

*Wie zou je zijn,  
zonder je verhaal?*

# WWW.KEERHETOM.NL

Oorspronkelijke titel: Who Would You Be Without Your Story? • Copyright © 2008 Byron Kathleen Mitchell • English language publication 2015 by Hay House Inc. USA  
Vertaling: Inger Limburg • Coverontwerp: Aedith Hagenaar • Coverfoto: Brie Childers  
Dit boek is een geheel herziene, up-to-date gemaakte versie van het eerder uitgebrachte boek 'Gedachten die je vrijheid zullen geven', met diverse toevoegingen.

Nederlandse editie © 2022 Palaysia Productions, Amstelveen  
ISBN 978-94-92412-65-2

Met dit boek krijg je een set van twee blokken met respectievelijk 25 en 50 werkbladen cadeau, en drie Nederlands ondertitelde video's (digitaal). Kijk op pagina 306 hoe je jouw set kunt bestellen, zie de inhoudsopgave voor de video's.



Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Noch de maker, noch de uitgever stelt zich echter aansprakelijk voor eventuele schade als gevolg van eventuele onjuistheden en/of onvolledigheden in, of verkeerd gebruik van deze uitgave.

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veelevoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevens bestand, of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

LET OP: De methode in dit boek is een krachtig instrument... maar geen vervanging voor medische hulp. Als je mentale of fysieke problemen hebt, in psychotherapie zit, of neurologische ziektes of (panische) aanvallen hebt, stellen we voor dat je een arts of therapeut raadpleegt en deze methode onder hun begeleiding gebruikt. Noch uitgever Palaysia Publishers, noch Byron Kathleen Mitchell neemt enige verantwoordelijkheid voor het gebruik van (de informatie in) dit boek of de methode in dit boek.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced by any mechanical, photographic, or electronic process, or in the form of a phonographic recording; nor may it be stored in a retrieval system, transmitted, or otherwise be copied for public or private use—other than for “fair use” as brief quotations embodied in articles and reviews—without prior written permission of the publisher.

The author of this book does not dispense medical advice or prescribe the use of any technique as a form of treatment for physical, emotional, or medical problems without the advice of a physician, either directly or indirectly. The intent of the author is only to offer information of a general nature to help you in your quest for emotional and spiritual well-being. In the event you use any of the information in this book for yourself, which is your right, the author and the publisher assume no responsibility for your actions.

# VIER VRAGEN *die je* BEVRIJDEN *van je* BALLAST

THE WORK VAN BYRON KATIE IN DE PRAKTIJK

**BYRON KATIE**

BEWERKING CAROL WILLIAMS



*Sinds het begin der tijden hebben  
mensen geprobeerd de wereld te  
veranderen om gelukkig te worden.*

*Dat heeft nog nooit gewerkt,  
omdat ze het probleem van de  
verkeerde kant benaderen.*

## *Inhoud*

Voorwoord door Carol Williams .....	7
1. Joe is onverantwoordelijk .....	11
<i>Video 1: Ontmoet je ego met begrip</i> .....	28
2. Slaapstoornis .....	29
3. Mijn moeder zou het niet goedkeuren .....	47
4. Ik kan er niet mee leven.....	54
5. De huurverhoging.....	85
6. Welkom bij de AA!.....	94
7. Frank speelt de baas over me .....	118
<i>Video 2: Meditatie met Katie</i> .....	123
8. Mijn moeder manipuleert me.....	124
9. Kanker heeft mijn leven verwoest .....	154
10. Mijn zus is prostituee .....	183
11. Mijn moeder heeft een slachtoffer van me gemaakt .....	207
12. Mijn man had me niet mogen verlaten.....	222
13. Ik ben niet goed genoeg.....	247
<i>Video 3: Hoe weet je wanneer het tijd is om te veranderen?</i> .....	261
14. Mijn vader heeft me misbruikt .....	262
15. Bang en boos op God.....	292
Aantekeningen .....	301
Nawoord door Carol Williams .....	303
Appendix.....	304
Cadeau.....	306
Uitgebreide uitleg.....	307
Hulplijn .....	312
Universele gedachten.....	314
Emoties.....	316
Themaregister.....	318



# Voorwoord

door Carol Williams

In de afgelopen jaren is Byron Katie wereldwijd bekend geworden als een van de helderste en meest inspirerende leraren van onze tijd. Zij wijst ons de weg naar geluk, en wie haar ontmoet, wordt meteen aangestoken door het plezier dat ze beleeft aan wie of wat er ook voor haar neus staat. Maar, zoals ze zelf vaak uitlegt, haar eigen leraar was lijden.

Hoewel alle omstandigheden er waren voor een aangenaam leven in de Californische woestijn – succesvolle carrière in het zakenleven, gezonde kinderen, schoonheid – kreeg Byron Kathleen Reid (iedereen noemt haar Katie) een depressie die meer dan tien jaar aanhield. Ze kwam niet meer uit bed en raakte in de greep van steeds sterker wordende woede en diepe wanhoop. Uiteindelijk liet ze zich opnemen in een opvanghuis voor vrouwen met eetstoornissen – de enige instelling die haar ziektekostenverzekering accepteerde. Op een dag werd ze wakker in haar zolderkamertje en ontdekte dat al haar lijden verdwenen was; het had plaatsgemaakt voor een vreugde die ze nog nooit had gevoeld:

*Ik ontdekte dat ik leed als ik mijn gedachten geloofde, en dat ik niet leed als ik ze niet geloofde, en dat dat geldt voor ieder menselijk wezen. Zó simpel is vrijheid. Ik merkte dat lijden een keuze is. Ik vond een vreugde in mezelf die nooit meer is weggegaan, geen seconde. Die vreugde zit in iedereen, altijd.*

Het verschil tussen deze ervaring en andere momenten van spirituele openheid is dat ze op het moment dat ze ontwaakte een methode ontdekte om die uitzonderlijke lichtheid vast te houden. De vier vragen en de omkering die zij samen The Work noemt, waren op dat eerste moment al aanwezig.

Katie wist dat de vreugdevolle helderheid die zij voelde voor iedereen bereikbaar was. En met haar Amerikaanse nuchterheid begon ze haar methode voor zelfonderzoek te delen met de vele mensen die zich onmiddellijk tot haar aangetrokken voelden. Katie's eerste inzicht was dat alle pijnlijke gevoelens – boosheid, eenzaamheid, angst – ontstaan

doordat je gelooft in een gedachte die niet waar is. De vragen van Katie zijn een onvoorstelbaar krachtige methode om die gedachte op te merken en te onderzoeken – onvoorstelbaar tot je het zelf doet.

Om The Work te doen, alleen of met anderen, moet je beginnen met zoeken naar die gedachten die stress opwekken. Zo'n gedachte kan bijvoorbeeld zijn: *Mijn man houdt niet van me*. Je schrijft die gedachten op een werkblad (zie de appendix van dit boek voor meer informatie) en onderzoekt ze vervolgens met behulp van deze vier vragen:

1. *Is het waar?*
2. *Kun je absoluut weten dat het waar is?*
3. *Hoe reageer je wanneer je die gedachte gelooft?*
4. *Wie zou je zijn zonder die gedachte?*

Daarna keer je de gedachte om naar het tegenovergestelde. Dat kan op verschillende manieren, bijvoorbeeld: *Mijn man houdt wel van me; Ik houd niet van mijn man; Ik houd niet van mezelf*. Zoek vervolgens drie oprechte voorbeelden van hoe alle omkeringen even waar zijn als, of meer waar dan de oorspronkelijke gedachte.

De gesprekken in dit boek laten zien wat er gebeurt als mensen die lijden de rust nemen om deze vragen langzaam en zorgvuldig te beantwoorden. Het zijn bewerkte gesprekken tussen Katie en vijftien deelnemers van verschillende workshops en Schools for The Work in de Verenigde Staten en Europa. Sommige deelnemers hadden pijnlijke ziekten; anderen misten liefde in hun leven of waren verwickeld in een moeizame scheiding; sommigen ergerden zich alleen maar aan een collega of maakten zich zorgen over de huurstijging. Wat ze allemaal met elkaar gemeen hadden was de bereidheid om met de hulp van Katie de pijnlijke gedachten te onderzoeken waarvan ze inmiddels begrepen dat die de ware oorzaak van hun lijden waren.

De gesprekken zijn niet gerangschikt naar het thema waar ze op het eerste gezicht over lijken te gaan – familie, ziekte enzovoort – want waar het echt om gaat, is het proces van The Work en de verschillende manieren waarop het zich kan onvouwen. Sommige deelnemers wa-



ren nog onbekend met The Work, terwijl andere het al een tijdje beoefenden maar op een barrière waren gestuit. In alle gevallen zien we hoe de scherpe geest van Katie en haar onverstoorbare vriendelijkheid de ander hielpen om voor zichzelf te ontmantelen wat naar ze dachten de onwrikbare realiteit was.

Hoewel deze gesprekken fascinerend zijn om te lezen – sommige zijn hilarisch en diep ontroerend tegelijk – zijn ze vooral bedoeld als leermiddel. Allemaal vonden ze plaats voor publiek. Katie raakte nooit het contact met dat publiek kwijt en spoorde iedereen in de zaal regelmatig aan om in zichzelf dezelfde gesprekken te voeren en dezelfde vragen stellen als de deelnemer.

Je haalt het meeste uit dit boek als je het op deze manier leest. De gesprekken tussen Katie en de vrijwilligers zijn de fysieke uitbeelding van het soort gesprek dat iedere lezer in zichzelf met zijn of haar eigen gedachten kan voeren. Zelfs in ogenschijnlijk hopeloze situaties zijn ongekende vrijheid en vreugde het resultaat.

### **Twee dingen die je moet weten voordat je begint te lezen**

Alle gespreksdeelnemers kregen voorafgaand aan de workshop een werkblad om in te vullen. (Bij dit boek krijg je een gratis blok met werkbladen, zie bladzijde 306. Wij raden de lezer aan het te bekijken en zelf te gebruiken.) Het werkblad – waarop vragen staan als: Wie maakt je boos, irriteert je, stelt je teleur of brengt je in de war en waarom? Wat is het in die persoon dat je niet aanstaat? – helpt je om de gedachten te herkennen die de oorzaak van het lijden zijn. Meestal leest de deelnemer aan het begin van het gesprek voor wat hij heeft opgeschreven en in de loop ervan keert Katie regelmatig terug naar het werkblad. In dit boek is de tekst die de deelnemer van het werkblad opleest cursief zodat het proces goed te volgen is.

Sommige lezers verbazen zich er misschien over dat Katie de deelnemers aanspreekt met ‘lieverd’ en ‘schat’. Dat betekent niet dat ze ze kent of dat ze onoprecht is. Voor Katie is degene bij wie ze is altijd de liefste van de hele wereld en ik hoop dat deze teksten iets kunnen overbrengen van haar intense betrokkenheid.

*Weet je hoe ik weet dat we  
van nature goed zijn?*

*Iedere gedachte die tegen  
onze natuur ingaat of  
die onze natuur aantast,  
voelt als stress.*

# 1

## *Joe is onverantwoordelijk*

*Als er iemand is die je het bloed onder de nagels vandaan haalt, bedank hem dan. Hij laat je zien wat je moet weten om een vriendelijker mens te worden. Hij doet zijn best, en jij ook.*

**Brian:** [Zit in het publiek en leest voor van zijn werkblad] *Ik ben boos op Joe omdat hij onattent, arrogant, een klootzak, een geldwolf, onethisch, onverschillig, onverantwoordelijk, een slijmbal is – en omdat hij niet betrokken is bij het personeel en de klant.* [Het publiek lacht.]

**Katie:** Meer niet?

**Brian:** Er was niet meer ruimte.

**Katie:** Dank je wel. Dit is je denken. En wat moeten we aan met dit soort denken? Je denken heeft een patroon – ik heb gemerkt dat het een taak heeft; het is een zoeker. We geloven de gedachte ‘Hij is egoïstisch’ en dan begint het denken ons onmiddellijk alle verhalen voor te schotelen die dat bewijzen, en alle beelden die het bewijzen. Het is niet genoeg dat hij egoïstisch was – het denken moet het bewijzen, bewijzen, bewijzen.

Dus wat er gebeurt is dat het denken die persoon aanvalt. Meestal hebben we dit soort gedachten over degene met wie we getrouwd zijn! Dus het denken maakt die persoon met de grond gelijk. Het doet zijn werk. En dan maakt het een scherpe bocht en valt het jou aan omdat jij die persoon hebt aangevallen. En het put zichzelf uit. En ondertussen zijn er verslavingen ontstaan – je steekt die sigaret op, je loopt naar de ijskast vlak nadat je hebt gegeten, je zet de televisie aan. Het is allemaal een brij – het maakt je niets meer uit.

Wat moeten we aan met dat soort denken? We kunnen de gedachten niet stopzetten. We wachten tot ze over gaan. We zoeken er rationele argumenten voor. We onderdrukken ze met medicijnen. We onderdrukken ze met meditatie. Ik heb geleerd dat dit denken een

rustplaats zoekt. Dat het vrede zoekt. In het scenario dat ik je net heb laten zien – waarin het denken hem en jou aanvalt – is geen vrede. En toch werkt het denken zo. En toch gaan we zo met onze gedachten om, al sinds we voor het eerst een gedachte geloofden.

Merk de gedachte ‘Hij is zo egoïstisch!’ op en voel wat het lichaam doet, zie de verhalen en de beelden die bij die gedachte horen. Voel wat die gedachte doet met je armen en je schouders, met je lichaam, met je stelsel. Voel hoe je hart op hol slaat. Merk op dat je het glas net iets te hard op het kastje zet – voor het geval hij niet doorheeft dat je boos bent.

Maar op een dag merkte ik dat de stressvolle gedachten die ik geloofde niet per se waar waren. Ik ontdekte dat de waarheid ons bevrijdt. En dus begon ik mijn gedachten te benaderen alsof het mijn kinderen waren. Ik behandelde dat kinderlijke denken alsof het een geliefde was.

Het is net als wanneer je met je kinderen praat of met iemand van wie je houdt, en je allemaal prachtige dingen over die persoon denkt, en je niets hoeft te forceren omdat alles oprecht is. ‘Hij is zo geweldig, zij is echt getalenteerd, ze is zo aardig’ – dat soort gedachten. Voel wat je lichaam doet als je díé gedachten oprecht denkt. En kijk naar het verschil tussen beide gemoedstoestanden, voel hoe je wordt beïnvloed door wat je gelooft.

Ik heb dus ontdekt dat mijn denken tot rust komt als ik mijn stressvolle gedachten onderzoek. En dat is waarmee we vanavond aan de slag gaan. Dus lieverd, wil je op het podium komen? Wil je mijn spreekkamer binnenkomen om The Work te doen op Joe?

[Brian gaat bij Katie op het podium zitten.]

Oké, lieverd, lees het nog eens voor.

**Brian:** *Ik ben boos op Joe omdat hij onattent, arrogant, een klootzak, een geldwolf, onethisch, onverschillig, onverantwoordelijk, een slijmbal is – en omdat hij niet betrokken is bij het personeel en de klant.*

**Katie:** Zo is het. En laten we er nu eens naar kijken. Ik hoorde je

zeggen ‘onverantwoordelijk’. Die sprong er een beetje uit. Dat is heel frustrerend.

**Brian:** Héél frustrerend.

**Katie:** Ja. Dus: ‘Hij is onverantwoordelijk’ – is dat waar? [Tegen het publiek] Denk aan iemand in je leven die onverantwoordelijk is. Het kan iemand zijn die je lang geleden hebt gekend, iemand die je tot waanzin dreef met zijn onverantwoordelijke gedrag of iemand met wie je samenleeft. ‘Hij is onverantwoordelijk’ – is dat waar?

**Brian:** In mijn wereld wel.

**Katie:** Nou, dat is de enige wereld waar je je mee bezig moet houden.

**Brian:** Ja, jammer genoeg.

**Katie:** Ja. Dus: ‘Hij is onverantwoordelijk’ – hoe reageer je wanneer je die gedachte gelooft?

**Brian:** Ik word... ik voel spanning en mijn bloed kookt van ingehouden woede.

**Katie:** Ja.

**Brian:** Het gaat om de onrechtvaardigheid, of een soort gevoel van verontwaardiging...

**Katie:** Absoluut. En waar gaat je denken heen als je de gedachte ‘Hij is onverantwoordelijk’ gelooft? Welke beelden zie je, welke concepten komen in je op?

**Brian:** Alles is negatief en somber. En het maakt me ongelukkig. Het voelt onprettig.

**Katie:** En wie zou je zijn zonder de gedachte ‘Hij is onverantwoordelijk’?

**Brian:** Ik zou dezelfde persoon zijn.

**Katie:** Beschrijf het eens. Doe je ogen dicht. Roep het beeld op van hem en zijn onverantwoordelijkheid. Zie je het?

**Brian:** Nou en of. [Het publiek lacht.]

**Katie:** Oké. Houd dat beeld vast.

**Brian:** Oké.

**Katie:** En kijk alleen maar naar hem. Kijk naar zijn ogen, kijk naar zijn gezicht en laat je verhaal varen. Kijk naar hem. Wat zie je?

**Brian:** Hij doet zijn best.

**Katie:** Tjonge!

**Brian:** Hij probeert het.

**Katie:** Ja, schat. Dus: 'Hij is onverantwoordelijk' – keer het om. Als je het omkeert vind je het tegenovergestelde van wat je gelooft. Laat die omkering tot je doordringen. 'Hij is onverantwoordelijk' – keer het om.

**Brian:** Hij doet zijn best. Hij is...

**Katie:** Hij is verantwoordelijk. Hij is zo verantwoordelijk als hij kan zijn.

**Brian:** Met de middelen die hij heeft en...

**Katie:** Dat is heel goed om te weten. Want als je dat in hem kunt zien, kun je het ook zien in de rest van ons. En daaruit ontstaat ook iets moois, iets krachtigs: je gaat inzien dat *jij* zo verantwoordelijk bent als *jij* kunt zijn en dat je dat altijd bent geweest.

**Brian:** En alleen al door het te zeggen voelde ik me zachter, bijna alsof ik fysiek ontspan.

**Katie:** Je hebt een glimp opgevangen van hoe het eigenlijk zit. Want het denken zegt: 'Hij doet het met opzet, hij doet het alleen om me boos te maken.' Zo zit het denken in elkaar. Het maakt alles persoonlijk.

Maar gedachten zijn niet persoonlijk. Op een ochtend ontdekte ik dat. Ik had zo'n laag zelfbeeld dat ik altijd op de vloer sliep omdat ik vond dat ik dat verdiende. Ik was zo vervuld van zelfhaat dat ik vond

dat ik niet het recht had om in een bed te slapen. En op een ochtend werd ik wakker en ik lag op de grond en zonder aanleiding merkte ik dat ik geademd werd. En eigenlijk werd *hét* geademd; ik was het niet eens zelf, het lichaam was niet eens van mij. Ik ving een glimp op van... niets persoonlijks. En toen merkte ik dat ik gedacht werd.

Ik raad je aan om dat zelf een keer te ervaren. Als je 's nachts slaapt en niet droomt, waar is dan de wereld? Hij begint pas als het *ik* begint. 'Ik.' 'Ik ben.' 'Ik ben te laat voor mijn werk.' 'Ik moet naar de wc.' 'Ik, ik, ik, mij, mij, mij.' En dan begint het echt te denken dat je een dit bent. Of een dat. Een 'ik'.

Dus gaan we onze gedachten onderzoeken en dan ontdekken we dat er iets nieuws gebeurt. We zien in dat gedachten niet persoonlijk zijn. En als we dat zien, voltrekken zich wonderen. Het is onvoorwaardelijke liefde. De volgende keer dat je deze man ziet, en hij onverantwoordelijk is – in de ogen van alle anderen – vraag je je misschien af waarom jij dat niet zo ziet. Jij ziet iemand die gewoon doet wat hij kan. Die blik die je in jezelf werpt, dat is een radicale verandering.

**Brian:** Het moet wel radicaal zijn, want als je je iedere dag zo voelt, gaat het na een tijdje niet eens meer bewust. Als hij een heilige was, zou ik het nog steeds...

**Katie:** ... niet zien. Zo is het, lieverd. Misschien is hij wel een heilige en jij plakt je verhaal op hem en jouw verhaal maakt hem tot wie hij in jouw ogen is. De waarheid is dat nog nooit twee mensen elkaar echt hebben ontmoet. Jij bent wie je naar mijn idee bent. Ik geloof mijn gedachten over jou, dus dat is wie je bent. Oké, lieverd, eigenlijk binden we de strijd aan met onze waarnemingen.

Dus: 'Hij is onverantwoordelijk' – keer het om.

**Brian:** Hij doet zijn best en zijn overtuiging is dat hij wel geïnteresseerd is, anders zou hij niet doen wat hij doet.

**Katie:** Oké, maar laten we de woorden zo dicht mogelijk bij je oorspronkelijke uitspraak houden. De omkering van 'Hij is onverant-

woordelijk' is 'Hij is verantwoordelijk'.

**Brian:** Hij is verantwoordelijk.

**Katie:** Oké, dat klinkt misschien als zomaar een concept. Misschien is het voor jou niet oprecht. Het denken is pas tevreden als het ziet dat de omkering oprecht is. Dus geef me drie voorbeelden van dingen waarin deze man wel verantwoordelijk is. Drie oprechte voorbeelden, en maak ze zo specifiek als je kunt. Als we dat doen, slaat ons denken een andere richting in, naar een veel vriendelijkere plek dan waar het zich tot nu toe bevond.

[Tegen het publiek] Ik raad jullie allemaal aan dit thuis zelf te doen.

[Tegen Brian] Dus geef me drie voorbeelden van dingen waarin hij wel verantwoordelijk is.

**Brian:** Hij verschijnt iedere dag op zijn werk als dat van hem wordt verwacht.

**Katie:** Dat is fantastisch.

**Brian:** Ja. [Het publiek lacht.] Hij werkt hard en blijft eigenlijk vaak wat langer – je weet wel, overuren.

**Katie:** Tjonge!

**Brian:** En eigenlijk zijn er momenten waarop hij wel betrokken en verantwoordelijk is. Dat zie ik wel.

**Katie:** Oké, maar persoonlijk zou mijn denken meer nodig hebben dan 'Eigenlijk zijn er momenten waarop hij wel betrokken en verantwoordelijk is'. Dat is te vaag. Ik heb details nodig. Ik stel voor dat je op zoek gaat naar specifieke voorbeelden. Het denken vindt een nieuwe manier van bestaan. Het vindt een manier om te bestaan in wat echt is.

**Brian:** Oké, hij gaat naar cursussen om de ontwikkelingen bij te houden en brengt ons op de hoogte. Is dat specifiek genoeg?

**Katie:** Ja, lieverd, ja. Als je nu weer naar je werk gaat, kun je hem dat misschien vertellen: 'Joe, ik vind je zo verantwoordelijk.' [Het publiek



lacht.]

**Brian:** Dan moet jij met me meekomen.

**Katie:** Goed, schat. Ik wil deze man wel ontmoeten. Hij lijkt me een heel betrokken, hard werkende man, die zoals jij zegt, zo verantwoordelijk is als hij kan zijn, en zelfs grenzen overschrijdt om dat te zijn. Dus op je werk kun je misschien tegen hem zeggen: 'Ik heb over je nagedacht en ik waardeer het dat je cursussen volgt en iedere dag aanwezig bent als dat van je verwacht wordt en...' En som je lijst op.

**Brian:** Maar dan zonder het eerste deel. [Het publiek lacht.] Ik heb zelfs een coach die me dat soort dingen laat doen.

**Katie:** Uitstekend. En uiteindelijk kun je hem ook vertellen wat je antwoorden waren op die derde vraag: 'Hoe reageer je wanneer je die gedachte gelooft?' Die vraag geeft je geweldige inzichten die je kunt doorvertellen. Hoe behandel je hem als je de gedachte 'Hij is niet betrokken en onverantwoordelijk' gelooft?

**Brian:** Waarschijnlijk doe ik niet erg aardig tegen hem.

**Katie:** Laat dat 'waarschijnlijk' maar achterwege en wees realistisch.

**Brian:** Oké. Ja, ik weet zeker dat ik nogal bot tegen hem ben geweest...

**Katie:** Wat deed je dan precies?

**Brian:** Ik vermeed zijn blik. Ik rolde met mijn ogen. Ik heb waarschijnlijk... Nee, niet 'waarschijnlijk'.

**Katie:** Heel goed!

**Brian:** ... aan andere mensen verteld wat ik van hem vond... roddels.

**Katie:** Dus eigenlijk heb je over hem geroddeld.

**Brian:** Ja.

**Katie:** Oké. Dus misschien moet je daar ook iets aan doen.

**Brian:** Nu vind ik mezelf een klootzak.

**Katie:** Lieverd, je had geen keuze. Daar gaat het juist om. Als je de gedachte ‘Hij is niet betrokken en onverantwoordelijk’ gelooft, heb je geen keuze. Je moet wel leven volgens die overtuiging.

**Brian:** Ik snap het.

**Katie:** Heb je het gevoel dat je iets verkeerd hebt gedaan? Maar het is pure onschuld. Als ik het geloof, moet ik er wel naar leven. Ik kan proberen en proberen en proberen. Ik kan positieve affirmaties gebruiken, maar onder die affirmaties zit wat ik echt geloof, en dat is wat mij drijft en stuurt. En ik doe alsof en haat mezelf. Voel maar. Het is puur geweld. Voel hoe het is om de gedachte ‘Hij is onverantwoordelijk en onaardig’ te geloven. Ik zeg niet dat het niet waar is. We kunnen ook een lijst maken met voorbeelden van zijn onverantwoordelijke gedrag. Maar nu gebruiken we ons verstand. Dat noemen we de realiteit. En als het denken in balans is, is het helder. Hier is hij wel verantwoordelijk, daar is hij niet verantwoordelijk.

En hier lijkt hij onaardig, maar ik weet niet wat zijn gedachten zijn. Misschien denkt hij dat hij behulpzaam is. Als we de waarheid, jouw waarheid, een kans geven, wordt het denken helder. Goed: ‘Hij is onaardig en onverantwoordelijk’ – ga na hoe dat vanbinnen voelt, en kijk naar je gedachten.

**Brian:** Verschrikkelijk.

**Katie:** En je gedachten zijn gewelddadig.

**Brian:** En duister.

**Katie:** Ja. We willen dat de oorlog in de wereld stopt, maar in feite denken we dat in ons eigen leven oorlog wel werkt. Voel het, dat geweld in ons. Op de een of andere manier denken we dat het innerlijke geweld ons verantwoordelijker maakt. Dat soort eigendunk, alsof we boven hem staan. En kijk eens hoe we hem behandelen.

Oké, lieverd, kun je nog een omkering vinden? ‘Hij is onverantwoordelijk’ – kun je nog een tegenovergestelde vinden?

**Brian:** Hij is betrokken.

**Katie:** ‘Hij is onverantwoordelijk’. Ik ben...

**Brian:** Ik ben onverantwoordelijk.

**Katie:** Ja.

**Brian:** Ik snap het.

**Katie:** Goed, heel goed. Als ik iemand onverantwoordelijk vind, ben ik op dat moment onverantwoordelijk. Als ik iemand onverschillig vind, ben ik dat op dat moment onverschillig. Kijk naar de gedachten die je denkt op het moment dat je iemand onverschillig vindt. Wie is er dan onverschillig? En weet je waarom ik het zo belangrijk vind om van iemand te houden? Zolang ik dat niet doe, doet het pijn.

Ik ben iemand die het verschil kent tussen wat pijn doet en wat geen pijn doet. Ik heb ontdekt wat masochisme is, en door die ontdekking ben ik iemand geworden die van je houdt. Als ik binnenkom in een zaal als deze, met honderden mensen, weet ik dat iedereen hier van me houdt. Ik verwacht alleen niet dat ze dat allemaal al door hebben. [Het publiek lacht.] Maar als je mij haat, haat je jezelf. Als je van mij houdt, houd je van jezelf. En iedere keer dat je je overtuigingen onderzoekt, word je een vriendelijker mens.

**Brian:** Het is bevrijdend.

**Katie:** Het is heel bevrijdend. Dit is wat ze met vrijheid bedoelen. Maak het denken vrij, dan volgt het lichaam vanzelf.

Oké, lieverd, in welk opzicht ben *jij* onverantwoordelijk op je werk? Wanneer ben jij onverantwoordelijk ten opzichte van hem? En wanneer ben je onvriendelijk tegen hem, en wanneer ben je onvriendelijk tegen jezelf? The Work is meditatie. Kijk naar de realiteit en je zult onherkenbaar veranderen. Dus lieverd, laat nog eens horen wat er op je lijst staat, die lijst die je net voorlas. [Brian schudt zijn hoofd.] Aha, je hebt het door. En snel ook.

**Brian:** Ik wil er niet eens naar kijken.

**Katie:** Ja, nou, voor hém was die lijst wel goed. Maar eigenlijk niet. Weet je, laten we onze vrienden over hem vertellen. Weet je wie je vrienden zijn? Mensen die het met ons eens zijn. Dat zijn onze vrienden. Jij zegt: ‘Hij is onverantwoordelijk en onvriendelijk.’ Zij zeggen: ‘Ja, ik weet het, ik weet het. Erg hè? Je zult wel heel gefrustreerd zijn.’ En als iemand tegenwerpingen maakt, moet je diegene ervan overtuigen dat hij onverantwoordelijk is.

**Brian:** Met verhalen.

**Katie:** Ja, ook al moet je overdrijven. Want het zijn je vrienden – ze móeten het met je eens zijn. En mensen die het niet met ons eens zijn worden onze vijanden, en dan vinden we andere mensen die onze mening over hem delen, wie dat dan ook zijn.

En dit doen we ook in de familie. We kiezen partij tegen elkaar. We doen het op het werk, we doen het in onze leefgemeenschap. Je hebt ‘die mensen’ – en je hebt ‘ons’. En wij zijn het allemaal met elkaar eens.

Maar een zogenaamde vijand zal me duidelijk maken wat ik wil weten, omdat hij mij doorziet. En wat zou er gebeuren als ik luisterde? Hij zou wel eens gelijk kunnen hebben. Dus als het denken openstaat voor onderzoek, o mijn God! Dan is er geen vijand meer over. Je kunt er geen meer vinden.

Als iemand zegt: ‘Katie, je bent onverantwoordelijk!’ moet ik zeggen: ‘Hoe bedoel je? Ik onverantwoordelijk?! Hoe durf je dat tegen me te zeggen! Ik ben hartstikke verantwoordelijk!’ Oorlog, zie je? Maar als ik me zo open zou stellen als jij nu en er kwam iemand naar me toe die zei: ‘Katie, je bent onverantwoordelijk,’ dan zou ik zeggen: ‘Oké, laat dat even tot me doordringen. Misschien heb je gelijk.’ En dan konden we er samen over praten. En dan zouden ze me inzicht geven in mezelf, en ik zou ervan kunnen leren. Het denken is leergierig. Maar als het in die negativiteit zit, is het zo beperkt. Dan leren we alleen de stress die ons van begin af aan is geleerd.

**Brian:** Maar het is zo gemakkelijk om in je oude denken te vervallen.

**Katie:** Tenzij je hebt gedaan wat je nu hier doet. Oké, lees die zin nog eens voor.

**Brian:** *Ik ben boos op Joe omdat hij onattent, arrogant...*

**Katie:** En laten we het nu in zijn geheel omkeren. ‘Ik ben boos op mezelf..’

**Brian:** Ik ben boos op mezelf omdat ik onattent ben.

**Katie:** Ja, en dan zou ik de tijd nemen om die uitspraak eens goed te bekijken. In welk opzicht ben ik onattent? Nogmaals, The Work is meditatie. In welk opzicht ben ik onattent, vooral tegen Joe? Wanneer ben ik onattent geweest? En het volgende woord?

**Brian:** Arrogant.

**Katie:** Wanneer ben ik arrogant geweest? Zodra we deze oordelen tot ons laten doordringen en we inzien in welk opzicht ze voor onszelf gelden, verandert ons leven volledig. En dat is de macht van de waarheid.

Oké, lieverd, laten we doorgaan naar je tweede uitspraak. ‘Ik wil...’

**Brian:** *Ik wil dat Joe zijn problemen onderkent, eerlijk is over zijn motieven en leert om echt met anderen mee te leven.*

**Katie:** ‘Hij leeft niet echt met anderen mee’ – is dat waar?

**Brian:** Nee.

**Katie:** Goed om te weten. Hoe reageer je als je de gedachte ‘Hij leeft niet echt met anderen mee’ gelooft?

**Brian:** Dan voel ik die akelige, verontwaardigde woede, ik zoek naar argumenten...

**Katie:** En wie zou je zijn zonder die gedachte, zonder die leugen?

**Brian:** Een beter mens.

**Katie:** Ik kan het woord ‘leugen’ gebruiken omdat ik van je hoor dat het niet waar is. Kijk naar de leugens die we geloven omdat het denken ons alle bewijzen levert. En zolang we het niet onderzoeken is het

een verdwaald kind en blijven wij boos, gefrustreerd, verward. Ik heb geleerd dat verwarring het enige lijden is op deze planeet. Dus lieverd, keer het om.

**Brian:** Ik wil dat ik *mijn* problemen onderken, eerlijk ben over *mijn* motieven. Juist.

**Katie:** Laten we doorgaan naar de volgende uitspraak.

**Brian:** *Joe moet zich aan zijn eigen programma houden, zich bekommeren om het welzijn van anderen, eerlijk zijn. Ik zou hem aanraden zijn eigen twaalfstappenprogramma te volgen en naar anderen te luisteren.*

**Katie:** Oké, keer het om. We doen het allemaal in ons eigen tempo.

**Brian:** Ik moet me aan *mijn* eigen programma houden.

**Katie:** Ja.

**Brian:** Au! Ik moet me bekommeren om het welzijn van anderen, wat, als je kijkt naar... Wat ironisch dat ik dat heb opgeschreven! O, mijn God! Ik moet eerlijk zijn.

**Katie:** Ja, vooral over hem.

**Brian:** ... en mijn eigen advies opvolgen.

**Katie:** Ja, schat, ja. Al die wijsheid waarmee we andere mensen om de oren slaan is voor onszélf bedoeld. Heb je gemerkt dat ze helemaal niet luisteren? [Het publiek lacht.] Als het zo'n diepe wijsheid is, laat *mij* er dan naar leven.

**Brian:** Ja. En ik voel me niet prettig bij de volgende uitspraak. *Ik heb nodig dat Joe...* om mij gelukkig te maken... *Ik heb nodig dat Joe ophoudt met dit werk.*

**Katie:** Ja.

**Brian:** Ik lach omdat ik me diep schaam over deze uitspraak.

**Katie:** En wat gebeurt er als je geen tijd hebt om je te schamen? Het is onschuldig. Je hebt alleen maar je gedachten geloofd.

**Brian:** Nou, ik geloofde dat hij mijn probleem was.

**Katie:** Ja. Je bent niet schuldig; je gelooft alleen maar wat je denkt. Maar schuldgevoel en schaamte zijn het enige wat ons als mensen ter beschikking stond, omdat we niet wisten hoe we het denken moesten onderzoeken. In mijn optiek zijn schuldgevoel en schaamte uit de mode. Het zijn stokoude manieren om met de realiteit om te gaan, en ze werken niet.

**Brian:** Ik heb er niets aan.

**Katie:** Jij hebt er niets aan en hij en wij ook niet, omdat jij ons blijft leren dat er iets verschrikkelijks in de wereld is. En ondertussen doet deze man gewoon zijn best, zoals je nu hebt ingezien.

Dus we slapen. We geloven gewoon wat we denken. Niemand is schuldig. Ik werk in de San Quentin-gevangenis – ik werk in heel veel gevangenissen. En de gevangenen hebben mensen beroofd en vermoord omdat ze geloofden wat ze dachten, daarom zitten ze daar.

Waarom ben jij waar je bent? Je gelooft wat je denkt. Als je leven niet gaat zoals jij wilt, komt dat doordat je gelooft wat je denkt. Je gelooft je stressvolle gedachten. Als je ze onderzoekt, betreed je een wereld waarin je vrij kunt handelen. Dan ben je vrij om een vriendelijk, liefdevol mens te zijn.

**Brian:** Mag ik iets vragen?

**Katie:** Natuurlijk.

**Brian:** Hoe komt het dat het denken een negatieve gedachte heel gemakkelijk accepteert, maar moeite heeft om iets positiefs te geloven?

**Katie:** Omdat we hebben geleerd dat de wereld zo in elkaar zit, en dus nemen we het klakkeloos aan. Het is net als... hoe heet je?

**Brian:** Brian.

**Katie:** Is dat waar? Geloof je alles wat je denkt? Je moeder zei: 'Jij bent

Brian, en jij geloofde het?

**Brian:** Ja.

**Katie:** Zo gaat het dus.

**Brian:** Oké.

**Katie:** Ja. Jij denkt echt dat je jij bent! Misschien ben je dat helemaal niet. En je identiteit verandert op dit moment radicaal. Je was de man die Joe zag als een onaardige man, en nu ben je de man die dat niet meer gelooft. En *hij* is niet veranderd. Jij bent degene die is veranderd. Jij hebt je identiteit veranderd en daardoor ben je een vriendelijker mens.

**Brian:** Dat is waar.

**Katie:** Dus wie verandert de wereld? Jij.

**Brian:** Ik.

**Katie:** Als ik in een akelige wereld leef, moet ik werken aan het denken dat die wereld zo ziet. Want als ik ga werken aan de akelige wereld, stel ik *hier* orde op zaken en dan ontstaat *daar* weer een nieuwe bende. Mijn hemel! De dag heeft niet genoeg uren! [Het publiek lacht]

Je maakt een einde aan de oorlog in dit gebied en dan breekt er daar een nieuwe uit. Wat kunnen we als mens dan nog doen? We hebben gedaan wat we konden en we voelen schaamte en schuldgevoel... het is moeilijk. En dat leidt tot frustratie en zelfhaat en dan gaan we wild om ons heen slaan. En we doen dingen waarover we ons slecht voelen. 'Waarom heb ik dat gedaan? Ik had mezelf beloofd dat ik het nooit meer zou doen!' Nou, je móét het doen, omdat je gelooft wat je denkt. Maar als je het denken aanpakt, verandert de wereld. Zo gaat dat. Het denken is de projector en de wereld is de projectie. Werk aan het denken, en de wereld volgt. Het is zo simpel. We probeerden de wereld te veranderen, maar dit hebben we over het hoofd gezien.

Dus lieverd, lees die uitspraak nog eens voor.



**Brian:** *Ik heb nodig dat Joe ophoudt met dit werk.*

**Katie:** Keer het om.

**Brian:** Ik heb nodig dat ik ophoud met mijn werk.

**Katie:** Ja. Jij moet ophouden, maar niet met je werk... Waar moet je mee ophouden?

**Brian:** Met mijn denkpatroon.

**Katie:** Ja. Iedere keer dat je iemand anders beschouwt als een mindere, onderzoek het dan en geef jezelf rust. Geef jezelf een bestaansrecht. Dat is je geboorterecht – om een onbeperkt, vrij, liefdevol, zorgzaam mens te zijn.

Weet je hoe ik weet dat we van nature goed zijn? Iedere gedachte die tegen onze natuur ingaat of die onze natuur aantast, voelt als stress. Ik gebruik de term God – en voor mij is de realiteit God, omdat de realiteit alles stuurt – maar soms zeg ik: ‘God is alles, God is goed.’ Mensen die echt daarnaar leven, hebben The Work niet nodig. Het is voorbij, want daaruit ontstaat vrede.

**Brian:** Ja, ik zie heel goed het verschil tussen de verschillende manieren van denken.

**Katie:** Dus zet de stressvolle gedachten op papier en onderzoek ze. De reden dat ik je aanraad het op te schrijven, is dat ze je dan niet kunnen ontglippen. Je kunt niet zeggen: ‘Dat meende ik niet echt,’ want daar staat het, zwart op wit.

**Brian:** ‘Dat heb ik niet echt gezegd.’

**Katie:** Juist! Dus: ‘Ik moet ophouden’ – geef me drie voorbeelden die aantonen dat dat net zo waar is als of meer waar dan je oorspronkelijke uitspraak.

**Brian:** Ik moet ophouden met mijn denkpatroon.

**Katie:** Juist, die bedoel ik.

**Brian:** Ik moet ophouden met oordelen over mensen.

**Katie:** Ja, lieverd, en dat is onmogelijk. Oordelen is nou eenmaal wat het denken doet; dat heb ik ontdekt. Maar je kunt beginnen met je oordelen op te schrijven en ze te onderzoeken. Dat leidt tot een gezond, gelukkig leven.

En een derde voorbeeld?

**Brian:** Ik moet ophouden met roddelen.

**Katie:** Goed. Laten we doorgaan naar je volgende uitspraak.

**Brian:** Hier twijfelde ik over: ‘Wat vind je van die persoon? Maak een lijst.’ Hier gaat het niet om positieve dingen, toch?

**Katie:** Juist. Je hebt de instructie perfect uitgevoerd.

**Brian:** Oké. *Hij is egoïstisch, egocentrisch en zelfzuchtig.*

**Katie:** Keer het om.

**Brian:** Ik ben egoïstisch, egocentrisch en zelfzuchtig.

**Katie:** Ja. Jij bent zo egoïstisch door je niet-onderzochte denken dat je niet zag...

**Brian:** ... welke goede eigenschappen hij had.

**Katie:** Ja. Oké, schat, de volgende uitspraak?

**Brian:** ‘Wat wil je nooit meer met deze persoon meemaken?’ Die vond ik heel intens – ik kon hem niet eens afmaken.

**Katie:** Ja.

**Brian:** Ik heb opgeschreven: *Ik wil me nooit meer een nul voelen.*

**Katie:** Ja.

**Brian:** En wat ik had willen opschrijven, was: ‘Ik wil me nooit meer miskend en nietig voelen.’

**Katie:** Goed. ‘Ik wil me nooit meer miskend en nietig voelen.’ Dus: ‘Ik ben bereid om...’

**Brian:** Ik ben bereid om...

**Katie:** ... me...

**Brian:** ... me...

**Katie:** miskend...

**Brian:** ... miskend en nietig te voelen.

**Katie:** 'Ik kijk ernaar uit om...'

**Brian:** Wauw! Ik kijk ernaar uit om me miskend en nietig te voelen.

**Katie:** Ja. Want als je dat denkt en dat voelt – en je gevoelens vertellen je wat je denkt – dan kun je...

**Brian:** Dan kan ik het veranderen.

**Katie:** Je kunt je gedachten op papier zetten en opnieuw beginnen. Dat blijf je doen tot je het punt bereikt dat als iemand zegt: 'Je bent niet goed genoeg; wij geven je geen erkenning,' je kunt zeggen: 'Zo dacht ik ook over mezelf.' Dus het herstelt het evenwicht.

Oké, wat was de uitspraak die je echt had opgeschreven?

**Brian:** *Ik wil me nooit meer een nul voelen.*

**Katie:** Oké. 'Ik ben bereid om...'

**Brian:** Ik ben bereid om me een nul te voelen.

**Katie:** 'Ik kijk ernaar uit om...'

**Brian:** Ik kijk ernaar uit om me een nul te voelen.

**Katie:** Ja, en als je dat voelt, dan is het tijd om 'The Work' weer te doen. Tijd om je stressvolle gedachten te onderzoeken. En wat mij betreft, toen ik dacht: 'Ik ben een nul,' voelde dat als een dolksteek in mijn hart. Als ik nu denk: 'Ik ben een nul,' ben ik verrukt! Ik kan dat *zijn*. Sterker nog, ik *bén* dat. Dank je wel lieverd. Goed werk.

**Brian:** Dank je wel, Katie.

*Ik raad je aan te onderzoeken in welk opzicht je je hiermee kunt identificeren, ik raad je aan naar binnen te gaan en jezelf je eigen vrijheid te geven.*

MAAK GEBRUIK VAN DE GRATIS WERKBLADEN, ZIE PAG. 306

**Ontmoet je ego met begrip**

Bekijk de video op

**BESCHIKBAAR NA AAN-  
KOOP VAN HET BOEK.**

## 2

### *Slaapstoornis*

***'Ik heb een ziekte.' Is dat waar? Je kunt jezelf bang maken of je kunt je denken onderzoeken.***

**Valerie:** *Ik wil nooit meer een slaapstoornis hebben zonder hulp van medicijnen.* De afgelopen maanden heb ik uitgebreid The Work gedaan, over mensen, omdat ik er nog niet klaar voor was om het hierover te doen. Maar vandaag ben ik er wel klaar voor.

**Katie:** Ja, ik begrijp het. Ik zou het geweldig vinden als je er helemaal in zou duiken – echt naar binnen zou gaan.

En jullie in het publiek, zoek een ziekte, welke dan ook. Het mag ook griep zijn als je geen ziekte hebt als kanker of ms of aids. En terwijl ik Valerie de vragen stel, ga dan bij jezelf naar binnen en zoek je eigen antwoorden, want je hebt er niets aan als je op haar antwoorden zit te wachten. We hebben ons hele leven al naar de antwoorden van anderen geluisterd. Maar naar binnen gaan en je eigen antwoord vinden, dat is pas echt waardevol. Dus ga naar binnen terwijl ik haar de vragen stel – dat is zelfonderzoek. Jij bent degene op wie je hebt gewacht. Vraag het aan jezelf, antwoord voor jezelf – of niet.

Dus, lieverd, laten we naar je eerste uitspraak kijken.

**Valerie:** *Ik heb een hekel aan het chronischevermoeidheidssyndroom omdat het me het werken onmogelijk maakt.*

**Katie:** Oké, 'Je hebt het chronischevermoeidheidssyndroom' – kun je absoluut weten dat dat waar is? Ik probeer niet je denken over je ziekte te veranderen. De dokter zegt dat je het hebt, klopt dat?

**Valerie:** Ja.

**Katie:** Het gaat er hier niet om dat we iemands denken willen veranderen; het gaat om het onderzoek. 'Je hebt het chronischevermoeidheidssyndroom' – kun je absoluut weten dat dat waar is?

## Register

De nummers verwijzen naar de dialogen, niet naar de pagina's.

- Afhankelijkheid: 6, 10  
Agressie: 8  
Alimentatie: 12  
Angst: 2, 4, 6, 9, 12, 15  
Chronischevermoeidheidssyndroom: 2  
Collega's: 1, 7  
Communicatie: 10, 12, 14, 15  
Controle: 2, 6, 8, 9, 15  
Dakloosheid: 6  
Depressie: 2, 12  
Doelen: 11  
Dood: 15  
Eenzaamheid: 9, 10  
Geld: 5, 10, 12  
Goedkeuring: 3, 9, 12, 14  
Grenzen: 4, 8, 10  
Handicap: 12  
'Ik ben niet goed genoeg': 4, 13  
Incest: 14  
Jaloezie: 4  
Kanker: 9  
Kritiek: 8  
Lichaamsbeeld: 1, 2, 9, 12, 14  
Liegen: 2, 13, 14  
Luisteren: 1, 6, 8, 12, 14  
Manipulatie: 8  
Marihuana: 4  
Masochisme: 14  
Medicijnen: 2  
Middelmatigheid: 13  
Minachting: 4, 14  
Mobiele telefoon: 11  
Moeders en dochters: 3, 10  
Moeders en zonen: 6, 8, 11  
Muziek: 3, 11, 13  
Obsessies: 6  
Onvoorwaardelijke liefde: 1, 4, 8, 11  
Opvoeden: 10  
Ouders en kinderen: 3, 6, 8, 10, 11, 14  
Overspel: 4, 12  
Pijn: 6, 9  
Rechtvaardigheid: 5  
Regering: 5  
Relaties: 4, 11, 12, 14  
Respect: 4, 5, 6, 7, 14  
Roken: 4, 10, 14  
Scheiding: 12, 14  
Schulden: 12  
Schuldgevoel: 1, 6, 10, 12  
Seks: 4, 14  
Seksueel misbruik: 14  
Slapen: 2  
Slachtoffers: 5, 9, 11, 12  
Succes: 13  
Toekomst: 9, 13, 14, 15  
Vaders en dochters: 5  
Vaders en zonen: 14  
Verantwoordelijkheid: 1, 7, 8, 10, 12  
Verdriet: 6, 8, 10, 14  
Verplichtingen: 8, 10  
Verslaving: 6, 14  
Vrienden: 1, 5, 7, 8, 12  
Wet: 5  
Woede: 1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 14, 15  
Zelfbeeld: 13  
Zelfmoord: 6, 8  
Ziekte: 2, 6, 9  
Zussen: 9, 10