

Oefening: Herkennen van gevoelens

Doel: leren herkennen van gevoelens en bespreekbaar maken

Alma: Ik eet als ik me eenzaam voel, verdrietig (troostvoer), gespannen, blij, gefrustreerd of boos. Ook eet ik als ik me opgewonden voel, onrustig, innerlijke leegte ervaar, als ik verwarring voel, me moedeloos of teleurgesteld en verveeld voel.

Alma geeft aan dat ze teveel gaat eten bij allerlei emoties. Ze is zich inmiddels bewust waarom ze eet en ze kan haar gevoelens goed herkennen en benoemen, maar ze kan ze niet accepteren en wil ze zoveel mogelijk vermijden. Veel vrouwen voor wie eten een toevluchtsoord is geworden zijn zich niet of amper bewust van hun gevoelens. Daarom hebben we een top 10 samengesteld van onplezierige gevoelens die we veel tegenkomen bij vrouwen die worstelen met onevenwichtig eetgedrag. Ze worden in alfabetische volgorde genoemd:

1. Angst
2. Boosheid
3. Eenzaamheid
4. Faalangst en perfectionisme
5. Machteloosheid
6. Onzekerheid
7. Schaamte
8. Schuldgevoel
9. Teleurstelling
10. Verdriet

Deze emoties worden vaak als enorme kwelgeesten ervaren en kunnen er toe bijdragen dat je teveel eet, of een eetbui krijgt, of juist helemaal niet meer kunt eten. Schaamte en schuld treden ook vaak op nadat je teveel hebt gegeten of een eetbui hebt gehad. Om ze beter bij jezelf te herkennen gaan we nu op al deze gevoelens dieper in. Daarbij vragen we je of je deze gevoelens bij jezelf herkent. Hoe meer uitspraken je hebt aangekruist, des te groter is de kans dat emoties een rol spelen bij je eetgedrag.

1. Angst

Fini: Ik ben bang om te eten, want dan kom ik aan. Ik ben bang dat mijn vetrollen dan zichtbaar worden. Ik heb de angst dat het nooit meer goed komt.

Vaak zit er onder deze angst om dik te worden een dieper gelegen angst voor afwijzing door anderen.

Herken jij je in de volgende uitspraken? Zet een kruis voor de uitspraak waarin jij je herkent.

- ik ben bang om aan te komen
- ik ben bang om dik te worden
- ik ben bang dat mijn kleren me dan niet meer passen
- ik ben bang dat als ik aankom anderen negatief naar me kijken
- als ik aankom ben ik bang dat anderen me zullen afwijzen
- als ik aankom ben ik bang om niet meer aantrekkelijk te zijn.
- als ik aankom ben ik bang om mijn partner te verliezen.

Misschien heb je ook angstgevoelens die verband houden met eten maar die niet in deze test staan. Schrijf die dan op.

? Stop even met lezen of schrijven en volg je ademhaling. Wat voel je op dit moment? Richt je aandacht erop zonder er iets aan te veranderen.

2. Boosheid

Claudette:

Ik ben boos op mijn vriend. Hij zou een simpele en gezonde maaltijd koken, maar hij deed precies het tegenovergestelde. Uit kwaadheid heb ik alles er na afloop weer uitgekotst.

Net als bij angst blijken er ook heel veel relaties te zijn tussen boosheid en eten. Ook hier kan het weer gaan om een direct verband tussen boosheid en eten, maar er zijn vaak ook diepere gevoelens van boosheid die te maken hebben met eten.

Herken jij je in de onderstaande uitspraken? Zet een kruis voor de uitspraak waarin jij je herkent.

- 0 als ik boos ben voel ik een sterke drang om te eten
- 0 als ik boos ben heb ik de neiging om heel snel te eten
- 0 als ik boos ben eet ik veel meer dan de bedoeling was
- 0 als ik boos wordt tijdens een maaltijd laat ik de rest van het eten staan
- 0 ik durf mijn boosheid niet te uiten, uit angst dat anderen nog bozer op mij worden
- 0 ik durf mijn boosheid niet te uiten, omdat ik bang ben dat anderen me dan niet meer accepteren
- 0 ik heb geleerd om gevoelens van boosheid niet te uiten maar op te kroppen

Misschien heb je ook gevoelens van boosheid die verband houden met eten maar die niet in deze test staan. Schrijf die dan op.

? Stop even met lezen of schrijven en volg je ademhaling. Wat voel je op dit moment? Richt je aandacht erop zonder er iets aan te veranderen.

3. Eenzaamheid

Marissa: Ik voel me eenzaam. Ik kom de deur haast niet meer uit, behalve om eten in te slaan. Ik heb geen puf om wie dan ook te bellen of te mailen. Ik zit iedere dag voor de buis. Eten is mijn enige vriend.

Als mensen zich eenzaam voelen, zoeken ze vaak troost in eten. Ook hier kan het weer gaan om een direct verband tussen eenzaamheid en eten, maar er zijn vaak ook diepere gevoelens die ermee te maken hebben.

Herken jij je in de onderstaande uitspraken? Zet een kruis voor de uitspraak waarin jij je herkent.

- 0 ik heb vaak moeite om gevoelens van eenzaamheid toe te laten
- 0 als ik me eenzaam voel krijg ik een sterke aandrang om te eten
- 0 als ik me eenzaam voel troost ik mezelf met eten
- 0 als ik me eenzaam voel denk ik dat andere mensen me niet nodig hebben
- 0 als ik me eenzaam voel is dat omdat andere mensen mij niet accepteren
- 0 als ik me eenzaam voel, dan voel ik me afgewezen door anderen
- 0 als ik me eenzaam voel dan denk ik dat mensen mij niet mogen

Misschien heb je ook gevoelens van alleen zijn en eenzaamheid die verband houden met eten maar die niet in deze test staan. Schrijf die dan op.<ek>

? Stop even met lezen of schrijven en volg je ademhaling. Wat voel je op dit moment? Richt je aandacht erop zonder er iets aan te veranderen.

4. Faalangst en perfectionisme

Mariska:

Door te voldoen aan de verwachtingen van anderen hoopte ik in positieve zin op te vallen. Ik hunkerde ernaar om door anderen gezien te worden. Maar hoe ik ook mijn best deed, het mocht niet baten. Jammer genoeg zag ik te laat in dat dit streven naar perfectie me niet zou brengen waar ik zo naar hunkerde: erkenning en aandacht voor wie ik echt was.

Perfectionisme gaat vaak gepaard met sterke kritiek op jezelf. Achter dit perfectionisme gaat vaak de angst schuil om te falen in de ogen van de ander en daardoor afgewezen te worden. Dit perfectionisme speelt ook een rol in het streven naar vermageren: het is nooit goed genoeg, het kan altijd beter.

Herken jij je in de onderstaande uitspraken? Zet een kruis voor de uitspraak waarin jij je herkent.

- ik wil alles graag zo goed mogelijk doen
- ik vind vaak dat wat ik doe beter kan
- ik ben vaak bang dat ik het niet goed zal doen
- ik ben vaak bang voor afkeuring en kritiek
- ik ben heel kritisch voor mezelf
- ik ben heel erg bang om te falen
- ik hoor vaak een kritisch stemmetje in mijn hoofd

Misschien heb je ook gevoelens van perfectionisme en faalangst die verband houden met eten maar die niet in deze test staan. Schrijf die dan op.

? Stop even met lezen of schrijven en volg je ademhaling. Wat voel je op dit moment? Richt je aandacht erop zonder er iets aan te veranderen.

5. Machteloosheid

Catherine: Ik weet niet hoe ik hier uit moet komen. Ik kan het niet. Het is al zo vaak mislukt. Ik heb er geen vertrouwen meer in.

Uit pure machteloosheid kun je naar eten grijpen. Machteloosheid is een verlamme emotie die ertoe bijdraagt dat je niets meer gaat doen. Deze emotie gaat vaak sterk gepaard met allerlei saboterende gedachten.

Herken jij je in de onderstaande uitspraken? Zet een kruis voor de uitspraak waarin jij je herkent.

- ik heb vaak moeite om gevoelens van machteloosheid toe te laten
- als iets niet goed gegaan is op school of op mijn werk voel ik me vaak machteloos
- ik heb vaak het gevoel dat iets me toch niet zal lukken
- als ik me machteloos voel ga ik vaak eten
- uit pure machteloosheid vreet ik me soms vol
- ik heb vaak geen controle over mijn eetgedrag en daardoor voel ik me machteloos
- als ik geen controle meer heb over mijn eten, voel ik me compleet machteloos

Misschien heb je ook gevoelens van machteloosheid die verband houden met eten maar die niet in deze test staan. Schrijf die dan op.

? Stop even met lezen of schrijven en volg je ademhaling. Wat voel je op dit moment? Richt je aandacht erop zonder er iets aan te veranderen.

6. Onzekerheid

Wendy:

Ik ben bang om mijn emoties te uiten. Ik voel me onzeker over wat er dan allemaal naar boven kan komen. Ik denk dat mijn vriend hier ook niet op zit te wachten. In het verleden was het namelijk allemaal zo heftig. Toen ben ik mijn emoties gaan dempen met eten.

Als je voldoet aan de wensen van anderen levert dat complimenten, goedkeuring en bevestiging op. Maar daardoor word je wel afhankelijk van die bevestiging door anderen. Op den duur weet je niet meer wat je eigen gevoelens en behoeften zijn. Dit kan leiden tot het ontwikkelen van een schijn-ik. Diepe innerlijke gevoelens worden niet geuit en blijven daardoor onzichtbaar voor de buitenwereld.

In welke mate herken jij je in de volgende uitspraken? Zet een kruis voor de uitspraak waarin jij je herkent.

- 0 ik ben vaak onzeker over mezelf
- 0 ik heb weinig eigenwaarde
- 0 ik pas me vaak aan de verwachtingen van anderen aan
- 0 ik vind het moeilijk om met kritiek om te gaan
- 0 ik probeer kritiek van anderen zoveel mogelijk te vermijden
- 0 ik doe vaak dingen waar ik anderen een plezier mee doe
- 0 ik durf mijn echte gevoelens niet te tonen

Misschien heb je ook gevoelens van onzekerheid die verband houden met eten maar die niet in deze test staan. Schrijf die dan op.

? Stop even met lezen of schrijven en volg je ademhaling. Wat voel je op dit moment? Richt je aandacht erop zonder er iets aan te veranderen.

7. Schaamte

Marion: *Ik schaam me voor mijn lichaam en vooral voor mijn buik en mijn bovenbenen. Die zijn zo moddervet. Ik probeer ze te verbergen, maar als ik zie dat iemand ernaar kijkt, dan staat het schaamrood me op de kaken. Dan wil ik op dat moment het liefst onzichtbaar zijn. Mijn moeder vindt dat ik niet zo moet overdrijven, maar ze heeft geen idee hoe erg ik me schaam voor mijn lichaam.*

Veel mensen met eet- en gewichtsproblemen hebben vaak sterke gevoelens van schaamte, schaamte over hun lichaam, schaamte over hun eetgedrag, schaamte over iets wat ze hebben gedaan. Iemand die gevoelens van schaamte heeft zou het liefst zichzelf voor anderen willen verbergen. Schaamte heeft heel veel te maken met de angst voor afwijzing en veroordeling door anderen.

Herken jij je in de onderstaande uitspraken? Zet een kruis voor de uitspraak waarin jij je herkent.

- ik schaam me vaak voor mijn figuur
- ik schaam me vaak voor mijn gewicht
- ik schaam me vaak voor bepaalde lichaamsdelen
- uit schaamte voor mijn lichaam durf ik niet naar het zwembad of de sauna
- ik schaam me vaak voor mijn eetgedrag
- als anderen mijn lichaam zien, zullen ze heel afkeurend kijken
- als anderen mij zien eten, zullen ze heel negatief over mij denken

Misschien heb je ook gevoelens van schaamte die verband houden met eten maar die niet in deze test staan. Schrijf die dan op.

? Stop even met lezen of schrijven en volg je ademhaling. Wat voel je op dit moment? Richt je aandacht erop zonder er iets aan te veranderen.

8. Schuldgevoel

Annelies: Ik voel me schuldig omdat ik inmiddels tientallen jaren van mijn leven verpest heb door die ellende met eten. Ik voel me ook schuldig naar mijn omgeving.

Bij schaamte voel je je door anderen veroordeeld, maar bij schuldgevoelens veroordeel jij jezelf. Schuldgevoelens hebben ook veel te maken met spijt. Schuldgevoelens kunnen optreden als je te veel gegeten hebt, of een eetbui had, of na braken en laxeren. Ook kunnen schuldgevoelens optreden als je jarenlange problemen met eten en gewicht hebt.

Herken jij je in de onderstaande uitspraken? Zet een kruis voor de uitspraak waarin jij je herkent.

- als ik meer eet dan de bedoeling was voel ik me schuldig
- na een eetbui voel ik me vaak schuldig
- ik voel me schuldig over mijn eetgedrag
- ik voel me schuldig over mijn gewicht
- ik voel me schuldig omdat ik maar blijf vasthouden aan mijn eetpatroon
- ik voel me schuldig naar anderen toe vanwege mijn eetprobleem
- ik voel me schuldig vanwege alle tijd die ik verdoe met eten en gewichtsproblemen

Misschien heb je ook schuldgevoelens die verband houden met eten maar die niet in deze test staan. Schrijf die dan op.

? Stop even met lezen of schrijven en volg je ademhaling. Wat voel je op dit moment? Richt je aandacht erop zonder er iets aan te veranderen.

9. Teleurstelling

Jozen: Ik dacht dat mijn vriendin mij begreep toen ik eindelijk de moed had om haar te vertellen over mijn eetprobleem, maar nee hoor. Ze veroordeelde mij door te zeggen dat ik stom bezig was. Dat was niet de reactie waar ik op zat te wachten. Ik veroordeel mezelf al dagelijks. Ik was diep teleurgesteld over onze vriendschap.

Verwachtingen kunnen je behoorlijk uit je evenwicht halen. Als je bijvoorbeeld enorm blij bent dat een dierbaar persoon langs zal komen en hij belt af, dan kun je erg teleurgesteld zijn. Om jezelf te troosten besluit je misschien om iets heel lekkers te eten.

Herken jij je in de onderstaande uitspraken? Zet een kruis voor de uitspraak waarin jij je herkent.

- ik heb vaak moeite om teleurstelling toe te laten
- als ik me teleurgesteld voel heb ik de neiging om te gaan eten
- als ik teleurgesteld ben ga ik vaak eten
- als ik me teleurgesteld voel heb ik helemaal geen zin meer in eten
- als ik teleurgesteld word door anderen voel ik me afgewezen
- als iemand mij teleurstelt denk ik dat het aan mij ligt
- als ik iets niet goed doe ben ik erg teleurgesteld in mijzelf

Misschien heb je ook gevoelens van teleurstelling die verband houden met eten maar die niet in deze test staan. Schrijf die dan op.

? Stop even met lezen of schrijven en volg je ademhaling. Wat voel je op dit moment? Richt je aandacht erop zonder er iets aan te veranderen.

10. Verdriet

Wendela: *Ik moest vandaag huilen nadat ik me weer eens had laten gaan. Ik voel me verdrietig omdat ik geen grip heb op mijn eetgedrag.*

Verdriet is een emotie die optreedt als we bijvoorbeeld een geliefd persoon verliezen. Maar ook om kleinere dingen in je alledaagse leven kun je verdrietig worden. Bijvoorbeeld om een afspraak die niet doorgaat, om een afwijzing bij een sollicitatie, omdat iets je niet gelukt is terwijl je toch zo je best hebt gedaan.

Herken jij je in de onderstaande uitspraken? Zet een kruis voor de uitspraak waarin jij je herkent.

- als ik iets negatiefs meemaak voel ik me vaak verdrietig
- ik heb vaak moeite om verdriet te accepteren
- ik vind het vaak moeilijk om mijn verdriet te uiten
- als ik mijn verdriet toelaat heb ik geen controle meer over mezelf
- als ik verdriet heb krijg ik vaak geen hap meer door mijn keel
- als ik verdrietig ben voel ik me heel erg hol en krijg ik juist grote behoefte aan eten
- als ik verdriet heb is eten vaak het enige dat me kan troosten

Misschien heb je ook gevoelens van verdriet die verband houden met eten maar die niet in deze test staan. Schrijf die dan op.

? Stop even met lezen of schrijven en volg je ademhaling. Wat voel je op dit moment? Richt je aandacht erop zonder er iets aan te veranderen.