

The Interruption Loop

Tussen het besluit en het glas zit geen zwart gat. Er zit een keten van vier schakels. Dit is welke.

1

Trigger

Er verandert iets in je toestand.

Niet per se een gebeurtenis. Vaker een omslagpunt: de dag valt stil, de spanning zakt niet mee, het huis wordt rumoerig, of juist te stil. Je lichaam registreert het eerder dan je hoofd.

2

Gedachte

Er komt een zin die redelijk klinkt.

"Ik heb het verdiend." "Eén is geen probleem." "Morgen is een nieuwe dag." "Ik ben geen alcoholist." De zin voelt niet als een smoes. Hij voelt als gezond verstand.

3

Toestemming

Je geeft jezelf groen licht.

Dit is de schakel die de meeste mensen missen. Er is een klein, bijna onmerkbaar moment waarop het besluit kantelt, vaak seconden voordat je in beweging komt. Daarna voert je lichaam alleen nog uit.

4

Gedrag

Je voert uit.

Schenken, drinken, opluchting. En daarna, meestal binnen een uur, de correctie: irritatie op jezelf, het voornemen voor morgen, de belofte die je al vaker hebt gedaan. Die correctie voedt de spanning die de volgende trigger scherper maakt.



EN DE CORRECTIE VOEDT DE VOLGENDE TRIGGER

Waar begint bij jou de onderhandeling?

Vier plekken om in te grijpen

Hoe eerder in de keten, hoe meer ruimte je hebt. Bij schakel 1 kies je nog; bij schakel 4 noteer je alleen nog wat je zag. Dat is geen falen, dat is materiaal.

1 TRIGGER

Benoem de toestand hardop of in gedachten.

"Dit is de overgang." Meer niet. Benoemen maakt van een automatisme een waarneming.

2 GEDACHTE

Schrijf de zin op zoals hij letterlijk komt.

Op papier verliest hij zijn vanzelfsprekendheid. Je hoeft hem niet te weerleggen; hem zien is genoeg.

3 TOESTEMMING

Bouw vertraging in. Tien minuten, een blokje om, een glas water, één telefoontje.

Niet om te weigeren, om de kanteling niet automatisch te laten plaatsvinden.

4 GEDRAG

Hier is de loop al gesloten.

Wat je hier nog kunt doen is niet stoppen maar noteren, welke schakel je deze keer wél zag. Dat is materiaal, geen falen.

DE EERLIJKE GRENS

Dit is een denkkader, geen behandeling. Eén keer een schakel zien verandert nog geen patroon: de loop is ingesloten omdat hij werkt, en hij blijft komen zolang de functie on vervuld is. Bij lichamelijke afhankelijkheid of ontwenningverschijnselen is een arts de eerste stap, niet een oefening.

**De loop onderbreken is geen kwestie van harder knijpen.
Het is een kwestie van eerder kijken.**