

ACT & niet willen veranderen

De paradox van verandering: hoe niet-willen veranderen juist de sleutel is

Veel mensen komen in therapie of coaching met een diepgeworteld verlangen: *ik wil anders voelen, ik wil anders denken, ik wil anders reageren*. Ze zoeken een strategie, een oplossing, een snelle manier om het ongemak te laten verdwijnen. En toch... hoe harder we proberen iets te veranderen, hoe meer we vast lijken te lopen.

Dit is de paradox van verandering: *echte verandering ontstaat pas wanneer we ophouden met vechten tegen wat er nu is*.

De worsteling in de modder

Stel je voor dat je in een moeras staat. Hoe harder je spartelt om eruit te komen, hoe dieper je wegzakt. Dit is hoe veel mensen omgaan met moeilijke gevoelens: ze vechten tegen hun angst, duwen hun verdriet weg, of onderdrukken hun gedachten. Maar hoe harder je vecht tegen de modder, hoe vaster je komt te zitten.

ACT nodigt je uit om iets totaal tegenintuïtiefs te doen: stoppen met vechten en juist de modder voelen. Door op te merken: *"Ik sta in de modder. Het voelt zwaar. Het is ongemakkelijk."* En in plaats van te worstelen, je aandacht te verplaatsen naar iets anders: *Wat is er nog meer om me heen? Welke kant wil ik op, ondanks de modder?*

Je hoeft niet veranderd te zijn om te doen wat er toe doet

Een van de meest bevrijdende inzichten uit ACT is dat je niet hoeft te wachten tot je gedachten of gevoelens veranderen om te handelen naar wat belangrijk is. Je kunt bang zijn en tóch spreken. Je kunt twijfelen en tóch een stap zetten. Je kunt pijn voelen en tóch liefdevol handelen.

Dit betekent niet dat je je gevoelens negeert, maar dat je ze niet de regie over je leven geeft. Stel je voor dat je een buschauffeur bent en dat je angsten en twijfels de passagiers zijn. Ze schreeuwen: *"Doe het niet!"* of *"Wat als het misgaat?"* Maar jij houdt je handen aan het stuur. Jij bepaalt waar de bus naartoe gaat.

Een kleine oefening: de observerende jij

Wil je dit in de praktijk brengen? Probeer dan deze oefening:

1. Neem een moeilijke gedachte of emotie die je vaak tegenhoudt (*"Ik ben niet goed genoeg"*, *"Wat als ik faal?"*).
2. Zeg tegen jezelf: "Ik merk op dat ik de gedachte heb dat..." of "Ik merk op dat ik de emotie voel van..."
3. Stel jezelf de vraag: *Wie is de 'ik' die dit opmerkt?* Er is een deel van jou dat deze gedachten en gevoelens observeert – en dat deel kan keuzes maken, los van wat er in je hoofd gebeurt.

Durf te zijn waar je bent

Echte groei begint niet met een gevecht, maar met acceptatie. Niet met "weg willen" van je pijn, maar met bereidheid om het te dragen terwijl je richting geeft aan je leven.

Dus de volgende keer dat je merkt dat je gevangen zit in de worsteling van *"ik moet anders voelen voordat ik iets kan doen"*, herinner jezelf eraan: *je hoeft niet te veranderen om een waardevol leven te leiden*. Je hoeft alleen maar de eerste stap te zetten in de richting die er voor jou toe doet.



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