

Wanneer je de grip verliest.

Waarom het moment dat je de controle verliest je wellicht het dichtste bij brengt bij wat er werkelijk speelt

Als wat je nu ervaart medisch urgent aanvoelt, of als je suïcidale gedachten hebt: zoek dan direct iemand op die kan helpen voordat je verder leest.

De controle verdween niet zomaar

Er werd iets zichtbaar dat al langer onder de oppervlakte meespeelde. Dat onderscheid doet ertoe — want het verandert wat dit moment werkelijk is. Van iets dat je overkomen is naar iets dat je kunt begrijpen.

Als je Binnenin het Patroon hebt gelezen, herken je de gedragscyclus:

Trek (voorgroondspanning) → Gedrag → Verlichting → Versterking → Basislijnverschuiving → terug naar trek, sterker dan daarvoor

Elke cyclus verschuift wat normaal voelt iets verder. Na de verlichting keert de trek sterker terug door die lagere basislijn. Het arriveert eerder, voelt intenser, wordt steeds moeilijker om mee te zitten zonder erop te reageren.

En naast dat alles laat elke cyclus ook iets achter. Aangetast zelfvertrouwen door afspraken met jezelf die niet standhouden. Meer overdenken. Meer spanning. Een groeiende afhankelijkheid van controle als manier om jezelf overeind te houden.

De breuk vindt meestal plaats op een specifiek punt in die cyclus. Nadat het gedrag heeft plaatsgevonden, na een binge, een zware periode, een situatie die verder escaleerde dan de bedoeling was, verliest de directe trek tijdelijk wat van zijn grip. Hij is uitgewerkt. De verlichting is gekomen, of de crash is gevolgd. En in die verschuiving, voordat de volgende cyclus zich volledig heeft opgebouwd, wordt iets anders voelbaarder.

De diepere druk die er al die tijd onder lag.

Soms komt dat als een lichaamssignaal dat niet meer te negeren valt. Soms als een confrontatie, soms als gevolgen die ineens echt binnenkomen. Soms gewoon als de pijnlijke stilte na de high, waarin wat overblijft moeilijker weg te verklaren is.

Maar het mechanisme is telkens hetzelfde: de directe trek valt even iets meer naar de achtergrond, en daardoor wordt de diepere spanning directer voelbaar.

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.

Wat je voelde – en waarom het zo aanvoelde

De angst, de intensiteit, het gevoel dat er iets mis was – dit was niet willekeurig. Het had een oorzaak. En die oorzaak is de moeite waard om te begrijpen.

Het verstand heeft lange tijd geprobeerd dingen binnen bepaalde grenzen te houden. Met verklaringen, rechtvaardigingen, controle, doorgaan. Ondertussen bleef er iets anders onder liggen: opgestapelde spanning, vermoeidheid, gevoelens waar steeds omheen werd bewogen in plaats van werkelijk doorheen.

Wanneer de directe trek tijdelijk zijn grip verliest, komen die twee lagen dicht bij elkaar dan normaal. Wat meestal op afstand blijft, wordt ineens directer voelbaar.

Het zenuwstelsel ervaart dat niet als opluchting maar als dreiging. Het lichaam, dat lange tijd vasthield wat steeds werd onderdrukt of overstemd, probeert iets los te laten. En dat loslaten voelt vaak niet als rust maar als chaos.

Maar hier is wat er werkelijk gebeurt: de intensiteit is vaak proportioneel aan hoeveel er al die tijd werd vastgehouden. Hoe groter de afstand tussen wat iemand overeind probeerde te houden en wat er werkelijk speelde, hoe harder die botsing voelbaar wordt wanneer die afstand even kleiner wordt. Het voelde alsof er iets misging. In werkelijkheid werd er iets zichtbaarder dan normaal.

En ook de zelfkritiek die daarna arriveert verdient een nauwkeurige plaatsing. De harde oordelen. Het gevoel gefaald te hebben. De overtuiging dat je jezelf niet meer kunt vertrouwen. Die gedachten voelen op zo'n moment zo waar. Maar ze komen uit een ongebalanceerd systeem: luider, donkerder en minder betrouwbaar dan ze op dat moment lijken.

Dit is meestal niet het moment voor grote conclusies of harde zelfanalyses. De helderheid die later terugkomt, wanneer het systeem tot rust is gekomen, is vrijwel altijd betrouwbaarder. Herken waar die oordelen vandaan komen en wacht.

De opening en dit is de kern

In de ruimte die volgt – na het gedrag, voordat de volgende cyclus volledig is opgebouwd – ontstaat er een opening. Kort. Onstabiel. Makkelijk te missen.

De directe trek loert nog steeds alleen is heel even weg vanwege de crash, de nasleep, de deficittoestand. Voor deze keer overstemt hij niet alles. En juist daardoor wordt de achtergrondspanning – de diepere druk die er al die tijd onder lag – zichtbaarder dan normaal.

Wat er is meegedragen. Hoeveel energie het heeft gekost om alles draaiende te houden. De meeste mensen weten ergens wel dat dit bestaat. Dit is een van de weinige momenten waarop het niet alleen gedacht wordt, maar ook directer gevoeld kan worden.

En de opening is kort omdat de cyclus zich alweer opnieuw begint op te bouwen. De volgende trek vormt zich al. Naarmate die sterker wordt, trekt hij de aandacht opnieuw naar voren. De diepere spanning verdwijnt weer naar de achtergrond. Het patroon hervat zichzelf met iets meer momentum dan daarvoor.

De meeste mensen missen echte verandering niet omdat ze het niet willen. Ze missen het omdat tegen de tijd dat ze registreren wat er even zichtbaar werd, de volgende cyclus alweer begonnen is en de opening zich sluit.

Waarom de opening zo snel sluit

Het verstand beweegt snel om de orde te herstellen. Het verklaart. Vormt een plan. Probeert opnieuw controle te krijgen. En dat voelt als verantwoordelijkheid nemen.

Maar vaak wordt daarmee vooral dezelfde structuur opnieuw opgebouwd. Wat kort zichtbaar werd raakt weer bedekt onder verklaringen, conclusies en een iets aangepaste versie van hetzelfde verhaal. De cyclus reset met een basislijn die opnieuw iets verder is verschoven.

De specifieke moeilijkheid is dit: hetzelfde verstand dat de controle verloor, probeert nu te begrijpen wat er is gebeurd. En het reorganiseert sneller dan de meeste mensen kunnen opmerken. De opening sluit vaak al voordat iemand volledig heeft geregistreerd dat ze er was.

Hoe je het de volgende keer herkent

Voordat je de opening kunt gebruiken, moet je kunnen zien dat ze sluit.

De herkenningstekens:

De onmiddellijke noodzaak om iets te doen – wat dan ook – om te managen wat er net is gebeurd

“Dit kan niet meer gebeuren” dat zich snel vormt en helder aanvoelt

Een plan dat voelt als inzicht maar opvallend snel arriveert

De behoefte om onmiddellijk te verklaren wat er is gebeurd

Een hernieuwd gevoel van vastberadenheid dat voelt als definitief

Dit zijn meestal geen tekenen dat het proces verdiept. Het zijn tekenen dat de opening zich weer begint te sluiten.

Dat herkennen terwijl het gebeurt is een van de eerste wezenlijke veranderingen die in dit moment beschikbaar worden.

Wat kan helpen

De meeste adviezen voor momenten als dit klinken redelijk:

Gebruik rock-bottom om weer op te klimmen. Het is niet hoe hard je valt maar hoe snel je weer opstaat. Dit definieert niet wie je bent. Stel je nu voor hoe een leven vrij van het gedrag zou zijn.

En op zich zit daar allerlei waarheden in. Maar er zit ook een probleem aanvast.

Het zijn allemaal herkenbare conclusies, gemaakt om je motiveren, om hetzelfde verstand dat zich probeert te herstellen even een boost te geven. Snel weer opstaan vraagt het systeem dat al in overdrive staat om nog harder door te pakken. "Dit is niet wie je bent" gaat ervan uit dat iemand die het al honderden keren heeft gedaan daardoor de volgende keer het laat staan omdat ze het zich ineens realiseren.

Bij mensen resoneert dit soort adviezen dan ook vaak volledig want ze willen het om zich beter te voelen. Maar er gebeurt vervolgens weinig tot niets mee of zelf het tevenovergestelde. Niet omdat de motivatie zo snel weer zakt maar omdat de instructie zich richt tot precies het deel dat op dat moment de opening probeert te sluiten.

Wat werkelijk helpt is meestal minder cognitief dan mensen denken.

Nadat dingen wat zijn neergedaald niet tijdens de piek, maar in de iets stillere periode gelijk erna kan het helpen om aandacht eerst aan het lichaam of je zintuigen te geven. Adem. Gewicht. Temperatuur. Spanning. Omgeving. Als we zeggen probeer niet te denken dat wordt dat een leidende gedachte maar het is wél de essentie van de boodschap. Volledig voelen en afremmen in plaats van denken en doorbeuken.

Niet om er betekenis aan te geven maar gewoon om contact te maken met wat er al is voordat de verklaringen alles opnieuw overnemen. Maar wanneer aandacht al ergens directeurs rust, nemen ze soms iets minder volledig bezit van de ruimte.

En wanneer ze arriveren, helpt het om ze eerst te herkennen als verklaringen, niet meteen als jouw waarheid, of als iets waarop je moet handelen. Je kan jezelf dan ook afvragen bij elke gedachte die gaat domineren, is dat wel zo? Hoe langer je er naar kan kijken zonder gelijk in conclusies te vervallen hoe groter de kans dat je dichterbij jouw waarheid komt, hoe ongemakkelijk ook.

Let trouwens ook op de: "ik begrijp nu wat er is gebeurd", ook dat is nog steeds een gedachte. Ontdek er de waarheid in maar zie ook de opening die zich alweer sluit.

Waar dit past in het grotere geheel

Dit moment is een ingang. Niet het hele proces.

Voor een korte periode verschoof er iets. De directe trek verloor even wat van zijn grip. De diepere spanning werd directer voelbaar dan normaal. Dat is waardevolle informatie. En het is het begin van begrijpen, niet het einde.

Binnenin het Patroon beschrijft hoe de voorgrondspanning zichzelf blijft versterken door de cyclus van verlichting, versterking en basislijnverschuiving. De Dynamiek Achter het Gedrag gaat dieper in op de achtergrondspanning – waar die vandaan komt, en waarom het systeem zich heeft georganiseerd zoals het deed.

Samen geven ze een duidelijkere context aan wat er net zichtbaar werd.

Waarom dit moeilijk alleen te navigeren is

Zelfs met dit begrip is in de opening blijven alleen echt moeilijk. De drang om deze snel te sluiten is sterk en voelt vaak volledig logisch.

Je kan terugvallen in het verklaren en dat is geen fout van jouw verstand, het is hoe het systeem zichzelf probeert te stabiliseren. Terug naar samenhang. Terug naar het bekende.

Iemand buiten je systeem kan de opening beterr herkennen terwijl jij het alweer aan het sluiten bent. Kan erbij blijven en samen met je onderzoeken terwijl jij al terugschiet in uitleg of controle. Kan helpen zichtbaar te houden wat normaal snel weer naar de achtergrond verdwijnt.

De volledige redenering waarom dat structureel belangrijk is staat in Waarom Je Jezelf Hier Niet uit Kunt Denken.