

In strijd met jezelf

Waarom de cyclus zich blijft herhalen en wat er speelt onder de onderhandeling.

Dit gaat niet over wilskracht

Als je de [webpagina](#) hebt gelezen of [Binnenin het Patroon](#), ken je de cyclus. De beslissing, de trek, de onderhandeling, het doen, de crash, het voornemen. En dan opnieuw de trek.

De meeste mensen ervaren dit als een gebrek aan wilskracht. Als niet genoeg willen, niet gedisciplineerd genoeg zijn, niet sterk genoeg zijn om het vol te houden.

Maar is dat wat er werkelijk gebeurt?

Waar je namelijk mee dealt is een systeem dat precies doet waarvoor het zich heeft georganiseerd: efficiënt, voorspelbaar, en grotendeels onder de drempel van bewuste keuze. Dat begrip kan veranderen hoe je het benadert.

Waarom vastberadenheid het meestal niet redt

De beslissing wordt genomen vanuit één toestand: frustratie, pijn, de tijdelijke afwezigheid van de trek. Die voelt echt omdat hij dat op dat moment ook is. Vanuit die positie voelt stoppen logisch, noodzakelijk, soms zelfs vanzelfsprekend. Maar die beslissing moet later worden gehandhaafd in een totaal andere toestand.

Het patroon heeft lang genoeg gelopen dat de basislijn van het systeem is verschoven. Wat vroeger neutraal aanvoelde, voelt nu eerder als tekort. Het brein heeft zich georiënteerd rondom het gedrag als referentiepunt voor verlichting, regulatie of ontlading. Dat betekent dat wanneer het gedrag stopt, het systeem niet automatisch terugkeert naar rust. Vaak zakt het juist onder die aangepaste basislijn. En dat wordt gevoeld als voorgrondspanning: het gevoel dat er iets ontbreekt terwijl er extern misschien niets veranderd is.

Dit is waarom "dit keer meen ik het echt" meestal oprecht is en waarom het toch vaak niet standhoudt.

Niet omdat de intentie verkeerd was maar omdat de toestand van waaruit de beslissing werd genomen veranderd is ten opzichte van het moment dat deze intentie moet worden toegepast.

Het is derhalve zinvoller om te kijken naar de toestanden zelf dan alleen naar de beslissing want de toestand is wat werkelijk bepaalt wat er daarna gebeurt.

UseYourAddiction (UYA) biedt educatieve content en coaching voor functionerende mensen met terugkerende, dwangmatige of verslavende patronen.

Het begon vanuit een eenvoudige observatie: dit raakt veel meer mensen dan we openlijk erkennen, ook zij die blijven werken, zorgen, presteren en doorgaan, terwijl er onder de oppervlakte iets blijft lopen dat langzaam invloed krijgt op hun energie, relaties, zelfvertrouwen en vrijheid.

UYA gaat niet over het bestrijden van het gedrag maar om het begrijpen van wat het aandrijft.

Wanneer je leert zien waar het naar wijst, ontstaat er ruimte voor iets anders: verbinding met wat werkelijk belangrijk is en de terugkeer naar vrijheid en keuze.

De crash en wat dat eigenlijk is

Na het gedrag, vooral in de periode erna, zakt het systeem vaak onder die aangepaste basislijn. Dus niet terug naar neutraal maar eronder.

Dat is de crash. De vlakheid. Alsof alles iets minder levendig, minder interessant of minder bereikbaar is. Prikkelbaarheid. Vermoeidheid. Het gevoel dat niets echt binnenkomt.

De zelfkritiek die in deze toestand verschijnt, de harde conclusies, het gevoel fundamenteel te hebben gefaald, voelen echt. Maar ze komen voort uit een uitgeput en op dat moment ongebalanceerd systeem. Een systeem dat op dat moment minder genuanceerd waarneemt dan het later vaak blijkt te doen.

Oftewel, dit is meestal niet het juiste moment voor eerlijke zelfreflectie ondanks dat er mensen zijn die na zo een dergelijk "dieptepunt" hun leven voorgoed veranderen. Maar dat is zeker niet de regel.

Het is vaker het moment waarop het systeem het overtuigendst pleit voor zijn eigen voortzetting omdat alle drastische beslissingen en heftige emoties onderdeel zijn van de cyclus. De trek die na de crash terugkomt is niet iets nieuws maar precies dezelfde cyclus die zichzelf opnieuw probeert te uiten.

De helderheid die terugkomt nadat het systeem echt tot rust is gekomen, blijkt achteraf bijna altijd betrouwbaarder dan de beslissingen die midden in de crash werden genomen.

Soms is het meest waardevolle wat je op zo'n moment kunt doen de toestand herkennen voor wat hij is en even wachten voordat je je eigen uitleg ervan volledig gelooft. Want wat er in die stilte naar boven komt is vaak betrouwbaarder dan wat de crash zelf genereert. En soms is dat het eerste glimp van iets wat er al die tijd onder lag.

De structuur van de onderhandeling

Dit is één van de belangrijke fasen van de cycluis om duidelijk te herkennen omdat hier de beslissing om het toch weer te doen meestal niet genomen wordt in één groot moment van zwakte maar door een reeks bewegingen die van binnenuit volledig redelijk voelen.

Het begint vaak met context. De situatie is anders. De week was uitzonderlijk zwaar. De omstandigheden zijn veranderd. De eerdere beslissing om het niet te doen hield hier duidelijk geen rekening mee. Zoals een goede onderhandelaar begint het bijna altijd met iets dat gedeeltelijk waar is. Dat punt van nieuwe waarheid wordt vaak zelfs actief gezocht.

En dan verschuift langzaam de betekenis van de oorspronkelijke beslissing zelf. Misschien was die te absoluut. Te streng. Te zwart-wit. Een redelijk mens zou ruimte laten voor nuance.

En als je niet gelijk overstag bent, dan volgt de interne onderhandeling. En dat is de kern van dit stuk.

Alleen deze keer. Gezien alles wat er speelt is dit eigenlijk de rationele keuze. Het niet doen kost nu teveel energie. Door dit moment heen komen is belangrijker dan de regel. Er is toch een reden om het anders te zien?

En als dat niet overtuigend genoeg is, dan ergens aan het einde, verschijnt vaak de: dit is de laatste keer, één keertje wat maakt dat nou nog uit?

En dat wordt meestal oprecht gevoeld. Want vanuit die toestand is het ook de laatste keer (voorlopig). Elke stap voelt als nadenken. Als zorgvuldige afweging. Als een volwassen evaluatie van de situatie.

Maar vaak beweegt het systeem al eerder richting de uitkomst waar de logica vervolgens bijeen wordt geraapt.

Die patronen herkennen stopt het gedrag en de gedachten niet automatisch en ineens. Maar het creëert wel iets belangrijks naarmate je het vaker en duidelijker ziet, namelijk ruimte.

Het moment waarop je kunt opmerken "dit is de onderhandeling die begint net als de vorige keer", dat moment maakt iets anders mogelijk, ook al lijkt het niet gelijk afdoende. Niet omdat je gedisciplineerd hebt besloten maar omdat je de beweging begint te zien steeds een stukje eerder, vóórdat die alweer volledig afgerond is.

De split personality, waar die nou weer vandaan komt

De splitsing tussen het zelf dat beslist en het zelf dat het toch doet heeft een neurologische basis. En deze houdt het binnenste patroon inderdaad in stand. Maar de fragmentatie zelf ligt meestal dieper. Deze ontstaat vaak uit hoe iemand zich over lange tijd heeft leren te verhouden tot zichzelf en de wereld, aan wat gevoeld mag worden, wat beheerd moet worden, wat gezien mag worden en wat niet.

Wat dat in de praktijk creëert zijn werkelijk verschillende interne toestanden voor verschillende contexten. Niet alleen ander gedrag maar ook andere gevoelens, andere logica, andere waarden die op dat moment volledig echt voelen.

De professional die functioneert. De persoon thuis die uitgeput is. De sporter die committeert. De vriend die zich terugtrekt. De ouder die beslist. Het kind dat iets wilt. Etc.

Die fragmentatie ontstaat meestal niet door het gedrag alleen. Vaak was er al veel eerder een systeem ontstaan dat zich moest aanpassen, beheren, controleren en verdelen om te kunnen functioneren binnen bepaalde verwachtingen, relaties of omstandigheden. Het gedrag arriveerde in een systeem dat al verdeeld was en paste daar perfect tussen.

De strijd tussen deze delen is dus niet simpelweg een strijd tussen "het echte jij" en iets vreemds. Het zijn delen die lange tijd niet werkelijk samen hebben bestaan.

En dat is ook waarom alleen het gedrag aanpakken vaak niet duurzaam blijkt want de fragmentatie die de achtergrondspanning genereert is dan grotendeels intact gebleven. Pas wanneer die fragmentatie zelf aandacht krijgt, verandert er iets dat standhoudt.

De capaciteit die werkelijk iets verandert

Duurzame verandering ontstaat meestal niet doordat één deel van je persoonlijkheid verdwijnt maar doordat de relatie tot de eigen ervaring verandert.

Niet het permanent onderdrukken van één kant van jezelf maar de ontwikkeling van het vermogen om al je gedachten, gevoelens en impulsen waar te nemen zonder er ze weg te stoppen of er telkens volledig in mee worden gesleurd. Dit is waar de webpagina bedoelde met het nemen van een observerende positie.

Die positie – soms kort, soms instabiel – is geen trucje. Het is een capaciteit die zich langzaam ontwikkelt wanneer iemand leert aanwezig te blijven bij wat er gebeurt zonder het onmiddellijk te hoeven oplossen, wegdrücken of uitleven.

Daardoor wordt de onderhandeling soms herkenbaar voordat hij volledig is afgerond en wordt de crash iets wat je kunt plaatsen in plaats van iets wat je volledig overneemt. En kan de trek aanwezig zijn zonder automatisch jouw volgende handeling te bepalen.

Reken niet op perfecte, lineaire vooruitgang maar op iets wat groeit met de tijd naarmate het achterliggende patroon meer bewuste aandacht krijgt en de fragmentatie geleidelijk vermindert.

Waar de strijd eigenlijk naartoe wijst

Het gedrag is meestal niet zomaar een storing. Het is vaak een uiterst efficiënte reactie op een systeem dat onder spanning staat – een systeem dat heeft geleerd te beheren in plaats van te verwerken, te controleren in plaats van werkelijk te voelen, zich aan te passen aan verwachtingen in plaats van te leven vanuit wat intern werkelijk klopt.

De trek wijst naar die spanning. De onderhandeling laat zien wat het verstand doet wanneer druk niet werkelijk verwerkt kan worden. De crash laat de kloof voelen tussen het beheerde leven en de onderliggende ervaring.

Dat maakt het gedrag niet per se goed maar zeker wel informatief.

En precies daar zie je de filosofie van UYA: niet het gedrag proberen te beheersen maar begrijpen waar het systeem eigenlijk op reageert. Het gedrag wordt dan niet langer de vijand, het wordt informatie over waar de fragmentatie leeft, wat spanning genereert, en wat een meer coherent leven mogelijk zou maken.

Hoe integratie er werkelijk uit ziet

Een geleidelijke vermindering van de afstand tussen de verschillende rollen die je aanneemt. De versie van jezelf die functioneert en de versie die worstelt komen steeds dichterbij elkaar tot ze samen gaan en de keuze ontstaat hoe je je ertoe verhoudt.

Wat privé waar is krijgt weer plek in de rest van het leven. De onderhandeling wordt eerder zichtbaar. De automatische beweging vertraagt en wordt bewuster waarneembaar.

En onder dat alles ontstaat vaak iets wat moeilijk exact te beschrijven is maar onmiddellijk herkenbaar is wanneer het begint terug te keren – meer weer jezelf zijn, meer levendigheid, meer toegang tot wat echt belangrijk voelt, minder intern conflict en meer interne rust.

Dit komt niet omdat het leven ineens perfect gaat zijn maar omdat er minder energie gaat naar het genereren van interne verdeeldheid en jij daardoor sterker staat.