

Het Verhaal dat niet meer klopt

Waarom we blijven doen

Wat ons niets meer oplevert

**“It made sense.
Until it didn’t.”**

Inleiding

Dit boek probeert je niet te laten stoppen.
Het wil je nergens van overtuigen.
Het vraagt geen inzet, geen discipline en geen verandering.

Het beschrijft slechts één ding:
waarom mensen gedrag blijven herhalen zolang het ergens voor dient.

Dat geldt niet alleen voor middelen.
Het geldt voor gewoontes, patronen, relaties, werk, afleiding.
Voor alles wat ooit logisch voelde.

Mensen doen zelden dingen zonder reden.
Ze doen dingen omdat die op een bepaald moment **iets oplossen**.

Dat wordt vaak vergeten.

Gedrag verdwijnt niet omdat het slecht is.
Het verdwijnt wanneer het geen functie meer heeft.

Toch beginnen de meeste boeken hier verkeerd.
Ze benoemen het probleem.
Ze waarschuwen voor de schade.
Ze wijzen op de gevolgen.

Dat is begrijpelijk.
Maar het raakt niet de kern.

Want jij wist dit al.

Je wist dat het niet ideaal was.
Je wist dat het iets kostte.
En toch ging je door.

Niet omdat je zwak was.
Niet omdat je het niet begreep.
Maar omdat het verhaal erachter **nog klopte**.

Dit boek gaat niet over stoppen.
Het gaat over begrijpen.

Niet over wat je doet,
maar over **waarom het ooit logisch was om het te blijven doen**.

Zolang dat verhaal intact blijft, verandert er niets.
Niet door wilskracht.
Niet door motivatie.
Niet door druk van buitenaf.

Maar wanneer een verhaal zijn samenhang verliest,
wanneer het niet meer klopt met je ervaring,
verandert gedrag vanzelf.

Zonder strijd.
Zonder besluit.
Zonder belofte.

Dit boek neemt niets van je af.
Het laat alleen zien wat je vasthield.

Wat je daarmee doet,
is niet aan dit boek.

Het is aan jou.

Inleiding

Waarom dit boek niets van je vraagt

Hoofdstuk 1 – Het werkte

Waarom je dit niet voor niets deed

Hoofdstuk 2 – De functie

Wat het je gaf toen niets anders dat deed

Hoofdstuk 3 – De ruil

Wat je ongemerkt accepteerde in ruil daarvoor

Hoofdstuk 4 – De herhaling

Waarom stoppen geen echte optie leek

Hoofdstuk 5 – De angst

Niet voor stoppen, maar voor wat er zonder zou zijn

Hoofdstuk 6 – De stille kosten

Niet dramatisch, wel onvermijdelijk

Hoofdstuk 7 – De leugen die bleef

Waarom het verhaal standhield, zelfs toen het begon te knellen

Hoofdstuk 8 – Wanneer het verhaal breekt

Geen besluit. Geen moment. Alleen helderheid

Hoofdstuk 9 – De leegte daarna

Wat verschijnt wanneer het oude niet meer werkt

Hoofdstuk 10 – Er is niets kwijt

Waarom loslaten geen verlies bleek

Slot – Wat overblijft

Wanneer niets meer hoeft te worden opgelost

De Realiteitschecks

Pagina's die je dwingen eerlijk te kijken naar het verhaal dat jouw gedrag in stand houdt

– Het Verhalenlogboek

– De Brutale Eerlijkheid Test

– Het Patroon Kaartje

– De Kosten-Baten Leugenlijst

– De Stilte

– Het Identiteitslek

– De Ontkenningszin

- Oude Verhalen Begrafenis
- De Geen-Uitweg Pagina
- Wat Ik Niet Meer Ga Doen
- De Waarheidspagina
- Het Nulpunt Contract

Nawoord

Hoofdstuk 1 – Het werkte

Er is een eenvoudige reden waarom dit gedrag een plek in je leven kreeg en daar ook bleef: het werkte. Misschien niet altijd, misschien niet zonder nadelen, maar voldoende om het telkens opnieuw toe te laten. Mensen houden geen gedrag vol dat niets oplevert. Wat werkelijk niets doet, verdwijnt vanzelf. Wat blijft bestaan, heeft een functie, ook als die functie later ongemakkelijk wordt om toe te geven.

Dat geldt niet voor een bepaalde groep mensen. Het geldt voor iedereen.

Gedrag ontstaat zelden uit onwetendheid of uit zwakte. Het ontstaat omdat het op een bepaald moment iets oplost. Het dempt iets, verzacht iets, vult iets op of houdt iets op afstand. Wat dat precies is, verschilt per persoon, maar het mechanisme is altijd hetzelfde. Iets werkt, en daarom wordt het herhaald.

Wat jij deed, gaf je iets terug. Misschien was het rust aan het einde van een lange dag, misschien een kort moment van stilte in je hoofd, misschien het gevoel dat je even controle had, of juist dat je nergens over hoefde na te denken. Voor sommigen was het afleiding, voor anderen focus, verdoving, ontsnapping of houvast. De vorm waarin dat gebeurde is minder belangrijk dan het effect dat het had. Het deed iets wat op dat moment nodig was.

Toen dit gedrag zijn intrede deed, werd het waarschijnlijk niet ervaren als een probleem. Het voelde eerder als een oplossing. Niet per se een bewuste keuze, maar een reactie op omstandigheden, gevoelens of spanning die op dat moment aanwezig waren. Het was een manier om de dag door te komen, om iets draaglijker te maken wat anders te zwaar of te leeg voelde.

Daarom bleef het.

Niet omdat je niet wist dat het ook een prijs had. De meeste mensen zijn zich heel goed bewust van de keerzijde van hun gedrag. Ze weten wanneer iets hen energie kost, wanneer het hen beperkt of wanneer het niet bijdraagt aan hoe ze zouden willen leven. Dat inzicht ontbreekt meestal niet. Wat vaak ontbreekt, is een alternatief dat op dat moment beter voelt.

Het alternatief kan van alles zijn: onrust, leegte, spanning, verveling, verdriet, overprikkeling of simpelweg het gevoel dat alles te veel is. Zolang dat alternatief zwaarder weegt dan de nadelen van het gedrag, blijft de keuze logisch. Niet moreel juist of fout, maar logisch binnen die context.

Dat is ook de reden dat waarschuwingen zo weinig effect hebben. Dat is waarom druk, dreiging of goedbedoelde adviezen zelden leiden tot echte verandering. Zolang het gedrag iets oplost wat anders blijft liggen, blijft het bestaan. Mensen laten niet los wat hen helpt overleven, functioneren of volhouden, zelfs als die hulp tijdelijk of onvolmaakt is.

Dit mechanisme wordt vaak verkeerd begrepen. Het wordt al snel gezien als gebrek aan discipline of als onvermogen om verantwoordelijkheid te nemen. In werkelijkheid is het een