

## **Therapie = geen therapie**

### **‘Therapie = geen therapie’: hoe Krishnamurti mijn praktijk beïnvloedt**

Jiddu Krishnamurti was wars van therapie. Hij had weinig op met therapeuten, methodes of het idee dat iemand anders jou zou kunnen helpen ‘beter te worden’. Toch is juist zijn gedachtegoed voor mij een diepe bron van inspiratie in mijn werk als ACT-therapeut.

In deze blog neem ik je mee in hoe ik met zijn visie werk — zonder zijn woorden te verloochenen, en zonder mezelf te zien als ‘helper’ of ‘behandelaar’.

### **De mens is geen machine die gerepareerd moet worden**

Krishnamurti verzette zich tegen elke vorm van autoriteit op innerlijk vlak. Hij geloofde niet in diagnoses, modellen of verklaringen. Volgens hem ontstaat werkelijke vrijheid niet door inzicht *over* jezelf, maar door directe waarneming van wat *is* — zonder oordeel, zonder oplossing.

Daar sluit ik me bij aan. Mensen die bij mij komen, zitten vaak vast in gedachten, angsten of verwachtingen. Maar wat gebeurt er als we stoppen met verklaren, analyseren of ‘fixen’? Wat gebeurt er als we samen *kijken*?

### **Geen expert, geen cliënt**

In mijn gesprekken probeer ik zo min mogelijk de rol van ‘therapeut’ op me te nemen. Liever zie ik mezelf als een medereiziger. Iemand die meeloopt, vragen stelt, en soms stil is. Geen pad uitstippelt, maar samen onderzoekt.

Een vraag die ik vaak stel is: *“Wat gebeurt er nú — in je lichaam, in je adem, in je gedachten — als je dit opmerkt?”*

Niet om het op te lossen. Niet om het te veranderen. Maar om helderheid te brengen. Krishnamurti noemde dat ‘choiceless awareness’: waarnemen zonder voorkeur, zonder doel.

### **Geen techniek, wel aandacht**

Hoewel ik werk met ACT en soms IEMT, probeer ik technieken niet als einddoel te gebruiken. Ze zijn een ingang, geen oplossing. Zodra een techniek een trucje wordt, verliezen we de essentie: de levendigheid van dit moment.

Ik geloof niet in “stappenplannen naar geluk”. Wel geloof ik in aandacht. In stilstaan. In het durven zijn met wat zich aandient, zonder het weg te duwen of mooier te maken.

### **De kracht van stilte**

Krishnamurti benadrukte het belang van innerlijke stilte. Niet als doel, maar als gevolg van echt luisteren. In sessies laat ik dan ook ruimte voor stiltes. Geen invulling, geen snelle adviezen. Gewoon even niets. Want soms ontstaat juist dáár iets nieuws. Niet vanuit kennis, maar vanuit helderheid.

### **Waarom dan toch therapie?**

Misschien klinkt het tegenstrijdig: werken als therapeut, maar je laten inspireren door iemand die therapie afwees. Toch voelt het voor mij niet als een conflict. Want ik geloof dat wat Krishnamurti bedoelde, geen afwijzing van hulp was — maar een oproep tot echtheid. Tot vrijheid. Tot het loslaten van alle rollen, inclusief die van de ‘helper’.

Dat is precies wat ik probeer te doen in mijn praktijk. Geen pasklare antwoorden, geen vaste aanpak. Wel een uitnodiging tot bewustzijn, verwondering en eenvoud.

“De waarnemer *is* het waargenomene.” – J. Krishnamurti

Wat gebeurt er als we dat werkelijk zien?