

Je bent niet van plan om te stoppen.

Wat het betekent om echt vrij te kiezen en waarom die benadering belangrijker kan zijn dan de vraag of je moet stoppen

OK, dus je mag hier ook gewoon zijn als je niet wilt stoppen. Als je de [webpagina](#) hebt gelezen dan weet je dat we je daar ook niet van gaan proberen te overtuigen.

Als wat je doet je niets gaf, zou het gewoon niet meer doen. Simpel. Het geeft je dus iets. Rust. Plezier. Ontlading. Intensiteit. Focus. Levendigheid. Een manier om even de boel de boel te laten, of om op te laden, iets door te komen, etc.

Er zit iets goeds aan en dat is gewoon de waarheid. En juist daarom gaan we niet beginnen met wat goed of fout of dat je moet stoppen of doorgaan. Want jij bepaalt uiteindelijk wat dat allemaal is voor jou. Het begint met iets eenvoudigers: kijken wat er eigenlijk gebeurt.

Het is de moeite waard om op te merken

Sommige gedragingen zijn duidelijk destructief of gevaarlijk. Andere zijn subtieler, ze passen in het leven, vallen minder op, zijn sociaal geaccepteerd, makkelijk uit te leggen, of zelfs verbonden met succes of identiteit.

Maar ook subtiel betekent niet dat er helemaal geen samenhang is met andere zaken.

Iets kan lange tijd werken en tegelijk langzaam meer ruimte innemen. Het kan ontspanning geven en tegelijk steeds vaker nodig voelen. Het kan plezier brengen en tegelijk andere leuke dingen naar de achtergrond duwen. Het kan een keuze lijken en zich toch steeds op dezelfde, automatische manier aandienen. Stress betekent dit. Weekend is dit. Beloning wordt dit. Een moeilijke dag, dit. Het hoeft niet zo extreem te zijn maar je snapt wat we bedoelen.

Het is simpelweg verbonden met je leven.
En hoe het verbonden is, dat is waardevolle informatie.

De zin erin.

Ook wat optioneel begint of tamelijk onschuldig is, kan na verloop van tijd een eigen beweging krijgen.

Dat gebeurt vaak ongemerkt. Het gedrag past ergens bij. Het werkt ergens voor. Het geeft iets dat op dat moment in het leven van die persoon nét even het verschil maakt.

Juist daardoor gaat het zich herhalen.

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.

Vrijheid, keuze en herhaling

Veel mensen die hier bij onze content terechtkomen waarderen vrijheid. Of misschien wel gewoon iedereen. Keuze. Autonomie. Het gevoel dat je zelf kan en mag bepalen wat je doet.

Tegelijk kan er iets vreemds gebeuren wanneer hetzelfde patroon blijft terugkomen. Je zegt wellicht dat je het kan laten als je het wilt maar je wil het gewoon niet. En als het soms dan niet anders kan, dan lukt het ook. Een paar dagen, misschien langer. Daardoor lijkt de conclusie helder: het is en blijft een keuze.

En toch blijft het in je hoofd aanwezig. De gedachten eraan beginnen opnieuw. Er komt een moment waarop het logisch voelt. Verklaarbaar. Verdiend. Tijdelijk. Niet zo belangrijk.

Hoe vrij is die keuze dan wanneer diezelfde route zich telkens opnieuw aandient?

Observeer zonder oordeel te vellen.

Na verloop van tijd hoeft de keuze niet meer helemaal opnieuw te ontstaan. De situatie, het moment, de gewoonte, de spanning of de verwachting zet al iets in beweging. De gedachte volgt. De verklaring volgt. Het gevoel dat je kiest komt soms pas wanneer het patroon al richting heeft genomen.

Die trek is niet willekeurig. Het zegt ook niets over dat er iets mis is met je karakter. Het laat simpelweg zien dat het systeem een route heeft geleerd die iets oplevert.

Hoe vaker die route is herhaald, hoe sneller hij beschikbaar wordt. En hoe moeilijker het kan worden om stil te blijven staan voordat je erin meegaat.

Uitleg is niet hetzelfde als zien

Het verstand kan gedrag heel goed verklaren. “Zo ontspan ik.” “Het hoort bij mijn weekend.” “Het helpt me focussen.” “Iedereen heeft iets.” “Deze keer is logisch.”

Vaak zit daar een kern van waarheid in. Dat maakt zulke verklaringen juist sterk en snel voor volledig waar aangenomen.

Tegelijk kan zo’n verklaring ook snel iets anders kortsluiten. Spontaniteit. Reflectie. Emoties. Zodra iets logisch genoeg klinkt, hoeft er niet verder gekeken te worden. Dan blijft het gedrag begrijpelijk, zonder dat het patroon werkelijk zichtbaar wordt.

Terwijl patronen vaak structuur hebben. Ze verschijnen in bepaalde situaties. Onder bepaalde druk. Na bepaalde emoties. Op momenten die achteraf minder toevallig blijken dan ze op het moment zelf voelen.

En dat is vaak makkelijker zichtbaar van buitenaf dan wanneer je er middenin zit.

Wat er mogelijk wordt als je niet meteen beslist

Je hoeft niets te forceren om helder te krijgen hoe het voor jou zit. Juist een definitief besluit nemen, een belofte maken of een nieuwe regel bedenken zijn allemaal manieren die veelal contraproductief werken.

Het begin is veel simpeler: preciezer kijken naar wat er al gebeurt.

Wanneer verschijnt het patroon? Op welke momenten van de dag of week? Na welke gesprekken, spanningen, emoties of periodes van leegte?

Wat gebeurt er vlak daarvoor? Rusteloosheid. Trek. Vermoeidheid. Een gedachte die het logisch maakt. Een gevoel dat ergens naartoe wil.

Wat geeft het op dat moment? Verlichting. Afleiding. Focus. Ontspanning. Levendigheid. Normaliteit. Een pauze van jezelf.

En wat gebeurt er daarna?

Werkelijke keuze

Een keuze voelt vrijer wanneer je beter ziet wat eraan voorafgaat en wat er verder meekomt.

Wanneer je merkt hoe de trek opkomt. Hoe de verklaring ontstaat. Hoe het moment zich organiseert. Hoe jouw beleving en de wereld om je heen samen vormgeven wat je doet.

Dan hoeft het gedrag nog niet meteen te veranderen om iets anders zichtbaar te maken: de ruimte tussen impuls en reactie.

En die ruimte is belangrijk want dat is waar de echte keuze zich vormt.

Waar je hierna naartoe kunt

Als je verder wilt begrijpen over hoe de trek werkt, waarom hij blijft terugkomen en waarom wilskracht alleen vaak niet genoeg is, dan is [Binnenin het Patroon](#) de natuurlijke volgende stap.

Dat stuk gaat dieper in op de structuur van de cyclus: hoe een patroon zichzelf versterkt, waarom het steeds automatisch kan worden, en wat er zichtbaar wordt wanneer je niet alleen naar het gedrag kijkt, maar naar wat het gedrag blijft aandrijven.