

Wie zou je zijn zonder je verhaal?

Byron Katie houdt van de werkelijkheid. Ze houdt van alles wat is. Het is niet de werkelijkheid waardoor je je rot voelt, zegt ze, het komt door je gedachten over die werkelijkheid. Als je verdrietig bent, boos of bang, dan geloof je een gedachte over de werkelijkheid die niet waar is. Wie zou je zijn zonder die gedachte? Zonder dat verhaal over jezelf waarin jij gelooft?

Geloven is
verkrampen
niet geloven is
ontspannen

Stel je eens voor dat je morgen opstaat en je leven leeft zoals het nu is. Je ontbijt, gaat naar je werk, doet boodschappen. Alles is hetzelfde als vandaag, met één klein verschil: Je bent de gedachte kwijt dat je geen leuk werk hebt, geen leuke partner, geen leuke kinderen of geen leuk huis. Dat jezelf niet leuk bent, te dik, te saai, niet mooi genoeg. Dat je niet genoeg geld hebt of niet genoeg tijd. Als je de gedachte waar je vandaag last van hebt, morgen niet meer zou kunnen denken, hoe zou je leven er dan uitzien?

Als ik deze oefening doe en het idee loslaat dat ik meer energie zou moeten hebben, voel ik de opluchting mijn lijf binnenstromen. Een enorm gevoel van vrijheid en ruimte overrompelt me. Wow, is het echt zo simpel?

Volgens Byron Katie wel! Zaterdag 18 juli was ze weer een dag in Amsterdam. Op de gratis bijeenkomst waren meer dan 1100 mensen die allemaal bij de deur een werkblad en een pen uitgereikt kregen. Want op een bijeenkomst van Katie kom je niet luisteren, je komt er werken. Haar methode heet



niet voor niets The Work. Het is het eerste wat Katie ons op het hart drukt als ze op het kleine podium stapt: "Zorg dat je krijgt waarvoor je komt! Stel de vragen, word stil en laat de antwoorden omhoog komen. The Work werkt, maar alleen als je het doet."

Iedereen buigt zich gehoorzaam over zijn werkblad. Bovenaan staan vier stappen:

- Oordeel over je naaste
- Schrijf het op
- Stel vier vragen
- Keer het om

"Veel mensen voelen zich schuldig om hun naaste te veroordelen. Zeker op papier. Ze schamen zich ervoor en verwachten van hun medecursisten negatieve reacties. Maar, zegt Katie, opschrijven waarom je boos of verdrietig bent door wat iemand in je omgeving doet, is de beste manier om erachter te komen van welke gedachte je last hebt. En laten we eerlijk zijn, wie oordeelt er niet over de mensen uit zijn omgeving? Dat gaat vanzelf."

Katie vraagt of er vrijwilligers zijn die hun antwoord willen voorlezen op de vraag door wie ze boos, gefrustreerd of verward zijn en waarom? Een vrouw staat op en leest: "Ik ben boos op mijn zoon omdat hij niet naar me luistert en geen rekening met mensen houdt." Katie nodigt haar uit om naast haar op het podium te komen zitten. Terwijl ze de vrouw wat tijd geeft om zich te installeren, vraagt ze de mensen in de zaal of zij ook iemand kennen die niet luistert of niet genoeg rekening met ze houdt. Ik grinnik. Wie zal ik eens invullen, keuze genoeg...

Vier vragen

Nu kan het echte werk beginnen. Katie stelt de vrouw (en de zaal) vier vragen over de gedachte:



Mijn zoon (partner, ouders, vrienden, baas....) moet naar me luisteren.

1. Is het waar?
2. Kun je zeker weten dat het waar is?
3. Hoe reageer je, hoe voel je je, als je de gedachte gelooft?
4. Wie zou je zijn zonder die gedachte?

Mijn antwoorden blijken vrij goed overeen te komen met die van de vrouw op het podium: ik vind dat het waar is, maar kan het natuurlijk niet zeker weten. Als ik het geloof, ben ik boos, verontwaardigd en gefrustreerd. Als ik de gedachte niet heb, ben ik juist opener en gelukkiger. Het is wonderlijk om te voelen wat er in je lijf gebeurt als je een gedachte gelooft of juist niet: Geloven = verkrampen, niet geloven = ontspannen. Katie formuleert het zo: de werkelijkheid is de hemel, je verhaal is de hel. Toch vraagt ze je niet te stoppen met geloven in je verhaal. Dat kun je volgens haar niet.

Waar ze je toe uitnodigt is om je verhaal te onderzoeken. Want als je ontdekt dat je verhaal niet klopt, dan laat het verhaal jou los, niet omgekeerd.

Keer het om

In de volgende stap vraagt Katie aan de vrouw om haar gedachte om te keren en te kijken of die omkeringen net zo waar of misschien wel meer waar zijn dan haar originele gedachte. De vrouw bedenkt:

- Mijn zoon hoeft niet naar me te luisteren,
- Ik moet naar mijn zoon luisteren en
- Ik moet naar mezelf luisteren.

Terwijl ze voorbeelden zoekt die deze omkeringen ondersteunen, ontdekt zij veel over haar gedachten. Bijvoorbeeld dat als ze boos is op haar zoon, ze op dat moment niet naar hem luistert en al helemaal geen rekening met hem houdt. En dat ze heel vaak niet echt naar zichzelf luistert, maar zonder veel nadenken gewoon doet wat ze denkt dat



hoort, niet wat ze voelt dat klopt. Haar conclusie is dat ze hoopt dat haar zoon beter naar zichzelf luistert. Eigenlijk wil ze helemaal niet dat haar zoon altijd naar zijn moeder luistert, maar naar zijn hart. En dat, als hij naar zijn moeder luistert, hij dat doet omdat het uit zijn hart komt, niet omdat het moet. Het is een vrouw met ruimte voor zichzelf en voor haar zoon die het podium verlaat. Wie wil nu?

Waar we boos om zijn

Het is grappig te zien dat Katie aan het begin van de ochtend nog moet rondspeuren voor een nieuwe vrijwilliger, terwijl met het verstrijken van de uren het aantal handen in de lucht gestaag groeit: Ik ben boos op mijn baas omdat hij me niet waardeert. Ik ben boos op mijn ouders omdat ze me niet geleerd hebben naar mezelf te luisteren. Ik ben boos op mezelf omdat ik niet altijd ja gezegd heb tegen mijn zuster en nu kan het niet meer. Ik ben boos op mijn vrouw, omdat ze me niet genoeg ruimte geeft. Ik ben boos op mijn ex, omdat hij me verlaten heeft. Ik ben boos op mijn vader, omdat hij de hele tijd over zichzelf praat. Ik ben boos omdat ik niet genoeg geld heb om van te leven. Ik ben boos op God omdat hij geen genade kent.

Wij mensen kunnen om een heleboel redenen boos zijn en toch, toch zijn al die redenen zo herkenbaar. Een ander accentje hier en daar, en dan zit je als toehoorder opeens weer helemaal in je eigen verhaal. Herken je de frustratie, het verdriet, de onmacht die onder de boosheid ligt. Er zijn geen nieuwe gedachten, zegt Katie ervan. Gedachten recyclen en ze zijn onpersoonlijk. Zo nu en dan vraagt ze de zaal wie dit probleem ook heeft en iedere keer gaan er honderden vingers omhoog. De zaal leeft mee, lacht mee, werkt mee. En er is veel werk te verzet-

ten. Er zijn veel onderliggende gedachten te ontdekken die we eigenlijk niet willen zien en die we daardoor de kans geven ons in hun nachtmerrie vast te houden.

Weten we zeker dat onze baas ons niet waardeert? Hebben we het hem al op de man af gevraagd? Niet leuk om te ontdekken dat we geen kritiek willen horen, terwijl we er donder op kunnen zeggen dat als het pijn doet, er waarschijnlijk een kern van waarheid in zit. Hoe zou het zijn als we de pijn zouden onderzoeken die we voelen bij kritiek? En als we daarna de kritiek eens binnenlieten als opbouwende observaties?

“Hoezo mag je ex je niet verlaten? Als mijn partner me verlaat, dan spring ik een gat in de lucht van vreugde, zegt Katie. Jawel, ik houd erg veel van hem en dat blijf ik ook doen. Maar ik weet heel zeker dat het universum vriendelijk is. Dus als Steven zou vertrekken, dan is dat omdat het goed is voor hem en voor mij. En daarvan zijn vast drie voorbeelden te bedenken. Nee, ik begrijp dat je op zo’n moment niet op zoek wilt gaan naar die voorbeelden. Maar als je het probeert, zul je ontdekken hoeveel ruimte ze je geven. Je zult minder vasthouden aan je verdriet en meer openstaan voor het leven. Het universum is vriendelijk, altijd. Dat zie je niet als je partner vertrekt, maar drie jaar later meestal wel. Waarom zo lang wachten als je die uitkomst eigenlijk nu al weet?”





Meningsverschil tussen lichaam en geest

Tussendoor krijg ik de gelegenheid Katie de vraag te stellen waarmee ik naar de bijeenkomst ben gekomen. In haar nieuwsbrief waarin ze haar bezoek aan Amsterdam aankondigde, schreef ze ook dat ze voorlopig niet meer naar Europa zal komen: "Mijn lichaam zegt: Doe het wat rustiger aan. Mijn hoofd zegt: Ga door tot iedereen The Work kent." Na twee jaar vermoeidheidsklachten weet ik hoe het is als lichaam en geest het niet met elkaar eens zijn. En naar wie luister je dan, vraag ik Katie.

"Als mijn lichaam zegt dat ik rust nodig heb, dan rust ik uit, beantwoordt zij eenvoudig mijn vraag. Vroeger had ik dat niet in de gaten. Ik rende door tot ik neerviel en pas dan bedacht ik, goh, ik had blijkbaar behoefte aan een pauze. Maar de signalen die tot rust manen, worden vanzelf duidelijker, geloof dat maar. Tegenwoordig stop ik als ik merk dat ik niet meer goed kan luisteren naar de mensen om me heen, want dan kan ik er niet meer helemaal voor hen zijn. Weet je, als je geest iets anders wil dan je lichaam, onderzoek dan of het wel klopt wat je geest wil. Want je lichaam is vrij en luistert toch niet naar je geest, daar heb je niets over te zeggen."

Nou, dat klopt, mijn lichaam luistert toch niet, en de "stop"-signalen die het uitzendt, worden zo zoetjes aan behoorlijk extreem. Wat voor mijn hoofd reden is om nog gefrustreerder te raken. Want mijn hoofd, die heeft zo'n glorieus toekomst voor mij gepland. Katie is erg laconiek over toekomst: "Verveel je je, vraagt ze, zoek je iets om bang en ontzet over te zijn? Zorg dan dat je een toekomst krijgt. Maak een plan."

Wat zullen de mensen denken?

Een paar uur later geeft mijn lichaam weer een 'het-is-mooi-geweest-voor-vandaag'-seintje af. Dit keer is mijn hoofd het er eigenlijk wel mee eens, het was een volle dag. Maar op het moment dat ik stilletjes mijn tas en jas pak en van mijn stoel voor in zaal opsta om naar buiten te sluipen, piept hij toch over alle mensen in de zaal en wat die wel niet zullen denken? Meteen hoor ik Katie in mijn gedachten antwoorden: "Wat de mensen zullen denken, nou die denken: goh, er vertrekt iemand. Punt. En dat is toch ook zo?" Met een brede grijns op mijn gezicht sta ik buiten.

In de trein naar huis probeert mijn hoofd het nog eens. "Ik weet dat je moe bent, maar hier moet je nog wel even over nadenken: Jij hebt als journalist een verantwoordelijkheid, je lezers verwachten van jou een objectieve, gezond-kritische blik. Dus je kunt niet zo'n Hallelujah-verhaal over Byron Katie ophangen, je moet nog wel wijzen op een zwakke plek of zo. Dat ze gemakkelijk praten heeft en dat ik, eh jij, stiekem nog steeds meer energie wil hebben. Als je dat niet doet, dan nemen je lezers je niet serieus hoor." Tsjja, wat zullen die lezers wel niet denken als ze dit verslag lezen? Die denken vast, dat is een Byron Katie fan. En dat is ook zo!

Zelf The Work doen?

In haar eerste boek "Vier vragen die je leven veranderen (originele titel: Loving what is)" legt Katie uitgebreid uit hoe je The Work in je leven kunt gebruiken. Op www.thework.com kun je gratis werkbladen downloaden. De site biedt verder:

- een introductieboekje over The Work op <http://www.thework.com/pdf/DutchLittleBook.pdf>
- video's waarin Katie met mensen over de hele wereld The Work toepast.
- een gratis hotline-telefoonnummer waar je 24 uur per dag een Engelstalige Work-sessie kunt krijgen.
- een lijst van gecertificeerde (Hollandse) therapeuten die met The Work werken.
- in de nabije toekomst wil Katie online groepsessies gaan geven, zodat ze niet meer zoveel hoeft te vliegen en klimaatneutrale kan werken.

In november komt Katies nieuwe boek uit: "Who would you be without your story?" In het boek staan vijftien gesprekken van Katie helemaal uitgeschreven. De Nederlandse versie verschijnt ook in november, onder de titel "Gedachten die je vrijheid zullen geven" (Uitgeverij Forum).

Anne-Christine Staals specialiseert zich als tekstschrijfster in onderwerpen over persoonlijke ontwikkeling en groei. www.textincontext.nl

The Work
betekent
werken



Anne-Christine Staals