mint a többi ember, és olyan dolgokra képes, amikre te nem, először is ismerkedjünk meg vele egy kicsit közelebbről! Így talán könnyebben belátod, hogy amit tanít, az másnál is működhet, beleértve téged is. Ezt mi sem bizonyítja jobban, mint hogy eddigi élete éppolyan hétköznapi és nehéz, sikerekkel és félreértésekkel teli, mint a legtöbb emberé.

Amikor a régi történetekben a bölcsek visszatérnek a sivatagból, általában nagyon hosszú a hajuk, köpenyt viselnek – ahogyan mindenki a sivatagban –, és másról sem beszélnek, mint hogy mire jöttek rá. A jelenkori Egyesült Államokban a bölcsek néha sokkal hétköznapibb embernek tűnnek: mondjuk hosszú a hajuk és a körmük, és az ingatlanpiacon érdekeltek. Byron Kathleen Mitchell (akit mindenki csak Katie-nek hív) sokáig ezen a területen dolgozott, és – habár ma már nincs hosszú haja, és Eileen Fisher ruháit viseli – ő sem beszél a felfedezésén kívül szinte semmi másról.

Amúgy meg tényleg a sivatagból jön, méghozzá Barstow-ból; legyen ez a felfedezés teremtmítoszának első eleme. Barstow városa a Mohave-sivatagban fekszik, Dél-Kaliforniában; az utolsó állomás Arizona végtelen pusztaságai előtt. Vasúti sínek, egy közeli légi támaszpont és csinos kis sorházak, ahol az előkertekbe virágokat ültetnek a katonák, hogy ne csak a homokot lássák, ha kinéznek az ablakukon. A Mohave még a sivatagok között is kopárnak és kietlennek tűnik – például hiányoznak belőle a hóbortos kaktuszok –, és mégis, igazán gyönyörű, ha az ember közelebbről szemügyre veszi. Nekem volt szerencsém naplementekor sétát tenni a városban Katie-vel; a meleg szél lágyan simogatta az arcunkat, az amúgy komor sziklák csodálatos, barna-sárga és fekete-vörös színekben játszottak, az árnyékok pedig kékek voltak. Felkapaszkodtunk a kanyonba, ahol rejtett forrásokra leltünk. Akkor láttam, hogy a sivatag kedves is tud lenni, és kezdtem megérteni, miért mondja Katie, hogy ez a hely az ő legnagyobb tanítómestere.

Katie története csak az övé, ugyanakkor mindenkié is egyben. Boldog életet élt férjével és három gyermekével, egy jól menő üzlettel a háta mögött, ám ez a boldogság egyszer csak eltűnt – először csak fokozatosan megkopott, aztán hirtelen azt vette észre, hogy teljesen odavan. Meghízott, inni kezdett, dühös volt és félt, és a végén már csak pisztollyal a párnája alatt tudott elaludni. Hozzá kell tenünk, hogy ez utóbbi Barstow-ban nem olyan kirívó, mint mondjuk San Franciscóban, de mégis, éppen elég, hogy megzavarja a családi békét. Az üzletet sikerült fenntartania, az összes többi területen azonban tehetetlennek, értéktelennek és gyarlónak érezte magát. Eddig nincs is a történetben semmi különös, és a vele járó fájdalom is – noha komoly – hétköznapiak mondható. Az ember megy át az életen és gyönyörködik a kilátásban, míg valami jól fejbe nem kólintja, és magára nem vonja a figyelmét.

Az érdekes rész általában akkor kezdődik, amikor leesünk a számárról, és így történt ez Katie-vel is. A krízis komoly volt, és nem akaródzott magától megoldódni. A válság az egész létét érintette. A családja azt hitte, megbolondult. Bejelentkezett egy táplálkozási zavarokra specializálódott klinikára, abból a prózai okból, hogy ez volt az egyetlen ellátás, aminek költségeit a biztosítója hajlandó volt kifizetni – hát igen, ezt a gyakorlatiasságot szeretjük Amerikában. Az abszurd ötlet azonban jól sült el; sikerült felhagynia mindennel, amit addig csinált. De nem a terápia vagy a kezelés hatottak. Egyszerűen arra ébredt az egyik reggelen, hogy a világ teljes fordulatot vett, és vele együtt a szíve is. Leesett a számárról a Damaszkuszba vezető úton, és az élete örökre megváltozott.* Mindez 1986-ban történt.

Egyike volt ez azoknak a hirtelen, intenzív és teljes átalakulást hozó élményeknek, amik látszólag minden különösebb ok nélkül történnek, és amiket Ázsiában „megvilágosodásnak” neveznek. Katie-vel mintha megfordult volna a világ; egyszeriben minden megváltozott benne. Míg azelőtt félt és kétségek között őrlődött, most minden pillanatát a szeretet és az együttérzés hatotta át. A körülötte élők nem győztek csodálkozni, a gyermekei pedig alig ismertek rá. Azt mesélik, a különbség olyan látványos volt, mint az éjszaka és a nappal, a fény és az árnyék ellentéte. Egyből tudták, hogy többé nem kell tartaniuk az anyjuktól. Gyengéd volt velük, odafigyelt rájuk, nem kiabált, nem dúlt-fúlt, sőt elégedetten tekintett az életükre és mindenre, amit csináltak. Ez pedig segített nekik, hogy ők maguk is elégedetté váljanak.

* Utalás a bibliai Saul történetére, aki a Jeruzsálemből Damaszkuszba vezető úton tért meg, és lett belőle Pál apostol – *A Ford*.

De mégis mi történt? Az, hogy Katie tett egy végtelenül egyszerű felfedezést. Rájött, hogy egész addigi életében hitt a gondolatainak, ezek pedig halálra rémisztették. Éppen ezért eldöntötte, hogy többé nem hallgat rájuk, és abban a pillanatban megállt a világ. A belső harc és a félelem eltűnt. Saját átalakulásával egyidőben mély együttérzéssel kezdte szemlélni a többi embert, akik ugyanazt a terhet cipeltek, amit sokáig ő is. Ellenállhatatlan készletet érzett, hogy elmagyarázza nekik, mire jött rá. Ez a szeretet és összetartozás-érzés hívta életre a módszert, amivel azóta is segít másokon.

De nézzük, hogyan mesél minderről maga Katie:

*Tisztán és visszavonhatatlanul láttam, hogy minden épp fordítva van, mint ahogy én azt hittem. Addigi gondolkodásom ellentétes volt minden-
nel, ami valós, és különböző történeteket gyártott arról, hogyan is kellene
lenniük a dolgoknak. „A férjemnek őszintébbnek kellene lennie.” „A gyere-
keimnek jobban kéne tisztelniük engem.” Abban a pillanatban rádöbentem,
hogy ahelyett, hogy láttam volna, mi történik valójában, én mindenféle fel-
tételeket szabtam arra vonatkozóan, hogy minek kellene történnie – mint-
ha meg lenne a képességem, hogy irányítsam a valóságot.*

*Tisztán láttam tehát, hogy mindennek éppen az ellenkezője igaz. A fér-
jemnek nem kellene őszintébbnek lennie – mert nem az. A gyermekeimnek
nem kéne jobban tisztelniük engem – mert nem teszik. És abban a pillanat-
ban beleszerettem a valóságba: rájöttem, hogy így sokkal természetesebb,
sokkal békésebb.*

És ezután? Hogyan él az ember, ha boldog? Hát, néhány dolog na-
gyon látványosan megváltozott: Katie lefogyott, az indulatosságát
és szomorúságát pedig mintha elfújták volna. Más változások nem
ennyire feltűnőek, legalábbis a külső szemlélő számára. Újra férj-
hez ment. Közeli kapcsolatot tart fenn a gyermekeivel, akik ugyan-

azokat a hétköznapi és meglepő dolgokat csinálják, amit minden csemete – a lánya például maga is többszörös anyuka lett, Katie pedig jelen volt az unokák születésénél. Az egyik fia odavan a motorokért, és egy különc Los Angeles-i rockbanda tagja, a másik villanyszerelő, és van három gyermeke.

Katie munkájában gyökeres változás történt. Miután megszűnt számára a régi világ, olyan frissességgel és jelenléttel fordult az emberekhez, hogy a barstowiak hamarosan egy „sugárzó” asszonyról kezdtek beszélni. Olyan volt, mintha folyamatosan tűz égne benne. Elkezdtek neki a fájdalmaikról beszélni, ő pedig hazavitte őket, főzött nekik egy teát, vagy készített valami harapnivalót, és leültette őket a kanapéra. Aztán megkérte őket, hogy írják le a problémáikat, majd szép sorban megosztotta velük a négy kérdést, kezdve azzal, hogy „Csillagom, igaz ez?” Katie senkinek nem mondta meg, mit tegyen vagy gondoljon. Ők maguk válaszolták meg a kérdéseket. És az életük megváltozott – kié gyorsan, kié lassabban.

A bensőséges kezdet után Katie módszerének híre ment, és egyre több helyre hívták Kaliforniában, majd az egész világon. Azóta szinte mindenhol tanított már – Oszakától Cape Townig, és útközben tett egy kis kitérőt Jeruzsálembe és a San Quentin börtönbe is. Ezer és ezer ember ismerkedett meg a módszerrel, és adta tovább a tanultakat barátainak és ismerőseinek. Így terjed Katie Munkája, ami mindeközben mit sem változott, igaz, ma már kevesebb ideje jut főzésre, mint az elején. De még ma is „Csillagomnak” vagy „Édesemnek” szólítja az embereket; bevett szófordulatok ezek nála, amik arra szolgálnak, hogy egy kicsit megcirógassa a lelküket. A lényegét tekintve pedig ma sem tesz mást, mint hogy leül valakivel, és megkéri, vesse papírra fájdalmat okozó gondolatait. Aztán felteszi neki a kérdéseket. Mindig a másokról szóló gondolataikkal kezdi, amik a szeretettel, az elfogadással, az elismeréssel vagy a rajongással áll-

nak kapcsolatban – ezekkel a kusza érzésekkel, amik mindenki-
 ott dolgoznak a munkatársakkal vagy a családtagokkal kapcsola-
 ban. Az emberi szív történéseinek nagy tudora ő, aki képes megvi-
 lágítani és meggyógyítani mindazt, ami félresiklott. Módszerével
 sikerült mindenki számára elérhetővé tennie a megvilágosodást;
 nem kell kolostorba vonulnunk hozzá, de még csak a sivatagba sem
 kell elmennünk. Kérdései azt a természetes bölcsességet ébresztik
 fel, ami mindannyiunkban ott van, és azonnal megmutatkozik, ha
 sikerül kiszabadítanunk magunkat a félelem és az indulat szorítá-
 sából.

Katie maga így beszél felfedezéséről:

*Az én történetem olyan, akár egy mese: épp a Mohave-sivatagban sétáltam
 egy szép napsütéses délelőtt, és belemerültem a gondolataimba. És akkor
 hirtelen, te jó ég! – megpillantottam egy hatalmas, kövér zöld csörgőkígyót,
 pont a lábamnál. Majdnem ráléptem! Mérföldekre egy lélek sem volt a kör-
 nyéken, úgyhogy ha megmar, minden bizonnyal fájdalmas és lassú halálom
 lett volna. A szívem vadul kalapált, verte a mellkasomat, és úgy kivet a
 víz, hogy a homlokomról folyt az izzadtság. Szó szerint megbénultam a féle-
 lemtől.*

*De aztán, fogalmam sincs, hogyan, a szemem egyszer csak fókuszálni
 kezdett. Ránéztem a kígyóra – és láss csodát: De hisz ez egy köté! A kí-
 gyó egy köté! Lerogytam a földre, és kitört belőlem a hisztérikus nevetés-
 sel vegyes sírás. Még mindig nem fogtam fel, amit láttam; meg kellett pisz-
 kálnom a kötelet, hogy elhiggyem, nem kígyó.*

*De mi is történt tulajdonképpen? Visszavonhatatlanul rájöttem valami-
 re: biztonságban vagyok. Tudtam, hogy akár ezer évig is ott állhatok a kö-
 té! felett, soha többé nem fogok félni tőle. Hatalmas megkönnyebbülést és
 hálát éreztem. Nagyszerű érzés volt arra gondolni, hogy tőlem aztán az
 egész világ odacsődülhet; kiabálhatnak, sikítozhatnak, elfuthatnak, szív-*

rohamot kaphatnak, halálra ijedhetnek – én akkor is ott fogok állni, rendületlenül, hogy elmondjam nekik a jó hírt. Tudtam, hogy megértem majd a félelmüket és a szenvedésüket, és meghallgatom a történeteiket, amikkel bizonyítani próbálják, hogy a kötél mégiscsak egy kígyó, de soha, semmi szín alatt nem eshet meg, hogy higgyek nekik, és újra megijedjek tőle. Mert belebotlottam az igazságba, ami egyszerű, mint a nap: A kígyó egy kötél.

Katie szerint mindegy, milyen mértékű problémával küzdesz, a lényeg, hogy megkérdőjelezd a boldogtalanságod mögött megbújó gondolatokat. Mert mindig van valami, amit csörgőkígyónak hiszel, holott csak egy kötél. Az összes kapcsolati zűrzavar ugyanabból a félelemből táplálkozik – ez pedig azt súgja, nem élhetsz, de legalábbis nem lehetsz boldog a másik szeretete vagy elfogadása nélkül. Hogy a nap huszonnégy órájában igyekezned kell, hogy megfelelj és kedvére tegyél a főnöködnek, a házastársadnak, a kollégáidnak, különben összedől a világ. Katie megmutatja, hogy a szeretet elérésének igenis létezik egy másik, sokkal kevésbé kétségbeesett és egyszerűen könnyebb módja.

Hogy hogyan segítek az embereknek, akik azt hiszik a kötélről, hogy kígyó? Tulajdonképpen sehogy, mert nem tudok. Nekik maguknak kell rájönniük az igazságra. Éppenséggel elhihetik nekem, ha annyira szeretnék, de mindaddig, amíg nem látják be maguk, valahol mélyen továbbra is bennük él, hogy a kötél egy mérges kígyó, ők pedig halálos veszélyben vannak.

A gondolatok már csak ilyenek, de éppen ezért fontos az önvizsgálat. Ez nem más, mint az elme kígyóinak módszeres leleplezése – a gondolatoké, amik megfosztanak minket a szeretettől és a tudattól, hogy szeretnek bennünket. Én már tudom, hogy az elme minden szere-

tet nélküli és félelemmel teli gondolata valójában egy köté. Az önvizsgálat segít, hogy te is felfedezd magadnak, hogy az elmédben hemzsegő kígyók egytől egyig csupán kötelek.

Katie legnagyobb felfedezése tehát az, hogy ha az ember megkérdőjelezi a saját gondolatait, rájöhet, hogy a világ voltaképpen sokkal barátságosabb hely, mint képzelte. Semmi szükség rá, hogy minden nap félelemben hajtsuk álomra a fejünket, és rettegetve ébredjünk. Nézz körül, és vedd észre, hogy a világ tele van szeretettel, és mindenkinek jut belőle bőven!

Santa Rosa, Kalifornia

2004. december

ELŐSZÓ: HOGYAN KÉSZÜLT A KÖNYV?

Istenem, lehetséges ez?” – gondoltam magamban, amikor először találkoztam Byron Katie-vel. Hirtelen nem tudtam, ki is ő – talán Mary Poppins és egy zen mester keveréke? Eleven, éles eszű, éber és nagyon jó kedélyű asszony ült velem szemben, akiből csak úgy áradt a szeretet. Úgy volt, hogy én leszek az irodalmi ügynöke, és azért találkoztunk, hogy megbeszéljük az ezzel kapcsolatos teendőket. De olyan sokat nevettünk, hogy nagyon nehezemre esett tartani magamat az előre eltervezett napirendi pontokhoz. A vendéglátónk is úgy röhögött, hogy majdnem leesett a kanapéről.

Bár akkoriban alig tudtam valamit Katie kérdezős módszeréről, rögtön az volt a benyomásom, hogy gyökeres változásokat képes elindítani. Jót szórakoztunk, ahogy elképzeltük, mi történne a kormányval, az oktatásüggyel vagy a házasságokkal, ha az emberek felülvizsgálnák mindazt, amiben hisznek. Egyszeriben úgy éreztem, fontosabb számomra, hogy részese lehetek egy ilyen beszélgetésnek, mint hogy kiadok-e egy könyvet vagy sem. A könyv – a *Négy kérdés* – végül megjelent. Én pedig öt évvel később még mindig döbbenet figyelem, micsoda hatása van, ahogyan azóta is nehezemre esik tartani magam a napirendi pontokhoz, ha Katie-vel beszélek.

Katie ideje nagy részét úton tölti: workshopokat tart szerte a vi-

lágban. Az ő számára a műhelymunka nem azt jelenti, hogy elmagyarázza a dolgokat az embereknek, és a kezükbe adja a megoldást. Ehelyett arra kéri őket, bízzanak a kérdéseiben, és megmutatja nekik, hogyan használják őket. Minden egyes felmerülő gondolatukra – legyen az gyötrelmes, haragos vagy szomorú – ugyanazzal a kíméletlenül őszinte, ugyanakkor végtelenül kedves „Igaz ez?” kérdéssel válaszol. Ehhez társul meleg, elfogadó hozzáállása, és máris valami nagyszerű dolog születik. Ezek az alapvető eszközök gyors haladást biztosítanak, és feleslegessé tesznek mindenféle hosszadalmas magyarázatot. Katie szó szerint szárnyal.

Amikor Katie felkért, legyek a segítségére ennek a könyvnek a megírásában, saját szerepemet úgy értelmeztem, mint egy segédmunkásét: végigmegyek vele az úton, gondoskodom róla, hogy minden a helyére kerüljön a lapokon, és felhívom a figyelmét az esetleges homályos pontokra. Nagy ritkán talán magam is írok majd egy-egy magyarázatot vagy gyakorlatot, gondoltam. Végül azonban nem tudtam ellenállni a kísértésnek, hogy rámutassak bizonyos dolgokra, amiket maga Katie sosem érint közvetlenül. Irodalmi ügynökként folyamatosan figyelemmel követem a népszerű önsegítő könyvek újabb és újabb divathullámain. Miután megismerkedtem az önvizsgálat módszerével, és kipróbáltam a saját életemben, nem tudtam nem észrevenni, hogy a legjobb út sokszor pontosan az ellenkezője annak, amit ezek a könyvek ajánlanak. Katie jót nevetett ezen, amikor elmondtam neki, annak ellenére, hogy szerintem életemben nem olvasott végig egyetlen önsegítő könyvet sem.

Ez az oka, hogy a magyarázó részeket itt-ott kiegészítettem néhány olyan bekezdéssel, amit maga Katie nem írt volna bele a könyvbe. De miután elolvasta őket, érdekesnek és szórakoztatónak találta az észrevételeimet, s mindig hozzátette a saját gondolatait. Így küldöztettük oda-vissza egymásnak a kéziratot, folyamatosan alakítgatva

a fejezeteket. A végeredmény egy eklektikus szöveg lett, ami néhol olyan, mint egy rakétahajtású bicikli.

Őszintén remélem, hogy te is úgy teszel majd, ahogy én. Pattanj fel a bringára, és menj egy próbakört! Tedd fel magadnak Katie kérdéseit! Meglátod, valóban leírhatatlan, ami történni fog, ha belevágysz.

Michael Katz