

Byron Katie voor Workaholics

© 2021 Hans van Dam

Redactie, vormgeving en illustraties: Lucienne van Dam

ISBN: 9789464350999

NUR: 728, 770

NietWeten.nl

Byron Katie voor Workaholics

Het Onderzoek onderzocht

Door Hans van Dam

Deel 12 van de Agnosereeks

Voorwoord

Je kunt je gedachten onderzoeken – is dat waar? Kun je dat wel weten? Wat gebeurt er als je dat gelooft? Wie zou je zijn zonder die gedachte? Keer het om.

Het Werk is een mengelmoesje van cognitieve therapie en spiritueel niet-weten bedacht door de Amerikaanse Byron Katie in de jaren tachtig van de vorige eeuw.

In het hilarische boek 'Byron Katie voor Workaholics' onderzoekt Hans van Dam de zin en onzin van Het Werk, onder het motto: je kunt je gedachten onderzoeken – is dat waar?

Hij ontdekt dat Byron Katie er een solipsistische filosofie op nahoudt en een mentalistische psychologie. Het Werk blijkt slechts het halve werk te zijn, en het zogenaamde niet-weten van Byron Katie een gesloten denksysteem vol tegenstrijdigheden. Een nieuwtijdsreligie en persoonscultus – katieïsme.

Hans van Dam onderzoekt het katieïsme met de methode van Het Onderzoek zelf: de vier vragen en talloze omkeringen. En dat werkt. Je weet niet wat je leest! Of wilt het niet weten...

'Byron Katie voor Workaholics' is een must voor iedereen die zich met Het Werk van Byron Katie bezighoudt – certified facilitators, hun cliënten en alle lezers van zelfhulpboeken over Het Werk.

Inhoudsopgave

1. Je kunt je gedachten onderzoeken, is dat waar?.....	1
2. Wat is Het Werk van Byron Katie?.....	4
3. Oorsprong van Het Werk van Byron Katie.....	7
4. Het Halve Werk is niet Het Hele Werk.....	9
5. Wat zijn Katieïsmen en wat is katieïsme?.....	11
6. Is Het Werk van Byron Katie maar een trucje?.....	14
7. Wat voor paard ben jij? Vragen naar de onbekende weg.....	16
8. Een knuppel in een kippenhok.....	17
9. Kun je ervoor kiezen om je gedachten te onderzoeken?.....	18
10. Wat is het ergste dat je kan overkomen?.....	19
11. Laten gedachten je los als je ze onderzoekt?.....	20
12. Waarom je gedachten je niet vasthouden.....	21
13. Wat kun je met je gedachten en wat niet?.....	22
14. Zit de gekte in de wereld of in onszelf?.....	24
15. Als niets van jou is.....	25
16. Is er een toekomst of verleden buiten het heden?.....	26
17. Is ieder moment een cadeau?.....	27
18. Kun je je kalmte bewaren door je gedachten niet te geloven?.....	28
19. Is iets waar omdat het je van streek maakt?.....	30
20. Hoe je gelukkig kunt zijn terwijl je ongelukkig bent.....	31
21. Het denken overdenken.....	32
22. Is liefde je ware natuur?.....	34
23. Waarom ik mezelf heb teruggegeven.....	35
24. Waarom ik de wereld heb weggegeven.....	36
25. Moet je de realiteit veranderen of je gedachten erover?.....	38
26. Hoe je volmaakt gezond wordt.....	41
27. De enige manier waarop je iets als volmaakt kunt zien.....	42
28. Hoe het voelt om volmaakt noch onvolmaakt te zijn.....	43
29. Stof op de spiegel zonder stof.....	44
30. Een schone spiegel zie je niet.....	46
31. In het Wilde Weg.....	48
32. Spiritualiteit maakt deel uit van de strijd.....	49
33. Waarom er altijd strijd zal zijn.....	50

34. Spiritualiteit is een kat leren miauwen.....	52
35. Wie houdt wiens bek? Een tweezijdig eengesprek.....	53
36. Binnenin Gods zinnen (tautologitis progressiva).....	54
37. God heeft Jou nodig in de strijd tegen Zijn schepping.....	55
38. Hoe ik overal kan komen zonder buiten mezelf te raken.....	56
39. Als bomen konden zwijgen.....	58
40. Helder als koffiedik, zei de waarzegster.....	59
41. Bomen over liefde.....	60
42. Sprakeloos is wat we zijn zonder verhaal.....	62
43. Wat we zouden zijn zonder dankbaarheid.....	64
44. Wie zijn realisatie test zal lakmoes proeven.....	65
45. Verlichting voor interieurverzorgers.....	66
46. Realisatie is jezelf vergeven.....	68
47. Inzicht zonder inhoud in problemen zonder oorzaak.....	69
48. Waar lijden we eigenlijk aan?.....	71
49. Hoe harder je strijdt, hoe zwaarder je lijdt.....	72
50. Het zijn niet alleen ridders die sporen dragen.....	74
51. Ook het niet-weten laat zich niet weten.....	77
52. Ook het eeuwige heden laat zich niet kneden.....	78
53. Hoe je je zonder dat het kan van de realiteit afkeert.....	79
54. Het sprookje van de vriendelijke werkelijkheid.....	81
55. God in de omgekeerde wereld.....	82
56. Een kruisje voor het slapengaan.....	84
57. O, die verhalen over onze verhalen.....	85
58. Zien wat je niet ziet en zien dat je niet ziet.....	86
59. Niet-weten is geen Blijde Boodschap maar wel Groot Nieuws.....	88
60. Snij de Weg af.....	89
61. Projectie in Het Werk van Byron Katie.....	91
62. Wat projecteert een heldere geest?.....	92
63. Hoe je op iemand reageert die nooit op iemand reageert.....	94
64. De vader en de moeder van de wensgedachte.....	95
65. Een ander woord voor denken is reflectie.....	96
66. Uit beelden word je zelden wijs in het spiegelparadijs.....	97
67. Waarom ik niet hoeft te onderzoeken wat liefde is.....	100
68. Schermen met beelden.....	102

69. Aanleren is geen afleren.....	103
70. Denken dat je het doorhebt.....	104
71. De onderste baas boven.....	105
72. Wie mij zo heeft leren denken.....	106
73. Geloven dat de wereld is wat je gelooft dat hij is.....	108
74. Wees een schaduw voor jezelf.....	110
75. Geesten moeten spoken.....	111
76. Hoe ik van jou hou.....	112
77. Aards geklodder met hemelse modder.....	113
78. Waarom de duivel de hemel schiep.....	114
79. Wie je zou zijn zonder gedachten over geluk.....	116
80. Waarom ik me overgeef aan mijn verzet.....	117
81. Geluk is zoeken naar geluk.....	118
82. Hoe je een beetje van je geluk terugvindt.....	120
83. De zin van ongelukkig zijn.....	122
84. Gelukkig ben ik in alle staten.....	123
85. Geluk is niet weten wat je doet.....	124
86. Vrij zijn om te voelen wat je voelt.....	125
87. Waarom niemand zich ophangt aan niet-weten.....	126
88. De vrijheid om je te binden.....	128
89. Niets dat je gelooft is vrijheid.....	129
90. Sommige gedachten kun je maar beter geloven.....	130
91. Kun je ervoor kiezen een gedachte niet te geloven?.....	132
92. Wie is die sukkel bij de sokkel?.....	133
93. Verlaat jezelf.....	135
94. Kom jij jezelf liever tegemoet of tegen?.....	136
95. Plakgedachten voor gedachtenplakkers.....	137
96. Hou op met zoeken naar goedkeuring.....	139
97. Hou op met ophouden met zoeken naar goedkeuring.....	140
98. Vrede vinden in het zoeken naar vrede.....	141
99. Jezelf aardig moeten vinden is niet aardig.....	142
100. Hunkeren onder de mantel der liefde.....	143
101. Niet-weten is geen solipsisme.....	144
102. De enige met wie je nooit te maken hebt is niemand.....	145
103. Spiegels voor narcisten.....	146

104. Het eigensop van de solipsist.....	147
105. Uitgaan in niet-weten.....	148
106. Het Werk is ook maar een verhaal.....	149
107. De echo van stilte.....	150
108. Denken dat je liefde bent.....	151
109. Niet-weten is nooit meer bijkomen.....	152
110. Je moest eens vergeten.....	154
111. Hoe je een onmogelijke opdracht uitvoert.....	155
112. Je hart vasthouden.....	156
113. Je hart loslaten.....	157
114. Autoriteiten zonder autoriteit.....	158
115. Oost-Indische wijsheid.....	160
116. Doorvragen tot de antwoorden uitblijven.....	161
117. Dromen van het einde van het dromen.....	163
118. Doelen zijn netten: ze houden de bal tegen.....	164
119. Hechten aan onthechting.....	165
120. Zijn kunstgebitten giftig?.....	166
121. Bewaarheid onze vrijheid, bevrijd ons van de waarheid.....	167
122. Een spitse geest is afgestompt.....	168
123. Geen enkel leven is geen leven.....	170
124. Met een goed geloof en een kurken ziel drijf je de zee over.....	171
125. Dromen van de Realiteit.....	172
126. Wat ik zonder ogen zie.....	173
127. Vonnis van de oprechter.....	174
128. Wat je bent als je je gedachten niet gelooft.....	175
129. Wie zijn gedachten niet gelooft is ongeloofwaardig.....	176
130. De oorlog die een eind moet maken aan de oorlog.....	178
131. Waar het graf vol van is loopt de mond van over.....	179
132. Dat gedachten de hel zijn is ook maar een gedachte.....	180
133. De taak van de geest die er nooit is geweest.....	181
134. Als je mensen rust biedt, kijk dan eens naar je aannames.....	183
135. Ben je bereid ergens niet toe bereid te zijn?.....	184
136. Een tegenslag die niet uitnodigt.....	186
137. Het leven is eenvoudig ingewikkeld.....	188
138. Alles komt precies op tijdbom.....	190

139. Alles gebeurt precies op tijd, te vroeg of te laat.....	192
140. Lijden is fijn want het bestaat.....	193
141. Pijn is goed want dan neem je een aspirientje.....	194
142. Een Halve Geruststelling is het Halve Werk.....	196
143. Rode konen, blauwe ogen en verstopte vaten.....	197
144. De vrouw zonder Werk.....	198
145. Wat als het leven gewoon gebeurt?.....	199
146. Wat als gedachten gewoon verschijnen?.....	201
147. Lijden is een keuze – is dat waar?.....	203
148. Lijden is het begin, wie weet waar het eindigt.....	207
149. Geesten doen het met zichzelf.....	208
150. Waarom de gedachten van Byron Katie nergens over gaan.....	209
151. Gaat alles zoals het bedoeld is?.....	210
152. Hoe ik niet weet wat ik niet nodig heb.....	212
153. Onderzoeken of je Het Onderzoek nodig hebt.....	213
154. De wereld als willoze voorstelling.....	214
155. Waarom je nog iets anders zou willen dan wat er is.....	216
156. Willen willen wat er is is willen wat er niet is.....	217
157. Hoe het zou zijn als het niet zo was.....	218
158. Waar Het Werk is is een wil.....	219
159. Ja zeggen tegen de realiteit.....	220
160. Ja en nee zeggen tegen de realiteit.....	221
161. Nee zeggen tegen de realiteit.....	222
162. Tja zeggen tegen de realiteit.....	224
163. Dwalen tussen waarheid en leugen.....	226
164. Inzien wat je niet inziet.....	230
165. Als ik eet, verzet ik me dan tegen de dood?.....	232
166. Zeg jij ook alleen maar wat je zelf wil horen?.....	233
167. Het ego als Werknemer.....	234
168. De waarheid als ego.....	236
169. Liefde kan van alle kanten komen.....	237
170. Liefde weet niets en vraagt alles.....	238
171. Drie omkeringen met een glimlach.....	239
172. De ontdekking van de aarde.....	242
173. Een hemelse misrekening.....	243

174. De liefde die alles omarmt sluit het buitensluiten niet buiten....	244
175. Geslotenheid is wat het leven draagt.....	246
176. De mythe van de pure liefde.....	248
177. Hoe je van je gedachten scheidt.....	249
178. Als iemand je de deur wijst.....	252
179. Tot je het onderzoekt is Het Onderzoek niet gedaan.....	254
180. Tot je het neerlegt is Het Werk niet gedaan.....	255
181. Heeft verdriet gedachten nodig?.....	256
182. Oneerlijkheid duurt het langst.....	257
183. Het Hele Werk is niet kieskeurig.....	258
184. Zijn gedachten vrienden of vijanden?.....	259
185. Twee joden weten wat een bril kost.....	260
186. Zelfs de beste sprekers bedoelen maar wat.....	261
187. Een troebele gedachte over een heldere geest.....	262
188. Een ongelukkig misverstand over ongelukkige mensen.....	263
189. Traumadeutung van een pseudoloog.....	264
190. Gestoorde gedachten over denkstoornissen.....	265
191. Zegt de ene simplist tegen de andere.....	266
192. De bange moed die in ons woedt.....	267
193. Hoeveel oorzaken heeft angst?.....	268
194. Is het oké om niet alles oké te vinden?.....	270
195. Een pleister op een wonder.....	272
196. Hoed je voor oneindigheid.....	273
197. Je verzoenen met je onverzoenlijkheid.....	274
198. Gewichtige gedachten wegen het lichtst.....	276
199. Verhalen bij het leven.....	278
200. Helderheid is een groot zwart gat.....	280
201. Nemen wij beslissingen of worden wij genomen?.....	282
202. Grijpen naar het onbegrijpelijke.....	284
203. Het echte leven is echt geen leven.....	286
204. Twee ongelukken bij een geluk.....	287
205. Slagen om de arm en in de lucht.....	288
206. Het Halve Werk laat je in de waan.....	290
207. Een open geest is een troebele geest.....	291
208. Waarom ik weer mag vloeken.....	292

209. De utopie van de halve wereld.....	293
210. Waarom ik Byron Katie de Pink Lady noem.....	294
211. Van halfmensen en halfmeesters.....	296
212. Van hele mensen en heelmeesters.....	297
213. Van halfliefde en halftrouw.....	298
214. Punten zijn geen vraagtekens.....	300
215. Gedachteloosheid voor beginners.....	301
216. De vreemde vrede van volkomen verwarring.....	302
217. Byron Katie, Mastermind.....	303
218. Waarom zoveel mensen zich als leraar of leerling gedragen.....	305
219. Waarom ik me niet met mezelf bemoei.....	307
220. Begrijpen is grijpen.....	308
221. Zien is voorzien.....	309
222. Het Werk als fase van Het Spel.....	310
223. Het Werk als wolk aan het zwerk.....	312
224. De laatste voorstelling van je verbeelding.....	313
225. Hoe de zachtmoedigen de aarde beërven.....	314
226. Eeuwig Werken aan Eeuwig Vrijheid.....	315
227. Niet-weten is een stille vriend.....	316
228. Beter ten hele gedwaald dan ten halve gekeerd.....	317
229. Werken aan Werkeloosheid.....	318
230. Het Halve Werk is dubbel werk.....	320
231. Welkom in het wijsdom.....	321
232. Waar niet-weten woont.....	322
233. Katieïsme als religie.....	323
234. Een trap tegen het AchterWerk.....	325
235. Waarom Byron Katie ongenaakbaar is.....	326
236. OverWerk.....	327
237. Katie's canon – veertig saluutschoten.....	330
238. Niet-weten is een lege leer.....	342
239. Het Katieïsme dat alle Katieïsmen overbodig maakt.....	344
240. De Lege Wijsheidskaart.....	345

1. Je kunt je gedachten onderzoeken, is dat waar?

Vier vragen over niet-weten

1. Wat is niet-weten?
2. Kun je dat wel weten?
3. Wat doet het met je?
4. Is er een methode om tot niet-weten te komen?

Dit zegt geluksgoeroe Byron Katie erover:

1. Niet-weten is je gedachten niet geloven.
2. We kunnen alleen maar weten dat we niet kunnen weten.
3. Wie niet weet is verlicht, vriendelijk en vredig.
4. Om tot niet-weten te komen moet je Het Werk* doen.

* In het Engels 'The Work', wat per ongeluk of expres maar één letter verschilt van 'The Word' – het Woord Gods.

Waarom dit boek?

In dit boek pas ik Het Werk toe op Het Werk onder het motto 'Je kunt je gedachten onderzoeken – is dat waar?'

Niet om Byron Katie de loef af te steken maar om het verschil te laten zien tussen therapeutisch niet-weten en radicaal niet-weten.

Tussen herprogrammeren en deprogrammeren.

Tussen het halve werk en het hele werk.

Tussen stellen en ontstellen.

Tussen ja en tja.

Zodat je straks zelf antwoord kunt geven op de vraag wat niet-weten is, of je dat wel kunt weten, wat het met je doet en hoe je er kunt komen.

Of tenminste vraagtekens weet te zetten bij de instant antwoorden van Byron Katie.

En snapt dat het misschien niet aan jou ligt als Het Werk voor jou niet werkt.



Links: Byron Katie, rechts: Johannes Nicolaas.

Waarom silhouetten?

De meer dan honderd illustraties in dit boek zijn allemaal zwart-wit. Daar zijn verschillende redenen voor.

De illustrator (Lucienne): 'Ja, silhouetten kan ik nog wel.' Is ook niet altijd waar, maar een silhouet gaat inderdaad minder snel fout dan, bijvoorbeeld, een figuratief olieverfschilderij met driespuntperspectief en stofuitdrukking, of een fotorealistisch acrylverfschilderij.

Volgens Lucienne helpt het gebruik van een bepaalde stijl of een terugkerend thema ook om de boeken van de Agnosereeks tot een herkenbare eenheid te maken. Daarom werkte ze in de Poortloze Poort alleen met lijntekeningen. Daarom bevat het Witboek Taoïsme vooral variaties op de taijitu (het yinyangsymbool) en het Witboek Soefisme op de dansende derwisj.

Maar eigenlijk zijn de tekeningen voor Byron Katie zo zwart-wit omdat haar denken dat is.

Maar eigenlijk zijn de tekeningen voor Byron Katie zo duister omdat ze ze verlicht doet.

Maar eigenlijk zijn de tekeningen voor Byron Katie zo duister omdat het in mij zo duister is.

Is jouw denken ook zwart-wit en wil je dat graag zo houden? Ben je er helemaal uit, weet je precies hoe het allemaal zit? Dan is dit boek niets voor jou en kun je het lekker links laten liggen, bij al het andere dat niet in je straatje past.

Heeft jouw denken vijftig tinten grijs of alle kleuren van de regenboog maar hoop je dat het net zo zwart-wit kan worden als dat van Byron Katie door Het Werk te doen? Dan moet je zeker verder lezen. Misschien ben je minder gek dan je dacht.

Nog meer redenen om dit boek te lezen

Byron Katie voor Workaholics veronderstelt geen voorkennis van Het Werk, niet van cognitieve therapie, niet van filosofie, spiritualiteit of niet-weten. Ik leg alles uit. Het enige wat je nodig hebt is een beetje verstand en de bereidheid om het te gebruiken.

Dit boek is dus niet alleen geschikt voor mensen die Het Werk gaan doen of al gedaan hebben, het kan ook een eerste kennismaking zijn.

Je kunt dit boek lezen voor je algemene ontwikkeling of om je plannen of ervaringen met Het Werk tegen het licht te houden.

Je kunt het ook gewoon voor je plezier lezen. Om te zien wat mensen zich allemaal in het hoofd halen terwijl ze anderen proberen wijs te maken dat ze zich niets in het hoofd moeten halen.

Wat zeg ik, probeer Byron Katie voor Workaholics maar eens zonder plezier te lezen. Niet-weten is lachen, joh. En heus niet alleen om anderen.

2. Wat is Het Werk van Byron Katie?

Onder Het Werk of Het Onderzoek verstaat Byron Katie het verkennen van stressvolle gedachten met behulp van vaste vragen en variabele omkeringen.

Net als de meeste vormen van psychotherapie is Het Werk in de eerste plaats bedoeld om je geestelijke nood te lenigen, onder of zonder begeleiding, individueel of groepsgewijs.

Wie Het Werk lang genoeg volhoudt zou uiteindelijk tot spiritueel niet-weten kunnen komen.



Het werk.

De vier vragen

Dit zijn de vier vragen ('the four questions') die je jezelf volgens Byron Katie moet stellen bij iedere stressvolle gedachte:

1. Is dat waar?
2. Kun je dat wel weten?
3. Wat gebeurt er als je dat gelooft?
4. Wie zou je zijn zonder die gedachte?

Omkeringen

Als je de vier vragen hebt beantwoord is het tijd voor de omkeringen.

Omkeringen ('turnarounds') zijn variaties op de gedachte die je onderzoekt.

Zo kun je in de oorspronkelijke gedachte ('X moet eens ophouden mij te bekritisieren') de personen verwisselen ('Ik moet eens ophouden X te bekritisieren').

Of een bevestigende gedachte ('Mensen moeten lief zijn voor elkaar') ontkennend maken ('Mensen hoeven niet lief te zijn voor elkaar') en vice versa.

Om niet in algemeenheden te blijven hangen moet je bij iedere omkering drie of meer praktische voorbeelden uit je eigen leven geven.

Het Spel

Omkeringen generen is leuk als je er een spelletje van maakt. Woorden verschuiven, woorden vervangen door synoniemen (met een net even andere betekenis), antoniemen (tegengestelde betekenis), hyperoniemen (ruimere betekenis) of hyponiemen (engere betekenis). Scrabbelen met gedachten in plaats van letters.

Hoe vaker je het doet, hoe makkelijker het wordt. Hoe makkelijker het wordt, hoe leuker het is. Ik doe het al mijn hele leven en ik word er almaar handiger in.

Van 'X moet mij serieus nemen' maak je spelenderwijs 'X hoeft mij niet serieus te nemen', 'Ik moet X serieus nemen', 'Ik moet mezelf serieus nemen', 'Ik moet mezelf niet zo serieus nemen', 'Ik moet niet alles zo serieus nemen', 'Ik moet alles nemen zoals het komt', 'Ik moet ophouden met alles omkeren', 'Ik moet niets' of 'X moet niets' – kijk, die laatste rijmt nog ook.

Of zet gewoon eens een vraagteken achter een gedachte. 'Moet X mij serieus nemen?' 'Moet ik X serieus nemen?' 'Moet ik mezelf serieus nemen?' 'Moet ik alles nemen zoals het komt?'

Vragen leiden al gauw tot meer vragen. 'Wie zegt dat?' 'Waarom komt dit in me op?' 'Dacht ik dat vroeger ook?' 'Zijn er uitzonderingen te bedenken?' 'Hoe zou X, Y of Z hierover denken?'

Of, als je liever met vaste vragen werkt: 'Is dat waar?' 'Kun je dat wel weten?' 'Wat gebeurt er als je dat gelooft?' 'Wie zou je zijn zonder die gedachte?'

Voor een agnost zijn alle vragen omkeringen en alle omkeringen vragen. Harde uitroeptekens maakt hij zacht in het vuur van niet-weten, om ze terug in hun oorspronkelijke vorm, het vraagteken, te kunnen buigen.

Byron Katie noemt dat Het Werk. Ik noem het Het Spel.

3. Oorsprong van Het Werk van Byron Katie

DenkWerk of JatWerk?

Volgens Byron Katie zelf ontstond Het Werk in de jaren tachtig toen ze door een diep dal ging en haar gedachten spontaan begon te onderzoeken:

"Ik ontdekte dat ik lijd als ik mijn gedachten geloof en niet lijd als ik ze niet geloof en dat dit geldt voor elk mens."

("I discovered that when I believe my thoughts, I suffered, but that when I didn't believe them, I didn't suffer, and that this is true for every human being.")

Haar verhaal over de innerlijke oorsprong van Het Werk is omstreden, net als de bewering van haar echtgenoot dat ze nooit iets leest.

Volgens Morten Tolboll (1) heeft Byron Katie juist in de beginjaren veel gelezen, en ideeën overgenomen van Ramana Maharshi, van A Course in Miracles, van nieuwtijds literatuur en van Ken Keyes, auteur van vijftien boeken over persoonlijke groei en bedenker van de Living Love methode (2). Zonder ooit haar schatplichtigheid te erkennen.

Mij maakt het niet uit waar Het Werk vandaan komt en ook in andere kritiek op Byron Katie wil ik me tijdens het schrijven van dit boek niet verdiepen, anders kan ik mezelf niet meer horen.

Lezers die er behoefte aan hebben kunnen terecht in The Guru Magazine (3) en op de website van Tolboll (4).

(1) <https://mortentolboll.weebly.com/uploads/6/3/9/3/6393206/janaki.pdf>

(2) https://en.wikipedia.org/wiki/Ken_Keyes_Jr.

(3) <https://gurumag.com/a-critique-of-byron-katies-the-work/>

(4) <https://mortentolboll.weebly.com/a-critique-of-byron-katie-and-her-therapeutic-technique-the-work.html>

Andere invloeden

Het Werk herinnert aan Rationeel-Emotieve Therapie (RET), een vorm van cognitieve psychotherapie die in de jaren vijftig werd bedacht door een andere Amerikaan, Albert Ellis.

RET kent inmiddels veel varianten en afgeleiden. De meest bekende, en misschien de meest omstreden, is Neuro Linguïstisch Programmeren (NLP).

NLP is een verzameling verbale en gedragstechnieken zoals modelleren en herkaderen, waarmee je het verstand zou kunnen reconditioneren. Byron Katie maakt er regelmatig gebruik van.

Modelleren is iets leren door iemand te bestuderen en te imiteren die iets kan wat jij niet kan, in dit geval natuurlijk Byron Katie.

Haar droom: een wereld vol Byron Katies. En denk maar niet dat ik overdrijf.

Herkaderen is de ene visie vervangen door de andere, bij Byron Katie gewoonlijk een stiefmoederlijke door een grootmoederlijke – een zwarte bril door een roze.

Haar droom: een wereld vol Pink Ladies. En denk maar niet dat ik overdrijf.

4. Het Halve Werk is niet Het Hele Werk

Het Halve Werk

Het Werk van Byron Katie heeft tot doel negatieve gedachten onschadelijk te maken.

Omdat de neutrale en de positieve gedachten buiten schot blijven, noem ik Het Werk half voor de grap Het Halve Werk.



Het Halve Werk.

Afgaand op getuigenissen geeft Het Halve Werk bij sommige cliënten verlichting van sommige piekergedachten.

Tot een radicaal niet-weten zal het nooit leiden, omdat zelfs in het beste geval minstens de helft van het mentale bouwwerk intact blijft.

Het Hele Werk

Gedachteonderzoek dat zich niet beperkt tot negatieve gedachten maar alle gedachten onder de loep neemt, noem ik voor de andere halve grap Het Hele Werk.

In tegenstelling tot Het Halve Werk is Het Hele Werk er niet speciaal op uit gedachten onschadelijk te maken, al kan het wel dat effect hebben. Niet alleen op de stressvolle gedachten, ook op de neutrale en de positieve, dus pas maar op.

Het Hele Werk onderzoekt alle gedachten, diepgaand, telkens weer, zonder vooropgezet doel, omwille van het onderzoek zelf of Joost mag weten waarom.

Vooraf heb je geen idee wat Het Hele Werk je zal brengen of zelfs maar dat je daarmee bezig bent. Heb je toch een idee dan raak je dat onderweg wel kwijt. Een groter avontuur is nauwelijks denkbaar.

Wie het Hele Werk doet, volgt geen 1-2-3-4-komt-er-nog-wat-van-methode maar denkt vrij na. Op allerlei manieren, alleen of samen, vrij of methodisch, kalm of koortsachtig – net wat de dag of de nacht brengt, net wat het onderwerp vraagt, zolang en zo vaak als nodig.*

* Tientallen jaren in mijn geval, ik ben zo traag als een molensteen.

Eigenlijk is het onzin om van Het Hele Werk te spreken.

Gedachteonderzoek is geen beroep, het is een roeping. Je doet het omdat je het niet (meer) kunt laten. Met hart en hoofd, wat er ook van komt. Al moet je alles wat je denkt herroepen.

5. Wat zijn Katieïsmen en wat is katieïsme?

Katieïsmen

Het Halve Werk leidt niet 1, 2, 3, 4 tot een radicaal niet-weten en het Hele Werk 5, 6, 7, 8 evenmin.

Meestal leidt gedachteonderzoek alleen tot bevestiging of vermenigvuldiging van je lievelingsgedachten.

Soms leidt gedachteonderzoek tot het vervangen van lievelingsgedachten door een kleiner aantal andere, die voor eeuwig waar worden gehouden omdat ze voor eeuwig vrijgesteld zijn van onderzoek. Dat zie je in advaita, je ziet het in dzogchen, je ziet het in zen.

En je ziet het bij Byron Katie, die onvermoeibaar haar spreuken herhaalt en verhandelt als Byron Katie's 'Katieïsmen' Inner Wisdom Cards.*

* In dit boek gebruik ik het woord Katieïsme losjes voor ieder gevleugeld woord van Byron Katie, niet alleen voor de spreuken in haar spreukendoosje.

Katieïsme

Hoe je ze ook noemt, stokpaardjes zijn stokpaardjes en hinniken is hinniken.

Zolang het denken zichzelf niet overdenkt blijft het in zijn eigen sop gaarkoken. Uiteindelijk kookt het droog en versteent het tot een isme.

Zolang Het Onderzoek zichzelf niet onderzoekt is het gewoon het volgende geloof – katieïsme.

Katieïsme, dat is een setje standaardvragen, een stapeltje zelfhulpboeken, een doosje aforismen, een tikkeltje idealisme, een vleugje filosofie, een likje niet-weten, een snufje god, een outcrowd van goedgelovigen die er grif voor betaalt en een incrowd van vertrouwelingen* die er leuk aan verdient.

* Aangeprezen als certified facilitators.



Het Onderzoek onderzocht.

Denken zonder stokpaardjes

Wat ik van het katieïsme moet vinden weet ik niet en wat jij ervan vindt moet je zelf weten. Het is er en het zij zo.

Ik onderzoek het katieïsme alleen maar omdat ik iets nodig heb om me tegen af te zetten.

Om de lege leer tegen af te zetten, bedoel ik, die nu eenmaal geen inhoud heeft om uiteen te zetten.

De lege leer, wat is dat nu weer?

Gewoon een ander woord voor niet-weten.

Niet-weten is gewoon een ander woord voor denken zonder
stokpaardjes.

6. Is Het Werk van Byron Katie maar een trucje?

Byron Katie voor Workaholics is niet helemaal geworden wat ik voor ogen had.

Toen ik er full time mee aan de slag ging ontdekte ik dat veel van Byron Katies spreuken sprekend op elkaar lijken. Bijvoorbeeld:

"Je gelooft wat je denkt of je onderzoekt het. Er is geen andere keus."

En:

"Het ergste wat je kan overkomen is een niet onderzochte gedachte."

En:

"Ik laat mijn gedachten niet los, ik onderzoek ze, dan laten ze mij los."

En:

"Je kunt je gedachten niet uitzetten maar je kunt ze wel onderzoeken."

Mijn dwaalgesprekken groeiden sneller naar elkaar toe dan ik gewend ben van mijn andere boeken. Zeker de helft van mijn probeersels heb ik uiteindelijk weg moeten gooien. Om de andere helft te redden heb ik mijn hele trukendoos open moeten trekken.

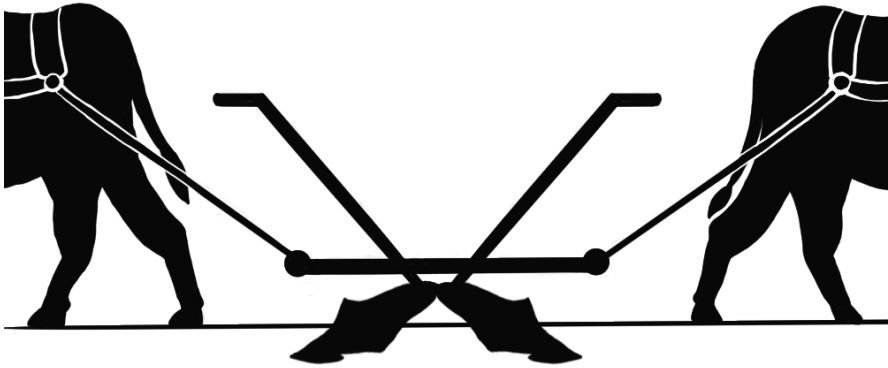
Misschien is Het Werk maar een trucje en Byron Katie een one-trick-pony.

Misschien is de basis van mijn onderzoek van Het Onderzoek te smal of ben ik zelf een one-trick-pony.

Misschien zijn we allebei one-trick-ponies in ons eigen circus. Aan de ene kant het internationale Cirque du Soleil van Byron Katie, aan de andere het provinciale Cirque de l'Ombre van Hans van Dam.

Als ik jou was zou ik het onzekere voor het zekere nemen en mijn eigen weg gaan, zeker als je affiniteit hebt met niet-weten.

Zoals de spreekstalmeester zei: beter één ezel voor de boeg dan twee paarden voor de ploeg.

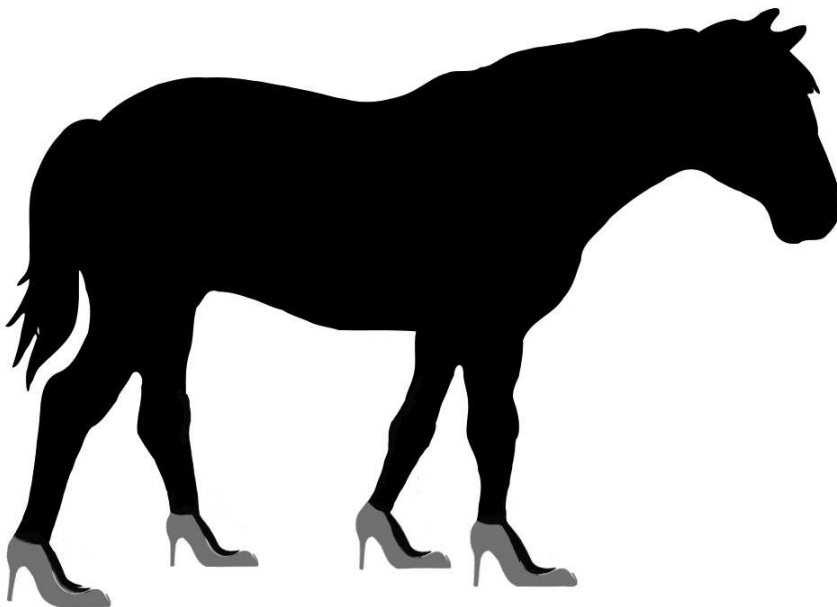


Beter één ezel voor de boeg dan twee paarden voor de ploeg.

7. Wat voor paard ben jij? Vragen naar de onbekende weg

Vanwege hun edele delen vinden mensen zichzelf edele dieren en daar heb je drie soorten van: luxepaarden, stokpaarden en werkpaarden.

Wie er gewoon op los denkt zonder zijn gedachten te onderzoeken is een luxepaard.



Luxepaard.

Wie alleen zijn negatieve gedachten onderzoekt en zweelt in de positieve is een stokpaard.

Wie al zijn gedachten onderzoekt en zelfs Werk maakt van Het Werk is een werkpaard.

Luxepaarden vragen niet.

Stokpaarden vragen naar de bekende weg.

Werkpaarden vragen naar de onbekende weg.

Wat voor paard ben jij?

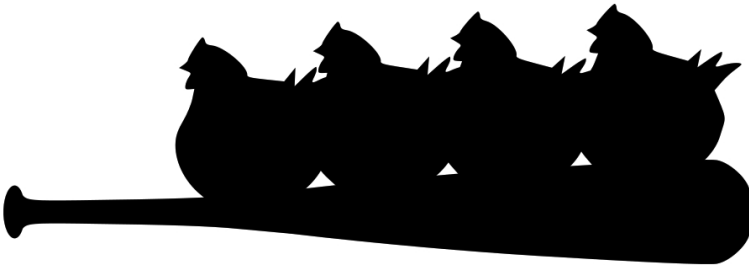
8. Een knuppel in een kippenhok

Disclaimer.

Alle dialogen hieronder zijn verzonnen. Ik heb Byron Katie nooit ontmoet en ik heb haar nooit aan Het Werk gezien behalve op internet. Ik heb nooit Het Werk gedaan en ben nooit in de verleiding gekomen.

Als het zo uitkomt laat ik Katie dingen zeggen die Byron Katie vast nooit zou zeggen, zeker niet in het openbaar. Daarom heet ze kortweg Katie en niet Byron Katie. De eerste is een heel mens met een halve naam, de tweede een half mens met een hele naam. De eerste is een personage in mijn verhaal, de tweede is een personage in het hare.

Van bronvermelding heb ik afgezien. Wetenschappelijke pretenties heb ik niet. Dit boek is net als al mijn boeken en net als hun schrijver een knuppel in een kippenhok. Tok tok tok!



Een knuppel in een kippenhok, en alle kippetjes op stok.

9. Kun je ervoor kiezen om je gedachten te onderzoeken?

"You either believe your stressful thoughts or you question them – there's no other choice."

(Byron Katie)

Omkering 1

Katie: Je gelooft wat je denkt of je onderzoekt het. Er is geen andere keus.

Hans: Geloof je dat of heb je het onderzocht?

Omkering 2

Katie: Je gelooft wat je denkt of je onderzoekt het. Er is geen andere keus.

Hans: Geloof je dan dat er een keus is?

Omkering 3

Katie: Je gelooft wat je denkt of je onderzoekt het. Er is geen andere keus.

Hans: Geloof jij dan dat er een je is?

Omkering 4

Katie: Je gelooft wat je denkt of je onderzoekt het.

Hans: Of het denken onderzoekt jou.

Omkering 5

Katie: Je gelooft wat je denkt of je onderzoekt het.

Hans: Of je gelooft het niet en je onderzoekt het niet.

Katie: Wat doe je dan wel?

Hans: Dan zie je het aan of je negeert het of het gebeurt gewoon of het lijkt maar zo of wat dan ook.

10. Wat is het ergste dat je kan overkomen?

"The worst that can happen to you is an unquestioned thought."

(Byron Katie)

Katie: Het ergste dat je kan overkomen is een niet onderzochte gedachte.

Hans: Is dat waar?

Katie: Daar ben ik altijd van uitgegaan.

Hans: Dan zou ik dat maar eens gauw gaan onderzoeken.

Katie: En als het niet waar blijkt te zijn?

Hans: Dan zal dat ook wel niet zo erg zijn.

Katie: En als het toch waar blijkt te zijn?

Hans: Dan was het in dit geval niet waar.



Het ergste dat je kan overkomen is een niet onderzochte gedachte.

11. Laten gedachten je los als je ze onderzoekt?

"I don't let go of my thoughts—I question them, then they let go of me."

(Byron Katie)

Katie: Ik laat mijn gedachten niet los, ik onderzoek ze, dan laten ze mij los.

Hans: Heb je deze al eens onderzocht?

Katie: Welke?

Hans: Hij laat je maar niet los, hè?

Katie: Ik onderzoek mijn gedachten alleen maar als ik er gestrest van wordt.

Hans: En als je er high van wordt?

Katie: Nou?

Hans: Dan laat je ze los op anderen.

12. Waarom je gedachten je niet vasthouden

"I don't let go of my thoughts—I question them, then they let go of me."

(Byron Katie)

Katie: Ik laat mijn gedachten niet los, ik onderzoek ze, dan laten ze mij los.

Hans: Ik laat mijn gedachten niet los, ik onderzoek ze niet, ze laten mij niet los.

Katie: Waarom laten ze je niet los?

Hans: Omdat ze me niet vasthouden.

Katie: Waarom houden ze je niet vast?

Hans: Omdat terugkeren makkelijker is.

13. Wat kun je met je gedachten en wat niet?

"You can't turn off your thoughts but you can question them."

(Byron Katie)

Katie: Je kunt je gedachten niet uitzetten maar je kunt ze wel onderzoeken.

Hans: Kun je je gedachten wel aanzetten?

Katie: Ook niet.

Hans: O?

Katie: Ze wellen spontaan in je op.

Hans: Kun je ze veranderen?

Katie: Ook niet.

Hans: O?

Katie: Ze veranderen vanzelf of ze veranderen niet.

Hans: Kun je ze uitzetten?

Katie: Ze blazen op hun eigen tijd de aftocht.

Hans: Wat kun je er dan wel mee?

Katie: Je hebt geen enkele zeggenschap over je gedachten.

Hans: Je kunt ze alleen maar onderzoeken?

Katie: Dat zeg ik.

Hans: Wat is onderzoeken anders dan het aanzetten, bekijken en uitzetten van gedachten?

Katie: ...

Hans: Ik dacht al zoiets.

Katie: Wou jij zeggen dat we onze gedachten zelfs niet kunnen onderzoeken?

Hans: Jij bent hier degene die iets wil zeggen.