

Byron Katie, *Vier vragen die je leven veranderen*

1. Vul het werkblad op de volgende pagina in. ***Durf hard te oordelen!***
2. Lees je werkblad hardop voor.
3. Volg de coachsessie (of coach jezelf), waarin de volgende vier vragen centraal staan en op de puntjes het oordeel wordt herhaald:
 - **is het waar dat**?
 - **kun je het echt zeker weten dat het waar is dat**?
 - Indien twee keer JA: Wat is de realiteit?
 - **hoe bepaalt de gedachte jouw gedrag ten opzichte van anderen en jezelf?**
 - *hoe voelt dat?*
 - *kun je één reden bedenken om de gedachte los te laten, zonder hem los te laten?*
 - *kun je één stressvrije reden bedenken om aan de gedachte vast te houden?*
 - **wie zou je zijn zonder de gedachte**?
4. Keer de gedachte om naar de ander, naar jezelf en/of zijn tegenovergestelde. Keer de zesde gedachte (zie werkblad) om naar: Ik ben bereid om

Byron Katie, *Het werkblad*

Stap 1: Schrijf het oordeel op

Vul het onderstaande werkblad in. Doe dit rondom een voor jou lastige situatie. Durf helder en bondig te zijn. Niet aardig en ook niet verhullend!

1. Van wie of waarvan houd je niet? Wie of wat irriteert je?

Ik vind (naam)..... niet aardig, omdat
 of
 Ik ben verward door (naam, ding, situatie), omdat
 of
 Ik ben boos op (naam, ding), omdat
 of
 Ik ben verdrietig door (naam, ding), omdat

2. Hoe zou je die persoon of situatie willen veranderen? Wat wil je van ze/het?

Ik wil dat (naam, ding, situatie).....

3. Wat zou 'ze/het' juist wel of niet moeten doen, zijn, denken?

(naam, ding, situatie)zou (wel of niet).....

4. Heb je 'iets' van 'ze' nodig? Wat moet je van 'ze' hebben om het jou naar de zin te maken?

Ik heb het nodig dat (naam, ding, situatie)

5. Wat vind je van 'hen'? Maak een lijst(je).

(naam,ding,situatie)is

6. Wat wil je nooit meer met die persoon, dat ding of die situatie beleven?

Ik wil nooit meer

Ik weiger

Stap 2: Lees je werkblad voor

Stap 3: Doe het onderzoek

Stap 4: Keer je uitspraken om

Byron Katie, *Voorbeeld van een ingevuld werkblad*

Stap 1/2: Het werkblad

1.

Ik ben boos op GS, omdat hij mijn artikel, zonder mij daar verder in te kennen, niet heeft geplaatst in het themanummer van een vakblad

2.

Ik wil dat GS mij raadpleegt

Ik wil dat GS zijn excuses aanbiedt

Ik wil dat GS zorgvuldig met auteurs omgaat

3.

GS zou zich moeten verdiepen in andere invalshoeken

GS zou moeten luisteren naar de manier waarop ons artikel past in het geheel

GS moet ophouden alleen zijn beeld op de inhoud terug te geven

4.

Ik heb van GS erkenning voor mijn artikel nodig

Ik heb van GS een uitleg nodig voor het niet plaatsen

5.

GS is achterbaks

GS is laf

GS is eigengereid

6.

Ik wil nooit meer met GS aan een themanummer werken

Ik wil nooit meer met GS praten over de manier waarop hij het vak vorm en inhoud geeft

Byron Katie, *Voorbeeld van het onderzoek*

Stap 3 Doe het onderzoek

1.

“Ik ben boos op GS, omdat hij mijn artikel, zonder mij daar verder in te kennen, niet heeft geplaatst in het themanummer van een vakblad”

- Is het waar dat je boos bent op GS omdat hij jouw artikel, zonder je daarin te kennen, niet heeft geplaatst in het themanummer van een vakblad?
 - o <JA>
- Kun je zeker weten dat het waar is dat je boos bent op GS omdat hij jouw artikel, zonder je daarin te kennen, niet heeft geplaatst in het themanummer van een vakblad?
 - o <JA>
 - o Wat is de realiteit?
 - *<In april leverde ik een vakbladartikel aan bij CG voor het themanummer in juli. Dit artikel was goedgekeurd door CG. In juni nam GS de eindredactie over en verzocht mij het artikel aan te passen aan de lijn die hij voorstond. Ik heb een aantal aanpassingen gemaakt en daarna niets meer van GS gehoord. In augustus kwam het vakblad uit en was mijn artikel niet opgenomen>*
- Hoe bepaalt de gedachte “ik ben boos op GS omdat hij mijn artikel, zonder me daarin te kennen, niet heeft geplaatst in het themanummer van een vakblad” jouw gedrag?
 - o *<Ik word er chagrijnig van en geef af op zijn respectloze omgang met mij. Ik verwijt GS politiek gedrag, misbruik van zijn positie en bevoordeling van de concurrerende opleiding waaraan hij werkt. Ik ga allerlei tegenmaatregelen verzinnen>*
 - o Hoe voelt dat?
 - *<Gespannen. Niet fijn. Geërgerd. Stressvol. Op hol geslagen. Onrustig.>*
 - o Kun je één reden bedenken om de gedachte “ik ben boos op GS omdat hij mijn artikel, zonder me daarin te kennen, niet heeft geplaatst in het themanummer van een vakblad” los te laten, zonder deze los te laten? Één reden?
 - <JA>
 - o Kun je één reden bedenken, een reden die je GEEN stress oplevert, om de gedachte “ik ben boos op GS omdat hij mijn artikel, zonder me daarin te kennen, niet heeft geplaatst in het themanummer van een vakblad” vast te houden?
 - <NEE>
- Wie zou je zijn zonder de gedachte “ik ben boos op GS omdat hij mijn artikel, zonder me daarin te kennen, niet heeft geplaatst in het themanummer van een vakblad”?
 - o *<Ik zou me vrijer voelen en GS laten zijn, zoals hij is. Ik zou rustiger zijn. Ik zou los van dat wat GS heeft gedaan naar een weg zoeken voor mijn artikel over het onderwerp.>*

Stap 4 Omkeringen

- “Ik ben boos op GS, omdat hij mijn artikel, zonder mij daar verder in te kennen, niet heeft geplaatst in het themanummer van een vakblad”
- Omkeringen:
 - o “Ik ben boos op mezelf, omdat GS mijn artikel, zonder mij daar verder in te kennen, niet heeft geplaatst in het themanummer van een vakblad”
 - Even waar? Minder waar? Meer waar?
 - *<Even waar. Op het moment dat GS een aanvulling vroeg op ons artikel, riep dat bij mij ergernis op. Ik heb daar wel op gereageerd, maar te snel gedacht dat de*

*aanvulling per e*mail wel voldoende zou zijn. GS zag het verband met het centrale thema niet, zoals wij het zagen. De dialoog aangaan, had wellicht tot een andere uitkomst geleid.>*

- “Ik ben niet boos op GS, omdat hij mijn artikel, zonder mij daar verder in te kennen, niet heeft geplaatst in het themanummer van een vakblad”
 - Waar? Even waar? Minder waar?
 - *<Minder waar. Ik voel me wel boos en had ook graag gekend willen worden in het besluit van GS om mijn artikel niet te plaatsen. Hier ga ik hem over bellen en de precieze volgorde van de gang van zaken nog eens voorleggen, inclusief de eerste acceptatie door CG en de radiostilte, nadat ik de aanpassingen had aangeleverd. En vooral ook de stomme verbazing op het moment waarop ik zag dat het artikel niet geplaatst was>.*

Korte toelichting

Door het verhaal te onderzoeken, worden de contouren van de situatie en het eigen gedrag daarbinnen scherper. Het belangrijkste effect is het feit dat het gevecht met de omgeving zich omkeert naar mogelijkheden, die je zelf weer op kunt pakken (of niet). Het verhaal blijft niet hangen in verwijten en oordelen over wat de ander in de voorbije historie heeft gedaan. Daar tegen vechten heeft geen zin. Ontdekken waar jezelf voor wilt gaan en staan, geeft ruimte om je wensen te volgen. De situatie wordt er niet anders van. Je eigen houding daarentegen maakt een omkering van 100%. Boosheid wordt omgekeerd naar een innerlijk rustig handelen, vanuit liefde en kracht voor eigen mogelijkheden. In het voorbeeld: GS bellen en de zaak bespreken. CG bellen voor het plaatsen van het artikel in een volgend nummer.

Byron Katie heeft het regelmatig over drie soorten zaken:

- My business: Je eigen zaak
- Your business: De zaak van de ander
- Gods' business: Dat zaak van God. Dat wat je in het leven overkomt

Uitspraken die Byron Katie in dit kader graag doet, is: “Keep it by your own business” en/of “loving what is” en/of “welcome in the reality”. Zodanig uitgesproken, dat je weet en voelt: “ja, het enige dat mij resteert in dergelijke zaken is de manier waarop ik er zelf mee omga”

Een wijze monnik reed omgekeerd zittend op z'n ezel door het land. De mensen vroegen hem: “waarom zit u omgeleerd op uw ezel?” De monnik zei: “Omdat ik op deze manier adequaat en zorgvuldig kan reageren op zaken die onverwacht op mijn weg komen”.

Stap 3 Doe het onderzoek (vervolg)

Opnieuw terug naar het werkblad en het tweede item onder ogen zien, voorlezen en de vier vragen er op los laten.

2.

“Ik wil dat GS mij raadpleegt”

- Is het waar dat wilt dat GS je raadpleegt? <JA>
- Kun je zeker weten dat het waar is dat je wilt dat GS je raadpleegt?
 - o <Ja>
 - o Wat is de realiteit?
 - <GS heeft het niet gedaan. Hij heeft niet doorgevraagd naar de manier waarom wij de relatie van ons artikel met de andere artikelen over het thema zien.>
- Hoe bepaalt de gedachte “ik wil dat GS me raadpleegt” jouw gedrag?
 - o <Ik beschuldig GS van nalatigheid en het niet serieus nemen van mijn invalshoek. Ik verwacht van GS dat hij contact opneemt om mijn gedachtegoed te begrijpen.>
 - o Hoe voelt dat?
 - <Druk en afwijzend. Machteloos.>
 - o Kun je één reden bedenken om de gedachte “ik wil dat GS mij raadpleegt” los te laten, zonder deze los te laten? Één reden?
 - <JA, ik wil graag weer vanuit eigen kracht werken>
 - o Kun je één reden bedenken, een reden die je GEEN stress oplevert, om de gedachte “ik wil dat GS mij raadpleegt” vast te houden?
 - <NEE>
- Wie zou je zijn zonder de gedachte “ik wil dat GS mij raadpleegt”?
 - o <Ik zou in mijn denken minder dwingend zijn naar GS. Ik zou dichter bij mezelf blijven. Ik zou GS meer laten, zoals hij is. Ik zou nieuwsgieriger zijn naar zijn motieven. Ik zou scherper na kunnen denken over de gevolgen en de mogelijkheden.>

Stap 4 Omkeringen (vervolg)

- “Ik wil dat GS mij raadpleegt”
- Omkeringen:
 - o “Ik wil dat ik GS raadpleeg”
 - Even waar? Minder waar? Meer waar?
 - <Even waar. Het artikel had ik geschreven en werd door GS niet gezien als consistent met het geheel. Wij zagen de lijn wel. In plaats van de korte en late mail van GS per mail en vanuit de eigen visie te beantwoorden, was een telefonisch gesprek voor het ontwikkelen van wederzijds begrip beter geweest.>
 - o “Ik wil dat ik mezelf raadpleeg”
 - Even waar? Minder waar? Meer waar?
 - <Minder waar. Ik heb vanuit mijn visie goed en oprecht aangegeven wat de relatie met het thema was. Het artikel is niet geplaatst, maar daarmee is de relatie die ik zie met het thema nog steeds actueel. Het geven van uitdrukking aan deze actualiteit staat nog steeds als wens fier overeind Via CG of een andere weg zal ik deze wens ook vorm en inhoud gaan geven.>
 - o “Ik wil NIET dat GS mij raadpleegt”
 - <Minder waar. Ik sta open voor een telefoontje of ander contact van GS. Ik zal hem rustig mijn feedback geven en mijn gevoel daarbij, zodat het duidelijk is dat ik de gang van zaken niet echt waardeer. Meer kan ik niet doen. Formeel wettelijk was er geen contract, dus blijft alleen de weg open van “de feitelijke constatering: niet geplaatst” en “zoeken naar een mogelijkheid om als nog een podium te krijgen voor datgene wat vanuit het hart is geschreven”.>

Stap 3 Doe het onderzoek (vervolg)

Opnieuw terug naar het werkblad en het volgende item oppakken.

In het kader van dit voorbeeld vallen al diverse zaken op hun plaats en is in feite al een “keus” gemaakt, die vanuit de inbrenger zelf komt en los is gekoppeld van dat wat de ander allemaal zou moeten doen om de inbrenger genoegdoening te geven.

De *eigen weg* bestaat uit:

- Feedback geven over het feit van niet geïnformeerd zijn en nieuwsgierig zijn naar de beweegredenen daarachter, zonder te verwijten of te vechten.
- Het artikel als nog geplaatst krijgen in hetzelfde blad of een ander blad.
- Het artikel als leidend artikel een plaats geven in een nieuw themanummer, waarover wellicht redactie gevoerd kan worden (liefste wens).

Kortom: keuzen die van de inbrenger zelf uit gaan. “My own business” and “Loving what is”.

Rustig reageren op een gebeurtenis die onverwacht op de weg van de inbrenger kwam.

Tot slot nog een kort commentaar bij alle andere gedachten:

1.

Ik ben boos op GS, omdat hij mijn artikel, zonder mij daar verder in te kennen, niet heeft geplaatst in het themanummer van een vakblad

2.

Ik wil dat GS mij raadpleegt

Ik wil dat GS zijn excuses aanbiedt.

Dwingend handelen. Bovendien: dit is aan GS zijn zaak. Onnodige gedachte. Als GS het na de feedback geeft, accepteer ik dat met een “oké, dank je wel”.

Ik wil dat GS zorgvuldig met auteurs omgaat

Onderdeel van de feedback aan GS, inclusief impact op het gevoel en de aanvankelijke verwensingen. Tegelijkertijd sterk in de lijn van eigen kracht. In ieder geval niet miezeren over het voorbije verleden, maar wel blijven geloven in de kracht van het eigen artikel. De vraag aan GS stellen wat zijn redenen waren voor niet plaatsen, kan als nog invalshoeken opleveren voor het verbeteren van de eigen teksten.

3.

GS zou zich moeten verdiepen in andere invalshoeken

*Hier in de toekomst scherper op zijn. Als de ander iets niet in de lijn vindt passen, is e*mail alleen als medium te mager. Kom voor de eigen lijn op in een open dialoog. Besef dat GS de eindredactie op een laat tijdstip overgedragen kreeg.*

GS zou moeten luisteren naar de manier waarop ons artikel past in het geheel

Ja, het voelt als waar, maar de vraag is: “wie neemt daarvoor het initiatief?”

GS moet ophouden alleen zijn beeld op de inhoud terug te geven

Ach, ja, wat ben ik zielig en tjonge, jonge als GS alles eens deed wat ik wilde dat ij deed, wat zou ik dan gelukkig zijn.

4.

Ik heb van GS erkenning voor mijn artikel nodig

Ik kan volop genieten van mijn eigen erkenning voor het artikel.

Ik heb van GS een uitleg nodig voor het niet plaatsen

Neem ik mee in de feedback door er een vraag over te stellen. Als GS geen antwoord geeft, is dat zijn zaak.

5.

GS is achterbaks

GS is laf

GS is eigengereid

Allemaal woorden die opgekomen zijn en gedachten opleveren die over GS gaan. 't Is lekker om even te foeteren en te schelden, maar dat houd ik maar lekker voor mezelf of geef het mee als constatering en als feedback in de vorm van "Toen ik zag dat we er niet in stonden, was ik even heel erg boos en had al snel allemaal sterke woorden voor je klaar liggen ... Ik baal nog steeds, maar wat zijn de redenen geweest dat je hebt afgezien van plaatsing van ons artikel?"

6.

Ik wil nooit meer met GS aan een themanummer werken

Ik wil nooit meer met GS praten over de manier waarop hij het vak vorm en inhoud geeft

Ik ben bereid met GS samen te werken aan de inhoud van een artikel. GS heeft een scherpe strategie voor ogen en heeft zichzelf en zijn opleiding goed kunnen positioneren.

Misschien/waarschijnlijk was het wel een bewuste strategie om ons uit het tijdschrift te schrappen, maar dat weet alleen GS. Ik zal een eventueel volgende keer scherper en duidelijker zijn over wederzijdse belangen.