

Waarom ik altijd een toverstaf in mijn tas heb (en waarom ik hem nooit gebruik) ✨

Het klinkt misschien vreemd voor een nuchtere coach/therapeut, maar tussen mijn notitieblok en mijn ACT-kaarten zit standaard een toverstaf. Nee, ik heb geen carrièreswitch naar Zweinstein gepland. De staf is er juist om een van de belangrijkste lessen in mijn praktijk te illustreren.

De teleurstelling: ik kan niet toveren

Soms komt een cliënt binnen met een begrijpelijke wens: "Zorg dat deze angst stopt," of "Haal dit verdriet weg." Op dat moment pak ik de staf erbij. Ik zwaai er een keer mee, kijk hoopvol... en er gebeurt niets. De pijn is er nog. De staf herinnert ons eraan dat ik geen tovenaars ben. Ik heb geen knop om jouw interne wereld te herschrijven.

De 'Wondervraag'

Maar dan komt de staf pas echt tot leven. Ik stel de cliënt de 'Wondervraag': *"Stel dat deze staf vannacht wél werkt. Je wordt morgen wakker en door een wonder is je probleem verdwenen. De angst is weg, de zelftwijfel is opgelost. Wat is dan het eerste dat je doet?"*

Magie in het gewone

Het antwoord is bijna nooit: "Dan ga ik de loterij winnen" of "Dan vlieg ik naar de maan." De antwoorden zijn meestal ontroerend gewoon:

- "Dan zou ik eindelijk weer eens rustig ontbijten met mijn partner."
- "Dan zou ik die ene vriend opbellen die ik al zolang niet gesproken heb."
- "Dan zou ik een wandeling maken zonder steeds op mijn telefoon te kijken."

En daar zit de echte magie. Want voor die kop koffie, dat telefoontje of die wandeling heb je helemaal geen toverstaf nodig. Dat zijn dingen die je *vandaag* al kunt gaan doen.

Toegewijde actie

In de psychologie noemen we dit 'Toegewijde Actie'. Het betekent dat je stappen zet in de richting van wat jij waardevol vindt, mét je rugzak aan pijn of onzekerheid. De staf laat zien dat het 'wonder' niet zit in het verdwijnen van de pijn, maar in de verschijning van betekenisvol gedrag.

Je hebt geen tovenaars nodig om een waardevol leven te leiden. Je hebt alleen de moed nodig om te kiezen voor wat er werkelijk toe doet, ook zonder glitter en sterrenstof.