

Vier vragen die je leven veranderen

Byron Katie bij Boekerij:

Houden van wat er is

Ik heb je liefde nodig, is dat waar?

Katie's Tao

Gedachten die je vrijheid zullen geven

Onderzoek je denken, verander de wereld

Vier vragen die je leven veranderen

Byron Katie
met Stephen Mitchell

*Vier vragen
die je leven veranderen*

Vertaald door Inger Limburg



Eerste druk 2002

Vierenveertigste, herziene druk 2025

ISBN 978-90-492-0584-3

ISBN 978-94-023-0023-9 (e-book)

NUR 728/770

Oorspronkelijke titel: *Loving What Is. Four Questions That Can Change Your Life*

Vertaling: Inger Limburg

Omslagontwerp: Villa Grafica

Zetwerk: Mat-Zet bv

© 2002, 2021 Byron Katie en Stephen Mitchell

© 2002, 2025 Nederlandse vertaling Meulenhoff Boekeryj, Amsterdam

This edition published by arrangement with Harmony Books, an imprint of Random House, a division of Penguin Random House LLC.

De uitgever heeft ernaar gestreefd alle rechten van derden te regelen volgens de wettelijke bepalingen. Degenen die desondanks menen zekere rechten te kunnen doen gelden, kunnen contact opnemen met Meulenhoff Boekeryj bv, Amsterdam.

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd bestand, of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Tekst- en datamining van (delen van) deze uitgave is uitdrukkelijk niet toegestaan.

All rights are reserved, including those for text and data mining, AI training and similar technologies.

Voor Adam Joseph Lewis en Michael

Inhoud



Voorwoord bij de tweede editie	9
Inleiding door Stephen Mitchell	13
Hoe lees je dit boek	31
1 Enkele basisprincipes	34
2 Het grote ongedaan maken	43
3 De dialoog aangaan	60
4 The Work toepassen op partner en gezinsleven	64
<i>De affaire van mijn man</i>	66
<i>Elise negeert me</i>	76
<i>Mijn vader was verschrikkelijk</i>	88
<i>Stanley had niet dood hoeven gaan</i>	110
<i>Ik heb de goedkeuring van mijn familie nodig</i>	118
<i>Peter heeft zijn belofte aan mij gebroken</i>	128
<i>Mijn zoon en schoondochter zijn roekeloos</i>	142
5 Het onderzoek verdiepen	162
6 The Work toepassen op werk en geld	182
<i>Hij is zo incompetent!</i>	185
<i>Oom Ralph en zijn beursadviezen</i>	190
<i>Boos op het Amerikaanse bedrijfsleven</i>	206
7 The Work toepassen op je oordelen over jezelf	214

8	The Work doen met kinderen	218
	<i>Ik mag niet meespelen met Abby en Zoë</i>	221
9	The Work toepassen op onderliggende overtuigingen	231
	<i>Zij had me gelukkig moeten maken</i>	237
	<i>Ik moet een beslissing nemen</i>	250
10	The Work toepassen op alle mogelijke gedachten en situaties	261
11	The Work toepassen op het lichaam en verslavingen	266
	<i>De verslaving van mijn dochter</i>	268
12	Bevriend raken met het ergste wat er kan gebeuren	280
	<i>Mijn vader gaat me slaan</i>	284
	<i>Bang voor de dood</i>	300
	<i>Het bombardement</i>	308
	<i>Ik ben boos op Sam omdat hij gestorven is</i>	316
	<i>Terrorisme in New York</i>	322
13	Vraag en antwoord	335
14	The Work in jouw leven	353
	Appendix: zelfbegeleiding	357
	Contactinformatie	363
	Verantwoording bij de inleiding	365

Voorwoord bij de tweede editie



In deze tweede editie van *Vier vragen die je leven veranderen* heb ik een paar passages toegelicht en toegevoegd. Ook heb ik een paar dialogen vervangen door zeven nieuwe.

Toen ik *The Work* ontdekte – toen het *mij* ontdekte – realiseerde ik me dat de realiteit altijd goed is, welke vorm ze ook aanneemt. Elke ervaring wordt ons aangereikt door een welwillend universum. Elke ervaring is een geschenk: vallen, opstaan, je dagelijkse bezigheden, de geur van verse aardbeien, de geur van een dode muis, de dood van een geliefde, je man die verliefd wordt op een ander, alles wat er gebeurt in je leven, ongeacht of je het zelf als iets goeds of iets slechts ziet. Mensen die hun gedachten hebben onderzocht, zien dat wat ogenschijnlijk slecht was als iets goeds, omdat ze niet meer in een wereld van tegenstellingen leven, een wereld waarin gedachten krachtig genoeg zijn om de ware aard van de dingen te ondergraven. Ze zijn zo diep doordrongen geraakt van deze goedheid dat ze die elk moment van hun leven ervaren.

Soms noem ik de realiteit ‘God’, omdat de realiteit alles stuurt. In mijn leven vertrouw ik op Gods wil, en ik hoef me niet af te vragen wat God wil, want alles wat er gebeurt is Zijn wil. Of ik nou leef of sterf, of mijn man en kinderen leven of sterven, of ik rijk of arm ben, ziek of gezond, of er oorlog of vrede is, gezondheid of een pandemie, zonneschijn of een orkaan of een aardbeving, het is Gods wil – en dus is het

mijn wil. Ik hou van de realiteit en de realiteit omvat alles, beide zijden van alles. Ik verwelkom dat alles met open armen.

Ik ervaar de realiteit als iets wat zo liefdadig, zo mooi, zo puur is dat er geen woorden voor bestaan. Ik heb er geen bezwaar tegen om dat 'God' te noemen. Het bestaat overal waar ik kijk (en eigenlijk is 'bestaat' al te veel gezegd). Toen ik dat voor het eerst besepte, stond ik versteld. Ik was in extase, en dat ben ik nog steeds. 'God, God, God', dat was het lied dat door mijn lichaam zong. Dat is het lied dat ik nog steeds zing. Er is niets wat niet in deze welwillendheid past, in deze complete overvloed. En welk weldenkend mens zou zich daar niet volledig aan willen overgeven? Daar vind ik mezelf – inwendig geknield, aan haar voeten, zonder voorbehoud, oneindig dankbaar, me oneindig bewust van wat aan mij is geopenbaard. Voor mij is God het beminde, de goedheid en de puurheid van de wereld. En wie de realiteit kan zien als onbegrensde goedheid, ziet ook zijn eigen waarheid.

Alles is rechtvaardig, alles is zoals het moet zijn, alles is mooi, en als je iets in je leven hebt wat je onrechtvaardig vindt, dan weet je dat dat een nieuwe kans is om je overtuigingen te onderzoeken en jezelf te verlossen van je onwetendheid. Alles wat jouw bewustzijn vertroebelt, is gewoon het volgende dat onderzocht moet worden. De waarheid biedt je vrijheid, maar het moet wel jÓúw waarheid zijn, niet die van de wereld. De waarheid van de wereld komt uit de tweede hand. Ik moest handelen vanuit mijn eigen waarheid. Ik realiseerde me dat de wereld was zoals ik dacht dat hij was, en toen ik mijn overtuigingen onderzocht, ervoer ik een wereld van allesdoordringende welwillendheid en schoonheid.

Dit is het 'wat' van de spirituele levenswijze. En het 'hoe'? Het hoe is The Work. Als The Work in jou leeft, heb je verder niets nodig. Als er zich iets verwarrends voordoet in je leven, hoef je alleen maar je stressvolle gedachten te onderzoeken. The Work is psychische hygiëne, een techniek om bij jezelf naar binnen te gaan en je eigen antwoorden te vinden. Alle wijsheid die ooit heeft bestaan, komt in jou tot leven. Je ontdekt dat al je woede en al je verdriet op een misverstand berusten.

De eeuwenoude wijsheid leeft in jou, sluimert onbeweeglijk binnen

in de illusie van het lijden. Je hoeft alleen maar alles te onderzoeken wat met dat sluimerende antwoord in strijd is. Je krijgt altijd antwoord, maar je hoofd zit zo vol concepten en aannames, dat er vaak geen ruimte is om dat antwoord te horen. Dus moet je heel stil worden, oprecht vragen stellen, geworteld blijven in de vraag en alleen maar genoeg nemen met waarachtigheid.

Soms hoef je niet eens te vragen of te zoeken of aan te kloppen. Als je denkende geest zich openstelt, al is het maar even, kan het antwoord naar binnen glippen. Die geest hoeft maar net lang genoeg vrij te zijn van concepten om het antwoord te herkennen dat hij zichzelf geeft. Het enige wat ik deed toen ik ontwaakte in de realiteit, was waarnemen. Het ego overstemde niet wat aan mij werd onthuld. De deur werd geopend terwijl ik niet eens had aangeklopt. Het ging verder dan het fysieke lichaam. Het ging vooraf aan het bestaan zoals ik het kende. Ik zag hoe het hele bestaan wordt geschapen, en dat was de grap, dat was de lach die uit deze mond klonk, de lach tussen verschillende werelden, een extatische reactie op de vreugdevolle aard van de realiteit. Het kwam uit het niets en keerde onmiddellijk terug naar het niets, en er was geen komen en gaan meer. Het was de sleutel tot mijn hart: een ongekend liefdevolle, eerlijke, intieme ervaring. Het waarachtige is onloochenbaar. Van nature vertrouwen we het met heel ons hart.

Als je ontwaakt in de realiteit zal het leven je makkelijk afgaan, omdat er geen angst meer in je zit. Je denkende geest kan geen toekomst meer projecteren. Je hoeft niet te weten wat je moet doen, je doet het gewoon. Je realiseert je dat jij niet degene bent die handelt, dat de schepende geest, de wijsheid van het universum de touwtjes in handen heeft. God is een andere naam voor het naamloze: de realiteit, het welwillende, het liefdevolle, het onveranderlijke. Je kunt er niets aan doen en als je je ertegen verzet, doet dat pijn. Het wacht niet op jouw uitnodiging of jouw toestemming. Het is er altijd. Het is volmaakt. Het is van jou, sinds het begin der tijden.

Inleiding



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

– Baruch Spinoza

De eerste keer dat ik The Work in actie zag, besepte ik dat ik getuige was van iets heel bijzonders. 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 wat daar sterk op leek. Aan de wortel van deze tradities – in teksten als het Bijbelboek Job, de *Tao Te Tjing* en de *Bhagavad Gita* – ligt een indringende vraagstelling over leven en dood en een diepe, vreugdevolle wijsheid die als het antwoord tevoorschijn 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 binnen drie kwartier een man opleven die tientallen jaren gebukt was gegaan onder woede en wrok jegens zijn alcoholistische vader. Ik zag een vrouw die bijna te angstig was om te spreken omdat ze net had ontdekt dat haar kanker was uitgezaaid, de sessie beëindigen met een algeheel gevoel van begrip en acceptatie. 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 we haar niet eens opmerken: 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 van 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 bijeenkomsten 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, werkgerelateerde problemen, sociale kwesties, tot de algemene frustraties van het dagelijks leven. (Een vaste plaats bij al Katies bijeenkomsten 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 we anders denken, 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 oosterse of westerse traditie. Het is Amerikaans, van eigen bodem, begrijpelijk voor iedereen, 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 drieënveertig 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, waanideeën 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, dé hele wereld, was verdwenen. Tegelijkertijd welde er vanuit de diepte een lach op die vanzelf naar buiten stroomde. Alles was onherkenbaar. Het was alsof iets anders wakker was geworden. Hét opende zijn ogen. Hét keek door Katies ogen. En het was verrukt! Het was dronken van vreugde. Niets was ervan afgezonderd, niets was onwelkom; alles maakte er deel van uit.

Toen Katie thuiskwam, zagen haar familie en vrienden dat ze een ander mens was. Haar dochter, Roxann, die toen zestien was, vertelt:

We wisten dat de constante storm voorbij was. Ze was altijd tegen mij en mijn broers tekeergegaan en ze had altijd kritiek; ik durfde nauwelijks met haar in één kamer te zijn. Nu leek ze volkomen 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? Aan haar zelf hadden ze niet veel; het duurde lang voordat ze haar ervaring in begrijpelijke taal kon beschrijven. Ze sprak over een vrijheid die binnen in 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 verspreide 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 ont-hulling is misschien wel juist dit: dat de linkerhersenhelft bij mensen de neiging heeft om verbale verhalen te creëren die niet noodzakelij-kerwijs overeenkomen met de werkelijkheid.’ En Michael Gazzaniga schrijft: ‘De linkerhersenhelft 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 linkerhersenhelft 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, experimen-teel onderzoek, tonen aan dat we geneigd zijn ‘onze eigen persberich-ten te geloven’. Vaak, als we denken dat we rationeel zijn, worden we door onze eigen gedachten in de war gebracht. Die eigenschap ver-klart 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 hem-zelf gegraven kuil.

Nadat ze The Work hebben gedaan, vertellen veel mensen over een acuut gevoel van opluchting en bevrijding van gedachten die hen onge-lukkig 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 binnen in 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 ongedaan maakt voordat die gedachte leed kan veroorzaken. Hun innerlijke conflict met de werkelijkheid is verdwe-nen en ze ontdekken dat er alleen liefde overblijft – liefde voor zichzelf, voor anderen, en voor wat het leven ook moge brengen. Dit boek be-

schrijft hun ervaring: houden van wat er is, wordt net zo eenvoudig en natuurlijk als ademen.

*Bedenkend dat, als [het] geen haat meer duldt,
[de denkende geest] hervindt de oorspronkelijke onschuld,
en eindelijk leert dat zij is zelf-verrukkend,
zelf-verstillend, zelf-verschrikkend,
haar wil en zoete zin des hemels' zin*

– William Butler Yeats (vertaling A. Roland Holst)

Ik heb tot dit moment 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 kleinzielig te zijn als je je voelt. Probeer niet “spiritueel” of vriendelijk te zijn.’ Hoe kleinzieliger 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 uitziende 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, zul 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 we-

ten?’, bedoelt ze niet haar waarheid of een abstracte, vooraf bepaalde 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 alsjeblieft niet opgewonden; dat doet ze bij iedereen.’

Mary [*leest voor 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. Het stelt me teleur dat ik niet meer van hem hou en dat onze relatie schone schijn is. Ik wil dat hij niet zo veel aandacht nodig heeft, dat hij niet zo afhankelijk is, 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 sterker wordt. Mijn man zou zichzelf niet voor de gek moeten houden en denken dat hij ons bedrijf goed runt. Hij zou beter moeten presteren. 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 heleboel 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 zeker weten dat het waar is? *[De tweede vraag: **Kun je absoluut zeker 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 kunnen alleen maar de gedáchten 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, wat gebeurt er, wanneer je die gedachte hebt? *[De derde vraag: **Hoe reageer je, wat gebeurt er, wanneer je die gedachte gelooft?**]*

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 zou moeten 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.

Katie: Laten we teruggaan naar het onderzoek, schat, in plaats van dieper in te gaan op jouw verhaal, jouw interpretatie van wat er gebeurt. Wil je echt de waarheid weten?

Mary: Ja.

Katie: Oké. Het is makkelijker als we ons aan één opgeschreven uitspraak per keer houden. Kun je een reden vinden om de gedachte los te laten die zegt dat hij niet meer moet ademen aan de telefoon? [*Dit is een extra vraag die Katie soms stelt.*] Voor degenen die nieuw zijn bij The Work, als je denkt dat ik Mary vraag haar verhaal los te laten, laat het duidelijk zijn: dat vraag ik niet. Het gaat er hier niet om gedachten te laten verdwijnen of ze te overwinnen, te verbeteren of op te geven. Niets daarvan. Het gaat er hier om dat je je bewust wordt van je innerlijke oorzaak en gevolg. De vraag is simpelweg: 'Kun je een reden bedenken om deze gedachte los te laten?'

Mary: Ja, dat kan ik. Het zou veel prettiger zijn om telefonisch te vergaderen zonder die gedachte.

Katie: Dat is een goede reden. Kun je een stressvrije reden vinden om deze gedachte vast te houden, deze leugen, dat hij moet ophouden met ademen aan de telefoon? [*Nog een extra vraag.*]

Mary: Nee.

Katie: Wie of wat zou je zijn zonder die gedachte? [*De vierde vraag: **Wie of wat zou je zijn zonder die gedachte?***] Wie zou je zijn tijdens een telefonische vergadering met je man, als het onmogelijk voor je was om die gedachte te hebben?

Mary: Ik zou veel gelukkiger zijn. Veel krachtiger. Ik zou niet worden afgeleid.

Katie: Ja, lieverd. Zo zit het. Het is niet zijn ademhaling die jouw probleem veroorzaakt. Het zijn je gedachten over zijn ademhaling, omdat je ze niet hebt onderzocht en niet ziet dat ze op dat moment lijnrecht tegenover de realiteit staan. Laten we je volgende uitspraak bekijken.

Mary: *Ik hou niet meer van hem.*

Katie: Is dat waar?

Mary: Ja.

Katie: Oké. Goed. Ik begrijp wat je zegt, en wil je echt de waarheid weten?

Mary: Ja.

Katie: Oké. Wees stil. Er is geen goed of fout antwoord. Je houdt niet van hem, is dat waar? [*Mary zegt niets.*] Als je eerlijk ja of nee zou moeten antwoorden, op dit moment, en je zou voor eeuwig met dat antwoord moeten leven – je waarheid of je leugen – wat zou je antwoord dan zijn? Je houdt niet van hem, is dat waar? [*Er volgt een lange stilte. Dan begint Mary te huilen.*]

Mary: Nee. Het is niet waar.

Katie: Dat is een dapper antwoord. Als we op die manier antwoord geven, met wat werkelijk waar is voor onszelf, denken we dat er geen uitweg is. ‘Is het waar?’ is gewoon een vraag! We zijn doodsbenauwd om de eenvoudigste vraag eerlijk te beantwoorden, omdat we de betekenis ervan projecteren op de ingebeelde toekomst. We denken dat we er iets aan moeten doen. Hoe reageer je als je de gedachte dat je niet van hem houdt gelooft?

Mary: Het maakt mijn hele leven tot een stompzinnige schertsvertoning.

Katie: Kun je een reden vinden om deze gedachte dat je niet van hem houdt los te laten? En ik vraag je niet om de gedachte los te laten.

Mary: Ja, ik kan een reden vinden om die gedachte los te laten.

Katie: Kun je een stressvrije reden vinden om die gedachte vast te houden?
Mary [*na een lange stilte*]: Ik denk dat als ik vasthoud aan mijn verhaal, ik hem ervan kan weerhouden om steeds seks met mij te willen.

Katie: Is dat een stressvrije reden? Het lijkt mij nogal stressvol.

Mary: Ik geloof dat je gelijk hebt.

Katie: Kun je een stressvrije reden vinden om aan die gedachte vast te houden?

Mary: O, nu begrijp ik het. Nee. Er zijn geen stressvrije redenen om aan het verhaal vast te houden.

Katie: Interessant. Wie zou je zijn, in relatie tot je man, zonder de gedachte dat je niet van hem houdt?

Mary: Dat zou geweldig zijn. Het zou fantastisch zijn. Dat is wat ik wil.

Katie: Dus je voelt stress met die gedachte. En je vindt het heerlijk zonder de gedachte. Wat heeft je man dan te maken met jouw geluk? We merken het alleen maar op. Dus, 'ik hou niet van mijn man', keer het om. *[Na de vier vragen volgt de omkering.]*

Mary: Ik hou wel van mijn man.

Katie: Voel het. Het heeft niets met hem te maken. Of wel?

Mary: Nee, eigenlijk niet. Ik hou wel van mijn man, en je hebt gelijk, het heeft niets met hem te maken.

Katie: En soms denk je dat je een hekel aan hem hebt, en ook dát heeft niets met hem te maken. De man haalt gewoon adem. Je vertelt het verhaal dat je van hem houdt, of je vertelt het verhaal dat je hem haat. Er zijn geen twee mensen nodig om een gelukkig huwelijk te hebben. Er is er maar een nodig: jij! Er is nog een omkering.

Mary: Ik hou niet van mezelf. Daar kan ik me ook wel in vinden.

Katie: En misschien denk je dat je gelukkig zult zijn als je van hem gaat scheiden. Maar als je je gedachten niet hebt onderzocht, zul je dezelfde ideeën projecteren op degene die daarna in je leven komt. We hechten ons niet aan mensen of dingen; we hechten ons aan niet-onderzochte ideeën die we op dat moment als waar beschouwen. Laten we eens kijken naar de volgende uitspraak op je werkblad.

Mary: *Ik wil dat mijn man niet zo veel aandacht nodig heeft, dat hij niet zo afhankelijk is van mij, dat hij meer succes heeft, geen seks met mij wil, aan zijn conditie werkt, een leven opbouwt naast dat met mij en de kinderen, en sterker wordt.* Dat zijn er nog maar een paar.

Katie: Laten we die hele uitspraak omkeren.