

## dankwoord

Zoals altijd dien ik als eerste mijn cliënten, de lezers van de Eating Mindfully-serie en mijn vrienden die hun strategieën en tips om zichzelf zonder eten te troosten zo vrijgevig met mij deelden te bedanken. Hun verhalen zijn altijd een grote inspiratie en zorgen ervoor dat ik blijf zoeken naar manieren om het lijden dat veroorzaakt wordt door eetproblemen te verzachten. Ik hoop van harte dat je door het lezen van dit boek een aantal nuttige methoden leert, die je zullen bemoedigen en voeden.

Mijn grote dank gaat uit naar de mensen die mij steeds weer weten gerust te stellen en te troosten: John Bowling, Brooklyn Bowling, dr. Victoria Gould, Jane Lindquist Lesniewski, Betsy Beyer Swope, dr. Jason Greif, Eric Lingenfelter, dr. Angela Albers, Linda Serotta, Carmela en dr. Thomas Albers, en John, Rhonda en Jim Bowling.

Dit boek zou er niet zijn geweest zonder de redacteurs en medewerkers van New Harbinger Publications. Mijn speciale dank gaat uit naar Catharine Sutker en Kayla Sussell.

## inleiding

*Op dagen als deze kan ik alles eten wat niet vastgespijkerd zit. Stiekem sluip ik de keuken in nadat ik mijn beide kinderen naar bed heb gebracht. Ik doorzoek de hele koelkast op iets eetbaars en rechtvaardig mijn peuzelen door mijzelf te vertellen dat ik na zo'n drukke dag wel enige genoegdoening verdiend heb. Kauwen geeft me een goed gevoel, ogenblikkelijke gelukzaligheid. Ik vergeet al het werk dat op me ligt te wachten en voel geen stress meer. Als alle restjes op zijn, wil ik altijd nog meer. En dus maak ik een pak koekjes open. Ik kan pas stoppen met eten als ik veel te vol zit. Waarom geeft eten op het moment zelf zo'n goed gevoel en voel ik me naderhand veel beroerder dan voor ik ermee begon?*

– Rachel

Klinkt dit bekend? Als Rachel troost nodig heeft, dan heeft ze het nu nodig! Een zeurende baas, veeleisende kinderen en nooit eindigend huishoudelijk werk lijken enkele ogenblikken – zolang als zij eet – allemaal te verdwijnen. Chips eten is verleidelijk want het is, voor even, kalmerend en troostend. Maar al een paar minuten nadat zij de laatste kruimels heeft doorgeslikt, verdwijnt het troostende effect en krijgt zij spijt en last van schuldgevoelens. Rachels verhouding tot eten laat zien wat de meeste emotionele eters voelen, soms zelfs dagelijks. Eten heeft een enorme

paradoxaal kracht. Het kan ontspannen en de zenuwen kalmeren, terwijl het je tegelijkertijd helemaal gek kan maken.

Als je eet om jezelf te troosten, dan wordt dit doorgaans 'stresseten' of 'emotioneel eten' genoemd. Deze termen beschrijven de keren dat je eet om rustig te worden, jezelf te verdoven, op te beuren, of om gevoelens te laten voortduren, af te zwakken of te vermijden. Stresseten en emotioneel eten zijn echter niet hetzelfde. Stresseten betekent dat je voedsel tot je neemt omdat je je overweldigd voelt of in de war bent. Emotioneel eten houdt in dat je niet eet om je honger te stillen, maar als reactie op een gevoel, op wat voor gevoel dan ook, zelfs op prettige gevoelens van vreugde en verwondering. Echt waar, ook prettige gevoelens kunnen leiden tot overeten. Soms eet je omdat dit je een goed gevoel geeft en je niet wilt dat dit gevoel stopt. Voor Rachel was elk beroep dat op haar werd gedaan een reden tot emotioneel eten.

Dit emotionele eten werd een probleem voor Rachel. Dezelfde cirkel bleef zich maar herhalen: stress, behoefte aan troost, drang tot eten, opluchting, een goed gevoel, het goede gevoel vervaagt, schuldgevoelens, behoefte aan troost. En nog meer stress vanwege schuldgevoelens en overgewicht. Dan begint de cirkel weer van voren af aan. Eten was een tijdelijke opkikker, maar de donkere keerzijde was dat zij in gewicht toenam. Ze vond het verschrikkelijk om op de weegschaal te gaan staan, omdat zij iedere keer dat zij dit deed weer zwaarder was dan de vorige keer. Iedere keer dat zij last had van stress, of het nu veel of weinig

was, greep zij naar eten om zich snel weer wat beter te voelen. Rachel begreep niet waarom zij dit steeds weer deed wanneer zij troost zocht, terwijl dit haar zoveel verdriet over haar gewicht bezorgde. Ze snapte er niets van.

Dit boek legt uit waarom mensen als Rachel – en mensen als jij – in deze val trappen en gaan eten om zichzelf te troosten. Het verklaart waarom emotioneel eten zo verleidelijk en troostrijk is. Terwijl je leest zul je ook je eigen emotionele eetgewoonten onder de loep gaan nemen, om deze zo te overwinnen. Je leert hoe je dit op praktische wijze kunt aanpakken.

In essentie komt het hierop neer: als je niet langer wilt dat eten jouw belangrijkste bron van troost is, dan zul je iets moeten vinden dat hiervoor in de plaats kan komen. In dit boek staan meer dan vijftig tips en oefeningen die je hierbij kunnen helpen. In eerste instantie zijn deze oefeningen en tips gebaseerd op het idee van mindfulness. Dit is klinisch gezien een goede en krachtige methode waarmee je zowel lichaam als geest kunt troosten en tot rust kunt brengen. Je zult ook mindfulnessvaardigheden aangereikt krijgen, die je helpen om beter te leren omgaan met je emoties. Eenvoudig gezegd is mindfulness de staat van gewaarzijn. Wanneer je je volledig bewust bent van wat je voelt en deze gevoelens zonder oordeel benadert, dan kun je op een gezonde manier omgaan met de ongemakken die je nu nog probeert te verdoven met eten. Zeg maar ‘dag’ tegen al het troostvoedsel en ‘hallo’ tegen het inzetten van lichaam en geest in de strijd tegen emotioneel eten.

## **mijn achtergrond**

Wie dit boek leest zal merken dat ik verwijs naar cliënten met wie ik werk in mijn praktijk voor psychotherapie. Ik ben klinisch psychologe, studeerde aan de University of Denver en deed mijn postdoctorale opleiding aan Stanford University. De afgelopen tien jaar heb ik mij volledig gericht op mensen die worstelen met een dieet, hun figuur, anorexia, boulimia of een andere eetstoornis (Binge Eating Disorder, BED genoemd). Veel van de voorbeelden die ik in dit boek gebruik, zijn bewerkingen van ervaringen en verhalen van mijn cliënten.

### **het raadsel van emotioneel eten**

*Ik ben verdrietig, ik eet.*

*Ik ben geïrriteerd door mijn moeder, ik eet.*

*Ik frustreer mijzelf, ik eet.*

*Ik ben blij met mijn nieuwe appartement, ik eet.*

– Melanie

Veel eetstoornissen hebben helemaal niets te maken met eten, maar met jezelf troosten. De methoden waarmee je jezelf kunt troosten, brengen rust en ontspanning in lichaam en geest en werken tevens als een kalmeringsmiddel. Het zijn handelingen die je iedere dag kunt doen wanneer je tot rust wilt komen. Doordat methoden om jezelf te troosten in veel dieetboeken

ontbreken, helpen deze boeken slechts tot op zekere hoogte. Om te beginnen valt de lezer er heel vaak niet eens door af. Maar is iemand eenmaal afgevallen, dan vertellen deze boeken de lezer niet hoe zij haar gewicht op de langere termijn op peil kan houden. Dieetboeken beperken zich tot het voedsel dat je eet en helpen je bij het maken van voedingskeuzes. Maar heel vaak hebben ze het niet over de reden: waarom neem je zoveel voedsel tot je?

Soms is wat je tijdens de maaltijd eet niet belangrijk. Het kan zijn dat je gewichtstoename het gevolg is van extra calorieën door stress- of emotioneel eten. Jammer genoeg vertellen dieetboeken je zelden hoe je eten kunt vervangen door iets anders dat troost biedt en prettig is. Evenmin geven zij praktische en realistische voorbeelden die aangeven hoe je effectief om kunt gaan met emotioneel eten. Zonder deze informatie wordt het bijna onmogelijk om je gewicht in de hand te houden.

Veel mensen hebben vanaf een heel jonge leeftijd ineffektieve manieren aangedragen gekregen om zichzelf te troosten. Deze manieren zijn meestal slechts een noodoplossing om dat waarvan je last hebt te kunnen vermijden. De boodschap is: zoek afleiding, richt je op de dingen die je een goed gevoel geven, of vermaak jezelf. En daarom richt troost zoeken zich met name op voedsel, tv kijken, gokken, alcohol, werk, internet, of drugs. Voor even halen deze zaken de scherpe randjes van je gevoel van stress af. Maar op de lange termijn blijken dit slechts tijdelijke oplossingen die op zichzelf weer een probleem – of verslaving – kunnen worden.

Stresseten is in het begin misschien nog een steun die je helpt omgaan met je gevoel van uitputting, maar het kan uitgroeien tot zwelgpertijen en de bron van veel lijden worden. Dan is het niet langer de troost die je leed moest verzachten. Veel mensen hebben een lage tolerantie voor pijn en verdriet. Zodra zij zich ongemakkelijk voelen, gaan zij op zoek naar iets om van dat gevoel af te komen. Hoe sneller hoe beter! Het is echter noodzakelijk dat je op een constructieve en gedegen manier leert omgaan met deze ongemakkelijke gevoelens en ze leert verdragen.

Iedere dag weer bedenken mensen vele manieren om zichzelf te troosten. Sommige zijn nuttig, andere niet. Als je na een dag vol stress wilt ontspannen, is het gezond om lichaams oefeningen of een dutje te doen, of een vriend te bellen. Er zijn ook dingen die je beter niet kunt doen omdat ze niet goed voor je zijn, of die zelfs je gezondheid of relatie kunnen ondermijnen. Er zijn zelfs vormen van zelftroostend gedrag die op de lange termijn schadelijk zijn, urenlang computerspeltjes spelen bijvoorbeeld, of jezelf verdoven met alcohol. Enkele van de vele manieren waarop mensen zichzelf troosten met eten zal ik hieronder bespreken.

## **hoe je jezelf met eten kunt troosten**

Deze opsomming bevat een aantal aanwijzingen die erop kunnen duiden dat jij eten gebruikt om met je gevoelens te kunnen omgaan. De lijst is niet heel uitgebreid, maar geeft slechts een

aantal heel gewone voorbeelden van gedrag dat mensen vertonen wanneer zij eten gebruiken om stress te kunnen hanteren:

- Eten brengt je in een soort trance-toestand of verdooft je.
- Op iets kauwen en knabbelen geeft je een goed gevoel.
- Je verdooft jezelf door je vol te proppen (je eet terwijl je geen honger hebt, maar kunt er niet mee stoppen).
- De begeerte komt op wanneer je een emotie voelt, zowel bij een positieve als een negatieve.
- Je zoekt naar iets om te eten, maar je vindt niets wat je voldoening geeft.
- Doorgaan met eten omdat je niet kunt beslissen – of omdat je niets kunt vinden – wat je werkelijk wilt eten.
- Doorgaan met eten ook al voelt het aan alsof je nooit genoeg zult hebben.
- Je ervaart een groot gevoel van opluchting terwijl je eet.
- Je voelt een intense behoefte aan iets lekkers in je mond.
- Je ervaart iedere emotie als honger. (Hierdoor wordt het heel moeilijk om te beseffen wat je werkelijk voelt.)
- Door te eten kun je ontspannen.
- Je gaat meteen eten nadat je iets hebt meegemaakt waardoor je gestrest bent geraakt, of wanneer je nerveus bent.
- Je kunt de verbinding leggen en zeggen: ‘Ik eet deze reep alleen omdat ik zo gestrest ben.’
- Je eet dingen die je niet eens lekker vindt, maar gewoon omdat ze er zijn en jij troost zoekt.



- Je eet om verveling tegen te gaan.
- Meestal voel je je emotioneel leeg, terwijl je lichamelijk gezien voldoende voedsel binnenkrijgt.
- Je zoekt een bepaald soort eten zoals chocolade, omdat je stemming hierdoor lijkt te veranderen.
- Je koopt lekkernijen of je maakt ze zelf, voor het geval je ze ‘nodig’ mocht hebben.
- Je hebt de neiging om te veel te eten tijdens spannende of vervelende situaties zoals familiereünies of zakelijke besprekingen.
- Je voelt je schuldig wanneer je eet om troost te zoeken terwijl je in feite geen honger hebt.

### **voor wie is dit boek bedoeld?**

Dit is een geweldig boek voor allerlei verschillende soorten emotionele eters. Als je eten gebruikt om jezelf te troosten is het zeker de moeite waard om de tijd te nemen alle hoofdstukken van dit boek te lezen en de oefeningen te proberen. Op de een of andere manier weten we allemaal wel wat emotioneel eten is, we hebben het allemaal weleens gedaan. Mannen, vrouwen, tieners, volwassenen: tot op zekere hoogte gebruikt bijna iedereen eten om zijn emoties te reguleren. Zowel normale eters (mensen die geen eetproblemen hebben), als mensen die op een dieet zijn en mensen met eetstoornissen (Macht 2008; Spoor et al. 2007).

Voor sommige mensen is emotioneel eten niet zo'n heel

groot probleem. Zij doen het zo af en toe en in kleine hoeveelheden. Een goed voorbeeld hiervan is het naar binnen werken van een stuk chocolade bij symptomen van PMS (premenstrueel syndroom). Een ander voorbeeld is nerveus popcorn kauwen tijdens een enge film. Ook jezelf volproppen met ijs na een stressvolle dag kan nog als een acceptabel verzetje gezien worden. In het grote geheel lijkt dit soort van troost zoeken niet zo heel veel voor te stellen. Maar je moet er wel goed op letten dat het geen gewoonte wordt. Ook wil je voorkomen dat chocolade eten de enige manier wordt waarop je troost zoekt als je last hebt van PMS, of als je gewoon een slechte dag hebt. Er zijn ook andere manieren die goed werken, zoals een bad, lichamelijke oefeningen, of mediteren. Deze methoden pakken het stressgerelateerde probleem directer aan, geven je geen schuldgevoelens en zorgen er evenmin voor dat je jezelf wel voor je hoofd kunt slaan omdat je het weer gedaan hebt.

Voor veel andere mensen is troosten een dagelijks terugkerende chronische strijd. Zij doen het zo vaak dat zij gevangen raken in een vicieuze cirkel die zij niet kunnen doorbreken. Als jouw eetproblemen chronisch zijn, of als jij eten gebruikt om tot rust te komen, dan heb je waarschijnlijk te kampen met een of andere eetstoornis.

In het algemeen wordt een eetstoornis gekenmerkt door vaak en herhaaldelijk overeten om stress of andere negatieve gevoelens te verminderen. Het is mogelijk dat je last hebt van deze stoornis wanneer eten de voornaamste manier is waarop jij met deze

gevoelens omgaat en je dit niet slechts af en toe doet. Het kan zijn dat eten het grootste deel van je tijd en energie opsorpt en het is mogelijk dat je het gevoel hebt dat je hele leven om eten draait, waardoor je nauwelijks nog aan je dagelijkse dingen toekomt.

Als je vermoedt dat je enkele symptomen van een of andere eetstoornis vertoont, is het goed om hulp te zoeken bij een geestelijke hulpverlener en een arts. Dan weet je zeker dat je de zaken goed aanpakt. Het lezen van dit boek is een goed begin, maar het is belangrijk dat je ook de juiste behandeling krijgt.

Je hebt dit boek ter hand genomen en dat is een fantastische tweede stap. Je bent zojuist aan een nieuw hoofdstuk in je leven begonnen. Je bent op zoek naar gezondere manieren om met de druk en spanningen in je leven te leren omgaan. Bedenk wel dat het niet eenvoudig is om het troosteten op te geven. Dit kost tijd.

## **vrouwen- en mannenkwesties**

Hoewel veel van de voorbeelden in dit boek betrekking hebben op vrouwen, zijn de adviezen die gegeven worden bestemd voor alle emotionele eters, dus ook voor mannen. Ben je een man en lees je dit boek, dan kun je die dingen uit de voorbeelden halen die bij jouw levensstijl passen. Houd je bijvoorbeeld niet van tui- nieren, dan is het mogelijk dat jij de positieve aspecten van buiten-zijn ervaart wanneer je gaat vissen, omdat je je dan ontspant.

Belangrijk om te vermelden is ook dat dit boek veel voor-

beelden en citaten bevat van mensen die te veel eten. Ondervoeding en weinig eten zijn eveneens eetgewoonten die te maken hebben met een tekort aan zelftroost. Dus wanneer je niet of heel weinig eet om jezelf te kalmeren of de controle over je emoties te bewaren, dan kun je eveneens overwegen om de gezondere methoden in dit boek te gaan gebruiken.

## **vijf nuttige manieren om jezelf te troosten**

De vijftig troostoefeningen in dit boek zijn onderverdeeld in vijf groepen die allemaal een belangrijk aspect vertegenwoordigen: mindfulnesstechnieken; strategieën om je denken te veranderen; strategieën om je lichaam tot rust te brengen; afleiding zoeken; en ondersteuning krijgen. Nadat je in deze inleiding en in hoofdstuk 1 meer te weten bent gekomen over het concept van zelftroost, leer je in hoofdstuk 2 hoe je kunt beginnen. Vervolgens lees je in hoofdstuk 3 wat de basisbeginselen van mindfulness zijn. Hieronder volgt een korte beschrijving van wat je in dit boek kunt verwachten.

### *Mindfulness-meditatietechnieken*

Mindfulness wordt omschreven als: open, aanvaardend en oplettend gewaar zijn van wat je in het moment voelt en denkt. Het is zowel een ervaring als een houding. Deze methode is al meer dan 2500 jaar oud en wordt nog altijd toegepast in moderne therapievormen en verschillende vormen van healing. Mindfulness-

technieken zijn grondig onderzocht en het is klinisch bewezen dat zij een genezende uitwerking hebben op zowel lichaam als geest (Baer 2003, Proulx 2008, Shapiro et al. 2008). Met deze technieken leren mensen pijn en verdriet aanvaarden in plaats van vermijden.

In hoofdstuk 3 leer je hoe je een houding van aandachtig gewaarzijn kunt aanleren. Het moderne leven is heel jachtig. Dit zorgt ervoor dat veel mensen gedachteloos door de dag gaan en dat zij veel van de gevoelens die ervoor zorgen dat zij uit emotionele redenen gaan eten, niet opmerken. Wanneer je oplettend bent, dan heb je voeling met je lichaam en geest. Dan kun je je emoties tot rust brengen met behulp van een meedogende, innerlijke dialoog, meditatie en ademhalingsoefeningen.

De mindfulnessmethode is een heel realistische benadering, omdat je de persoon of situatie die stress, pijn of verdriet veroorzaakt heel vaak niet zomaar kunt laten verdwijnen – een slordige echtgenoot bijvoorbeeld, of een lastige werkopdracht. Je zult daarentegen met de mensen en situaties die nu eenmaal bij jouw dagelijks leven horen moeten leren omgaan, ook al word je er soms helemaal stapeldol van. Als het over zelftroosten gaat, is mindfulness het perfecte alternatief voor eten, omdat het een eenvoudige en eenduidige aanpak is.

#### *Verander je denken, verander je eetgewoonten*

In hoofdstuk 4 leer je op andere manieren denken. Hoe meer je je bewust bent van de manier waarop je denkt, hoe beter je in

staat bent om te voorkomen dat negatieve gedachten je aansporen tot stresseten. Methoden als denken met aandacht, affirmaties, geleide beeldvorming en realiseerbare uitspraken, kunnen de stroom van verontrustende gedachten die aan de basis van stresseten liggen, onderbreken. Positief denken en een optimistische innerlijke dialoog kunnen helpen om zelfvernederende gedachten die stresseten alleen maar verergeren, om te buigen.

#### *Troostende gewaarwordingen die het lichaam tot rust brengen en ontspannen*

Wanneer je je bewust bent van je lichaam, dan merk je hoe je lichaam op stress en emoties reageert. In hoofdstuk 5 leer je op een natuurlijke manier ontspannen zonder dat je eten nodig hebt. Je kunt je lichaam gebruiken als hulpmiddel bij heling door middel van zelfmassage, beweging, ontspanningsoefeningen en yoga.

#### *Bewust afleiding zoeken*

Afleiding zoeken helpt wanneer dit leidt tot een bezigheid waarbij je onmogelijk iets kunt eten. In hoofdstuk 6 gaan we nadenken over activiteiten die je bezighouden en vermaken en je uit de keuken houden. Deze afleidingen kunnen je humeur verbeteren, je aandacht opeisen en zo stimulerend zijn dat de drang tot eten vermindert. Bewust afleiding zoeken doe je niet om gevoelens te ontvluchten, maar om nutteloos tobben, piekeren en negatieve gewoonten te doorbreken.

#### *Troostende steun*

Een van de beste manieren om te voorkomen dat je in de val trapt en gedachteloos gaat eten, is de steun van sociale contacten. Niets is troostrijker dan enkele geruststellende woorden van een vriend, of op een nieuwe manier contact leggen met de wereld om je heen. Alleen valt het soms niet mee om deze steun te vinden. Hoofdstuk 7 reikt enkele concrete ideeën aan over hoe je anderen kunt benaderen, zodat je niet naar je koelkast hoeft te gaan voor troost en steun.

## **oefening als beste levensbehoeder**

Het is heel belangrijk dat je de zelftroostende oefeningen in dit boek aanleert voordat je ze nodig hebt. Je kunt niet verwachten dat je ze zult gaan doen wanneer je een onweerstaanbare drang voelt om te gaan eten, als je er al niet eerder mee geoefend hebt. Wachten tot je deze oefeningen daadwerkelijk nodig hebt, is als leren zwemmen terwijl je aan het verdrinken bent. Je moet een goede zwemmer zijn om niet kopje-onder te gaan in een enorme emotionele golf. In het begin zul je je er echt toe moeten zetten om deze oefeningen te doen en misschien voelt dit in eerste instantie ongemakkelijk aan. Maar je wilt ze zo goed onder de knie krijgen, dat ze je tweede natuur zijn geworden als je ze echt nodig hebt.

*Aankunnen vs verrukking*

Het overkoepelende doel van dit boek is: mensen leren omgaan met dat wat hen aanspoort tot emotioneel eten. Het doel is dus niet om alle pijn, stress en frustraties die je het leven zuur maken uit te wissen. Genoegens najagen is evenmin het doel. Met andere woorden: verwacht van deze oefeningen niet dat je je extatisch, zwierig, blij en opgewekt zult voelen. Dat zijn heel andere gevoelens dan jezelf troosten en kalmeren. Als de oefeningen je helpen om emotioneel eten te voorkomen, te verminderen of uit te stellen, dan kun je dit als een groot succes beschouwen.

Oosterse filosofieën zijn heel duidelijk over het begrip 'lijden'. Iedereen lijdt, niemand ontkomt hieraan. Daarom is het essentieel dat je vaardigheden aanleert die je helpen om hiermee om te gaan. Wanneer je pijn probeert te ontvluchten door jezelf te verdoven of door buiten jezelf naar dingen te zoeken die je erbovenop moeten helpen, dan kun je het probleem zonder dat je het zelf doorhebt nog groter maken. Mocht je een emotionele eter zijn, dan is dit geen nieuws voor je. Daarom heb je er waarschijnlijk alles voor over om hier bewust mee te leren omgaan. Maak dit tot je belangrijkste doel.