

Het keuzepunt: 3e weg van tevreden aanwezig zijn

In het ACT-model staan we vaak stil bij het keuzepunt: een moment waarop je kunt kiezen tussen vermijding of controle, óf het bewandelen van een waardevolle richting. Maar wat als er nog een derde weg is? Een weg die niet direct gericht is op actie of verandering, maar op simpelweg *aanwezig zijn*?

1. De weg van vermijding of controle

Deze route kennen we allemaal. Je voelt spanning, verdriet of onzekerheid — en je probeert die gevoelens zo snel mogelijk te vermijden of onder controle te krijgen. Dat kan door jezelf af te leiden, door te piekeren of door anderen de schuld te geven. Het lijkt even verlichting te geven, maar op lange termijn kost het je verbinding met wat er écht toe doet.

Voorbeelden van vragen die hierbij passen:

- Waar wil ik vandaag eigenlijk van weg?
- Wat probeer ik onder controle te krijgen?
- Welk gevoel wil ik niet voelen?
- Hoe reageer ik als ik vastzit in strijd met mezelf?
- Wat levert deze vermijding mij eigenlijk op?

2. De weg van waardegericht handelen

De tweede weg vraagt moed. Je laat je niet langer leiden door de behoefte aan controle of het vermijden van pijn, maar kiest voor een stap in lijn met wat jij belangrijk vindt. Zelfs als dat spannend is. Dit pad geeft richting, zingeving en voldoening — ook al blijft ongemak soms aanwezig.

Voorbeelden van vragen die hierbij passen:

- Wat is op dit moment echt belangrijk voor mij?
- Welke kleine stap kan ik zetten richting mijn waarden?
- Welk gedrag past bij de persoon die ik wil zijn?
- Hoe wil ik vandaag aanwezig zijn in mijn relaties?
- Wat zou liefde of moed nu doen?

3. De derde weg: tevreden aanwezig zijn

Soms hoef je niets op te lossen. Niets te controleren. Niets te verbeteren. Soms is het genoeg om geheel aanwezig te zijn met wat is — zonder oordeel. Tevredenheid, zoals Krishnamurti beschrijft, is geen resultaat van strijd of succes, maar het diepe verstaan van het moment zélf. Het is een plek voorbij de tegenstellingen. Een rustpunt in jezelf. Van daaruit kan spontaan, moeiteloos handelen ontstaan.

Voorbeelden van vragen die hierbij passen:

- Kan ik volledig aanwezig zijn bij dit moment, zonder iets te willen veranderen?
- Wat gebeurt er als ik niets doe en alleen opmerk?
- Hoe voelt het om even nergens naartoe te hoeven?
- Kan ik nu vrede sluiten met wat er is?
- Wat vertelt mijn lichaam mij op dit moment?

Waarom deze derde weg waardevol is

In een wereld die continu vraagt om actie en prestatie, is het radicaal om stil te staan. Te kiezen voor zijn in plaats van doen. Deze derde weg is niet passief of gelaten — integendeel. Ze opent juist de deur naar een handelen dat ontstaat vanuit helderheid, rust en innerlijke afstemming.

Je hoeft niet altijd iets te doen. Soms ben je genoeg. En juist in dat *genoeg zijn*, ontstaat ruimte voor werkelijk contact — met jezelf, met het moment, en met wat echt betekenisvol is.