

13.08 (Over)eten en snoepen

Het is een bekend voorbeeld. Je vindt jezelf te zwaar en bent bezig met lijnen. Op een feestje bezwijk je voor de verleiding en je neemt een gebakje. Je krijgt negatieve gedachten over jezelf: 'Mijn hele dag is nu verpest, het lukt me toch niet om af te vallen.' De negatieve gevoelens die daardoor ontstaan wil je vermijden en dat doe je door nog meer te eten. Hierdoor voel je je misschien éven prettiger, maar je nare gevoel komt nog sterker terug. Vermijding werkt tijdelijk en zelfs averechts. Vergelijk het met een bal die je onder water probeert te drukken. Hoe hard je ook je best doet, als je de bal loslaat, komt hij toch, en des te harder, weer naar boven. Het beste is daarom om de confrontatie met je emoties aan te gaan. Niet vermijden maar ervaren. En mindfulness kan daarbij helpen.

In het aangehaalde voorbeeld ben je dus door de aandachtgerichtheid in staat om je gedrag te herkennen op het moment nadat je meer hebt gegeten dan je wilde. Door er even bij stil te staan ervaar je een keuze: je kunt op een bewustere manier reageren op je gedachten in plaats van in een automatisch patroon te vervallen en weer meer te gaan eten. Was je voorheen willoos slachtoffer, nu word je meer de baas over je handelen.

Bij mindfulness leer je niet alleen om zonder oordeel naar je gedachten en gevoelens te kijken, maar ook jezelf te aanvaarden. *Aanvaarding* betekent niet dat je tevreden bent met de dingen zoals ze zijn of dat je erin berust. Het betekent gewoon dat je bereid bent dingen te zien zoals ze zijn. Als je jezelf te zwaar vindt, waarom zou je dat dan niet accepteren als jouw beschrijving van je lichaam op dit moment? Of aanvaard het gegeven dat je iemand bent die makkelijk naar eten grijpt. Zodra je je een helder beeld van jezelf toestaat, word je ruimer en weet je beter wat je aan een probleem kunt doen.

Ook vrouwen met anorectische neigingen blijken veel baat te hebben bij de mindfulness-methode. Deze vrouwen zijn perfectionistisch en willen alles onder controle houden. Zij houden zich vast aan dwanghandelingen om negatieve gevoelens niet te hoeven voelen. Als zij door de aandachtsoefeningen inzicht krijgen in hun eigen gedachten en reacties, kunnen zij zelf veel bewuster omgaan met hun eten.

Er wordt niet naar een 'directe oplossing' gezocht voor 'het probleem' rond eten, maar je leert je ervaringen actief, zonder oordeel, toe te laten in je bewustzijn, zonder er onmiddellijk iets aan te moeten veranderen in plaats van ertegen te vechten. Je geeft ze (en jezelf) bestaansrecht.

Zelfinzicht werkt en dwang werkt meestal averechts.

(Uit een interview met Claudia de Breij, licht bewerkt)

Ook als je vindt dat je te veel eet, is het belangrijk om je allereerst bewust te worden van je automatische reacties, de automatische piloot, die dat in de hand werkt. Misschien eet je en pak je automatisch van alles in bekende situaties (bijvoorbeeld voor de televisie) of wil je meer of minder bewust automatisch vervelende gevoelens vermijden en wegwerken ('weg eten').

Aandachtgerichte oefeningen helpen...

- om stil te staan bij jezelf: je leert herkennen wat er in je lichaam gebeurt, en of er bepaalde gedachten en gevoelens zijn op een bepaald moment. Je kunt deze dan makkelijker erkennen.
- om geleidelijk te leren je lichaam op een andere manier te ervaren. Neutraler, misschien zelfs wat liefdevoller, als een soort ruimte, je huis, waarin je 'bent', leeft, woont en waarmee je dóét. Als *jou* in plaats van als *iets*, een object dat je goed- of afkeurt, te dit of te dat...
- om de dingen met aandacht te doen: je realiseert je wanneer en hoe je gaat eten of snoepen.
- om gevoelens en gedachten rustig en zonder afkeuring toe te laten, zonder direct iets te veranderen. Je kunt als het ware 'stil blijven staan' in het moment. Hierdoor krijg je ruimte om na te denken over wat een goede actie of volgende stap zou kunnen zijn, in plaats van dat je direct in je automatisen schiet.

In alle gevallen kun je leren naar je gedachten te kijken als 'waarnemer', zo mogelijk een *vriendelijke* waarnemer, en er enige afstand

van te nemen. En je kunt leren dat je niet 'samenvalt' met je gevoel. Zo kun je mogelijk geleidelijk gaan ervaren dat moeilijke gevoelens, zoals eetdrang, te verdragen zijn zonder dat je in automatisch gedrag vervalt. In het algemeen heb je, als je met aandacht eet, ook minder eten nodig.

Het is belangrijk, en soms is daar enige hulp bij nodig, om te onderzoeken welke gedachten, gevoelens en reacties opkomen en hoe reëel je gedachten zijn. En waar ze vandaan komen, welke functie ze nog hebben. Minderwaardigheidsgedachten en irreële angstgedachten en ook sterke, maar onjuiste, overtuigingen en ideeën over jezelf en het leven zijn van grote invloed op je welzijn. Wanneer je beter leert zien wat hierin klopt en niet klopt, ontstaat er meer ruimte om te komen tot verandering naar nieuwe en gezondere gewoontes.

Wat kun je zelf thuis doen?

- Eet met zorg en aandacht. Dat betekent: aan tafel, het eten op een bord, geen televisie aan.
- Proef bewust wat je eet. Eet ten minste enkele happen langzaam en haal even bewust adem.
- Kijk en ruik ook wat je eet.
- Stop met eten als je vol zit; probeer te luisteren naar je lichaam (eet niet je bord leeg 'omdat het zo hoort'). Het kan echter zijn dat je dat niet meer voelt. Gebruik dan je verstand om eerder te stoppen. Een gevoel van verzadiging treedt meestal pas wat later, ná het eten, op. Het is tijdens het eten vaak niet goed te voelen.
- Richt bij momenten van eetdrang je aandacht op je ademhaling en leer geleidelijk om dit 3 minuten vol te houden.
- Als je je verstrikt voelt in je gedachten: herinner je steeds weer dat het slechts gedachten zijn, en nooit 'de hele waarheid'. Ga dat ook steeds meer geloven.
- Als je iets lekkers ziet, kun je tegen jezelf zeggen (een gezonde gedachte): 'Ik heb nu geen honger, als ik dat straks wél heb, kan ik het eten.'

Dit is allemaal niet makkelijk, het is ronduit hard werken.

Maar gelukkig is het een weg waarop je nooit kunt falen, zolang je steeds bereid bent de draad weer op te pakken, wanneer die je weer uit je handen is geglipt.

Wat je ook doet, al vind je het volkomen verkeerd, veroordeel jezelf niet. Klinkt dat tegenstrijdig? Het is een paradox: het *lijkt* alleen maar tegenstrijdig.

Zolang je het niet doet zoals je zou willen, doe het met zo veel mogelijk aandacht, geniet er zo veel mogelijk van en wees mild voor jezelf.