

# Liefdevol Lijnen

Maarten Kouwenhoven, psycholoog

## 1. Inleiding

Steeds meer mensen hebben last van overgewicht. In 2007 was volgens het CBS 39,9% van de vrouwen en 51,5% van de mannen te zwaar.

Meer dan de helft van de volwassenen doet aan de lijn, meestal door minder calorieën en minder vet te eten (Papies, 2009). Maar, volgens Mann e.a. (2007) is een dieet niet de manier om langdurig gewicht te verliezen.

Aanvankelijk dacht men dat mensen met overgewicht niet goed in staat waren om te voelen, wanneer zij honger hebben en wanneer zij verzadigd zijn (Kaplan & Kaplan, 1957). Later bleek dat niet de oorzaak te zijn (Stroebe, Papies & Aarts, 2008).

Overgewicht is volgens de huidige inzichten het gevolg van een overlevingsmechanisme dat in onze genen is vastgelegd.

In de prehistorie was voedsel moeilijk verkrijgbaar. Er waren geen supermarkten met ruime openingstijden. Dus, als er energierijk voedsel beschikbaar was, dan was het belangrijk om door te eten tot het op was. Door zoet of vet te eten produceren onze hersenen dopamine, een neurotransmitter, ook wel het "gelukshormoon" genoemd. Het prettige gevoel van de dopamine stimuleert ons om te eten tot iets op is. Het teveel aan voedsel wordt in ons lichaam opgeslagen als vet. Dat kan dan worden aangesproken tijdens een periode, waarin geen voedsel beschikbaar is.

Voedsel is nu overal en altijd verkrijgbaar. Het overlevingsmechanisme om door te eten, keert zich nu tegen ons.

De vraag is dan, hoe voorkomen we dat ons verlangen om zoet en vet te eten leidt tot overgewicht? Gaan we op basis van discipline de strijd aan met onze genetische code? Of zijn er andere, prettiger manieren om met dit verlangen om te gaan?

## 2. Een aantal feiten

Uit onderzoek van Stice, Fisher & Lowe, (2004) blijken programma's om af te vallen weinig effectief. Er ontstaat een jojo effect en de lijners eten later weer net zo veel als de niet lijners. Wansink (2006) constateert dat vooral strenge diëten weinig effect hebben. Lichaam en geest komen er tegen in verweer. Hij pleit ervoor om gedurende een langere tijd zo weinig af te vallen dat er geen lichamelijk of mentale alarmbellen afgaan.

Uit een experimenteel onderzoek van Herman en Mack (1975) blijkt dat lijners geneigd zijn om zich te gaan overeten als ze de kans krijgen. Het is alsof lijners de opgelopen achterstand later weer in willen halen. Uit een experimenteel onderzoek van Papies (2009) blijkt dat lijners zich spontaan voorstellen hoe lekker het eten is dat zij voor zich zien, terwijl niet lijners dat niet doen. Door te lijnen roep je dus juist op waar je vanaf wilt.

Volgens het doel-conflictmodel stellen lijners zichzelf twee conflicterende doelen:

1. genieten van lekker eten en
2. controleren van hun gewicht.

Deze doelen raken met elkaar in conflict omdat het meeste lekkere eten of zoet of vet is en daardoor slecht voor de lijn. Als je het ene doel nastreeft dan gaat dat ten koste

van het andere doel. Dat heet counterregulatie. Er is dus altijd een verlies, wat je ook doet:

of je kiest voor lekker eten en dan verlies je het lijndoel

of je kiest voor je lijndoel en dan verlies je het genieten van lekker eten.

En niemand houdt ervan om te verliezen.

Volgens Yeomans, Blundell & Leshem (2004) zijn er twee natuurlijke redenen om te gaan eten:

- vanuit een behoefte aan voedsel: eten omdat we honger hebben of omdat het lichaam ondervoed is wegens gebrek aan voedsel of eenzijdige voeding.
- vanuit een behoefte aan dopamine: eten omdat het zo lekker is.

Het is bekend dat lijners steeds meer aan lekker eten gaan denken. Zij zien lekker eten eerder dan niet-lijners, gaan er ook vaker naar kijken en stellen zich voor hoe lekker het is.

In de literatuur wordt de verhoogde aandacht voor een verslavend middel craving (hunkering) genoemd. Deze hunkering wordt versterkt door blootstelling aan het verslavende middel (Papies, 2009). Dat is ook geconstateerd bij nicotineverslaafden. Naarmate nicotineverslaafden meer trek hebben in een sigaret nemen zij reclame over roken ook sneller waar (Mogg & Brandley, 2002). Mogelijk kan zoet en vet eten ook verslavend zijn. Uit recent onderzoek bij ratten blijkt dat vet en calorierijk voedsel verslavend kan werken (Nature neuroscience 28/3, 2010).

Een natuurlijke behoefte aan eten laat zich niet wegdrücken. Lijners blijven in gedachten gewoon dooreten. Die gedachten kun je dan weer bestrijden door iedere keer als je aan eten denkt snel aan je lijndoel te gaan denken. Volgens Papies (2009) is dat kenmerkend voor de succesvolle lijners.

Succes bij lijnen is alleen gebaseerd op het bereiken van je lijndoel.

Dus op discipline, ten koste van je levensvreugde.

### **3. Liefdevol lijnen**

Bij liefdevol lijnen gaat het om een manier waarbij je van lijnen een feestje maakt. Die manier van lijnen is juist niet gebaseerd op afzien maar op het met zorg genieten van al onze zintuigen.

Het is bedoeld voor mensen die:

- het niet is gelukt om via een dieet af te vallen,
- een dieet een te zwaar middel vinden en een prettige manier van leven willen combineren met een lager gewicht,
- hun lijndoel hebben bereikt maar moeite hebben om hun gewicht de rest van hun leven op het bereikte niveau te houden.

### **4. Het verschil tussen lijnen op basis van een dieet en liefdevol lijnen**

In onze hersenen komen twee systemen voor. Het "reward" systeem en het "punishment" systeem (Colaco Belmonte, 1978)

Het "reward" systeem wordt geactiveerd door positieve emotionele ervaringen en bestaat uit drie onderdelen:

- a. het behoeftencentrum: Daarbij speelt de nucleus accumbens, ook wel ons genotcentrum, een belangrijke rol. Dat is ongeveer zo groot als een pinda en ligt diep in onze hersenen. Het is de bron van onze motivatie. Het stimuleert ons om door te gaan met prettig gedrag dat met overleven heeft te maken zoals seks en eten.

- b. het denkcentrum: Daar is de prefrontale cortex belangrijk bij.
- c. het gedragscentrum: Daar is het striatum bij betrokken.

Deze drie delen van onze hersenen vormen samen het rewardsysteem. Daar wordt het vrijkomen van dopamine geregeld.

De ene persoon heeft meer dopamine nodig om een prettig gevoel te ervaren dan de ander. Dat heeft te maken met het aantal receptoren in je hersenen dat dopamine opneemt. Als je minder receptoren in je hersenen hebt, dan heb je meer dopamine nodig om je prettig te voelen.

Dopamine kun je aanmaken door positieve ervaringen, bijvoorbeeld door iets leuks te doen, maar ook door te eten. Vooral zoet en vet voedsel zorgt voor dopamine aanmaak. Maar, als je na dat eten schuldig voelt dan breek je het dopamine effect weer af via het punishment systeem.

Het "punishment" systeem wordt geactiveerd door negatieve emotionele ervaringen. Daarbij komen stresshormonen vrij zoals adrenaline en noradrenaline. Die roepen boosheid en angst op. Dat veroorzaakt fight, flight en freeze reacties. Dan neem je een vechthouding aan, of je vertoont vluchtgedrag of je doet helemaal niets. Het punishment systeem wordt voor een belangrijk deel geregeld door het limbische systeem in onze hersenen.

De onaangename stressgevoelens kun je bestrijden door zoet en vet te gaan eten waardoor je dopamine productie weer stijgt. Maar, als je daarmee doorgaat, dan neemt je gewicht toe. En dan kun je je weer schuldig voelen. Dus heb je nog meer dopamine nodig, en dan ga je nog meer eten. Als je op die manier doorgaat is overgewicht het gevolg. Je gevoel van eigenwaarde neemt af. En dat kun je ook weer bestrijden met dopamine aanmaak. Op die manier ontstaat er een vicieuze cirkel, zowel op lichamelijk als op psychologisch niveau.

De meeste programma's om te lijnen zijn gebaseerd op het "punishment" systeem. Je moet je natuurlijke verlangens onderdrukken en dat leidt tot stress. Die stress leidt ertoe dat je behoefte aan dopamine toeneemt. Maar, als je niet vet of zoet mag eten, dan neemt je verlangen toe. Je kunt wel leuke dingen gaan doen om dopamine aan te maken. Maar dat kost veel meer tijd en moeite dan lekker eten. De kans op succes is dus minimaal en je levensvreugde neemt af.

### **Het geheim van het succes**

Afvallen vanuit het 'reward' systeem heeft een veel grotere kans van slagen dan afvallen vanuit het "punishment" systeem. Want, als eten lekker is en je mag er een feestje van maken dan doe je een positieve ervaring op, waardoor de aanmaak van dopamine veel groter wordt. Daardoor wordt je behoefte om vet en zoet te gaan eten juist minder. Je levensvreugde neemt toe en je behoefte aan dopamine neemt daardoor af. Op deze manier kan afvallen niet mislukken. Zelfs als je gewicht niet af zou nemen, dan heb je toch een leuke tijd gehad.

Naast deze twee neurologische systemen spelen uiteraard ook sociale en psychologische factoren een rol bij over,- of ondergewicht.

### **5. Sociale factoren**

In de middeleeuwen, in de tijd van Breugel, was overgewicht een teken van welvaart. In de westerse cultuur wordt overgewicht nu als negatief gezien. Mensen met een overgewicht hebben dus pech dat zij in een tijd en in een cultuur leven waarin slank als aantrekkelijk wordt gezien.

Eten staat ook voor gezelligheid. Je doet de gastvrouw er een plezier mee en je bent ongezellig als je weinig eet. Als je bovendien anderen wel ziet genieten terwijl je zelf een dieet volgt, dan is afvallen een strijd geworden die niet te winnen is, noch lichamelijk, noch sociaal, noch psychologisch.

## **6. Psychologische factoren**

In de Transactionele Analyse (TA) een persoonlijkheids,- en communicatietheorie, ontwikkeld door Eric Berne ( 1910-1970) worden twee psychologische systemen onderscheiden die veel overeenkomsten vertonen met het “punishment,-“ en “reward” systeem: ik noem ze het koelkast systeem en het centrale verwarmingssysteem (Kouwenhoven, 1983).

### **Het koelkaststelsel**

Het koelkaststelsel komt overeen met het “punishment” systeem. Het gaat als volgt:

Je kijkt in de spiegel en een stemmetje in je hoofd zegt: “Je bent te dik. Kijk eens naar je vrienden. Die zien er normaal en leuk uit. Je moet eens wat minder snoepen en wat meer bewegen”. Vervolgens leg je jezelf een aantal strenge regels op om af te vallen.

Volgens de theorie van de TA komt dit stemmetje uit de Kritische Ouder.

Eerst doe je mokkend wat je Kritische Ouder heeft voorgeschreven, maar in je fantasie ga je natuurlijk steeds meer aan lekkere dingen denken. Dat is counterregulatie: het ene doel gaat ten koste van het andere. Als de behoefte aan lekker eten zo sterk is dat je het niet langer vol kunt houden, dan denk je “Ik pak iets lekkers”. En als je dan gezondigd hebt in de ogen van de Kritische Ouder, dan denk je: “dan zondig ik maar de hele dag”. Je reageert dan rebels vanuit het Adaptieve Kind.

De Kritische Ouder wordt dan nog kritischer. “Zie je wel, je bent een slappeling, had toch naar mij geluisterd.” De stress neemt toe. Je voelt je vernederd, boos op jezelf en je wordt bang dat het nooit zal lukken. Je gevoel van eigenwaarde neemt af. Vroeger toen je nog klein was, toen voelde je je nog wel eens een prins of prinses, maar nu voel je je een kikker. En kikkers hebben veel dopamine nodig om zich weer even prins of prinses te voelen.

In de TA wordt de negatieve reactie van de Kritische Ouder een negatieve strook genoemd. De Kritische Ouder geeft kou in de vorm van negatieve strooks, waardoor ons Kind zich onderkoeld gaat voelen. Vandaar de naam koelkaststelsel.

### **Het centrale verwarmingssysteem**

Het centrale verwarmingssysteem komt overeen met het “reward” systeem en gaat als volgt:

Je kijkt in de spiegel en er is een stemmetje in je hoofd dat zegt: “Ik houd van je, zoals je bent. Ik ben trots op je. Jij bent het meest dierbare op aarde wat ik heb”. Dit stemmetje komt uit de Voedende Ouder en dat stimuleert met deze positieve strook het Vrije Kind.

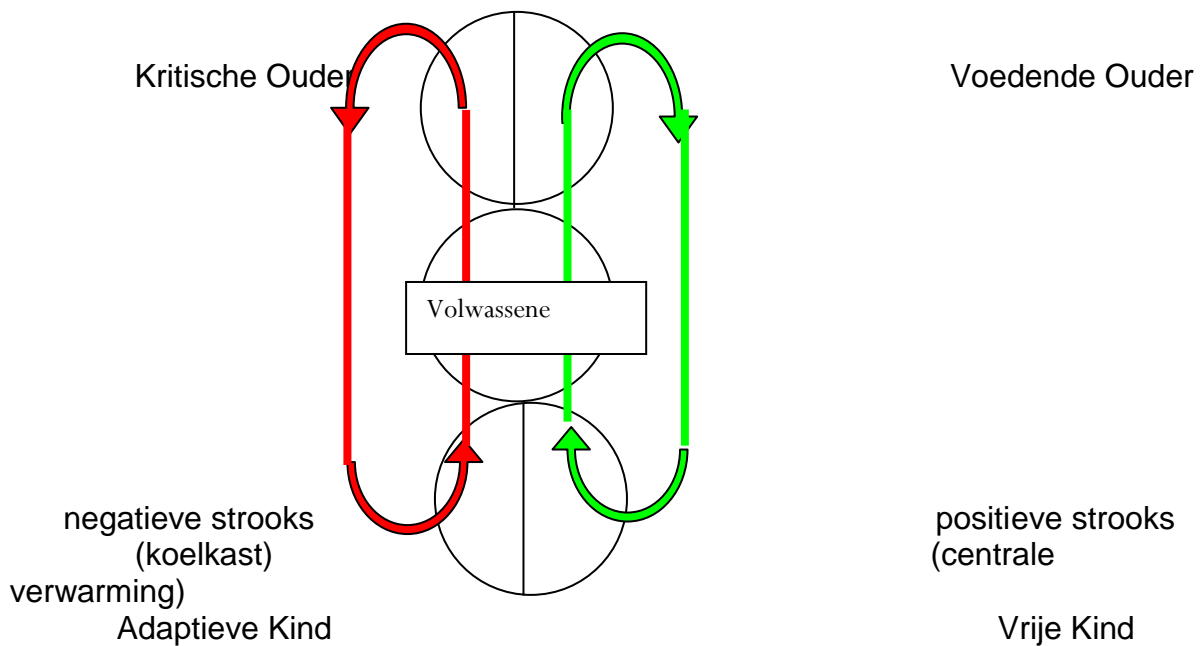
Het Vrije Kind is de bron van positieve energie, de basis van onze levensvreugde, van onze passie en ons gevoel van geluk. Vanuit je Vrije Kind doe je dingen die je leuk, zinvol en interessant vindt. Dat leidt tot positieve ervaringen en tot een positief gevoel van eigenwaarde. Je geniet van je zintuigen, van wat je ruikt, proeft, van wat je hoort of ziet, van aanraken en van bewegen, Je voelt je een prins of prinses in een

land vol met andere koningskinderen. Je gevoel van eigenwaarde neemt toe, waardoor je behoefte aan dopamine afneemt.

De Voedende Ouder geeft warmte in de vorm van positieve strooks, waarbij het Vrije Kind zich behaaglijk voelt. Samen vormen zij een soort centrale verwarmingssysteem.

### Egoposities

De stemmetjes in ons hoofd worden in de TA egoposities genoemd. Dat zijn subpersoonlijkheden die onderling met elkaar in gesprek kunnen zijn. Het koelkast,- en het centrale verwarmingssysteem kunnen hoger of lager worden gezet door een sturingssysteem: de Volwassene. Dat is de manager, het deel in ons dat logisch denkt, gebaseerd op feiten. Dit kan als volgt worden weergegeven:



*Figuur 1: Het koelkast,- en het centrale verwarmingssysteem*

De meeste programma's om te lijnen zijn gebaseerd op het koelkaststelsel. De natuurlijke behoefte om vet en zoet te eten moet volgens dat systeem worden bestreden. En wat je wel mag eten, is vaak niet lekker. Zolang je gehoorzaamt en afvalt, krijg je strooks vanuit de Kritische Ouder. Die lijken positief, maar zijn het in feite niet. Het is geen positieve bevestiging voor wie je bent, maar een waardering voor het feit dat je gehoorzaamt en doet wat de Kritische Ouder zegt. De Kritische Ouder vraagt bijvoorbeeld niet: "heb je lekker gegeten, geniet je van je leven of voel je je gelukkig?"

Als het je lukt om je streefgewicht te halen, dan stoppen die opmerkingen. Je hebt immers je doel bereikt. Maar, de strijd tegen je natuurlijke verlangens gaat door. Nu wordt het pas echt moeilijk. Alle soorten zoet en vet eten vormen nu een verleiding die de rest van je leven bedwongen moet worden. Dat leidt tot stress en daar wordt niemand gelukkiger van.

Vanuit je miskende Vrije Kind ga je fantaseren over lekker eten. Dat is niet koesteren van je verlangen maar jezelf kwellen met craving. En zo kan eten een obsessie worden.

## 7. Liefdevol lijnen, hoe doe je dat?

### Script besluiten corrigeren

Voordat je liefdevol gaat lijnen is het belangrijk om overtuigingen die je eetgedrag negatief beïnvloeden op te sporen en te veranderen. Die overtuigingen kunnen vaak al ontstaan zijn in je jeugd. Dergelijke vroegere conclusies kunnen inmiddels achterhaald zijn. Maar door aan die vroegere overtuigingen vast te blijven houden kun je je huidige eetgedrag negatief beïnvloeden.

Voorbeeld:

*Zij was enig kind en als haar ouders bij vrienden op bezoek gingen, dan lieten ze haar alleen thuis met een zak snoep. Op die manier heeft zij geconcludeerd dat je eenzaamheid met eten kunt bestrijden. Dat hielp haar echt omdat snoep tot extra dopmanie aanmaak leidt. Maar nu zij dat als volwassene blijft doen, houdt zij haar eenzaamheid in stand en is overgewicht het gevolg.*

*Als kind had zij weinig keuze. Dus at ze het snoep gewoon op. Als volwassene heeft zij nu wel een keuze. Als zij zich eenzaam voelt, kan ze iemand opbellen, op bezoek gaan, iemand uitnodigen of gaan snoepen.*

Gedrag dat gebaseerd is op vroegere conclusies die toen juist waren, maar nu zijn achterhaald, noemen we negatief scriptgedrag. Met een negatief script beperk je je keuzemogelijkheden.

Als we liefdevol willen lijnen dan is het belangrijk om na te gaan welke vroegere scriptbesluiten ons eetgedrag negatief beïnvloeden en hoe we die kunnen vervangen door positieve besluiten. Net als bij een computer: daar vervangen we achterhaalde software ook door nieuwe.

Liefdevol lijnen is dan makkelijker, omdat we dan over meer mogelijkheden beschikken en ons gedrag beter afkunnen stemmen op de doelen die we ons stellen.

### Vier soorten scriptgedrag

Er zijn vier soorten scripts waarmee we ons eetgedrag negatief kunnen beïnvloeden. Dat zijn een:

- mindless script, gebaseerd op het besluit om niet logisch na te denken
- joyless script, gebaseerd op het besluit om niet te voelen
- loveless script, gebaseerd op het besluit om geen behoeftes te ervaren
- powerless script, gebaseerd op het besluit om niet iets doelgerichts te doen.

Steiner (1974) heeft de eerste drie van deze scripts beschreven. Het begrip powerless gebruikt hij wel, maar zonder dat als een apart script te benoemen. Daansen (2010) stelt dat cognitief-gedragstherapeutische behandelingen tot een groter gewichtsverlies kunnen leiden als er rekening wordt gehouden met type eters. Die types komen overeen met de soorten scripts.

Herman & Mack (1975) en Van Strien (2005) onderscheiden de lijngerichte eter, de emotie-eter en de externe eters.

- Lijngerichte eters hanteren strenge eetregels, zij hebben mogelijk een loveless script en zijn zich niet bewust van hun behoeftes.
- Emotie-eters eten hun gevoelens weg, zij zijn zich niet bewust van hun gevoelens en hebben een loveless script.
- Externe eters kunnen verleidelijke voedselprikkels niet weerstaan, zij zijn niet in staat doelgerichte acties te ondernemen. Hun uitdaging is hun powerless script op te heffen.

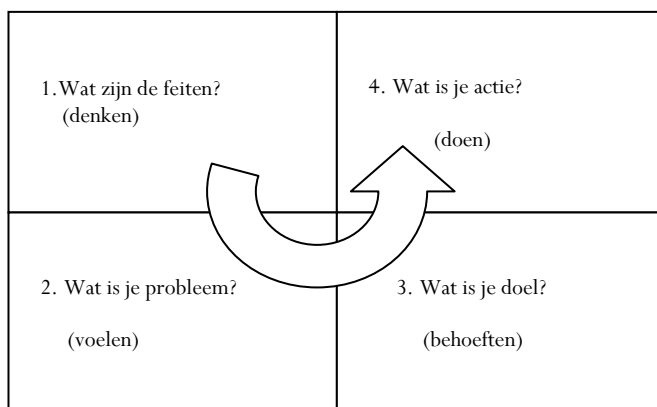
## 7. Strategisch Coachen met de coachmatrix

Het is natuurlijk niet de bedoeling dat iedereen die liefdevol wil lijnen eerst in therapie gaat. Voor het opsporen en corrigeren van scriptbesluiten is een eenvoudiger middel beschikbaar en dat is de coachmatrix, zoals beschreven in het Handboek Strategisch Coachen (Kouwenhoven, 2007).

In die coachmatrix staan vier vragen:

1. Wat zijn de feiten?
2. Wat is je probleem?
3. Wat is je doel?
4. Wat zijn je acties om dat doel te bereiken?

De coach stelt deze vragen in chronologische volgorde. De gecoachte schrijft zelf de antwoorden in het vakje. De volgende vraag komt pas aan de orde als je het samen eens bent geworden over het antwoord op de voorgaande vraag.



*Figuur 2: Strategische Coach Matrix*

### Stap 1: Wat zijn de feiten?

Deze vraag is gericht op het stimuleren van het logische denken (het opheffen van het mindless script).

*Een feit is iets waar iedereen het over eens is.*

Een feit is iets anders dan een aanname. Als het over eten gaat, dan gaat het bijv. om de volgende feiten:

Wat was je minimum en wat was je maximum gewicht? Wat is je streefgewicht?

Wat is je lievelingsgerecht, wie kiest het voedsel uit en wie kookt er?

Wat doe je aan je lichamelijke conditie en hoe is je bewegingspatroon?

Kun je genieten van aanraken, seks en alle andere lichamelijke zintuigen?

Van welke positieve emotionele gebeurtenissen kun je genieten?

Verder gaat het om alle feiten die met overgewicht te maken kunnen hebben zoals: familiekenmerken, wanneer het overgewicht is ontstaan, of er daaraan voorafgaand een ingrijpende gebeurtenis heeft plaatsgevonden, wat je eet, of je last hebt van lichamelijke klachten en of je medicijnen gebruikt.

Stap 2: Wat is je probleem?

Deze vraag is gericht op het bewust worden van gevoelens (het opheffen van het joyless script).

*Een probleem is een feit waar je last van hebt.*

Hier gaat het dus niet om logisch denken, maar om je gevoel. Als het gaat om overgewicht of een te laag gewicht, dan is de vraag dus: “waar heb je last van?” Als de last niet duidelijk wordt dan kun je jezelf afvragen: “nou en?”

Ons eetgedrag kan een manier zijn om een achterliggend probleem te verhullen.

Daarbij kun je denken aan:

- Compensatie: door eten kun je jezelf troosten. Als onverwerkte rouw het achterliggende probleem is dan is het nemen van het verlies belangrijk.
- Vermijdingsgedrag: met eten kun je je gevoelens vermijden en ‘wegeten’.
- Onderdrukking: door veel ijs te eten kun je je emoties onderdrukken.
- Zelfmedicatie. Door veel of weinig eten kun je je hormoonhuishouding verstoren, waardoor je ook je gevoelens kunt onderdrukken.
- Eenzaamheid: door eten kun je je innerlijke leegte (even) opvullen.
- Vervanging: door te eten kun je je gebrek aan lichamelijk contact compenseren. Als je niet wordt aangeraakt dan kun je jezelf van binnen aanraken door te eten.
- Negatief zelfbeeld in stand te houden. Door fout te eten kun je tegen jezelf zeggen: “zie je wel...het lukt me toch niet. Ik ben een loser, een echte kikker”.
- Eten als vorm van aangeleerd gedrag. Door bij kinderen een snoepje op een pijnlijke plek te leggen kunnen ouders het kind leren om pijn met eten te bestrijden. Ouders kunnen er dus beter een kusje op geven. Daar word je niet dik van.
- Eten als manier om stressreacties te bestrijden. Door vet en zoet te eten kun je de stress hormonen bestrijden met dopamine als tegenhanger.

Als er sprake is van onverwerkte problematiek uit de jeugd dan kan het nuttig zijn om ook hulp te zoeken bij een psychotherapeut.

Stap 3: Wat is je doel?

Deze vraag is gericht op het bewust worden van behoeften (het opheffen van het loveless script).

*Een doel is vaak het omgekeerde van het probleem.*

*Het is het punt waar je je energie op richt.*

Als ik nat ben wil ik droog worden, als ik koud ben, wil ik warm worden. Een doel moet aantrekkelijk zijn, gebaseerd op een verlangen en positief worden geformuleerd. Verder is het belangrijk dat een doel liefdevol en ethisch is. De strategie bij liefdevol lijnen is dat je je niet zozeer richt op waar je vanaf wilt, zoals je gewicht, maar waar je naar toe wilt.

Opvallend is dat de meeste lijners wel hun acties kunnen omschrijven en daar dagelijks mee bezig zijn, maar veel meer moeite hebben om hun doel te formuleren. Hun doel is ook eerder om ergens vanaf te komen dan ergens aan te komen. Een



reiziger die weg wil, maar zich niet afvraagt waar hij heen wil, komt dus nooit aan. Iemand die lijnt moet dus juist aankomen, hoe raar dat ook klinkt, net als de reiziger. De vraag is dus "Wat is het doel van de lijner? Wat wil je bereiken met je streefgewicht? Waarom is het zo belangrijk voor je? Is dat een positief zelfbeeld, is dat genieten, is dat je lekker en fit in je lijf voelen? En zijn er behalve lijnen ook nog andere manieren om je doel te bereiken?"

Stap 4: Wat is je actie?

Deze vraag is gericht op het opheffen van het powerless script door het kiezen en uitvoeren van acties.

*Een actie is de beweging naar je doel toe.*

Als je op vakantie gaat is de reis de actie. Als je het doel bereikt hebt kun je stoppen met die beweging. Als je op de plaats van bestemming bent aangekomen dan wil dat niet zeggen dat je dan geen acties meer doet, maar dat je stopt met reizen. Het verschil tussen een wens en een doel is een plan van aanpak. Volgens Gollwitzer (1977) is het maken van een strategisch plan in de vorm van: als x gebeurt, ga ik y doen om z te bereiken veel effectiever dan alleen het plan om z te bereiken.

Een actie is effectief (E) als de actie kwalitatief (K) goed is en voor de betrokkene acceptabel (A). Dus:  $E = K \times A$ .

De A van veel diëten is laag. Het bestrijden van een natuurlijke behoefte is niet zo erg acceptabel. Het is vaak afzien en het is een strijd. De acceptatie kan worden verhoogd door ook de acties te kiezen op basis van aantrekkelijkheid. Dus niet van iets prettigs afzien, maar jezelf verwennen of laten verwennen op een liefdevolle, zorgzame, manier. Daar zijn gunstige ervaringen mee opgedaan.

In een psychiatrische kliniek waar ik jarenlang gewerkt heb als psychotherapeut bleek dat patiënten met eetproblematiek veel moeite hadden om zich te laten verwennen. Zij leefden vanuit het koelkaststelsel en daar waren zij al jarenlang aan gewend. Het bleek belangrijk om hen in een langzaam tempo te ontdooien en een verwenkuur ook langzaam op te bouwen (Kouwenhoven, 1980).

Een verwenkuur is bedoeld om het "reward" systeem te activeren. Daarbij zijn het Vrije Kind, de Volwassene en de Voedende Ouder belangrijk. De Kritische Ouder kan erop letten dat het Adaptieve Kind zich aanpast aan vaste etenstijden, leert om behoeftes ook uit te stellen en leert om rekening te houden met anderen.

Door de Strategische Coach Matrix samen met iemand in te vullen zul je al heel veel scriptbesluiten tegen komen en kunnen herzien.

### **8. Het programma om liefdevol te lijnen**

Liefdevol lijnen is gebaseerd op vier soorten positieve scripts die overeenkomen met de vier vakken van de coachmatrix:

Denken:       mindfull:               eet met je verstand.

Voelen:       joyfull:                   eet wat je lekker vindt en versterk je genot.

Behoeften:   lovetfull:                   eet met zorg en liefde en versterk je verlangen.

Doen:         powerfull:                 houdt de regie in eigen hand.

## Voorbeeld

In Frankrijk eten mensen te vet, zitten lang aan tafel, eten 's avonds laat en drinken veel alcohol. Fransen proeven bewuster, genieten meer van de maaltijd en nemen daar de tijd voor. Midden op de dag sluiten winkels soms 2,5 uur omdat het personeel uitgebreid wil eten. De Franse maaltijd is een sociale gebeurtenis, gebaseerd op kwaliteit en niet op kwantiteit. Tegen al onze verwachtingen in kent Frankrijk weinig mensen met overgewicht en worden zij op een prettige manier heel oud.

## **Mindfull: eet met je verstand**

Proef bewust en verreken je lusten met je lasten.

Tel niet alleen je calorieën van wat je eet, maar geef ook een cijfer voor hoe lekker je iets vindt. Een 10 is heerlijk, een vijf is lekker en een nul is vies.

*Je eerste stroopwafel smaakt heerlijk. Je geniet er 10 punten van. Maar je weet dat het aantal calorieën wel 20 punten is. Dus: je komt 10 punten aan. Dat kun je compenseren door extra lichaamsbeweging.*

*Nu wil je eigenlijk nog wel een stroopwafel. Maar, je weet dat de tweede niet zo lekker is als de eerste. Je geniet er maar 5 punten van terwijl het aantal calorieën 10 blijft. Nu kom je 15 punten aan. Dus een goede reden om geen tweede stroopwafel te nemen. Zou je een derde stroopwafel nemen dan kan het genieten omslaan in misselijkheid. Dan geniet je nul punten en je komt 20 punten aan.*

## **Joyfull: eet wat je lekker vindt en versterk je genot**

Genieten van je zintuigen is de kern van het liefdevol lijnen. Mensen die daar moeite mee hebben kunnen dat oefenen, alleen, samen met een partner of in een klein groepje.

*Je koopt bijvoorbeeld een stuk lekkere chocolade en legt die op tafel. Iedere keer als je die chocolade ziet liggen denk je: "Hé, daar ligt mijn vriendje/ vriendinnetje. Ik ga vanavond eens lekker van jou genieten en daar verheug ik me nu al op".*

*Als je het moeilijk vindt om je behoefte uit te stellen, dan mag je die plak vast uitpakken en er even aan ruiken. Als je dan nog de verleiding niet kan weerstaan, dan mag je er een likje van nemen.*

*'s Avonds mag je hem opeten onder een voorwaarde: Stop als je er niet meer van geniet.*

*Dat kun je ook doen met een dure fles wijn zoals op een wijnproeverij of met een sigaar zoals sigarenrokers in een herensociëteit dat doen. Daar is genieten een ritueel waar iedereen aan meedoet. Maar, niemand raakt verslaafd.*

*Daarna schrijf je in een "genietboekje" op hoe lekker het eerste, tweede en derde stukje was met een getal van 0 tot 10. Waarbij 0 staat voor vies en 10 is het summum van genot. Op die manier geniet je nog na en je evalueert je genot.*

Versterk je genot door:

lekker eten, luisteren naar mooie muziek, je op een prettige manier aan laten raken, ruiken van lekkere geuren, kijken naar mooie dingen.

## **Lovefull: eet met zorg en liefde en versterk je verlangen**

De meeste mensen die lijnen ervaren dat als een periode van afzien. Liefdevol lijnen is gebaseerd op ons natuurlijke verlangen naar lekker eten. Dat verlangen wordt bij liefdevol lijnen juist gekoesterd en bevredigd. Op een zorgzame manier. Lekker eten, alleen of gezellig met anderen stimuleert de dopamine. Als je dopaminespiegel bereikt is dan verdwijnt de behoefte om nog meer te eten vanzelf. Het verdwijnt effect kun je versterken door je op iets lekkers te verheugen en er later nog van na te genieten.

### **Powerfull: houdt de regie in eigen hand**

Een dieet is gebaseerd op iets afleren. Dat afleren gebeurt meestal door het bestraffen van het ongewenste gedrag. En straf leidt tot stress en stress leidt tot een grotere behoefte aan dopamine en dat stimuleert juist de behoefte om lekker en vet te eten.

Aanleren werkt veel sneller. Dan word je ergens voor beloond. Dat is prettig en je weet gelijk wat je goed hebt gedaan. Dat biedt duidelijkheid. De behoefte aan dopamine wordt daardoor minder, je gevoel van eigenwaarde neemt toe.

Versterk je regie door iets aan te leren: ga leren koken, leer voor jezelf op te komen, leer boosheid adequaat te uiten. Leer sorry te zeggen, leer fouten te herstellen, leer assertiviteit te zijn, leer om toe te geven, leer om anderen te respecteren, leer om je geld uit te geven en leer om te sparen. Leer om een keuze te maken en leer om je verlies en winst te nemen.

### **Versterk je support systeem**

Liefdevol genieten kan confronterend zijn. Daarom is het belangrijk supporters te hebben die je aanmoedigen. Mensen die rekening houden met je doelen, die je niet aanmoedigen om nog een keer op te scheppen voor de gezelligheid, gebak voor je kopen als je op bezoek komt. Mensen die zelf prettig in hun vel zitten, mensen aan wie je alles mag vragen en tegen wie je alles kunt zeggen. Liefst iemand die hetzelfde heeft ervaren als jij maar al verder is. Mensen die genieten van hun leven en zichzelf accepteren, zoals ze zijn. Dat kan een partner zijn, een vriend of vriendin of een coach.

### **Lotgenoten of succesgenoten?**

Je kunt er ook voor kiezen om te oefenen in kleine groepjes. Je kunt een speciale supportgroep organiseren, waarin je kunt oefenen met acties om daarvan te leren genieten. Massage, hand-oogcontact oefeningen doen, zwemmen, zonnen, geblinddoekt proeven wat je eet, met elkaar koken, je lichamelijke of mentale conditie opbouwen, visualiseren, enz. Al deze oefeningen zijn goed te combineren met een fitnessprogramma op een sportschool met een getrainde instructeur Heb je moeite met aanraken zoek dan een goede haptotherapeut die op een veilige manier je weer in contact brengt met je lichaam.

## **9. Literatuur**

Alberts, S. (2003). *Eating Mindfull. How to end mindless eating*. New Harbinger Publications.

Colaco Belmonte, J.A.F. Een psychofysiologisch depressiemodel. *Tijdschrift voor psychiatrie*, 1978, 4, p.203 e.v.

Daansen, P.J. Obesitas, voer voor psychologen. *De Psycholoog*, februari 2010

- Gollwitzer, P.M. & Brandstätter, V. (1997). Implementation intentions and effective goal pursuit. *Journal of Personality and Social Psychology*. 84, 296-309.
- Guiliano, M.(2004). *Waarom Franse vrouwen niet dik worden*. Amsterdam: Uitgeverij Archipel.
- Hakman, E.C.J. (1993). *Een nieuw gezicht?* Houten/ Zaventem: Bohn Stafleu Van Loghum.
- Herman, C.P. & Mack en Mack, D. (1975). Restrained and unrestrained eating. *Journal of Personality*. 43, 647-660.
- Kabatznick, *The Zen of Eating...*
- Kaplan, H.I.& Kaplan, H.S. (1957). The psychosomatic concept of obesity. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 125, 181-201.
- Kouwenhoven, M.( 1980). Het is even (ver)wennen. *Strook, Tijdschrift voor Transactionele Analyse*, no 2.
- Kouwenhoven, M. (1983). *Transactionele Analyse in Nederland. Deel I*. Ermelo: Algemeen Nederlands Instituut voor Transactionele Analyse.
- Kouwenhoven, M. (1999). Afscheid nemen, schrijf een brief. *Psychologie magazine*.
- Kouwenhoven, M. (2007). *Strategisch Coachen. Het Handboek*. Soest: Nelissen.
- Mann, T.Tomiyama, A.J. Westling, E., Samuales, B., & Chatman, J. (2007). Medicare's search for effective obesity treatments: diets are not the answer. *American Psychologist*, 62, 220- 233.
- Mogg & Brandley, 2002. Selective processing of smoking-related cues in smokers. Manipulation of deprivation level and comparison of three measures of processing bias. *Journal of Psychopharmacology*, 16, 385-392.
- Papies. E.K. ( 2009). De subtiele kracht van lekker eten. *De Psycholoog*. 44, mei 2009.
- Steiner,C. (1974). *Scripts people live*. New York: Grove Press Inc.
- Steiner,C. (1979). *Healing Alcoholism*. New York: Grove Press Inc.
- Stice, E.,Fisher, M. & Lowe, M.R. (2004). Are dietary restraint scales valid measures of acute dietary restriction? Unobtrusive observational data suggest not. *Psychological Assessment*. 16, 51 – 59.
- Stroebe, W., Papies, E.K. & Aarts, H. (2008). From homeostatic to hedonic theories of eating: self-regulatory failure in food-rich environments. *Applied Psychology: Health and Well-Being*. 57, 172-193.
- Van de Sanden, W., *Depressie actief overwinnen, breng lichaam en geest in beweging*. Pearson.....
- Wansink, B. (2006) *Mindless eating*. Bantam Vertaald in: Hap slik weg. Pearson....
- Yeomans, M.R., Blundell, J.E. & Leshem, M. (2004). Palatability: response to nutritional need or need-free stimulation of appetite? *British Journal of Nutrition*, 92, S3-S14.

Afvallen is niet doelgericht.SMART  
 Ergens van af willen is niet meetbaar.  
 De vraag is wat je wel wil: een prettig figuur oid.

Wat ik ook nog ga opnemen is bewegen:  
 door te lijnen en niet te bewegen schiet je lichaam in de eco stand. Je verbrand dan zo min mogelijk calorieën omdat je lichaam denkt: ik krijg te weinig voedsel en er is geen beweging dus moet ik zuinig omgaan met wat ik nog heb. Een soort winterslaap.  
 Terwijl je juist af wilt vallen.  
 Door de beweging zelf val je nauwelijks af. Je moet heel wat bewegen om een reep weg te

werken

Wat je wel bereikt is dat je lichaam uit die eco stand schiet. Want als je gaat bewegen dan is er kennelijk weer zicht op voedsel. Zeg maar: de jachtstand.

dus door steeds te bewegen, kort en heftig schiet je verbrandingsoven weer omhoog.

Dus het verschil tussen John en jou zou daar wel eens door kunnen komen.

Volgens mij zit die vragenlijst er nog niet bij.

papa

Op 28-7-2012 0:35, Juliette Lampers schreef:

Hoi pap,

Goed hoor, het klopt allemaal. Ik heb ook nog het boek: vrouwen, eten en God voor je daarin gaat het over De Stem in je, zoals ze de Kritische Ouder in dit boek noemen, geef ik je wel thuis.

Oh ja, "het geheim van slanke mensen" is ook een leuk boek, heb ik ook voor je. Daarin leer je denken en kijken naar eten zoals jullie niet-lijners dat doen, zoals je ook in het artikel schreef, zonder enige craving dus.

Ik voeg nog een uitgebreide vragenlijst mee, die ik kreeg van het Jacob Cats instituut in Ermelo, toen ik aan hun lijn cursus met psychologie mee wilde gaan doen. Heb ik uiteindelijk niet gedaan.

Ik kon uit veel van deze vragen de achterliggende problematiek halen, wellicht voor jou handig om deze ook door te lezen, zo kom je misschien nog op eventuele aanvullingen.

Met mijn lijnen gaat het zwaar want hoe vaker je lijnt hoe langzamer je de kilo's eraf krijgt aangezien mijn metabolisme niet meer goed functioneert.

En dan grijp je uit frustratie weer naar slechte dingen en zit je weer vast in de cirkel. En John zit naast me te eten en te eten en te eten.....

Wat ik ook nog ga opnemen is bewegen:

door te lijnen en niet te bewegen schiet je lichaam in de eco stand. Je verbrand dan zo min mogelijk calorieën omdat je lichaam denkt: ik krijg te weinig voedsel en er is geen beweging dus moet ik zuinig omgaan met wat ik nog heb. Een soort winterslaap.

Terwijl je juist af wilt vallen.

Door de beweging zelf val je nauwelijks af. Je moet heel wat bewegen om een reep weg te werken

Wat je wel bereikt is dat je lichaam uit die eco stand schiet. Want als je gaat bewegen dan is er kennelijk weer zicht op voedsel. Zeg maar: de jachtstand.

dus door steeds te bewegen, kort en heftig schiet je verbrandingsoven weer omhoog.

Dus het verschil tussen John en jou zou daar wel eens door kunnen komen.

Volgens mij zit die vragenlijst er nog niet bij.

papa