

WIE ZOU JE ZIJN ZONDER JE VERHAAL?

‘Who would you be without your story?’ (Wie zou je zijn zonder je verhaal?) is de titel van het nieuwste boek van Byron Katie. Deze titel is de kern van ‘The Work of Byron Katie’, een zelfonderzoek gebaseerd op vier vragen en een omkering. The Work is een voortdurend zich verdiepend proces van bewustwording, niet een snelle oplossing. “Het is meer dan een techniek,” zegt Byron Katie. “Het brengt een aangeboren aspect van ons wezen tot leven dat diep binnen in ons sluimert.” Byron Katie noemt dat ook wel ‘your true nature’ of ‘de liefde die je van nature bent’.

TEKST MARGREET VAN PERSIE

Margreet van Persie heeft haar Work gedaan bij Janaki van den Brink (The Working Coach) en Byron Katie (The School for the Work). Momenteel volgt ze het internationale The Work Certification program van het Institute for the Work of Byron Katie. Ze werkt vanuit haar bureau Odissea (www.odissea.nl).



Wie is Byron Katie?

Byron Kathleen Reid (iedereen noemt haar Katie) is een Amerikaanse vrouw uit Californië van nu ruim 65 jaar. Halverwege een gewoon leven - twee huwelijken, drie kinderen, een succesvolle carrière - was Katie in een tien jaar durende neerwaartse spiraal geraakt die leidde tot overgewicht, woede, waanideeën en wanhoop. Twee jaar lang was ze zo depressief dat het haar zelden lukte haar huis te verlaten. Op een ochtend in februari 1986 (Katie is dan 43 jaar) wordt ze wakker op de vloer van haar kamer in een opvanghuis voor vrouwen met eetstoornissen. Haar besef van wie of wat ze is, is weg. “Er was geen ik,” zegt ze. Ze is zich ervan bewust dat het haar denken is dat haar pijn veroorzaakt. “Al mijn woede, alle gedachten die me hadden gekweld, mijn hele wereld, de hele wereld, was verdwenen. Tegelijkertijd welde gelach op uit de diepte en stroomde naar buiten. Alles was onherkenbaar. Het was alsof er iets anders wakker was geworden.”

“Lijden is een keuze,” zegt Katie. Als we stress voelen - variërend van een licht onbehagen tot intens verdriet, woede en wanhoop - kunnen we er zeker van zijn dat er een specifieke gedachte is die onze fysieke en emotionele reactie veroorzaakt, of we ons van die gedachte bewust zijn of niet. De manier om een einde aan deze stress te maken, is het onderzoeken van die pijn veroorzakende gedachte met

behulp van vier vragen en de omkering. De wijsheid die in dit proces zit, is al eeuwenoud: “We raken niet verstoord door wat ons overkomt, maar door onze gedachten over wat er gebeurt,” of, anders gezegd: “Geluk is niet afhankelijk van dingen buiten ons, maar van de manier waarop we die zien.”

Wat is The Work?

Katie’s echtgenoot, de auteur Stephen Mitchell, schrijft in zijn inleiding op Katie’s eerste boek ‘Vier vragen die je leven veranderen’, dat het onderzoeksproces van ‘The Work’ gelijkenis vertoont met de zenkoan en de socratische dialoog. Maar ‘The Work’ komt niet voort uit een traditie, oosters of westers. Het is Amerikaans, voor iedereen begrijpelijk en ontstaan in een gewone vrouw die helemaal niet de bedoeling had om iets nieuws te creëren, maar die zich bewust werd van de realiteit zoals die is en niet zoals die in haar gedachten zou moeten zijn.

‘Loving what is’ is de Amerikaanse titel van haar eerste boek. Tegelijk roept dit uitgangspunt vaak verzet en verwarring op bij mensen die nieuw zijn bij The Work. ‘Er gebeuren zoveel erge dingen in de wereld. Moet je dan alles maar goed vinden?’

“Nee, helemaal niet,” aldus Katie in een interview met Ode-magazine. “Wij kunnen de realiteit zoals die is niet



aanvaarden zolang we geloven dat die anders zou moeten zijn. We kunnen proberen positief te denken totdat we paars zien, maar onder de gedachten die we willen geloven, zitten de gedachten die we feitelijk geloven. Dat zijn gedachten als 'Ik ben niet goed genoeg', 'Mijn man zou naar me moeten luisteren' of 'Mensen mogen niet lijden'. Als we deze stressvolle gedachten onderzoeken met de vier vragen en de omkering, vinden we onze eigen waarheid.

Dan beginnen we te leven in de realiteit en niet langer in onze gedachten erover. We gaan ervaren dat we kunnen leven zonder stress, angst en verdriet. En daarmee worden we deel van de oplossing en zijn we niet langer deel van het probleem. Maak je je druk over onrechtvaardigheid in de wereld? Waar en hoe ben je onrechtvaardig in je eigen leven? Zorg eerst daarvoor, door je gedachten te onderzoeken. Na het doen van The Work zijn we altijd vriendelijker →

WIE IK BEN ZONDER MIJN VERHAAL, IS IEMAND DIE NIET WEET, DIE NIET HOEFT TE WETEN, DIE OPENSTAAT VOOR HET LEVEN VAN MOMENT TOT MOMENT

en gelukkiger. Ik heb mensen horen zeggen dat ze stress nodig hebben om tot actie te kunnen komen. Als ik alleen maar vrede zou voelen, zeggen ze, waarom zou ik dan nog iets doen? Mijn antwoord is: omdat actie is wat liefde doet. Dat we pijn of woede nodig hebben om ons te motiveren, is ongezond. Mijn ervaring is precies omgekeerd. Liefde is actie. Ze is helder, vriendelijk, moeiteloos en onweerstaanbaar.”

Mensen denken wel eens dat The Work gaat over het loslaten of veranderen van stressvolle gedachten. Niets is minder waar. Je kunt dat willen en proberen tot je inderdaad paars ziet, maar gedachten verschijnen gewoon. “We worden gedacht,” is een uitspraak van Katie die illustreert hoe we over niets - en dus ook niet over ons denken - controle hebben. Verwelkom al je gedachten en onderzoek ze. Niets hoeft te veranderen of te worden losgelaten. Het gaat om bewustwording van innerlijke oorzaak en gevolg.

De vier vragen van The Work zijn eenvoudig:

1. Is het waar?
2. Kun je absoluut weten dat het waar is?
3. Hoe reageer je, wat gebeurt er, als je de gedachte geeft?
4. Wie zou je zijn zonder de gedachte?

De omkering van de gedachte kan gaan naar jezelf, de ander of het tegendeel.

Hoewel de ‘techniek’ van de vragen en de omkering altijd dezelfde is, verloopt ieder onderzoeksproces anders. Iedereen leert The Work op zijn eigen moment en manier. De boeken van Katie bevatten uiteenlopende illustraties van hoe The Work werkt bij tal van mensen en op www.the-work.com zijn filmpjes van sessies te zien. Het enige wat je nodig hebt om The Work te doen, is de bereidheid om de vragen te beantwoorden en de eenvoudige richtlijnen te volgen. Dat geldt ook voor degenen die bij een sessie van iemand anders aanwezig zijn als lezer of als toeschouwer. Terwijl Katie iemand de vragen stelt, nodigt ze regelmatig de aanwezigen in de zaal uit om de vragen ook voor zichzelf te beantwoorden en op zoek te gaan naar de waarheid in zichzelf.

Mijn kennismaking met Byron Katie

Een van mijn favoriete uitspraken van Katie is dat we in ons leven geen mensen tegenkomen, maar alleen onze eigen beelden van mensen. Deze uitspraak is voor mij heel herkenbaar voor de manier waarop ik met haar kennis heb gemaakt. Het begon met een tip van een collega om haar boek ‘Vier vragen die je leven veranderen’ eens te lezen.

Ik kocht het boek snel en pas thuis nam ik de tijd om het door te bladeren. De inhoud sprak me helemaal niet aan: er stonden alleen gesprekken in, sommige gespreksonderwerpen vond ik vrij onnozel, het wemelde van het woordje ‘lieverd’. Mijn oordeel had ik - zonder het boek verder gelezen te hebben - klaar: Dit was oppervlakkig Amerikaans gedoe. Wat een onzin: vier vragen die je leven veranderen. Zoiets kan helemaal niet. Mijn beeld van Byron Katie had ik ook gevormd: een gladde Amerikaanse dame die zich als goeroe gedraagt. Daar wilde ik absoluut niets mee te maken hebben. Haar boek verdween voor jaren ongelezen in mijn boekenkast.

Onlangs vroeg iemand mij wie Byron Katie is: therapeut, goeroe of zakenvrouw? Mijn antwoord nu is: “Ze is wat jij van haar maakt.”

Toen ik haar in de zomer van 2006 voor het eerst in leven zag in een grote zaal in Amsterdam, was mijn eigen goeroebeeld nog zeer levendig. Ik had plaats genomen aan het uiteinde van een lange rij. Voor geen goud wilde ik midden in de zaal zitten. Stel je voor dat het me hier niet zou bevallen, ik moest à la minute weg kunnen. Als ik maar iets goeroeachtigs zou zien, dan was ik weg. Ik was zozeer hiermee bezig dat ik Katie niet eens heb zien binnenkomen. Ze was ineens op het podium, ze sprak een paar zinnen en toen was het misstil in de zaal. Iedereen vulde op haar verzoek een Judge Your Neighbour Worksheet in en zo begon een urenlange sessie waarin mijn goeroebeeld van haar verdampte.

De manieren waarop mensen in aanraking komen met The Work zijn uiteraard heel divers. Ik was eraan toe om me er helemaal voor open te stellen toen het niet goed met me ging. Ik had het idee dat ik was vastgelopen in mijn werk. Dingen die ik jarenlang moeiteloos en met plezier had gedaan, konden me niet meer boeien en lukten ineens niet meer. Ik kreeg er zelfs fysieke klachten van. Was het de overgang? Ik wilde wat anders, wist niet wat en hoe. Ik voelde me totaal overbodig, had gebrek aan zelfvertrouwen. Wie zit er nu op mij te wachten? In die periode van onzekerheid, slapeloosheid en verwarring was het overigens niet The Work en ook niet Byron Katie die me wisten over te halen. Het was een toevallige ontmoeting met Janaki van den Brink in Centrum de Ruimte in Vierhouten. Janaki’s manier van doen sprak me aan. Ze is ongelooflijk helder, zowel zakelijk als liefdevol. Zij bleek een nieuwe coachopleiding te geven onder de naam The Working Coach, en ze had 12 jaar nauw samengewerkt met Byron Katie.

Tijdens deze opleiding ging The Work voor mij werken, en hoe! Ik ging me openen. Langzamerhand ontdekte ik dat mijn aanvankelijke weerstand tegen The Work identiek bleek te zijn aan mijn weerstand tegen sommige mensen en situaties, kortom, tegen het leven. Ik begon te ervaren dat werkelijk alles wat ik ‘de wereld, mijn leven, de ander en mezelf’ noem, een projectie is van mijn binnenwereld.

Wie ben ik zonder mijn verhaal?

Vraag 4 van The Work luidt: 'Wie zou je zijn zonder de gedachte?' Aanvankelijk had ik moeite om antwoorden op die vraag te vinden. De pijnlijke gedachten waaruit mijn leven deels bestond, vormden met elkaar een verhaal. Een verhaal is alles wat ik doe en zeg - soms heel subtiel en onbewust - om mezelf te verdedigen, te verklaren en te rechtvaardigen, zodat ik mezelf in een beter daglicht kan plaatsen, zodat ik kan laten zien dat ik weet hoe het zit en dat ik gelijk heb.

Een voor mij belangrijk verhaal was het verhaal over mijn afkomst: een van de twee kinderen van ouders met een slecht huwelijk, die tegen en met elkaar streden om de kinderen. Ik heb hard gewerkt om me daaraan te onttorsten. Mijn oordelen over het gezin waarin ik was opgegroeid had ik gevormd in jarenlange ervaring. Dit levensverhaal moest me waardering van anderen opleveren ('zien jullie niet welke strijd ik heb geleverd?') en gaf me een basisgevoel van eenzaamheid dat ik met alle macht aan het bezweren was.

Door mijn pijnlijke gedachten over mijn familieleden te onderzoeken, heeft dit verhaal geleidelijk zijn kracht verloren. Een wereld van mogelijkheden is opengegaan met een gevoel van ontspanning en vrede in mezelf. Een fundamenteel andere relatie met mijn moeder was het gevolg; niet alleen met haar, maar ook met alles en iedereen in mijn leven. Wie ik ben zonder mijn verhaal, is iemand die niet weet, die niet hoeft te weten, die openstaat voor het leven van moment tot moment.

Mijn onderzoeks- en ontdekkingsproces is niet meer gestopt en gaat maar door. De trigger om The Work te doen is vaak een signaal dat mijn lichaam me geeft: stress, verdriet, irritatie of welk vervelend gevoel dan ook. En inmiddels heb ik de ervaring dat ik ook heel goed The Work kan doen met positieve gedachten over anderen of mezelf. Negatief of positief, het maakt niet uit. Elk concept, elk oordeel schept afstand. Tegenwoordig heb ik steeds vaker een gevoel van niet-weten, een ervaring van innerlijke stilte. Het onderzoek met de vier vragen en de omkering laat me altijd weer zien wat mijn denken - je zou ook kunnen zeggen: wat mijn ego - voor strijd produceert. Het onderzoek van The Work gaat over het ontdekken van je eigen vrijheid; het gaat niet over 'goed' of 'fout' en niet over het controleren van anderen. De kracht van The Work zit niet in de vier vragen, maar zit uitsluitend en alleen in je eigen antwoorden die bij je naar boven komen zodra je je overgeeft aan het onderzoek.

Waarom werkt The Work voor mij?

Voor mij gaat The Work over menswording, over gelijkwaardigheid van alle mensen, over de ervaring van 'eenheid' op een heel toegankelijke manier. Wat maakt dat The Work voor mij werkt, is dat Byron Katie een praktische, geestige en down-to-earth vrouw is. Haar workshops zijn een plezier om te volgen. Zij heeft van The Work geen spi-

rituele stroming gemaakt, hoewel sommige mensen The Work misschien wel zo kunnen ervaren. In mijn boekhandel staan haar boeken onder de noemer 'Esoterie'. Ik moet daar altijd om grinniken. Want dat is zeker niet het eerste woord dat bij mij opkomt als ik haar aan het werk zie. Ik ben dol op uitspraken van haar als "Je hoeft niet naar India te reizen om een goeroe te ontmoeten. Jouw goeroe staat hier recht voor je. Het is je baas, je moeder, je partner enzovoort." Deze benadering spreekt mij aan omdat ik me er altijd bewust van ben geweest dat ik mijn leven te leven heb op de plek waar ik terechtgekomen ben.

The Work is een zuivere methodiek die iedereen in zijn of haar waarde laat. Het is in de verste verte geen therapie, hoewel het een einde maakt aan verhalen die je daarvoor alleen met een therapeut deelde. Er zit geen enkele interpretatie, duiding of diagnose in. Er zit ook geen professionele distantie in van een 'deskundige professional'. Elkaar bevragen (of faciliteren, zoals het officieel heet) met de vier vragen en de omkering is een open en gelijkwaardig proces tussen mensen die afwisselend vrager ('facilitator') en antwoorder ('client') zijn. De kracht zit in het vinden van je eigen antwoorden. De antwoorden van anderen kunnen daarbij als spiegels fungeren.

Wegen van vrouwen

Mijn wereld is ingrijpend veranderd door het doen van The Work. Ik doe nu het werk dat ik het liefst doe: het begeleiden van (groepen van) mensen in organisaties en daarbuiten bij het ontdekken van hun innerlijke kracht en vrijheid. Authenticiteit is voor mij geen modieus woord of een trainingsprogramma; ik laat een levend voorbeeld zien. Levende voorbeelden werken aanstekelijk, zegt Katie, en dat kan ik uit eigen ervaring beamen. En tegelijk ervaar ik dat iedere cliënt en iedere deelnemer met al zijn feedback er altijd alleen voor mij is, om me nog meer van mezelf te laten zien.

De werelden van duizenden mensen over de hele wereld zijn veranderd door het doen van The Work. Katie reist al jarenlang onvermoeibaar de wereld over om mensen The Work te laten ervaren. Ze doet The Work met Joden en Palestijnen, met Hutu's en Tutsi's, met mensen van alle religies, huidskleuren en nationaliteiten.

Byron Katie: "Ik probeer de wereld niet te veranderen, nooit. De wereld verandert van zichzelf en ik ben onderdeel van de verandering. Ik houd absoluut en uitsluitend van dat wat is. Als mensen mij om hulp vragen, zeg ik 'ja'. We doen het onderzoek en zij beginnen hun lijden te beëindigen en daarmee beginnen ze het lijden in de wereld te beëindigen." ←

Bronnen:

www.thework.com (officiële site van Byron Katie International)
www.instituteforthework.com (site voor mensen die cursussen van Byron Katie hebben gevolgd of volgen)
Vier vragen die je leven veranderen
Ik heb je liefde nodig. Is dat waar?
Katie's Tao.
Who would you be without your story?
Exclusive interview with Byron Katie in Ode-magazine (www.odemagazine.com/byron-katie)