

10.



Naast eten als vorm van compensatie of beloning kan eten ook een andere behoefte vervullen, namelijk de behoefte om getroost te worden. Eten wordt dan ingezet om emoties en de daaruit voortvloeiende negatieve gevoelens uit de weg te gaan.

Een emotie is een fysieke reactie die een onderliggende behoefte aan geeft. Een emotie is een automatische reactie van de hersenen en het lichaam op een prikkel. Je hartslag en je ademhaling versnellen en soms ontstaan er ook tranen. Door je gedachten over de situatie waaruit de emotie ontstond, krijgt de emotie een bepaalde lading, een bepaalde betekenis, waardoor de emotie een positief danwel negatief gevoel geeft.

In principe is de emotionele reactie die je ervaart altijd hetzelfde, maar bepaalt dus je gedachte hoe je je er bij voelt. Dit maakt ook dat eenzelfde gebeurtenis bij de één een positief en bij de ander een negatief gevoel op kan roepen en dat de fysieke "symptomen" van alle emoties in principe gelijk zijn.

Hoe je reageert op emoties wordt voor een groot deel bepaalt door het voorbeeld dat je vroeger thuis hebt gekregen. Daar waar de een uit een gezin komt waar emoties geuit mochten worden en waar troost werd geboden door er voor elkaar te zijn, naar elkaar te luisteren en waar je een arm om je schouder kreeg, komt de ander uit een gezin waar emoties werden veroordeeld of genegeerd of waar troost werd geboden in de vorm van eten. De manier waarop vroeger werd omgegaan met emoties is voor een groot deel bepalend voor hoe je op latere leeftijd zal omgaan met emoties.

Overigens heeft iedereen van nature de drang om vervelende emoties uit de weg te gaan. We willen ons allemaal graag goed voelen.

Maar het vermijden of wegstoppen van de fysieke reactie, bijvoorbeeld door te gaan eten, lijkt wellicht even tot een prettiger gevoel te leiden, maar de emotie gaat hiermee niet weg!

Een emotionele fysieke reactie kent namelijk een natuurlijk beloop. Zodra de emotie opkomt neemt het in eerste instantie in heftigheid toe. Na een minuut of 10 is de emotie op z'n piek qua intensiteit, waarna de emotie vanzelf weer afneemt. Na een minuut of 20-30 is de emotie meestal weer volledig uitgedoofd. Wordt de emotie onderbroken, bijvoorbeeld door afleiding te zoeken, de emotie te negeren of door te proberen de emotie te dempen, dan zal de heftigheid van de emotie wat afnemen, zolang de onderbreking duurt. Zodra de onderbreking wordt opgeheven gaat de emotie echter gewoon weer verder om alsnog zijn natuurlijke beloop af te kunnen maken.

De uiteindelijke duur van de emotie en de gevoelens is daarmee uiteindelijk dan dus langer dan wanneer je de emotie z'n natuurlijke gang laat gaan. Uitstel van executie dus en ook niet bepaald bevorderlijk voor je gezondheid want het herhaaldelijk negeren van emoties kan leiden tot een chronisch gevoel van onrust of gejaagdheid (stress). Maar ook het incidenteel onderbreken van emoties is niet heel verstandig wanneer eten jouw manier is om je af te leiden van de emotie.

Emoties horen bij het leven. Iedereen heeft emoties en deze komen en gaan. Het hebben van emoties kun je niet voorkomen. Wel kun je leren om op een gezonde manier op emoties te reageren.

In deze module gaan we hiermee aan de slag. Ook wanneer jij het weg-eten van emoties niet bij jezelf herkent is het de moeite waard je eigen omgang met emoties met behulp van de komende opdrachten onder de loep te nemen, aangezien iedereen van nature negatieve emoties liever vermijdt en dit dus ook tot chronische stress kan leiden, met alle gevolgen van dien.

Herkennen van emoties

Wanneer je de hele dag druk bent, is het soms lastig om je bewust te zijn van hoe je je voelt. Je zit dan voornamelijk in je hoofd en niet in je lijf, waardoor je makkelijker geneigd zult zijn om emoties te negeren.

Om emoties de aandacht te geven die ze verdienen is het allereerst belangrijk dat je emoties bewust gaat opmerken. Dit doe je door een aantal keren per dag bij jezelf in te checken en even stil te staan bij welke sensaties je waarneemt in je lichaam en wat dit je verteld over hoe jij je voelt.

Stap 1:

Sluit je ogen en adem een tijdje bewust in en uit om je hoofd leeg te maken en je gedachten naar binnen te richten.

Stap 2:

Vraag je af wat je op dat moment voelt. Als je onzeker bent, kijk dan eerst welke aanwijzingen je krijgt van je lichaam: zitten je schouders hoog, ben je aan het wippen met je voet, klem je met je kaken? Hang je over je bureau of zit je te frunniken aan een paperclip. Is je ademhaling oppervlakkig of zit deze juist hoog?

Stap 3:

Welk gevoel zou je willen koppelen aan de sensatie die je ervaart? Is dat een positief gevoel of een negatief gevoel? Kun je misschien een specifiek gevoel omschrijven? Of herken je misschien een gevoel uit de lijst met gevoelens op de volgende pagina?

Stap 4:

Schrijf in je dagboek op wat je voelt.

Tip: Je mag deze oefening uiteraard met je ogen open doen, maar het sluiten van je ogen helpt je om beter toegang te krijgen tot je emoties door je letterlijk af te sluiten van prikkels.

Emoties

- Aarzelen of aarzelings
- Alleen zijn of je alleen voelen
- Angst of bang
- Afgunst
- Afwijzing
- Apathie en wezenloos
- Berouw
- Boosheid en woede
- Depressie, depressief of dipje?
- Eenzaamheid
- Falen en mislukking
- Frustratie
- Gehaast en gejaagd
- Gepasseerd
- Geraakt of gekwetst
- Geremd of belemmerd
- Gespannen
- Heimwee
- Hulpeloos en machteloos
- Irritatie en ergernis
- Jaloezie
- Miskennis of miskend
- Moe,(over)vermoeid
- Moedeloos
- Nerveus en zenuwachtig
- Opstandig
- Onbegrip en onbegrepen voelen
- Ongedurig
- Ontevredenheid
- Ontroering
- Onverschillig
- Onvrede
- Onzeker en onzekerheid
- Overbodig
- Paniek, overstuur, radeloos
- Rouwgevoelens
- Schaamte
- Schuldgevoelens of gevoel van falen
- Sombor of neerslachtig
- Spijt
- Tegenzin, weersin of 'geen zin'
- Teleurstelling
- Twijfel en vertwijfeld
- Uitgeput, opgebrand of uitgeblust
- Verbittert
- Verdriet
- Verlegen
- Verontrust of ongerust
- Verveling
- Verwarring of verward
- Weemoed en weemoedig
- Zelfmedelijden
- Zelfverwijt
- Zinloos en doelloos of overbodig

Na een paar dagen inchecken bij jezelf merk je misschien dat verschillende stemmingen komen en gaan. Maar misschien kun je ook patronen ontdekken van specifieke stemmingen op specifieke momenten. Deze patronen zijn waardevol omdat ze mogelijk een voorspellende waarde hebben voor eetbuien in de toekomst (of andere vormen van inadequate emotieregulatie).

Door meer bewust te zijn van hoe je je voelt en door meer onderscheid te leren maken tussen de verschillende emoties die komen en gaan, door een woord te koppelen aan je gevoel, kun je steeds beter betekenis geven aan hoe je je voelt en aan welke behoeftes hieronder schuil gaan. Dit is een voorwaarde om op een adequate manier te kunnen reageren op deze behoeftes.

Tonen en erkennen van emoties

Zodra je een negatieve emotie opmerkt ga je de komende tijd oefenen met het tonen en erkennen van je emoties. Dit ga je doen door de dialoog met jezelf aan te gaan. Je praat hardop tegen jezelf alsof je tegen iemand anders praat en hierbij doorloop je de volgende stappen:

Stap 1:

Benoem hardop wat je voelt: bijvoorbeeld "ik voel me verdrietig".

Stap 2:

Geef erkenning aan je gevoel: "wat vervelend dat je je verdrietig voelt, maar het is oké om je zo te voelen. Daar hoeft je je niet voor te schamen, laat het er maar zijn. Het akelige gevoel, de tranen, het hoort er allemaal bij. Je hoeft niet bang te zijn jezelf te verliezen, want deze emotie neemt vanzelf weer af, daar hoeft je niks voor te doen. Je bent veilig". Neem je tijd tot je merkt dat de emotie vanzelf afzwakt.

Stap 3:

Vraag jezelf waar je nu behoefte aan hebt om bij te komen van deze ervaring. Wil je een glaasje water of even liggen? Of misschien een frisse neus halen?

Hoewel je het hebben van emoties niet kunt voorkomen, kun je wel kijken naar de oorzaak of de aanleiding van emoties. Je hebt niet alle oorzaken zelf in de hand, maar als je deze oorzaak weg kunt nemen, kun je wel voorkomen dat de emotie zich herhaalt.

Zodra je bent bijgekomen van de emotie is het dan ook belangrijk om jezelf de vraag te stellen "wat is de aanleiding van deze emotie en waar heb ik behoefte aan?".

Oplossen van de oorzaak

Waar heb je eigenlijk echt behoefte aan? Dat is nu de belangrijkste vraag om zo te kunnen beoordelen of je deze behoefte kunt vervullen en zo ja, hoe je dit dan gaat doen.

Belangrijk hierbij is om onderscheid te maken tussen de behoefte in eerste instantie en een eventuele behoefte op de langere termijn.

Wanneer je bijvoorbeeld oververmoeid bent, dan ben je in eerste instantie het meest gebaad bij rust. Maar wat is nu de aanleiding van deze oververmoeidheid? Is hier sprake van een incident of van een sluimerend proces? Heb je een paar dagen slecht geslapen doordat je flink verkouden was, of ben je al maanden gestrest door een te hoge werkdruk? In dat laatste geval heb je uiteindelijk namelijk veel meer aan een gesprek met je leidinggevende dan aan een extra momentje voor jezelf.

Probeer dus verder te kijken dan je neus in eerste instantie lang is. Hierbij kan het helpen om bijvoorbeeld je partner of een goede vriendin te betrekken. Omdat zij je goed kennen, maar toch wat meer op afstand staan, kan het zomaar zijn dat zij hierin een waardevolle aanvulling kunnen geven op je eigen analyse.

Wanneer je tot de conclusie komt dat je de oorzaak van de emotie niet weg kunt nemen, zoals bijvoorbeeld in het geval van een overlijden van een dierbare, of wanneer je de oorzaak niet direct weg kunt nemen, dan wil dat niet zeggen dat je niks kunt veranderen aan de manier waarop je omgaat met deze emoties. Je kunt in dit geval namelijk leren om te accepteren en te verdragen. Accepteren dat niks doen nu de enige optie is, omdat je de situatie simpelweg (nu) niet kunt veranderen, en toelaten en verdragen dat dit pijn doet.

Dat klinkt misschien niet heel fijn en gaat ook in tegen onze natuurlijke neiging om te vechten tegen negatieve emoties, tegen pijn, maar door je te verzetten tegen iets dat niet binnen jouw cirkel van invloed ligt, veranderd jouw pijn in lijden. En hierdoor maak je je probleem alleen maar groter.

Even een voorbeeld om het verschil tussen pijn en lijden beter te kunnen begrijpen: stel dat je ooit bent gebeten door een hond tijdens een wandeling in het bos. Op dat moment deed dat pijn. Pijn die je niet ongedaan kunt maken en pijn die je niet had kunnen voorkomen omdat de veroorzaker van de pijn (de hond) een externe factor was. Ondanks dat jij het gedrag van andermans honden niet kunt controleren is de kans aanwezig dat je wel zult proberen om de gebeurtenis te controleren om herhaling van de pijn te voorkomen. Een strategie zou bijvoorbeeld kunnen zijn om wandelingen in het bos in het vervolg maar te vermijden. Er is in dat geval geen sprake meer van acute pijn, maar wel van lijden! Je ontzegt jezelf immers je uitjes naar het bos, "want stel je voor dat...."

Hoe goed het ook kan voelen om op deze manier controle te pakken over een situatie, uiteindelijk voer je alleen maar een zinloze strijd met jezelf. Je strijd immers niet tegen wat er op dat moment aan de hand is (heden/ hier en nu), maar tegen wat is gebeurt (verleden) en misschien wel opnieuw zou kunnen gebeuren (toekomst). En misschien dus ook wel niet.

Je lost niks op, maar ontnemt jezelf iets waar je waarde aan hecht. Een valse vorm van controle dus.

Door te accepteren dat je een pijnlijke situatie hebt doorgemaakt, een situatie die je onmogelijk had kunnen voorkomen en ook in de toekomst niet met zekerheid kunt voorkomen, ook niet door het bos te vermijden (honden zijn nu eenmaal overal), kun je wél voorkomen dat je die dingen gaat vermijden waar je plezier aan ontleend.

Het doel van accepteren is dan ook niet om de nare ervaring te laten verdwijnen maar om je de ruimte te geven om het leven ten volle uit te leven. Om te leven vanuit jou waarden in plaats van te lijden vanuit angst en vermijding, vanuit "wat er eventueel, misschien zou kunnen gebeuren".

Het accepteren van pijn is geen besluit, niet iets wat je tegen jezelf zegt of met jezelf afspreekt om van nu af aan te doen. Accepteren is een kwestie van doen. Van het onvoorwaardelijk toelaten van gedachten en gevoelens.

Acceptatie is de ultieme omhelzing van het leven zelf met alle angst, pijn en narigheid die daarbij hoort. Het gaat om de bereidheid om pijn te ervaren, zodat je eten niet langer nodig hebt om je oké te voelen.

Met de volgende oefening kun je je bereidheid om pijn te ervaren trainen. Regelmatig oefenen helpt je om pijn te leren accepteren en verdragen.

Met andere woorden: je leert op een gezonde manier hoe je omgaat met emoties die onvermijdelijk zijn en voortkomen uit situaties die je niet kunt controleren, zodat je wél kunt controleren wat en wanneer je gaat eten!

NB: Ook andere vormen van valse honger, waarbij wel sprake is van vervelende sensaties maar dan zónder emotionele lading, zoals honger vanuit verveling of vermoeidheid, leer je beter verdragen met deze laatste oefening.

Aangezien elke gedragsverandering gepaard zal gaan met een vorm van ongemak, is de oefening uitermate geschikt voor iedereen die iets probeert te veranderen aan z'n gedrag.

Dus sla deze oefening NIET over wanneer je het troosteten niet herkent.

Train je bereidheid

Stap 1:

Ga rechtop zitten, met rechte rug en je voeten plat op de vloer. Je mag je ogen sluiten, of ze ergens op één punt richten. Adem een paar keer diep in en uit en voel hoe de lucht je longen in- en uitstroomt. Richt nu je aandacht op iets wat je in de weg zit, waar je mee worstelt. Dat mag je relatie met eten zijn, maar je kunt ook beginnen met iets dat minder zwaar voelt.

Stap 2:

Loop nu in gedachten langs je lichaam, van hoofd tot tenen. Let op de sensaties die je tegenkomt en zoom in op het deel van je lichaam waar je pijn voelt. Observeer dit gevoel heel zorgvuldig.

Stap 3:

Terwijl je dit gevoel observeert, adem je ernaartoe. Stel je voor dat je met iedere ademhaling dichterbij je pijn komt. Adem en laat de pijn toe.

Stap 4:

Kijk of je het gevoel er gewoon kunt laten zijn. Je hoeft het niet leuk te vinden, je mag het gewoon laten zijn. Je krijgt misschien de neiging om er mee te vechten of het weg te duwen. In dat geval erken je gewoon dat je die neiging hebt, zonder er naar te handelen. Blijf het gevoel observeren, probeer het niet kwijt te raken of te veranderen, het mag er gewoon zijn en zeg eventueel hardop tegen jezelf "ik ben veilig".

Stap 5:

Zeg tegen jezelf dat het gevoel dat je nu hebt je zinvolle informatie geeft. Het vertelt je dat je een normaal mens bent, met alle moeilijke gevoelens die daar bij horen.

Stap 6:

Word je weer bewust van je hele lichaam, open je ogen en keer terug naar het hier en nu.