



## COLUMN

# Stoppen met je verslaving als hoofdprijs

**Tabak, alcohol, Facebook, games, chocolade..., het zijn allemaal dagelijkse verlokkingen. Vaak kunnen we ze weerstaan of er beheerst mee omgaan. Maar soms niet. Dan gaat ieder uur een sigaret in rook op of moeten we tientallen keren per dag op ons mobieltje kijken. Dan zijn we verslaafd.**

Verslavingen ondermijnen vaak lichaam en geest. Het is dan ook niet zo gek dat hordes mensen er vanaf willen. Een voorwaarde daartoe is innerlijke motivatie. Als die er is, als je écht wilt stoppen met een verslaving, dan kan niks of niemand je tegenhouden.

### **Kortstondige bevrediging**

Is jouw wil er? Oké. Hoe pak je vervolgens die verslaving aan? De eerste stap is dat je de kern van de oorzaak onderzoekt die er ten grondslag aan ligt. Dat kan van alles zijn. Van het verlies van een partner tot doodgewone werkdruk of de angst om er niet bij te horen. Vaak hebben mensen de (onbewuste) neiging om emotionele tegenwind weg te eten, roken of drinken. Dat is de hoofdrol van de verslaving. Maar deze kortstondige bevrediging lost de oorzaak,

zoals verdriet of eenzaamheid, niet op. Welke gevoelens wil je verdoven met pilltjes, aandacht of koopzucht? Naast deze introspectie kijk je naar wat jou kan weerhouden om te stoppen. Wat zijn de triggers die je weer laten beginnen, om je telefoon te pakken of een zak drop leeg te eten? Daar moet je je bewust van worden.

### **Rigoreus**

Als je dat op een rijtje hebt, is het tijd om te stoppen. Rigoreus. Je komt los van al je afhankelijkheden en kijkt wat je overkomt. Wat doet het met mij als ik een week die telefoon niet bij me heb of ik niet meer snoep? Welke reactie geeft mijn lichaam? Wat gaat er in me om? Vaak ervaar je dat je een gewoontehandeling mist. Het kan helpen om daar een alternatief voor te vinden dat

eventjes die plaatsvervangende tijdelijke voldoening geeft. Zoals het bekende kauwgumpje voor rokers. Zo ken ik iemand die, als hij trek krijgt in een sigaret, zich 'afreageert' op Duolingo. Daardoor spreekt hij inmiddels vloeiend Italiaans.

### **Emotioneel ontladen**

Tegelijkertijd met het stoppen, ga je, al dan niet met hulp, de onderliggende oorzaken aanpakken, zoals pijn uit het verleden. Die kun je alleen oplossen door emotioneel te ontladen. Bijvoorbeeld de tranen de vrije loop te laten of eens lekker op een boksbal te slaan. Gevoelens willen zich namelijk uiten via je lichaam. Op die manier kun je ze accepteren, doorleven en beheersen. Als je gevoelens uitsluitend rationaliseert, door ze te herkennen, los je de onderliggende oorzaak niet op. Met die kennis krijg je slechts de troostprijs, in plaats van de hoofdprijs. En die is dat jouw verslaving definitief tot het verleden behoort. ■

Suzanne Beyer-van Griensven

- [info@suzatrainingencoaching.nl](mailto:info@suzatrainingencoaching.nl)
- [info@topsportcoach.nu](mailto:info@topsportcoach.nu)