

## **ACT als brug tussen Oosterse en Westerse gezondheidsvisies**

De gezondheidszorg in het Westen is vaak gericht op symptomen bestrijden, diagnoses stellen en concrete oplossingen vinden. Aan de andere kant richt de Oosterse gezondheidsfilosofie zich veel meer op balans, acceptatie en het in harmonie leven met lichaam en geest. Hoewel deze benaderingen op het eerste gezicht verschillen, biedt Acceptance and Commitment Therapy (ACT) een fascinerende brug tussen deze twee werelden.

### **Acceptatie versus controle**

In de Westerse zorg draait het vaak om controle: pijn moet weg, angst moet verdwijnen en problemen moeten worden opgelost. Dit kan effectief zijn bij acute situaties, maar wat doen we met chronische pijn, depressie of angststoornissen? Hier komt ACT in beeld met het idee dat niet alles "opgelost" hoeft te worden. ACT leert ons om ruimte te maken voor moeilijke ervaringen in plaats van ze te bestrijden.

Dit idee van acceptatie komt sterk overeen met Oosterse filosofieën zoals het boeddhisme. Boeddhistische meditatietechnieken, zoals mindfulness, leren ons om het huidige moment te observeren zonder oordeel. ACT gebruikt deze principes in een psychologische context: we accepteren wat we niet kunnen veranderen en richten ons op wat we belangrijk vinden.

### **Waarden als kompas**

Een belangrijk onderdeel van ACT is het werken met waarden: wat is echt belangrijk in jouw leven? Dit aspect weerspiegelt de Oosterse nadruk op zingeving en innerlijke balans. In ACT vragen we cliënten: "Waar wil je voor staan, zelfs als het moeilijk wordt?" Dit lijkt op de zoektocht naar dharma in de Oosterse tradities: je unieke pad in het leven vinden en volgen. Tegelijkertijd sluit dit perfect aan bij Westerse ideeën over persoonlijke groei en zelfontwikkeling. ACT maakt het concreet en praktisch door cliënten te helpen handelen in lijn met hun waarden, zelfs in het midden van emotionele stormen.

### **Mindfulness: de kern van verbinding**

Mindfulness is wellicht de meest duidelijke brug tussen Oost en West. Waar het in het Oosten al duizenden jaren een spirituele praktijk is, wordt het in het Westen steeds vaker toegepast in de gezondheidszorg. ACT integreert mindfulness op een praktische manier: niet als doel op zich, maar als middel om flexibeler om te gaan met gedachten en gevoelens. Door mindfulness te combineren met gedragstherapie, biedt ACT een unieke kans om de eeuwenoude wijsheid van Oosterse tradities samen te brengen met de wetenschappelijk onderbouwde benaderingen van het Westen.

### **Samenwerken in balans**

ACT laat zien dat we niet hoeven te kiezen tussen controle of acceptatie, tussen symptomen bestrijden of balans zoeken. Het nodigt ons uit om de kracht van beide werelden te benutten. Oost en West hoeven geen tegenpolen te zijn, maar kunnen

elkaar versterken. Misschien is dat wel de essentie van echte gezondheid: niet een vaststaand einddoel, maar een voortdurende dans tussen loslaten en kiezen, tussen accepteren en doen. ACT nodigt ons uit om die dans aan te gaan – met beide voeten in de wereld, en met een open blik naar binnen en naar buiten.

### **Tot slot**

Of je nu inspiratie haalt uit Oosterse spiritualiteit of Westerse wetenschap, ACT biedt een flexibele manier om gezondheid en welzijn te benaderen. Het leert ons dat we niet hoeven te vechten tegen het leven, maar er mee kunnen samenwerken – op een manier die betekenisvol en authentiek is voor onszelf.



Als je nieuwsgierig bent naar hoe je dit concept in je dagelijks leven kunt toepassen of je wilt verder praten over dit thema, neem gerust [contact](#) met mij op.

Rob van der Laan  
ACT therapeut