

Byron Katie
met Stephen Mitchell

*Vier vragen
die je leven veranderen*



2004 – De Boekerij – Amsterdam

Inleiding



*Hoe beter je jezelf en je gevoelens begrijpt,
des te meer ga je houden van 'dat wat is'.*

Baruch Spinoza

De eerste keer dat ik *The Work* in actie zag, besepte ik dat ik getuige was van iets zeer opmerkelijks. Wat ik zag was een opeenvolging van mensen, jong en oud, al dan niet opgeleid, die leerden hun gedachten te onderzoeken, de gedachten die voor hen het pijnlijkst waren. Met de liefdevolle, doortastende hulp van Byron Katie (iedereen noemt haar Katie), vonden deze mensen hun weg, niet alleen naar de oplossing voor hun huidige problemen, maar ook naar een staat van zijn waarin de meest diepgaande vragen worden beantwoord. Ik heb een groot deel van mijn leven besteed aan het bestuderen en vertalen van de klassieke teksten uit de grote, spirituele tradities, en ik zag dat er hier iets gaande was dat daar sterk op leek. Aan de wortel van deze tradities – in werken als het *Boek van Job*, de *Tao Te Ching* en de *Bhagavad Gita* – ligt een indringende vraagstelling over leven en dood en een diepe, vreugdevolle wijsheid die als het antwoord te voorschijn komt. Die wijsheid, zo scheen het mij toe, was wat Katie bereikt had en waar deze mensen naartoe gingen.

Terwijl ik toekeek vanuit mijn stoel in een druk wijkcentrum, vonden vijf mannen en vrouwen hun vrijheid, de een na de ander, juist met behulp van de gedachten die de oorzaak waren van hun lijden, gedachten als 'mijn man heeft me bedrogen' of 'mijn moeder houdt niet genoeg van me'. Alleen maar door vier vragen te stellen en te luisteren naar de antwoorden die ze in zichzelf vonden, openden deze mensen hun geest voor diepgaande, veelomvattende inzichten die hun leven radicaal veranderden. Ik zag hoe een man die tientallen jaren had geleden onder de woede en afkeer die hij voelde jegens zijn alcoholische vader, binnen drie kwartier opklaarde. Ik

zag hoe een vrouw die bijna te angstig was om te praten, omdat ze net ontdekt had dat haar kanker zich uitbreidde, de sessie beëindigde met een uitdrukking van begrip en acceptatie op haar gezicht. Drie van de vijf mensen hadden *The Work* nog nooit gedaan, en toch leek het proces voor hen niet moeilijker dan voor de anderen, noch waren hun inzichten minder diep. Ze begonnen allemaal met het besef van een waarheid die zo basaal is dat hij gewoonlijk onzichtbaar is: het feit dat (in de woorden van de Griekse filosoof Epictetus) ‘we niet verstoord raken door wat ons overkomt, maar door onze gedachten over wat er gebeurt.’ Zodra deze waarheid tot hen doordrong, veranderde hun hele visie.

Mensen die *The Work of Byron Katie* nog niet zelf hebben ervaren, denken in het begin vaak dat het niet effectief kan zijn omdat het te simpel is. Maar juist die eenvoud is wat het zo effectief maakt. In de afgelopen twee jaar, sinds ik er voor het eerst mee in aanraking kwam en Katie ontmoette, heb ik *The Work* vele keren toegepast op gedachten waarvan ik me niet eens bewust was. En ik heb gezien hoe minstens duizend mensen het toepasten bij evenementen overal in de Verenigde Staten en Europa, voor het hele scala van menselijke problemen: van ernstige ziektes, de dood van ouders en kinderen, seksueel en geestelijk misbruik, verslavingen, financiële onzekerheid, professionele problemen, sociale kwesties, tot de algemene frustraties van het dagelijks leven. (Een vaste plaats bij al Katies evenementen is een van de voordelen van met haar getrouwd zijn.) Keer op keer zag ik hoe *The Work* snel en radicaal de manier veranderde waarop mensen over hun problemen dachten. En als het denken verandert, verdwijnen de problemen.

‘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 reactie veroorzaakt, of we ons er bewust van zijn of niet. De manier om een einde aan stress te maken, is de achterliggende gedachten te onderzoeken, en iedereen kan dat zelf doen met een velletje papier en een pen. De vier vragen van *The Work*, die je verderop in deze inleiding in hun context tegenkomt, onthullen wat voor ons niet waar is aan onze gedachten. In dit proces – Katie noemt het ook ‘onderzoeken’ – ontdekken we dat alle concepten en oordelen waarin we geloven of die we als vanzelfsprekend beschouwen, vervormde beelden zijn van de dingen zoals ze werkelijk zijn. Als we

onze gedachten geloven in plaats van wat echt waar is voor ons, voelen we de emotionele kwelling die we lijden noemen. Lijden is een natuurlijk alarm dat ons waarschuwt als we ons hechten aan een gedachte; als we niet luisteren, gaan we dit leed accepteren als een onvermijdelijk onderdeel van het leven. Dat is het niet.

The Work vertoont een treffende gelijkenis met de zen koan en de socratische dialoog. Maar het komt niet voort uit een traditie, zij het oosters of westers. Het is Amerikaans, zelfgekweekt en voor iedereen begrijpelijk, en het is ontstaan in het hoofd van een gewone vrouw die helemaal niet de bedoeling had om iets nieuws te creëren.



Om je ware aard te leren kennen, moet je wachten op het juiste moment en de juiste omstandigheden. Als de tijd rijp is, ontwaak je als uit een droom. Je begrijpt dat wat je hebt gevonden van jou is en niet van buiten komt.

Boeddhistische soetra

The Work ontstond op een ochtend in februari in 1986 toen Byron Kathleen Reid, een vrouw van 43 uit een klein plaatsje midden in de woestijn van Zuid-Californië, wakker werd op de vloer van een opvangtehuis.

Halverwege een normaal leven – twee huwelijken, drie kinderen, een succesvolle carrière – was Katie in een tien jaar durende, neerwaartse spiraal geraakt, die leidde naar woede, wanideeën en wanhoop. Twee jaar lang was ze zo depressief dat het haar zelden lukte om haar huis te verlaten; ze bleef weken achtereen in bed, deed zaken per telefoon vanuit haar slaapkamer, en was zelfs niet in staat om zich te wassen of haar tanden te poetsen. Haar kinderen liepen op hun tenen langs haar deur om haar woede-uitbarstingen te vermijden. Uiteindelijk liet ze zich opnemen in een opvangtehuis voor vrouwen met eetstoornissen, de enige instelling waarvoor haar verzekering wilde betalen. De andere inwoners waren zo bang voor haar dat ze in haar eentje op een zolderkamer werd geplaatst.

Op een ochtend, ongeveer een week later, toen ze op de vloer lag (ze vond dat ze het niet waard was om in een bed te slapen), werd Katie wakker zonder enig besef van wie of wat ze was. ‘Er was geen ik,’ zegt ze.

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 iets anders wakker was geworden. *Het* opende zijn ogen. *Het* keek door Katies ogen. En het was verrukt! Het was dronken van vreugde. Niets stond er los van; niets was onacceptabel; alles maakte er deel van uit.

Toen Katie thuiskwam, zagen haar familie en vrienden dat ze een andere persoon was. Haar dochter, Roxann, die toen zestien was, zegt:

We wisten dat de constante storm voorbij was. Ze was altijd tegen mij en mijn broers tekeergegaan en ze had altijd kritiek; ik was bang om met haar in één kamer te zijn. Nu leek ze totaal vredig. Ze zat urenlang in de stoel bij het raam of in de woestijn. Ze was vrolijk en onschuldig, als een kind, en het leek of ze vervuld was van liefde. Mensen met problemen begonnen bij ons aan te kloppen voor hulp. Ze sprak met hen en stelde vragen – vooral ‘is dat waar?’ Als ik ongelukkig thuiskwam, met een probleem als ‘mijn vriendje houdt niet meer van me’, keek mama me aan alsof ze wist dat het onmogelijk was en ze vroeg: ‘Liefje, hoe kan dat nu waar zijn?’ Alsof ik haar net had verteld dat we in China woonden.

Toen iedereen begreep dat de oude Katie niet terugkwam, begonnen ze te speculeren over wat haar was overkomen. Was er een wonder gebeurd? Ze hielp niet erg mee; het duurde lang voordat ze haar ervaring in begrijpelijke taal kon beschrijven. Ze sprak over een vrijheid die binnenin haar was ontwaakt. Ze zei ook dat ze door een innerlijk onderzoek had beseft dat al haar oude gedachten onwaar waren.

Kort nadat Katie was teruggekomen uit het opvangtehuis, begon haar huis zich te vullen met mensen die van haar hadden gehoord en van haar wilden leren. Ze was in staat om haar innerlijk onderzoek in specifieke vragen te gieten die iedereen die vrijheid wilde zelf kon gebruiken, zonder haar hulp. Al snel werd ze uitgenodigd voor bijeenkomsten in huiskamers met kleine groepjes mensen. Haar gastheren en -vrouwen vroegen haar vaak of ze ‘verlicht’ was. Haar antwoord was: ‘Ik ben gewoon iemand die het verschil kent tussen wat pijn doet en wat niet.’

In 1992 werd ze uitgenodigd om naar Noord-Californië te komen, en vandaar uit verspreidde *The Work* zich snel. Katie nam elke uitnodiging aan. Sinds 1993 is ze bijna onafgebroken onderweg geweest om *The Work* te demonstreren in souterrains van kerken, buurthuizen en vergaderzalen in hotels, voor grote en kleine groepen. *The Work* heeft zijn weg gevonden naar allerlei organisaties: bedrijven, advocatenkantoren, therapiepraktijken, ziekenhuizen, gevangenissen, scholen. Het is nu ook populair in andere delen van de wereld waar Katie heeft rondgereisd. In heel Amerika en in Europa zijn er groepen die regelmatig bij elkaar komen om *The Work* te doen.

Katie zegt vaak dat je *The Work* alleen kunt begrijpen door het mee te maken. Maar het is opmerkelijk dat het zelfonderzoek precies aansluit bij recente bevindingen in het onderzoek naar de biologie van de geest. De hedendaagse neurowetenschappen wijzen een specifiek deel van de hersenen, soms 'de vertolker' genoemd, aan als de bron van het vertrouwde, innerlijke verhaal dat ons ons identiteitsgevoel geeft. Twee vooraanstaande neurowetenschappers hebben kort geleden het grillige, onbetrouwbare karakter van het verhaal dat de vertolker ons vertelt omschreven. Antonio Damasio beschrijft het zo: 'De belangrijkste onthulling is misschien wel juist dit: dat de linkerhersen helft bij mensen de neiging heeft om verbale verhalen te creëren die niet noodzakelijkerwijs overeenkomen met de werkelijkheid.' En Michael Gazzaniga schrijft: 'De linkerhersen helft verzint een verhaal om zichzelf en jou ervan te overtuigen dat hij alles onder controle heeft... Wat heeft het hebben van een mooiprater in onze linkerhersen helft te maken met aanpassing? De vertolker probeert eigenlijk ons persoonlijke verhaal kloppend te houden. Om dat te kunnen doen, moeten we leren tegen onszelf te liegen.' Deze inzichten, gebaseerd op gedegen, experimenteel onderzoek, tonen aan dat we geneigd zijn 'onze eigen persberichten te geloven'. Vaak, als we denken dat we rationeel zijn, worden we door onze eigen gedachten in de war gebracht. Die eigenschap verklaart hoe we onszelf in de pijnlijke posities manoeuvreren die Katie herkende in haar eigen lijden. Het zelfonderzoek dat zij ontdekte, maakt gebruik van een andere, minder bekende vaardigheid van de geest die hem in staat stelt altijd een uitweg te vinden uit de door hemzelf gegraven kuil.

Nadat ze *The Work* hebben gedaan, vertellen veel mensen over

een acuut gevoel van opluchting en bevrijding van gedachten die hen ongelukkig maakten. Maar als *The Work* zou afhangen van een kortdurende ervaring, zou het niet zo bruikbaar zijn als het is. *The Work* is een voortdurend en zich verdiepend proces van zelfbewustwording, niet een snelle oplossing. ‘Het is meer dan een techniek,’ zegt Katie. ‘Het brengt een aangeboren aspect van ons wezen tot leven dat diep binnenin ons sluimert.’

Hoe meer je je verdiept in *The Work*, hoe meer je doordrongen raakt van de kracht ervan. Mensen die het onderzoek al een tijdje toepassen, zeggen vaak: ‘*The Work* is niet meer iets wat ik doe. Het doet mij.’ Ze beschrijven hoe hun geest, zonder bewuste bedoeling, elke gespannen gedachte opmerkt en haar ongedaan maakt voordat zij leed kan veroorzaken. Hun innerlijke onenigheid met de werkelijkheid is verdwenen en ze ontdekken dat er alleen liefde overblijft – liefde voor zichzelf, voor anderen, en voor wat het leven ook moge brengen. Dit boek beschrijft hun ervaring. Houden van dat wat is, wordt net zo eenvoudig en natuurlijk als ademen.



*Bedenkend dat, als zij geen haat meer duldt,
het [denken] hervindt de oorspronkelijke onschuld
en eindelijk leert dat het is zelfverrukkend,
zelfverstillend, zelfverschrikkend,
zijn wil en zoete zin des hemels zin.*

William Butler Yeats

Ik heb tot nu gewacht om je kennis te laten maken met de vier vragen, omdat ze weinig betekenis hebben als ze uit hun context worden gehaald. De beste manier om ze te leren kennen, is door te zien hoe ze werken in een voorbeeld van *The Work*. Je zult ook kennismaken met wat Katie ‘de omkering’ noemt, dat is een manier om te kijken naar de omgedraaide versies van een uitspraak waarin je gelooft.

De volgende dialoog met Katie vond plaats voor een publiek van ongeveer tweehonderd mensen. Mary, de vrouw die tegenover Katie op het podium zit, heeft op het werkblad haar gedachten opgeschreven over iemand die haar boos maakt. De instructies zijn: ‘Sta jezelf toe zo veroordelend en pietluttig te zijn als je je voelt. Probeer niet “spiritueel” of vriendelijk te zijn.’ Hoe pietluttiger we zijn in wat we opschrijven, des te groter is de kans dat we profijt hebben

van *The Work*. Je zult zien dat Mary zich totaal niet heeft ingehouden. Ze is een krachtige vrouw, hooguit veertig, slank, aantrekkelijk en gekleed in duur uitzierende sportkleding. In het begin van de dialoog zijn haar woede en ongeduld voelbaar.

De eerste kennismaking met *The Work*, als lezer of toeschouwer, kan onbehaaglijk zijn. Het helpt als je bedenkt dat alle deelnemers – Mary, Katie en het publiek – aan dezelfde kant staan; ze zijn allemaal op zoek naar de waarheid. Als het ooit lijkt of Katie ergens de spot mee drijft of iets belachelijk maakt, zal je je bij nader inzien realiseren dat ze lacht om de gedachte die Mary's lijden veroorzaakt, nooit om Mary zelf.

Halverwege de dialoog, als Katie vraagt: 'Wil je echt de waarheid weten?' bedoelt ze niet haar waarheid of een abstracte, voorbeschikte waarheid, maar Mary's waarheid, de waarheid die is verborgen achter haar pijnlijke gedachten. Mary is de dialoog aangegaan in het vertrouwen dat Katie haar kan helpen ontdekken op welke punten ze tegen zichzelf liegt. Ze verwelkomt Katies vasthoudendheid.

Je zult ook meteen merken dat Katie heel vrij is in haar gebruik van koosnaampjes. Een directeur vond dat hij voorafgaand aan een workshop die Katie aan zijn managers gaf, moest waarschuwen: 'Als ze je hand vastpakt en je "lieverd" en "schat" noemt, raak dan alsjeblijft niet opgewonden; dat doet ze bij iedereen.'

Mary [leest op wat ze op het werkblad heeft geschreven]: Ik heb een hekel aan mijn man, omdat ik gek van hem word – van alles wat hij doet, zelfs van de manier waarop hij ademt. Wat me zo teleurstelt, is dat ik niet meer van hem houd en dat onze relatie nep is. Ik wil dat hij meer succes heeft, geen seks met me wil, aan zijn conditie werkt, een leven opbouwt naast dat met mij en de kinderen, me niet meer aanraakt en meer kracht heeft. Mijn man zou zichzelf niet voor de gek moeten houden en denken dat hij ons bedrijf goed runt. Hij zou meer succes moeten hebben. Mijn man is een watje. Hij stelt zich afhankelijk op en is lui. Hij houdt zichzelf voor de gek. Ik weiger nog langer een leven te leiden dat één grote leugen is. Ik weiger een relatie te hebben waarin ik de boel bedrieg.

Katie: Is dat het wel zo'n beetje? [Het publiek barst in lachen uit en Mary lacht mee.] Aan het gelach te horen, spreek je voor een hele-

boel mensen in deze zaal. Oké, laten we bovenaan beginnen om te kijken of we kunnen begrijpen wat er aan de hand is.

Mary: Ik heb een hekel aan mijn man, omdat ik gek van hem word – van alles wat hij doet, zelfs van de manier waarop hij ademt.

Katie: ‘Je wordt gek van je man’, is het waar? [Dit is de eerste van de vier vragen: **Is het waar?**]

Mary: Ja.

Katie: Oké. Wat is daar een voorbeeld van, liefje? Hij ademt?

Mary: Hij ademt. Als we telefonische vergaderingen houden voor ons bedrijf, hoor ik zijn adem aan de andere kant van de lijn, en dan kan ik wel gillen.

Katie: Dus ‘je wordt gek van zijn adem’, is dat waar?

Mary: Ja.

Katie: Kun je absoluut weten dat het waar is? [De tweede vraag: **Kun je absoluut weten dat het waar is?**]

Mary: Ja!

Katie: Dat herkennen we allemaal. Ik hoor aan je dat het echt waar is voor jou. Uit ervaring weet ik dat het niet de adem van je man kan zijn die je gek maakt; het moeten de *gedachten* over zijn ademhaling zijn die je gek maken. Laten we er dus eens dieper op ingaan om te zien of dat waar is. Welke gedachten heb je over zijn ademhaling aan de telefoon?

Mary: Dat hij zich er meer van bewust zou moeten zijn dat hij hoorbaar ademt tijdens een telefonische vergadering.

Katie: Hoe reageer je wanneer je die gedachte hebt? [De derde vraag: **Hoe reageer je wanneer je die gedachte hebt?**]

Mary: Dan heb ik het gevoel dat ik hem wel kan vermoorden.

Katie: Wat is pijnlijker: de gedachte die jij koppelt aan dat ademen of het ademen zelf?

Mary: Het ademen is pijnlijker. Ik heb geen moeite met de gedachte dat ik hem wil vermoorden. [Mary lacht en het publiek ook.]

Katie: Je kunt die gedachte blijven vasthouden. Dat is het mooie aan *The Work*. Je kunt al je gedachten blijven vasthouden.

Mary: Ik heb *The Work* nog nooit gedaan, dus ik ken de 'goede' antwoorden niet.

Katie: Je antwoorden zijn prima, liefje. Ga niet zitten oefenen. Dus hij zit aan de telefoon te ademen en jij vindt dat hij zich daarvan meer bewust moet zijn, en dat is hij niet. Wat is je volgende gedachte?

Mary: Dan komen alle verschrikkelijke gedachten naar boven die ik over hem heb.

Katie: Oké, en hij ademt nog steeds. 'Hij moet ophouden met aan de telefoon te ademen bij een telefonische vergadering.' Wat is de realiteit? Doet hij dat?

Mary: Nee. Ik heb gezegd dat hij ermee moest ophouden.

Katie: En hij doet het nog steeds. Dat is de realiteit. Wat er gebeurt, is altijd de waarheid, niet het verhaal van wat er *moet* gebeuren. 'Hij moet ophouden met ademen aan de telefoon', is dat waar?

Mary: [na een stilte]: Nee. Het is niet waar. Hij doet het. Dat is waar. Dat is de realiteit.

Katie: Dus hoe reageer je als je de gedachte hebt dat hij ermee moet ophouden, en hij doet het niet?

Mary: Hoe ik reageer? Ik wil weg. Het voelt vervelend, omdat ik weet dat ik weg wil en ik weet dat ik toch niet ga.