

17. Omkeringen

Socratisch Café

Er zijn veel psychologische en therapeutische gespreksmethoden die verwantschap vertonen met het socratische gesprek: zij gaan op zoek naar zogenaamde belemmerende overtuigingen en toetsen die op hun waarheidsgehalte. Vaak zijn zij ontleend aan het klassieke gedachtegoed van de stoïcijnen. 'We raken niet verstoord door wat er om ons heen gebeurt, maar door onze gedachten erover', zegt Epictetus.

Eén van die methoden is 'Het werk' van Byron Katie. Zij heeft een eenvoudige manier ontwikkeld om te onderzoeken of het wel allemaal klopt wat er in je hoofd omgaat. Het gaat bij haar om een tweegesprek, tussen een begeleider en een cliënt, met een therapeutisch doel. Maar ook zonder die rolverdeling en zonder dat therapeutische doel, puur als onderzoeksgesprek over levenskunst, is het een interessante vorm. Het geeft zicht op de criteria van meesterschap en je vormt krachtige beelden van wat goed leven is in een lastige situatie.

- Het gesprek begint met het zoeken van een oordeel: van wie of wat raak je in de stress, wie roept je irritatie, teleurstelling, verwarring of ontstemdheid op? Schrijf op wat het is dat je niet bevalt.
- Wat zou die persoon moeten doen? Wat zou hij juist niet moeten doen? Wat vind je dat er aan hem of haar zou moeten veranderen? Schrijf dat in enkele korte zinnen op. Schrijf ook op wat je van hem of haar vindt, wat je nodig hebt van die persoon, wat je nooit meer met hem zou willen meemaken enz.
- Neem telkens een persoon als uitgangspunt van gesprek en toets diens uitspraken door er achtereenvolgens vier vragen over te stellen:
 1. Is het waar?
 2. Kun je zeker weten dat het waar is?
 3. Wat zijn de gevolgen als je deze gedachte gelooft?
 4. Wie zou je zijn zonder die gedachte?
- Vervolgens keer je de uitspraken om. Vul je eigen naam in op de plek waar de ander staat, schrijf 'ik' in plaats van 'hij' of 'zij'. Misschien zie je meerdere omkeringen in één zin. Vraag je af of de omgekeerde uitspraak net zo waar is, of misschien meer waar, dan de oorspronkelijke.

De omkering is het centrale deel van 'Het werk' van Byron Katie. 'Zolang je denkt dat de oorzaak van je probleem ergens anders ligt, dat iemand of iets anders verantwoordelijk is voor jouw lijden, is de situatie hopeloos. Dat houdt in dat je voor altijd vastzit in de rol van slachtoffer, dat je lijdt in het paradijs. Breng de waarheid dus terug bij jezelf en begin jezelf te bevrijden. Het onderzoek in combinatie met de omkering is de snelste weg naar zelfbewustzijn.'

Tijd: twee tot drie uur

Aantal deelnemers: twee tot vier

Literatuur: Byron Katie, *Vier vragen die je leven veranderen*. Het Spectrum, Utrecht 2002.