

Gevoelens toelaten, verduren en onderzoeken in plaats van bedekken met een laag chocola.

Herberg

Dit mens zijn is een soort herberg
Elke ochtend weer een nieuw bezoek
Een vreugde, een depressie, een benauwdheid
Een flits van inzicht komt
als een onwelkome gast
Verwelkom ze, ontvang ze allemaal gastvrij
Zelfs als er een menigte verdriet binnenstormt
die met geweld je hele huisraad kort en klein slaat
Behandel toch elke gast met eerbied

Misschien komt hij de boel ontruimen
om plaats te maken voor extase
De donkere gedachte, schaamte, het venijn
Ontmoet ze bij de voordeur met een brede grijns
en vraag ze om erbij te komen zitten
Wees blij met iedereen die langskomt
De hemel heeft ze stuk voor stuk gestuurd
om jou als raadgever te dienen

Rumi (1207 - 1273), filosoof en dichter van Perzische afkomst en soefi-mysticus.

Gevoelens toelaten? De beerput kan beter dicht blijven!

Veel cliënten vinden het spannend en eng om hun gevoelens te onderzoeken.

Herken jij onderstaande gedachtes?

- 'Dan komt er vast allemaal ellende boven!'
- 'Wie weet wat voor beerput ik opentrek!'
- 'Als ik het verdriet toelaat, dan is het einde zoek.'
- 'Ik kan echt niet toegeven aan mijn verdriet, ik moet er zijn voor mijn kinderen.'
- 'Wat heb ik eraan te weten dat ik mij ellendig voel, ik kan toch niets aan de situatie veranderen.'

De uitnodiging is je gevoelens te ondergaan. In deze fase hoef je je niet druk te maken over oplossingen. Het gaat er in deze stap alleen over dat je je gevoelens onderzoekt en benoemt. Dit is een essentiële stap om inzicht te krijgen in de patronen die leiden tot emotie-eten.

Je kunt je gevoelens uitsluitend onderzoeken als je de eetdrang uitstelt en ook geen andere manieren van demping en afleiding kiest. Door te eten of afleiding te zoeken demp je juist je gevoel.

oefening 1

Kies er voor om niet te eten als je de neiging voelt opkomen. Stel de eetdrang 5 minuten uit. De 'lastige' gevoelens komen dan absoluut tevoorschijn.

1.

Constateer dat je 'lastige' gevoelens hebt.

2.

Onderzoek hoe je je voelt: Bang, Boos, Bedroefd, Blij? Of voel je vooral je lichaam, je Body

3.

Constateer dit. Heb er geen oordeel over.

Zodra je een eetdrang voelt opkomen, weersta je minimaal vijf minuten deze drang tot eten. Je wilt naar de keuken lopen, maar doet dit niet. Je blijft op je stoel of op de bank geplakt zitten en ondergaat je gevoel van te moeten eten.

'Ik wil nu eten! Ik moet iets zoets hebben. Nu! Ik ben bekaf, heb geen energie meer. Wat maakt het ook uit, ik neem wat. Wat heb ik nog in de koelkast liggen? Is er nog chips in huis? Ah, maar één zak en die is nog dicht.'

Onderga deze storm van gedachten. Kijk eens met een rustige objectieve blik naar je eigen gedachten. Concludeer dat je dwanggedachten hebt, die je nu even erg onrustig maken. En zo is het dan. Je voelt onrust. Niet meer en niet minder.

Houd deze onrust vijf minuten vol en ervaar welke gevoelens en behoeften boven komen. Wat voel je? Boosheid? Blijdschap? Verdriet? Angst?

Feliciteer jezelf met je overwinning!

Het is je gelukt om vijf minuten de wervelwind van dwangmatige neigingen te weerstaan. Het is je gelukt om nu niet naar eten te grijpen.

Noteer of kruis aan welke gevoelens deze week langs zijn gekomen

Vind je het lastig woorden te geven aan je gevoel? Misschien zijn een paar van deze termen van toepassing. Je weet nu wat je voelt of voelde in die situatie.

- ☐ Boosheid
- ☐ Blijdschap
- ☐ Frustratie
- ☐ Stress
- ☐ Verdriet

- ☐ Zelfmedelijden
- ☐ Vermoeidheid
- ☐ Onzekerheid
- ☐ Onmacht
- ☐ Irritatie

- ☐ Zenuwachtigheid
- ☐ Vrolijkheid
- ☐ Ongeduld
- ☐ Wanhoop
- ☐ Angst

oefening 2

oefening 3

De volgende stap is te onderzoeken hoe dit komt. Je pelt als het ware een laag van de ui af.

Ben je verdrietig? Ga na wat jou verdrietig maakt. Is het omdat je bang bent dat het niet meer goed komt?

Omdat je teleurgesteld bent in iemand? Heeft iemand je slecht behandeld of had je wellicht te hoge verwachtingen van een ander?

Voel je angst, stress? Wat is de oorzaak? Heb je een veel te volle agenda?

Hoe komt dit?

Heb je slecht gepland? Of zeg je ja tegen iedereen behalve tegen jezelf.

Op deze manier pel je weer een laag van de ui.

Nogmaals, je hoeft op dit moment je problemen niet op te lossen. Je hoeft alleen maar te ervaren wat je voelt. Inzicht in hoe je zaken beter aan kunt pakken volgt vanzelf.

Hoe werkt dat bij anderen?

Client uit de praktijk:

Ik voel mij regelmatig 's avonds rond 22.00 moe en wat verdrietig. Waarom? Omdat ik me dan alleen voel en moe ben van een dag en avond werken. Leuk werk, zeker, maar blijkbaar val ik 's avonds in een gat. Ik heb inmiddels ontdekt dat als ik veel te veel uren werk, ik me sneller verdrietig voel. Logisch, ik kan dan minder hebben, ben sneller aangeslagen.

De oplossing?

Tja die ligt voor de hand... zorgen voor minder werkuren en meer vrije tijd... ik weet het wel...nu nog toepassen.

's Avonds om 22.00 heb ik daar weinig aan, dan is het kwaad al geschied. De kunst is mijn gevoel van verdriet of vermoeidheid te verduren. Het is zoals het is.