

# Anders interveniëren

## Byron Katie: losmaken wat vast zit

“If you want reality to be different than what it is, you might as well try to teach a cat to bark.”

“No one has ever been able to control his thinking, although people may tell the story of how they have. I don't let go of my thoughts - I meet them with understanding. Then they let go of me.”

Byron Katie, quotes from 'Loving What Is' <http://www.rivendellvillage.org/TheWork.pdf>

Het zou gemakkelijk zijn als we de *Big Assumptions* die ons last bezorgen in een grote vuilnisbak zouden stoppen en op maandagochtend aan de straat zetten. Ik heb het vaak geprobeerd, en ik kom er iedere keer weer achter dat het niet werkt: ze steken iedere keer weer in een iets andere vorm de kop weer op. En hoe harder ik probeer er geen last van te hebben, hoe harder ik probeer iemand anders te zijn, des te meer ik me vastzet en hoe minder ik verander.

Byron Katie, een ook in Nederland populaire zelf-help guru, heeft er iets op gevonden. Haar boodschap is verbluffend eenvoudig: probeer anderen niet te veranderen, probeer ook jezelf niet te veranderen, dat geeft alleen maar stress. Houd van wat er is en we vinden rust, en dan ontstaat er ruimte.

Met *The Work* van Byron Katie kun je heel goed aannames over anderen of over jezelf nader onderzoeken. Met een paar eenvoudige vragen kun je zaken die je voor waar houdt in een ander daglicht plaatsen en ruimte maken.

Als beginpunt neem je een klacht of irritatie over iemand anders die je als volgt kunt formuleren:

- Aan wie of wat heb je een hekel? Wie of wat irriteert je?  
Wie of wat doet je verdriet of stelt je teleur?
- Wat wil je dat er aan hen verandert? Wat moeten ze volgens jou doen?  
Ik wil dat (naam) ....
- Heb je iets van ze nodig? Wat moeten ze je geven of voor je doen om het jou naar de zin te maken?  
Ik heb nodig dat (naam) ....

Je kunt ook een aanname over jezelf als uitgangspunt nemen (een Big Assumption, een overtuiging, iets dat je voor waar aanneemt).

- Ik vind dat ik ....moet zijn of - doen.

# Anders interveniëren

Onderzoek nu elke uitspraak die je hebt opgeschreven met de volgende vier vragen en omkering. Dit werk is een geschreven meditatie. Denk erover na. Laat het antwoord vanzelf naar boven komen.

## *De Vier Vragen*

1. Is het waar? Kun je écht weten dat dit waar is?
2. Hoe reageer je wanneer je die gedachte gelooft?
3. Kun je één stress-vrije reden bedenken om deze gedachte te geloven?  
(wees stil en luister naar je eigen wijsheid)
4. Wie zou je zijn zonder die gedachte?

## *De Omkering*

5. Draai de uitspraak om (bv. Paul luistert niet naar mij):
  - In het tegenovergestelde (Paul luistert wel naar mij)
  - Naar jezelf (ik luister niet naar mij)
  - Naar de ander (ik luister niet naar Paul)

## *Kijk naar de toekomst*

6. Vul de (omgekeerde uitspraken) aan met “Ik ben bereid om...” of “Ik kijk er naar uit om...” Ervaar wat er gebeurt als je dat hardop zegt.