

Vier vragen die je leven veranderen

Impressie eerste Prisma-bijeenkomst 'De ziel van het werk'

In het kader van het project 'Bezieling op een bijzondere buitenplaats', waarmee Prisma het honderdjarige bestaan van de Franciscus Kapel op Landpark Assisië viert, hield Els Thissen, op woensdag 18 juni een interactieve lezing over 'The Work of Byron Katie'. Een opvallend grote groep medewerkers van Prisma nam aan deze avond deel. Ondanks de lange zit op de oude kerkbanken en de lastige akoestiek in de kapel waren veel deelnemers enthousiast over het programma. Of dit de weg is die Prisma met het thema 'Bezieling in je werk' moet gaan, is voor de meeste aanwezigen geen relevante vraag; dat zal de toekomst uit moeten wijzen. Duidelijk is dat Thissen met haar aanpak een gevoelige snaar weet te raken bij veel collega's. Vier vragen die je leven veranderen! Zou het echt zo eenvoudig zijn?

Ben je eerlijk of beleefd?

Thissen geeft met enkele eenvoudige oefeningen de aanwezigen inzicht in de kern van de boodschap van The Work of Byron Katie: "We lijden aan ons geloof in gedachten die tegen de realiteit ingaan." Nadat de deelnemers zichzelf kort aan hun buurman hebben moeten voorstellen, volgt de opdracht om tegen de ander te zeggen of je hem vertrouwt. "Was het een eerlijk antwoord of een beleefd antwoord?", is haar vraag na afloop. De stelling waarmee Thissen haar verhaal vervolgt is dat we vaak 'ja' zeggen als we 'nee' bedoelen en dat we het moeilijk vinden om eerlijk te zijn naar de ander. Wat weerhoudt ons daar nu van? Waarom is het zo moeilijk om te zeggen wat je graag wilt? Om dicht bij jezelf te blijven? Het zijn vragen die Thissen voorlegt aan haar gehoor zonder er meteen een antwoord bij te geven. "Ben je bewust dat de dingen in het leven iets met jou doen, dat ze je niet louter overkomen. Het gaat uiteindelijk om zelfrealisatie en daar ben je dus ook zelf verantwoordelijk voor", aldus Thissen. De toon is gezet en aan de reactie van het publiek te merken valt de start bij de meeste mensen in goede aarde. De voorbeelden die Thissen geeft zijn herkenbaar en dat geeft een gevoel van saamhorigheid. "We lijken op elkaar", is een uitspraak die Thissen nog regelmatig deze avond laat vallen.



Els Thissen (1955) geeft cursussen, trainingen en workshops op het gebied van bezieling.

Ik wil dat de kat blaf!

Na deze introductie wordt aan de deelnemers gevraagd om de volgende zin voor zichzelf af te maken: “Ik ben boos, van streek, verdrietig, teleurgesteld door ... (naam), omdat...” Deze zin blijkt voor iedereen de start van het zelfonderzoek dat deze avond centraal staat. De eerste vraag die Thissen stelt is: “Is het waar wat daar staat?” Thissen laat de deelnemers op deze manier ervaren dat we allemaal dagelijks gedachten hebben die te vergelijken zijn met de uitspraak: “Ik wil dat de kat blaft. Telkens wanneer ik vind dat een ander moet veranderen heb ik een slechte dag, ik ben dan verdrietig of boos omdat de ander nooit zal veranderen.” De vier vragen van Katie zijn een methode om eigen oordelen over anderen te onderzoeken op waarheid. Onze eigen oordelen zitten onszelf vaak in de weg. Ze leveren gevoelens van stress op. Door het veranderen van de eigen gedachten kun je die stress wegnemen. “Wie wil er nu geen vrede en geluk in zichzelf ervaren?”, is de retorische vraag die Thissen regelmatig aan de deelnemers stelt deze avond.

The Work of Byron Katie

The Work van Byron Katie is een methode waarmee je op een eenvoudige manier je denken, je concepten op waarheid kunt onderzoeken. De gedachte dat we niet mogen oordelen is al eeuwenoud. En de realiteit is dat oordelen toch weer opduiken. In The Work werken we met de oordelen die er toch al zijn, in plaats van ze te ontkennen. Ze leiden tot zelfrealisatie, want via de spiegel van het oordelen ontdekken we over onszelf wat we ons nog niet gerealiseerd hadden.

The Work nodigt je uit je oordelen over iets of iemand op te schrijven aan de hand van een viertal vragen. Met de vier vragen van The Work, begint het onderzoeken van je oordelen en concepten op waarheid. Gevraagd wordt om het antwoord op de vragen vanuit je hart op te laten komen om te zien, wat werkelijk voor jou waar is. Het eindigt met het omdraaien van het oordeel dat je hebt om het tegenovergestelde te ervaren van wat jij denkt dat waar is.

De vier vragen van het onderzoek zijn:

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

Draai het oordeel daarna om.

Bron: www.elsthissen.nl



Ik wil ook serieus genomen worden!

De voorbeelden van deelnemers zelf volgen al snel. “Ik ben boos op mijn vriendin, omdat ze blijft hangen in haar problemen”, geeft één van de aanwezigen als voorbeeld. Thissen vraagt meteen om deze uitspraak om te draaien. “Ik ben boos op mijzelf, omdat ik blijf hangen in de problemen van mijn vriendin”, is de confrontatie die Thissen aan de betreffende persoon mee geeft. Iemand anders zegt: “Ik ben teleurgesteld, omdat mijn vriendin mij niet steunde toen ik haar heel hard nodig had.” Ook deze uitspraak wordt door

Thissen omgedraaid: “Ik ben boos op mijzelf omdat ik mijzelf niet kan steunen.” Voor velen zijn deze omkeringen een ‘eye-opener’. Toch roept iemand: “Ja, maar ik wil ook serieus genomen worden!” Ook hier reageert Thissen meteen met een wedervraag: “Hoe leef je als je vindt dat je serieus genomen moet worden?” Telkens werpt Thissen de aanwezigen terug op zichzelf.

Sofa-sessie-op-het-altaar

Enkele deelnemers wordt gevraagd naar voren te komen. Zij worden door Thissen ondervraagd. Hier dreigt de aandacht van de aanwezigen in de kapel te verslappen. De vragen die Thissen aan de betreffende personen stelt krijgen het karakter

van een ‘sofa-sessie-op-het-altaar’. Als toehoorder voel je de gêne opkomen en denk je: “Dat hoort in de beslotenheid van een spreekkamer thuis en niet voor een volle ‘zaal’.”

De boodschap van Thissen is echter helder en duidelijk. “Wil je in leugens investeren? Kun je een reden bedenken om je oordeel te laten gaan?



Als je in staat bent om het niet te denken, dan is je vervelende gevoel er ook niet meer! Als we gedachten die niet waar zijn los kunnen laten, zullen die gedachten na verloop van tijd ook niet meer bestaan.” Het zijn vragen die je aan het denken zetten en je confronteren met je eigen zogenaamde waarheden.

Positief roddelen

Als toegift op de avond onderneemt Thissen met de zaal een oefening ‘positief roddelen’ en vraagt om iets goeds te zeggen over een collega die niet aanwezig is. Tot verbazing van veel deelnemers is het nog leuk om te doen ook. Uiteindelijk deelt Thissen kaartjes uit waarop iedereen een positieve boodschap kan sturen aan een collega. Een actie die na enkele dagen een verassend effect zal blijken te hebben binnen de organisatie. Thissen is er in geslaagd met de vier vragen van Byron Katie de aanwezigen te confronteren met hun eigen verantwoordelijkheid ten aanzien van gevoelens van ontevredenheid, teleurstelling en boosheid. Het blijkt een bruikbare methode om de vele concepten waarmee we ons dagelijks leven soms vertroebelen te onderzoeken op hun waarheid. De reacties van de deelnemers op de evaluatieformulieren zijn aan het eind van de avond dan ook overwegend positief. Uitspraken zoals: “Vaker doen het was een superavond!”, “Blijf het laagdrempelig houden net als deze lezing”, “Spreker was uitstekend, onderwerp leerzaam”, voerden de boventoon. Meer kritische noten zijn er echter ook te lezen zoals “Te weinig inleiding, te weinig achtergrond.” “Vrij open ‘groot’ onderwerp, had concreter

gemogen” en “Presentatie was te individueel gericht”. Allemaal opmerkingen die stuk voor stuk ‘waar’ zijn, zou Thissen zelf zeggen.

Wat is waar?

Thissen staat met haar verhaal in de lijn van moderne vormen van spiritualiteit die uitgaan van zelfrealisatie. Deze spiritualiteit sluit aan bij waarden die in onze moderne samenleving belangrijk worden gevonden, zoals mondigheid, eigen verantwoordelijkheid en opkomen voor jezelf. De boodschap van Thissen is in feite (her-) neem de regie over je eigen leven, laat



het leven niet met je sollen. In de alledaagse omgang met elkaar kan dit soms helpen om uit een negatieve spiraal te komen of bijvoorbeeld een cultuur van zwijgen te doorbreken. We herkennen allemaal wel eens dat we zeuren over de ander, ‘het management’, ‘onze collega’s’ en herkennen dat we soms liever de schuld bij een ander leggen dan dat we bij onszelf te raden gaan. The Work kan juist helpen de eigen verantwoordelijkheid voor het leven onder ogen te zien. Bij groter verdriet en lijden kun je de vraag stellen of je met Byron Katie niet teveel op jezelf wordt teruggeworpen. Waar blijven begrippen als hoop en troost? Waar is de aandacht voor het relationele aspect van menszijn? Hebben we niet allemaal wel eens een troostende arm om ons heen nodig of een bemoedigend woord van de ander. Is lijden echt enkel en alleen een concept in ons hoofd of overkomen ons soms ook dingen waar we niet meteen grip op kunnen krijgen? Blijft de kern van menszijn nu niet juist onze kwetsbaarheid? Toegegeven, ook deze vragen hebben een achterliggende ‘waarheid’, maar die is misschien ook de moeite van het onderzoeken waard. ■

Michael Kolen

Geestelijk Verzorger

De volgende bijeenkomst in het kader van ‘De ziel van het werk’ wordt gehouden op 27 november 2008 van 20.00 uur – 22.30 uur in de Franciscus Kapel op Landpark Assisië. Het thema van deze avond is “Kracht en kwaliteit in de communicatie thuis en op het werk”. Iteke Weeda, sociologe en hoogleraar emancipatievraagstukken, geeft op prikkelende en humorvolle wijze inzichten in de manieren waarop wij met elkaar communiceren. Medewerkers van Prisma hebben gratis toegang. Overige belangstellenden betalen € 7,50 toegang. Aanmelden via: secretariaatkantoor@middenbrabant@prismanet.nl