

Binnenin het Patroon.

Een heldere manier om te begrijpen wat steeds blijft herhalen en waarom het niet willekeurig is

Misschien weet je al wat er speelt. Dat het patroon sterker is dan je beslissingen. Dat je iets doet wat je niet helpt of zelfs slecht voor je is. Of dat je iets doet om iets anders te reguleren: stress, leegte, druk die ergens vandaan komt maar moeilijk te benoemen is.

Wat het ook is, dit artikel gaat over wat er direct gaande is in de cyclus zelf. Over hoe spanning zich koppelt aan gedrag, hoe dat gedrag verlichting brengt, en hoe het systeem daarna verandert op een manier die de volgende keer moeilijker maakt om het anders te doen.

Het moment is wellicht anders. De structuur eronder is vrijwel hetzelfde.

De structuur

Verslavend gedrag verloopt vrijwel altijd langs dezelfde cyclus:

Spanning → Gedrag → Verlichting → Bevestiging → Gewenning → terug naar Spanning

Eenvoudig maar belangrijk want zodra deze cyclus zich heeft ingeslepen, begint hij grotendeels uit zichzelf te lopen.

De spanning die de cyclus aandrijft

Voor de cyclus zelf is er één spanning die direct ertoe doet: de trek naar het gedrag. De onmiddellijke drang, de rusteloosheid, het gevoel dat je het weer wilt doen. Die spanning heeft direct te maken met het gedrag zelf en met wat deze continue cyclus verandert.

We noemen dit de voorgrondspanning omdat het veel duidelijker merkbaar is, het trekt alle aandacht naar zich toe. Het is een urgente spanning om op te handelen en moeilijk te negeren.

Er is ook een diepere laag. Een spanning die niet altijd duidelijk voelbaar is maar vaak wel op de achtergrond van iemands leven aanwezig is.

Meestal was die spanning er al voordat het patroon begon en droeg direct bij aan het gedrag. Soms is ze vooral door het patroon zelf gegroeid. In praktisch alle gevallen lopen die twee op een gegeven moment door elkaar.

Wat belangrijk is: zodra het patroon actief is, speelt die achtergrondspanning bijna altijd mee. Niet als directe trek, maar als druk eronder in zelfvertrouwen, zelfbeeld, relaties, controle, verklaringen en de afstand tot jezelf.

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.

Beide lagen verdienen aandacht, maar dit document gaat over de directe cyclus: de voorgrondspanning, het gedrag, de verlichting, de bevestiging en de gewenning.

De diepere laag, waar die spanning vandaan komt, hoe het zich in iemands leven opbouwt en waarom het blijft meespelen, staat verder uitgewerkt in [De Dynamiek Erachter](#).

1 – Spanning

Er zit iets. Niet heel dramatisch maar constant aanwezig. Noem het stress, druk, verveling, een vaag gevoel dat er iets niet klopt, of dat er iets ontbreekt.

Dat is genoeg. Het systeem wil er iets aan doen. Want wanneer spanning niet wordt verwerkt, verdwijnt het niet. Het bouwt verder op. En hoe vaker het patroon heeft gelopen, hoe sneller en intenser de spanning opkomt.

2 – Gedrag

Er zijn opties om met de spanning om te gaan maar het hoofd gaat ergens naartoe. Niet zomaar willekeurig maar naar iets wat sterker aantrekt dan andere opties. Iets dat eerder werkte of dat nu gezien wordt als de oplossing.

Dit is vaak geen bewuste afweging maar iets dat zich vanzelf aandient. Een gedachte, een impuls, een richting die er ineens gewoon is.

Daarna gaat het snel. Het verstand sluit gelijk aan met goede redenen: nu even, dit keer klopt het, ik verdien dit, ik hou het in de hand. Die redenering voelt alsof het klopt maar hij volgt een beweging die al eerder begon. Het verstand stuurt niet meer maar geeft achteraf redenen voor iets dat al gekozen is.

Als er al weerstand was, komt die vaak nog even op. Maar naarmate de spanning oploopt, de positieve redenen zich opstapelen en de oplossing dicht voelt, verliest die weerstand het.

En dan voltrekt het gedrag zich, niet als de start na een bewuste beslissing maar als het eindpunt waarop een beweging die al in gang was zichzelf voltooit.

Hoe vaker dit is gebeurd, hoe sneller het gaat. De drempel wordt lager. Het gedrag verschijnt steeds meer als vanzelf als antwoord op de spanning.

3 – Verlichting

Het werkt. Dat is het punt.

De spanning daalt. De dingen voelen weer beheersbaar of levend, of rustig, of gewoon even anders dan daarvoor. Zelfs al het maar van korte duur is. Zelfs als er later misschien gevolgen aan vastzitten.

Die verlichting is echt. Dat gevoel is echt. En dat is precies waarom dit blijft terugkomen. Niet omdat er iets mis is met jou maar omdat het gedrag doet wat het belooft. Het systeem onthoudt dat.

4 — Bevestiging

Je systeem leert snel, zeker onder druk.

Wat het ongemak verminderde wordt onthouden. Hoe vaker het gedrag verlichting biedt, hoe sterker de verbinding wordt tussen die spanning en dit gedrag.

Maar niet alleen het gedrag wordt onthouden. Het wordt ook steeds sneller beschikbaar. Het verschijnt eerder als optie, komt sneller in gedachten en voelt steeds vanzelfsprekender als antwoord op dezelfde spanning.

Het brein krijgt de bevestiging: dit werkt en bereidt zich tegelijk voor om het opnieuw te doen. De volgende keer dat de spanning zich aandient, is de route al klaar.

5 — Gewenning

Hier wordt het lastiger om goed te observeren en moeilijker om terug te draaien.

Je brein past zijn basislijn aan. Wat vroeger genoeg aanvoelde begint vlak te voelen. Wat vroeger neutraal aanvoelde begint als een gemis te registreren wanneer het gedrag er niet is. Het systeem hercalibreert rondom het gedrag als referentiepunt voor wat normaal voelt.

Wat dat betekent: wanneer het gedrag stopt, keert het systeem niet terug naar neutraal. Het zakt eronder. En dat gat wordt gevoeld als voorgrondspanning; de trek, de drang, het gevoel dat er iets ontbreekt ook als er extern niets veranderd is.

Dus hetzelfde gedrag gebeurt vaker, voelt meer noodzakelijk, wordt minder optioneel, en dat komt niet doordat jij dat besloten hebt maar omdat je basislijn is verschoven. De spanning die na verlichting terugkeert put nu uit een lagere basislijn, wat betekent dat hij eerder aankomt, intenser aanvoelt en moeilijker mee te dragen is.

En omdat het patroon voldoende keren is versterkt begint het steeds meer te lopen onder de drempel van het bewustzijn, makkelijk geactiveerd door vertrouwde cues voordat het reflectieve verstand dit volledig heeft bijgebeend.

Van binnenuit voelt het nog steeds als een vrije keuze. Maar terugkijkend in de tijd gebeurt het vaker, in meer situaties, met minder nadenken en wordt het steeds moeilijker over te slaan.

Dan is het geen voorkeur meer, dan is het een patroon met momentum.

Het goede nieuws over de voorgrondspanning

Deze directe trek heeft direct te maken met de cyclus zelf. Met hoe het systeem gewend is geraakt aan wat het gedrag biedt.

Dat betekent ook: als het gedrag stopt en gestopt blijft, dooft deze spanning over tijd. Het brein en het lichaam keren terug naar een nieuw evenwicht. Dat kost tijd, soms flink wat meer tijd dan men verwacht of aankan. En ook al voelt het niet altijd zo, de directe trek is niet permanent. Het is het gevolg van de cyclus. En het vermindert als de cyclus stopt.

Wat dan overblijft is de diepere laag. Soms was die er al lang. Soms is het door het patroon zelf groter geworden. Vaak allebei. In ieder geval vraagt het om ander werk.

Hoe je dit herkent, zo eerlijk als je kunt

Welke spanning gaat meestal vooraf aan het gedrag? Waar voel je die?

Is het patroon in de loop van de tijd sneller geworden, automatischer?

Kun je er werkelijk voor kiezen het niet te doen? Of voelt het als iets wat je uiteindelijk toch gaat doen?

Is er iets dat je lichaam al heeft gesignaleerd waar je verstand nog niet helemaal aan wil?

De centrale vraag

Op een gegeven moment is het de moeite waard om jezelf af te vragen en het dus ook proberen waar te nemen.

Kies ik dit? Of volg ik iets dat al in beweging is?

Dat is een duidelijk onderscheid.

De cyclus helder zien lost hem niet meteen op. Maar het verschuift wel je positie van binnenin het patroon naar het kunnen zien ervan. En dat is waar dingen kunnen beginnen te bewegen.

De twee lagen en de twee routes

Als je alleen de directe cyclus aanpakt, kun je het gedrag een tijdje veranderen. Maar de diepere laag blijft. De achtergrondspanning die er vaak al was (en die door het patroon zelf verder kan zijn toegenomen) is niet automatisch veranderd. Het patroon keert terug, soms in dezelfde vorm, soms in een andere.

Hoe je hiermee aan de slag gaat verschilt per persoon.

Sommigen beginnen met de directe cyclus: het gedrag stoppen, de voorgrondspanning laten doven. En merken dan wat er overblijft. Wat er altijd al onder lag, of wat door het patroon zelf is opgebouwd. De achtergrondspanning wordt zichtbaarder en toegankelijker.

Anderen merken dat de diepere spanning eerst moet bewegen voordat het gedrag zijn greep verliest. Ze werken aan de dimensies van hun leven die niet kloppen – en merken dat de voorgrondspanning vanzelf minder noodzakelijk wordt.

Beide routes werken. Welke voor jou beschikbaar is, is een eerlijke vraag om te stellen.

Dit gaat niet over jezelf dwingen te stoppen

Het gaat er dus niet om het gedrag koste wat het kost te verwijderen. Maar om het begrijpen wat de behoefte eraan creëert en wat het inmiddels in stand houdt.

Want wanneer dat duidelijker wordt, verandert niet alleen het gedrag maar juist de greep die het heeft begint te verminderen. En wat beschikbaar komt ligt dichterbij een werkelijke keuze.

Op een gegeven moment wordt dat werk relationeel. Niet advies of instructies, maar gevraagd worden wat je jezelf niet vraagt, opmerken waar je makkelijk aan voorbijgaat, blijven bij wat je gewoonlijk uit de weg gaat.

Waarom dat structureel noodzakelijk is en niet alleen nuttig staat in [Waarom Je Jezelf Hier Niet Uit Kunt Denken](#).