

Innerlijke kritiek bij eetproblemen

GRETA NOORDENBOS EN MARIEKE TEN NAPEL

Innerlijke kritiek bij eetproblemen

Op weg naar zelfacceptatie



Boom Hulpboek

Amsterdam MMXVII

© G. Noordenbos & M. ten Napel-Schutz/Boom uitgevers Amsterdam, 2017

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch door fotokopieën, opnamen of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikelen 16h t/m 16m Auteurswet 1912 jo. Besluit van 27 november 2002, Stb 575, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoeding te voldoen aan de Stichting Reprorecht te Hoofddorp (Postbus 3060, 2130 KB, www.reprorecht.nl) of contact op te nemen met de uitgever voor het treffen van een rechtstreekse regeling in de zin van art. 16l, vijfde lid, Auteurswet 1912. Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16, Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot de Stichting PRO (Stichting Publicatie- en Reproductierechten Organisatie, Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.stichting-pro.nl).

No part of this book may be reproduced in any way whatsoever without the written permission of the publisher.

De uitgever heeft ernaar gestreefd de rechten van de illustraties en de artikelen volgens wettelijke bepalingen te regelen. Degenen die desondanks menen zekere rechten te kunnen doen gelden, kunnen zich alsnog tot de uitgever wenden.

Verzorging omslag: René van der Vooren

Verzorging binnenwerk: image realize

Illustraties binnenwerk: Linda van Erve

ISBN 978 90 244 0489 6

NUR 770

www.boompsychologie.nl

www.bua.nl

Inhoud

Inleiding	9
Waarom dit boek?	10
Kun je er iets aan doen?	11
Hoe kun je dit boek gebruiken?	12
1 Hoe ontstaan kritische gedachten?	15
Hoe ontstaan gedachten?	16
Welke soorten gedachten bestaan er?	17
Van kerngedachten naar automatische gedachten	19
Oefening 1.1 Automatische en kerngedachten herkennen	19
Hoe ontstaan kerngedachten over jezelf?	20
Verschillende soorten basisbehoeften	21
Oefening 1.2 Inventariseren van je basisbehoeften	22
De invloed van gedachten op gevoelens en gedrag	25
Huiswerk.....	27
2 Kritische gedachten over jezelf	29
Innerlijke gesprekken	30
Opbouwende en afbrekende kritiek.....	31
Oefening 2.1 Onderscheid maken tussen opbouwende en afbrekende kritiek	33
Je innerlijke criticus	35
Verschillende uitingsvormen van de innerlijke criticus	37
Oefening 2.2: Herken je innerlijke criticus	42
Huiswerk.....	45
3 Kritische gedachten over uiterlijk en eetgedrag	49
De innerlijke criticus over je eetgedrag.....	51
Test: Heb jij last van kritische gedachten?.....	52

	Oefening 3.1 Begrijpen van de achtergrond van gedachten.....	53
	Huiswerk.....	55
4	De vicieuze cirkel doorbreken.....	59
	Vraagtekens plaatsen bij de inhoud van je kritische gedachten.....	60
	Oefening 4.1 Vraagtekens zetten bij kritische gedachten over jezelf.....	62
	Oefening 4.2 Vraagtekens zetten bij kritische gedachten over je lichaam.....	64
	Oefening 4.3 Vraagtekens zetten bij kritische gedachten over je eetgedrag.....	66
	Jezelf leren verdedigen tegen kritische gedachten.....	68
	Oefening 4.4 Tweestoelendialoog.....	69
	Huiswerk.....	70
5	Afstand nemen van innerlijke kritiek.....	73
	Kritische gedachten van een afstand bekijken en weggoien.....	74
	Oefening 5.1 Afstand nemen van je innerlijke criticus.....	75
	Oefening 5.2 Kritische gedachten weggoien in de prullenmand.....	75
	Oefening 5.3 Kritische gedachten wegblazen als een pluisje.....	76
	Oefening 5.4 Kritische gedachten laten wegwaaien op een wolk.....	77
	Touwtrekken met een krachtige tegenstander.....	77
	Oefening 5.5 Touwtrekken met je kritische gedachten.....	78
	Huiswerk.....	78
6	Negeren van innerlijke kritiek.....	81
	Kritische gedachten en stemmen negeren.....	82
	Oefening 6.1 Kritische stemmen uitzetten.....	83
	Afleiding zoeken.....	84
	Oefening 6.2 Maak een positieve activiteitenlijst.....	84
	De tijd voor kritische gedachten inperken.....	85
	Oefening 6.3 Tijd vrijmaken voor kritische gedachten en stemmen.....	85
	Koers houden.....	86
	Oefening 6.4 De veilige haven bereiken.....	87
	Huiswerk.....	89

7	Positiever naar jezelf en je lichaam leren kijken.....	91
	Je donkere, kritische bril afzetten	92
	Oefening 7.1 De positieve kanten van jezelf leren zien	93
	Positieve aspecten van je lichaam leren benoemen	94
	Oefening 7.2 De positieve kanten van je lichaam leren benoemen	95
	Kijken naar je eigen lichaam	96
	Oefening 7.3 Waardeer wat je ziet	96
	Positiever kijken naar je eetgedrag	97
	Oefening 7.4 Benoem de positieve kanten van je eetgedrag	98
	Oefening 7.5 Geef voorbeelden van je gezonde eetgedrag	99
	Huiswerk.....	99
8	Aardiger zijn voor jezelf en jezelf troosten	103
	Troostende opmerkingen leren maken.....	105
	Oefening 8.1 Troostende woorden	105
	Vijf positieve gedachten	106
	Oefening 8.2 Oefenen met de vijf positieve gedachten	106
	Jezelf troosten en belonen	106
	Oefening 8.3 Jezelf belonen	107
	Een veilige plek met een veilig persoon	108
	Oefening 8.4 Een veilige plek creëren	108
	Huiswerk.....	109
9	Van gebaande paden naar nieuwe wegen.....	111
	Vastgeroeste gedachten	112
	Positieve denkpatronen aanleren	113
	Oefening 9.1 Positieve gedachtenpatronen ontwikkelen	114
	Oefening 9.2 Positieve gedachten over jezelf opschrijven	116
	Oefening 9.3 Positieve gedachten over je lichaam opschrijven	116
	Oefening 9.4 Positieve gedachten over eten opschrijven.....	117
	Huiswerk.....	118

10 Samenvatting en evaluatie	121
Samenvatting van je leerervaringen.....	131
Plan bij terugval.....	132
Oefening 10.1 Eerste hulp bij terugval.....	132
Tot slot.....	133
Dankwoord	135
Literatuur	137
Over de auteurs	139

Inleiding

Veel mensen die problemen hebben met eten en gewicht of een eetstoornis hebben ontwikkeld, hebben kritische gedachten over zichzelf, hun uiterlijk en hun eetgedrag. Zij hebben de onvriendelijke of zelfs beledigende opmerkingen uit de omgeving, van vreemden op straat of in de media helemaal niet nodig om zichzelf af en toe flink de maat te nemen. Deze kritische gedachten zijn soms gewoon gedachten, maar worden ook wel eens 'gehoord' als stemmen die hen terechtwijzen als ze iets ongezonds hebben gegeten, of als ze überhaupt iets hebben gegeten. Natascha van Weezel, die in haar boek *Magere jaren* (2006) vertelt hoe zij omgaat met haar eetstoornis, beschrijft deze innerlijke dialoog heel treffend: 'De stemmen in mijn hoofd worden woedend als ik tijdens de vakantie aankom, ik heb geen discipline, heb dan gefaald' (p. 76). De stemmen in haar hoofd zijn zeer bestraffend, zelfs bij het eten van een appel: 'Ik ga niet meer naar school en eet vaak de hele dag niets, of alleen een appel. Maar als ik die appel eet moet ik mezelf straffen, want dan krijg ik calorieën en suikers binnen en dat mag niet' (p. 29). Natascha had anorexia, maar ook mensen met boulimia nervosa kunnen last hebben van stemmen in hun hoofd die hen dwingen om na een eetbui te braken, laxemiddelen te gebruiken of extreem veel te bewegen. In haar boek *Tweestrijd* (2010) beschrijft Mara Nottelman de strijd die ze dagelijks voert met haar kritische stem, die haar dwingt om zelfs het kleine beetje voedsel dat ze heeft gegeten zo snel mogelijk weer uit te braken. Haar kritische stem zegt: 'Jeetje zeg, wat ben jij een zwakkeling. Je hebt verboden voedsel gegeten! Chips nota bene! Het moet eruit. Braken nu.' Als Mara tegensputtert, dwingt die kritische stem haar om te braken: 'Wil je dan dit gore voedsel in je lichaam laten zitten? Dat kan toch niet? Het moet eruit! [...] Nou, schiet eens op. Hoe langer dat spul in je zit, hoe meer ervan door je lichaam zal worden opgenomen' (p. 90). Uiteindelijk geeft Mara huilend gehoor aan de dwingende stem in haar hoofd en probeert ze het eten weer uit te braken.

■ Waarom dit boek?

Innerlijke, kritische gedachten ontstaan niet altijd door een eetstoornis. Bij veel mensen zijn ze al aanwezig voordat zij een eetstoornis ontwikkelen. Naarmate ze strenger gaan lijnen, neemt die innerlijke kritiek steeds meer toe. Soms worden de kritische en bestraffende gedachten zo dominant dat ze hun hele denken en doen beïnvloeden. De

inhoud van de kritische stemmen is vaak ook niet alleen gericht op hun eetgedrag en gewicht, maar ook op hun persoon. Een vrouw met anorexia hoorde bijvoorbeeld bij iedere hap die zij nam een kritische en bestraffende stem die zei: 'Stomme trut, nu heb je weer te veel gegeten. Voor straf moet je straks extra veel kilometers joggen.' En iemand met boulimia nervosa hoorde: 'Nou heb je je alweer laten gaan. Je moet nu beslist gaan braken anders word je een vet varken.'

Jezelf er af en toe flink van langs geven lijkt misschien onschuldig – het gebeurt in je hoofd tenslotte, en het zijn maar woorden, maar zo onschuldig is het niet. Als je tegen jezelf zegt: 'Je bent het niet waard om geholpen te worden', of: 'Wat je ook doet, het lukt je toch niet, je bent nu eenmaal een zwakkeling', dan zul je minder snel hulp gaan zoeken voor je (eet)probleem. Innerlijke kritiek houdt dan niet alleen de eetstoornis in stand, maar zorgt er vaak ook voor dat je niet eens om hulp vraagt, of dat je de adviezen van je behandelaar (als je die al hebt) niet opvolgt, want: 'Het lukt je toch niet...'

Kun je er iets aan doen?

Kun je iets doen aan die innerlijke kritische gedachten en stemmen die je zo dwars kunnen zitten? Ja, gelukkig weten we dat de invloed van die kritische gedachten en stemmen weer kan afnemen. Naarmate je zelfvertrouwen toeneemt en je weerbaarder wordt tegen innerlijke kritiek, kun je er meer afstand van nemen. Dat zijn dan ook de doelen van dit boek: jou helpen je zelfvertrouwen te verbeteren en weerbaarder te worden tegen innerlijke kritische gedachten en stemmen. Met behulp van uitleg en oefeningen kun je leren om de invloed van je kritische gedachten of stemmen te verminderen. De oefeningen in dit boek zijn heel verschillend, en niet elke oefening zal bij je passen. Je zou dit boek kunnen zien als een gereedschapskist met allerlei instrumenten, waarbij sommige instrumenten in de vorm van oefeningen beter werken bij de ene persoon, terwijl een ander meer baat heeft bij andere oefeningen. Mocht je een oefening moeilijk vinden, dan kun je nagaan of een andere oefening beter bij jou past. Oefeningen die je moeilijk of lastig vindt, vragen vaak om herhaling. Daarom staat aan het eind van elk hoofdstuk huiswerk voor de komende week. Als je het hele boek hebt doorgewerkt en nog niet alle doelen hebt bereikt, dan kun je nog eens extra trainen met bepaalde oefeningen, net zolang tot je de doelen van dit boek hebt bereikt.

Soms zal het best moeilijk zijn om vol te houden en door te lezen. Iets wat je al heel lang doet is niet een-twee-drie afgeleerd. Maar zoals je negatieve en kritische gedachten over jezelf, je lichaam en je eetgedrag ooit hebt aangeleerd, zo is het ook mogelijk om die weer af te leren en om positiever over jezelf en je lichaam te leren denken.

In dit boek leer je:

- Hoe gedachten ontwikkeld worden en wat de achtergrond hiervan is.
- Hoe opvattingen over jezelf ontwikkeld worden.
- Hoe kernopvattingen over je lichaam en je eetgedrag ontstaan.
- Dat je onderscheid kunt maken tussen opbouwende en afbrekende kritiek.
- Dat kritische gedachten invloed hebben op je gevoel en je gedrag.
- Dat je kritische gedachten bewust kunt worden en ter discussie kunt stellen.
- Dat je weerwoord kunt geven tegen kritische gedachten.
- Dat je afstand kunt nemen van kritische gedachten.
- Dat je kritische gedachten en stemmen kunt verminderen.
- Dat je kritische gedachten kunt vervangen door positieve gedachten.
- Dat je positieve gedachten kunt ontwikkelen over jezelf.
- Dat je positieve gedachten kunt ontwikkelen over je lichaam en je eetgedrag.
- Dat je aardiger en minder streng voor jezelf en je lichaam kunt worden.

Hoe kun je dit boek gebruiken?

Dit boek bestaat uit tien hoofdstukken die verdeeld kunnen worden over acht tot tien weken, maar je mag er ook korter of langer over doen. Belangrijk is om regelmatig een hoofdstuk te lezen en de daarbij behorende oefeningen te doen, en daarna het huiswerk te maken dat aan het eind van het hoofdstuk is beschreven. Om dat huiswerk te maken is het handig om een mooi schrift aan te schaffen, maar als je de oefeningen liever achter de computer doet, dan kan dat ook.

Ook raden we je aan om op vaste tijden met dit boek te werken en de oefeningen te maken. Dat kun je alleen doen, maar ook samen met iemand anders die bijvoorbeeld ook

last heeft van innerlijke kritiek. Ook kun je dit boek doornemen in een zelfhulpgroep, of samen met een therapeut.

Het kan zijn dat je het in het begin heel moeilijk vindt om weerwoord te geven tegen kritische gedachten en stemmen. Als je al jarenlang last hebt van innerlijke kritische gedachten en stemmen die na verloop van tijd vaak automatisch bij je opkomen, zul je veel en lang moeten oefenen en niet te snel resultaat kunnen verwachten. Vaak *weet* je wel dat al die kritische gedachten en stemmen niet kloppen, maar *voel* je dat nog niet zo. Het veranderen van gevoelens duurt namelijk veel langer dan het veranderen van wat je weet. Maar oefening baart kunst. Als je doorzet, zul je zien dat het ook jou zal lukken om minder last te krijgen van innerlijke kritiek en positiever over jezelf en je uiterlijk te leren denken!

Verantwoording

Voor het maken van dit boek hebben we gebruikgemaakt van oefeningen uit verschillende therapieën die effectief zijn gebleken in het verminderen van kritische gedachten en stemmen, zoals de cognitieve gedragstherapie (CGT), de Schema Therapie (ST), Acceptance and Commitment Therapy (ACT) en Mindfulness. Ook wordt gebruikgemaakt van andere therapie vormen, zoals de Compassion Focused Therapy (CFT) die je helpt om aardiger en milder voor jezelf te worden, en de psychomotorische therapie (PMT) die gericht is op de verbetering van je lichaamsbeleving. Deze verschillende therapievormen zijn verwerkt in de oefeningen in dit boek. Daarnaast is voor dit boek gebruikgemaakt van wetenschappelijk onderzoek, ons eigen onderzoek en dat van anderen. Voor de leesbaarheid hebben wij niet steeds verwezen naar publicaties. Achter in het boek staat een lijst met artikelen en boeken die we als bron hebben gebruikt bij het schrijven van dit boek.