

De gids die zegt dat je geen gids nodig hebt

We lopen allemaal wel eens vast in ons leven. Problemen stapelen zich op en vaak hopen we dat iemand ons precies vertelt wat we moeten doen. Een stappenplan, een oplossing, een routekaart. Even de weg gewezen krijgen zodat alles weer klopt.

Maar het bijzondere is: die kant-en-klare oplossingen werken meestal niet. Soms helpen ze even, maar al snel komen de oude patronen terug, of ontstaat er gewoon een nieuw probleem. Het lijkt alsof we telkens harder aan een knoop trekken, waardoor hij juist strakker wordt.

Leren in plaats van oplossen

De echte verandering ontstaat niet door het blind volgen van een oplossing, maar door *leren kijken*. Leren wat er in jou gebeurt: gedachten, gevoelens, overtuigingen, reacties. Leren hoe je meestal met problemen omgaat. En leren dat er altijd meer ruimte is dan je eerst dacht. Dat leren kan niemand voor jou doen. Niemand kan in jouw hoofd of hart zien wat er écht speelt. Alleen jij kunt dat.

ACT is geen trucje

In de praktijk zie je dat Acceptance & Commitment Therapy (ACT) soms wordt aangeboden alsof het een kant-en-klare oplossing is. Een setje oefeningen, een model met zes vakjes, een paar standaard metaforen. Handig misschien, maar daarmee wordt het al snel een **trucje dat je moet doen**.

Voor mij mist dat de kern. ACT is niet bedoeld als **protocol dat je afvinkt** en waarmee je klaar bent. Het gaat om leren kijken, ervaren en ontdekken. Soms confronterend, soms ongemakkelijk, maar altijd gericht op wat jij zelf ziet en leert.

Dat is het verschil: geen kant-en-klare oplossing, maar een proces waarin jij zelf de verantwoordelijkheid neemt, met steun en richting onderweg.

Wat ACT wel kan betekenen

ACT biedt geen vaste routekaart, maar wel een kompas. Het helpt je:

- *Open te staan* voor wat er in je binnenwereld gebeurt, zonder het weg te duwen of direct te willen fixen.
- *Aanwezig te zijn* in het moment, zodat je beter ziet wat er hier en nu gebeurt.
- *Te doen wat belangrijk is*, zodat je keuzes maakt die passen bij je waarden, in plaats van keuzes uit angst of gewoonte.

ACT is daarmee geen eindpunt, maar een leerweg. Een manier om jezelf beter te begrijpen en te oefenen met flexibeler omgaan met het leven. Het is een set hulpmiddelen die jou steeds terugbrengt naar je eigen ervaring.

Jij pakt het zelf op

En dat is misschien wel de grootste ontdekking: dat je zelf leert kijken, zelf keuzes maakt, zelf verantwoordelijkheid neemt. Een therapeut kan je spiegel voorhouden, vragen stellen, oefeningen aanbieden. Maar de echte stap maak jij.

Zoals een gids die zegt dat je eigenlijk geen gids nodig hebt: hij wijst niet het pad, maar helpt je scherper zien. De rest doe je zelf.