

## VOORWOORD

Relativeren. Het woord is geliefd in Nederland. Wij willen graag leren om onze zorgen los te laten, gewoon te beginnen, we willen de realiteit in perspectief zien, het hoofd koel houden, de schouders ophalen, ons haar losgooien, een beetje kunnen lachen om onszelf en we willen het allerliefst dagelijkse gewone simpele blijheid. En dat kan best een moeilijke opdracht zijn: om de ‘grote’ en ‘kleine’ problemen van het leven van een afstand te bekijken en te zien wat de lichtpuntjes zijn in moeilijke tijden. Diep in ons hart denken we dat anderen beter kunnen ‘leven’ dan wij, dat zij gelukkiger zijn dan wij. Dat zij minder problemen tegenkomen dan wij. We vergelijken. We zoeken naar manieren om een beetje van die sociale aandacht te krijgen op *Facebook*, *Twitter*, *Instagram*. Maar in het dagelijkse leven zijn we nog steeds op zoek naar dat duurzame geluksgevoel. Misschien is het wel te koop per gram of per kilo? Alles is tegenwoordig immers gemakkelijk, *prefab* te krijgen. Misschien helpt het als we een succesvolle carrière hebben, ons geestelijk ontplooiën, een ander levensdoel zouden nastreven, een andere relatie zouden hebben of meer vrienden en spannendere avonturen kunnen vertellen of misschien geeft dat paar schoenen dan eindelijk die innerlijke rust.

Duurzaam kunnen relativeren wat er om je heen gebeurt, in relatie tot anderen en alles om ons heen, vergt een beetje zelfbewustzijn en flexibiliteit ten aanzien van onze diep gewortelde aannames over hoe we zouden moeten ‘zijn’ in het leven. Het betekent inzien dat je inderdaad ietsje

gelukkiger kunt worden en dat je dat gevoel zelf in de hand hebt. Ik hoop dat dit boek jou daartoe aanzet. Zodra jij je committeert aan een leven, gebaseerd op zachtheid, helderheid en aandacht, voor jezelf, jouw leven en de mensen die een rol spelen daarin, zou het best kunnen dat je een meer berustende houding aanneemt. Een houding waarmee je je kunt bedenken dat alles wel meevalt en dat er positieve kanten zijn aan negatieve ervaringen.

Iets goeds putten uit een negatieve ervaring impliceert waarde of voordeel zien in wat er gebeurt.<sup>1</sup> Je evalueert negatieve situaties opnieuw. Bijvoorbeeld door te zien dat je een ander perspectief in het leven krijgt, dat je er een andere wending aan kunt geven, dat je betere keuzes hebt leren maken of dat er ruimte ontstaat voor iets nieuws, waar andere dingen eindigen. Ook al verlies je misschien flink gekoesterde mensen en dingen in het leven. Je kunt toch leren zien dat het voordelen heeft om bijvoorbeeld een tijdje alleen te zijn, je baan te verliezen of je kinderen het huis uit te zien gaan. Kortom, relativeren is een doeltreffende manier om te leren omgaan met de vervelende dingen van het leven.

Maar, dat is niet zo gemakkelijk. The Work van Byron Katie, ofwel Cognitieve Mindfulness Priming Therapie leert je eerst kijken naar de aannames, om er vervolgens mee aan de slag te gaan. We onderzoeken in dit boek de gedachten die ons dwarszitten middels de socratische dialoog,<sup>2</sup> we bekijken hoe de situatie is met en zonder deze gedachten middels *mindfulness*<sup>3</sup> en vervolgens gaan we op zoek naar andere manieren om naar de situatie te kijken. We draaien aannames volledig om, zoeken naar minstens drie voorbeelden van die omkeringen en onderzoeken zo of we kunnen zien of ook die gedachten ‘waar’ kunnen zijn middels *priming*.<sup>4</sup> Een methode waarmee je op wonderlijk eenvoudige wijze tot mooie inzichten en tot een zekere opluchting kunt komen. Dan wordt het leven een stuk lichter en kunnen ervaringen die tot verdriet, angst of stress hebben geleid, zelfs aanzetten tot een glimlach en uiteindelijk tot meer positieve inzichten.

Dit boek geeft een theoretisch kader en een praktische handleiding, geschreven voor de professional, die in de praktijk aan de slag wil met *The Work* van Byron Katie (dit is haar artiestennaam die we in de rest van dit

boek gebruiken). Maar, het is ook geschreven voor iedereen die deze methode simpelweg wil leren kennen vanuit een psychologisch perspectief. Het boek geeft een praktische leidraad waarin elke stap van haar methode wordt vergeleken met bestaande psychologische therapievormen en technieken. Er wordt onderzoek aangehaald om deze technieken, die horen bij de verschillende stappen van The Work, te gronden en vervolgens zijn er oefeningen die zelfstandig gedaan kunnen worden of met cliënten of met de mensen waarmee je in de praktijk wilt werken. Het is geschreven in de jij-vorm, zodat de uitleg gemakkelijker overgebracht kan worden en zodat het als leesmateriaal aangeboden kan worden aan anderen in de praktijk.

Deze manier van relativeren start met het idee dat mensen de wereld slechts zien door een bril van aannames die zij hebben ontwikkeld in het leven, het *perceiver-effect*.<sup>5</sup> Vanaf de dag dat je geboren wordt, leer je over hoe de wereld in elkaar zit door de aannames die de mensen in jouw omgeving aan jou vertelden of lieten zien. Zo klein als je was, wees je om je heen naar dingen die je zag en iemand zei dan: ‘fiets’ of ‘aardbei’ of ‘hemel’ of ‘wolken’. Zo leerde je hoe de dingen heten. Mensen wezen naar jou en zeiden jouw naam, mensen om je heen knuffelden je misschien als je ‘lief’ was en werden boos als je ‘stout’ was. Later leerde je andere aannames door de leuke en minder leuke dingen in het leven. En die aannames die je in jouw jeugd hebt ontwikkeld, projecteer je in de rest van je leven – zonder dat je het weet – op alle mensen en dingen en situaties die je dan tegenkomt. Misschien heb je wat bitterzoete ervaringen geleerd, zoals dat vaders weggaan, mensen jou niet zien staan (omdat je de jongste was in het gezin of een hele slimme zus had die alle aandacht kreeg). Misschien ben je wel heel jong tot de conclusie gekomen dat een huwelijk ongelukkig maakt doordat jouw ouders weinig expressie van geluk lieten zien, misschien denk je dat jouw leven moeilijker is dan dat van anderen. We maken allemaal in onze gang naar het volwassen leven dingen mee die ons pijn doen en die onthouden we maar al te zeer. Je kunt zeggen dat we de rest van ons leven proberen die nare gevoelens te ontwijken door leefregels te ontwikkelen. We verwachten namelijk dat we het weer zullen meemaken en zo ‘beschermen’ we ons tegen dit soort herhalingen. Die projecties noemen we het *perceiver-effect*. En dat *perceiver-effect* kun je vergelijken met een aangeleerde collectie oude films die we steeds op-

nieuw projecteren op nieuwe mensen en situaties. Dat zijn worteltjes in de grond van jouw hart, waarmee je aan de slag kunt gaan met behulp van dit boek, om de voortvloeiende negatieve projecties te ontkrachten.

*Leren relativeren* gaat over HOE je relateert. Hoe dit boek te lezen? Hoofdstuk 1 vormt een inleiding op het hoe-relatieve-ik-programma van dit boek, de theorie achter verlichting, standvastigheid en oefening. Dit hoofdstuk gaat in op het idee dat mensen geluk het liefst in een instant-verpakking ontvangen en dat dat niet werkt, maar dat enige bereidheid nodig is om bij een (zelfgekozen) methode te blijven en jou deze echt eigen te maken.<sup>6</sup> Op dat punt aangekomen, ben je klaar om de methode te analyseren. Allereerst volgt dan een kort overzicht van de verschillende aspecten. Vervolgens kijken we in hoofdstuk 3 naar hoe ons brein werkt en hoe die *perceiver-effects*, ofwel de projecties van oude ervaringen op nieuwe ervaringen, ontstaan. Hoe kun je ze herkennen bij jezelf? Dat gebeurt middels gestructureerde oefeningen. Daarna wordt uitgelegd hoe die *perceiver-effects* ontkracht kunnen worden, die niet werken. Ten slotte is er een praktische opeenvolging van oefeningen toegevoegd, zodat je (met een cliënt) gemakkelijk van begin tot eind aan de slag kunt. En voor diegenen die geïnteresseerd zijn, is er aan het eind van dit boek een hoofdstuk gewijd aan het onderzoek dat is gedaan naar deze methode om tot de wetenschappelijke uitleg te komen die is beschreven.