

SUSAN ALBERS

EET Q

Gebruik de kracht van
emotionele intelligentie om af te vallen



Inhoud

Voorwoord 9

DEEL I

WAT IS EET Q? 13

1. De oplossing voor emotie-eten, stress-eten en gewoon ouderwets te veel eten 17
2. Het moment van kiezen 43
3. De EAT-methode: Neem de regie over wat je eet 68

DEEL II

BARRIÈRES VOOR EET Q 89

4. Diëten 93
5. Plezier en gezelligheid 114
6. Sociaal eten 140
7. Stress 167
8. Trauma 191

DEEL III

SUCCESVOLLE TECHNIEKEN 213

9. E: Erken je gevoelens en kom er weer mee in contact 217
10. A: Accepteer je emoties, begrijp wat die betekenen 240
11. T: Toeleggen op nieuwe, positieve alternatieven 260

Je bent klaar om je nieuw verworven kennis toe te passen! 283

Dankbetuigingen 285

Noten 287

Register 301

Oefeningen en technieken

Oefeningen

Vier oefeningen voor kalmté

61-65

Bij een blokkade 85

Doe de EET Q-keukenuitdaging

151

Doelgerichte ademhalingsoefening 63-64

Jezelf kalmeren 181

Ter verbetering van je EET Q 137-

138

Veranderen van onbewust spiegelend gedrag 161-162

Zie ook bij Technieken

Technieken met oefeningen

1. Werk aan je emotionele vocabulaire 218

2. Woorden waar je trek van krijgt 223

3. Blijf in het hier-en-nu 226

4. Versterk je spieren, versterk je voornemens 228

5. Je emotionele status updaten 230

6. Willen eten versus moeten eten 234

7. Een mindful hapje 235

8. Een open of gesloten geest 237

9. Gebruik je sterke punten 241

10. Een mentale verandering 243

11. De kracht van tederheid 245

12. Voorspel je emotionele 'weer' 247

13. Geen time-out, maar een time-in 249

14. Korte metten maken met gewoonten 251

15. Afrekenen met je verlangen naar emotie-eten 254

16. Een therapeutische dosis groenvoer 257

17. Bedwing je impulsen 261

18. Woorden die je kracht geven 264

19. EET Q-yoga 266

20. Blokkades opwerpen voor schranspartijen 269

21. Geloof erin, bereik het ook! 271

22. Neem contant geld mee 272

23. Emotioneel intelligent eten 274

24. Volg je neus 278

25. Houd je kaken in beweging 279

DEEL 1

Wat is EET Q?



Je kunt niet goed denken, beminnen of slapen
als je niet goed hebt gegeten.

Virginia Woolf

Onder de slimste mensen die ik ken, zijn er toch die te veel eten. Ze hebben succes met hun zaak, nemen verantwoordelijkheid en zijn creatief. Ze weten hoe een gezonde leefstijl eruitziet: meer groente en fruit eten, minder voorbewerkte etenswaren, regelmatig sporten. Met hun hoofd weten ze best dat ze kunnen profiteren van gezonder eten, en toch blijken ze niet in staat hun eetgewoonten te verbeteren. Mijn cliënten blijven die ene vraag maar stellen: ‘Als ik *weet* hoe ik goed moet eten, waarom lukt me dat dan niet?’ Ze vragen zich af waarom hun keuzes niet beantwoorden aan de manier waarop ze eigenlijk willen eten.

Het antwoord op die vraag is ingewikkeld, maar zal je in de loop van dit boek duidelijk worden. Om je een hint te geven: meestal ligt er een gevoel of emotie in de ruimte tussen je keuze en je uiteindelijke handeling.

Wanneer is de keuze voor eten eigenlijk zo moeilijk geworden?

In de menselijke geschiedenis was *kiezen* of en wat je wilt eten lange tijd een luxe. De meeste mensen moesten hun kostje bij elkaar scharrelen en er was maar zelden iets beschikbaar wanneer ze er zin in hadden. Emotie-eten is een betrekkelijk nieuw verschijnsel, dat wortelt in de betrekkelijk nieuwe mogelijkheid om iets te kiezen uit een breed scala aan goedkope, lekkere hapjes.

Of het nu goed of slecht is: we hebben meer te kiezen dan ooit tevoren. Starbucks alleen al slaat je om de oren met 87.000 verschillende koffiecombinaties – om maar te zwijgen over de dingen die je er kunt eten.

Het resultaat? We eten niet langer pas wanneer er iets beschikbaar is, want er is altijd wel iets. We eten om talloze redenen, maar fysieke honger – de rommelende pijn van een lege maag – is niet altijd de belangrijkste reden.

Tegenwoordig is elk stukje dat je in je mond stopt – een maaltijd of

snack, dieetvoedsel of troosteten, net genoeg of veel te veel – een gevolg van een beslissing, en elke beslissing ontstaat door een gevoel. Emotioneel eten is het gevolg van een gebrek aan bepaalde vaardigheden die iemand helpen om te gaan met de hevigheid en duur van zijn of haar gevoelens, in plaats van die gevoelens weg te stoppen, te verdoven, uit te schakelen of te negeren met behulp van troosteten. Helaas leer je die vaardigheden niet op school, en voor ouders en verzorgers is het moeilijk om iemand technieken aan te leren die ze zelf misschien niet eens beheersen. Die vaardigheden – het vermogen om emoties waar te nemen, te begrijpen en ermee om te gaan – zijn pas enkele tientallen jaren geleden door psychologen gedefinieerd als *emotionele intelligentie*. In die tijd werden vaardigheden op het gebied van emotionele intelligentie vrijwel alleen gebruikt in de arrogante zakelijke en financiële wereld. Maar in dit boek laat ik je zien hoe je diezelfde vaardigheden uit de directiekamer naar je keukentafel kunt halen.

Als psychologe heb ik me meer dan tien jaar lang beziggehouden met het counsellen van mensen die beter willen eten, en ik denk werkelijk dat je niet buiten de vaardigheden van emotionele intelligentie kunt. Zonder die vaardigheden zal de wens of de drang om te eten – gevoed door zowel positieve als negatieve gevoelens – het altijd winnen van de slimste pogingen om niet te veel te eten. Je moet leren herkennen wát je precies voelt op dat cruciale moment waarop je je keuze maakt, en dat gevoel moet je dan sturen zodat je een gezondere keuze kunt maken. Dat *kun* je. Daar heb ik mensen mee geholpen, en ik ben blij dat ik nu ook met jou kan delen wat ik hierover weet.

Welkom bij EET Q: een reeks vaardigheden en strategieën die zowel emotionele intelligentie ontwikkelen als *mindfulness* – het vermogen om goed te letten op dat wat je gevoelens je op dat moment duidelijk willen maken. Samen vormen die vaardigheden en strategieën de EAT-methode, waarmee je je gevoelens met heel je hart kunt Erkennen, emoties kunt Accepteren en je Toe kunt leggen op nieuwe, positieve alternatieven.

Wanneer je deze methode leert en in de praktijk brengt, dan neem je zelf de regie over je eetkeuzes, weet je hoe je met je hongerbuien kunt omgaan, overwin je emotie- en stress-eten en heb je je gewicht voortaan zelf in de hand. Daarbij komt nog dat je relaties fijner worden, je zelfvertrouwen verbetert en eten plezierig wordt, precies zoals het zou moeten zijn. Dat is EET Q in optima forma!

De oplossing voor emotie-eten, stress-eten en gewoon ouderwets te veel eten

Eten is een noodzaak; slim eten is een kunst.

La Rouchefoucauld (Frans auteur, 1613-1680)

17

Stof tot nadenken

- Ben je meer een ‘boeken-mens’ of een ‘mensen-mens’?
 - Gaapt er een kloof tussen je intentie om goed te eten en het vermogen dat te doen? Als dat zo is, waaraan denk je dat dat ligt?
 - Kun je de emoties benoemen die de meeste invloed hebben op je eetgedrag? Stress? Angst? Verveling? Boosheid? Door welk aspect van deze gevoelens grijp jij naar iets om te eten?
 - Op welke manieren denk jij dat je voedsel gebruikt om je stemming te veranderen? Eet je bijvoorbeeld om jezelf te vermaken, om rotklusjes nog even uit te stellen of om onplezierige gevoelens uit de weg te gaan (verdriet, eenzaamheid, verveling, boosheid)?
 - Welke gevoelens helpen je meestal om te eten wat goed voor je is, en om op de juiste portiegrootte te letten?
-

Maak jij een gezonde maaltijd of haal je fastfood? Salades of frietjes? Een gebakje of fruit? Zeg je ‘ja’ tegen een tweede portie of ‘nee, dank je’? Heel eenvoudige vragen, waar je eigenlijk wel een resoluut antwoord op verwacht. Toch is kiezen wat je gaat eten soms een van de lastigste keuzes die je op een dag moet maken, en meestal heeft dat niets te maken met honger. Het zijn eerder je emoties, die ervoor zorgen dat je totaal andere voedselkeuzes maakt dan je van plan was – vaak precies het tegenovergestelde van iets gezonds.

Ik zag dit pas nog gebeuren, toen ik achter mijn laptop zat te werken (aan het boek dat je nu in handen hebt!) in mijn favoriete lunchroom in Denver. Mijn tafel stond op nog geen meter van de glazen vitrine waarin allemaal heerlijk gebak uitgestald lag, en daarvóór gezondere snacks als fruitsalades met Griekse yoghurt. Vanwaar ik zat kon ik, al werkend, prachtig zien wat dit met de klanten deed.

Een aantrekkelijke vrouw van middelbare leeftijd in een chic pak, een designertas in de hand, trok mijn aandacht. Ze stond te wachten op haar beurt, keek op haar horloge, wipte ongeduldig van het ene been op het andere en zuchtte hoorbaar toen haar mobielte e-mail-alerts liet horen.

Toen het haar beurt was, keek de vrouw – die even tevoren nog zelf-beheersing en -vertrouwen had uitgestraald – in de gebaksvitrine, en ze leek te bevriezen.

De serverster wachtte geduldig; de klant achter haar begon onverstoorbaar een sms'je te tikken. Ik was de enige die de tweestrijd in haar ogen zag.

Ruim twintig seconden later – heel lang als je in de ochtendspits in een populair restaurant staat – wees ze naar een grote scone met een royale laag glazuur erop. 'Die wil ik,' zei ze zachtjes.

Ze ging aan het tafeltje naast mij zitten, en onze blikken kruisten elkaar.

'Ik weet niet waarom ik dit heb gekozen,' zei ze. 'Ik probeer gezonder te eten. Ik had een fruitsalade of yoghurt kunnen kiezen. Eigenlijk wil ik dit helemaal niet.' En ze staaarde naar dat enorme stuk zoetigheid op haar bordje.

Ik bleef naar mijn laptop kijken maar zag dat ze ongeveer de helft van die enorme, van het glazuur druipende scone opat. Toen stond ze op, en kieperde de andere helft van de scone in de vuilnisbak.

Terwijl ik deze vrouw zat te observeren – dit alles had niet langer dan vijf minuten geduurd – bedacht ik twee dingen. Ten eerste had deze vrouw duidelijk moeite met kiezen wat ze wilde eten. Ten tweede zie ik die aarzeling en twijfel overal om me heen als het om eten gaat, zelfs bij de slimste, meest succesvolle mensen. In feite zag en ervoer ik dat kiezen wat je eet – en níet eet – iets is wat gepaard gaat met verrassend veel moeite en emotie.

Misschien herken je jezelf hierin. Ten slotte moet jij ook eindeloos veel keuzes maken die met eten te maken hebben, en dat honderden keren per dag.

Ik zie elke dag cliënten die hun eetgewoonten willen verbeteren. Al-

les aan deze vrouw – haar presentatie, haar houding, haar manier van doen – straalde uit dat ze iemand was die op kantoor dagelijks een hele hoop besluiten neemt, en dat ze dat met verstand, op een rationele en logische manier deed. Desondanks zag mijn geoefende oog iemand die van slag raakte door een taak die eenvoudig lijkt, maar veel lastiger is dan we vaak beseffen: kiezen wat je wilt eten.

Op het moment dat ze die scone aanwees, had de stress er volgens mij toe geleid dat ze geen keuze kon maken die aansloot bij wat ze werkelijk wilde – daar durf ik mijn favoriete koffie wel om te verwedden! *Was ze gestrest?* Haar lichaamstaal – van het ene been op het andere wippen, zuchten, op haar horloge kijken – vertelde van wel. Misschien had ze even pauze tussen twee vergaderingen in, en moest ze ook nog een vliegtuig halen. Misschien was ze laat voor een belangrijke presentatie.

Ik baseer mijn speculaties op tien jaar klinische ervaring. De meeste van mijn cliënten hebben me verteld dat hun vermogen om een besluit te nemen – waar in de meeste omstandigheden niets aan mankeert – het laat afweten als ze moeten kiezen wat ze gaan eten, wanneer ze gestrest zijn.

Deze cliënten zijn slim en ervaren in het nemen van besluiten. Ze nemen elke dag honderden beslissingen, van alledaagse (wat zal ik eens aantrekken?) tot levensveranderende kwesties (zal ik dat miljoenenbedrijf nu wel of niet kopen?). Dat maakt hun besluiteloosheid op het gebied van voedsel zo merkwaardig en frustrerend. Veel van mijn cliënten zijn geïnteresseerd in voeding, en weten er heel veel van. Ze begrijpen waarom ze het beste kunnen kiezen voor volkorenproducten, groente en fruit, ze weten hoe slecht fastfood en voorbewerkte producten zijn en vragen zich af waarom ze met al die kennis dan niet ‘verstandiger kunnen eten’. Onderzoek bevestigt de ervaringen van mijn cliënten: leren over voeding helpt en is noodzakelijk, maar heeft doorgaans toch maar een beperkte invloed op daadwerkelijke gedragsveranderingen.¹

Met mijn cliënten speel ik situaties in restaurants en keukens na zoals ik die in de koffiezaak had gezien. We beginnen bij het begin en zoeken naar momenten waarop het misging. Meestal valt dan op dat het onderscheid tussen een gezonde en een slechte keuze wordt bepaald door een gevoel.

Maar hoe kunnen gevoelens je zo in de weg staan? Hoe kunnen die je keuzes saboteren? Sta eens even stil bij hoe je emoties je keuzes beïnvloeden, met name je keuzes op het gebied van eten:

- Als je boos bent, denk je dan: ‘wat-maakt-het-allemaal-uit’ en eet je dingen waar je later spijt van hebt?
- Als je bang bent of onder druk staat, eet je dan een of twee extra stukken pizza?
- Als je jaloers bent omdat een vriendin is afgevallen, bestel jij dan een salade?
- Als je blij bent, neem je dan een ijsje om dat te vieren?
- Als je gestrest bent, laat je dan de gezonde keuzes voor wat ze zijn en houd je jezelf voor dat het allemaal veel te ingewikkeld is?

De kans is groot dat een – of misschien wel alle – van deze stellingen je bekend in de oren klinkt. Als dat het geval is, moet je vooral verder lezen. Je ontdekt dan namelijk dat wat je eet – en niet eet – boekdelen spreekt over hoe je je voelt. Het mooie is dat je alles wat je leert over je emoties kunt toepassen om je eetgewoonten op een positieve manier te veranderen. Je leert bovendien eenvoudige, door de wetenschap ondersteunde strategieën die je helpen voorkomen dat je emoties je keuzes bepalen.

Klinkt goed, toch? Ben je er klaar voor? Dan gaan we ontdekken hoe je emoties je eetgedrag bepalen en hoe je je hersenen de regie terug kunt geven.

Een introductie in EET Q

Was de vrouw in de lunchroom een cliënt van me geweest, dan had ze precies geweten wat ze moest doen *voordat* ze die suikerzoete scone koos. In dat alles-of-niets-moment bij de toonbank had ze haar EET Q aangesproken om een slimme keuze te maken, gebaseerd op inzicht in plaats van een impuls.

EET Q? Wat is dat?

EET Q is geen getal, zoals een IQ-score. Het is een concept waarmee je je intellectuele kennis over eten en voeding kunt afstemmen op je emoties, zodat je voedselkeuzes kunt maken die je intenties en doelen ondersteunen. Je zult niet altijd de gezondste producten kiezen: dat is afhankelijk van hoe je je op dat moment voelt. Maar een goede EET Q verbetert de kwaliteit van je voedselkeuze, ongeacht hoe je je voelt.

Stel je alle keuzes die met eten te maken hebben eens voor als een lijn. Impuls-eten ligt aan het ene eind van die lijn, en nadenken over elk hapje aan het andere eind. De meeste mensen zitten ergens in het midden, maar EET Q brengt je dichterbij de buurt van bewust eten,

omdat het is gebaseerd op een bepaald soort zelfbewustzijn waarmee je beslissingen neemt. (Die noem ik *door inzicht gedreven beslissingen*; in het volgende hoofdstuk kom ik daarop terug.)

Gebruik je emotionele ‘dimmerknop’

Je gevoelens beheersen, of managen is erg belangrijk en daarom heb ik het er veel over. Emoties zijn vluchtig, onvoorspelbaar en bovendien rommelig. Wat houdt het in om gevoelens te *managen* en waarom is het van cruciaal belang om je relatie met eten te verbeteren?

Denk maar eens aan je werkplek, of aan je baan. Of je nu aangestuurd wordt door een manager of zelf een manager bent: je begrijpt wat een manager is als het om werk gaat. Stel je nu eens voor dat al je gevoelens – geluk, verdriet, woede, frustratie, plezier – verschillende werknemers zijn met elk hun eigen sterke en zwakke punten. Als je je emotionele intelligentie (EI) toepast, dan manage je die werknemers. Je laat ze doen wat ze moeten doen, op een vriendelijke, respectvolle manier.

Je gevoelens managen is een eenvoudige term voor *emotionele regulatie* – het vermogen je emoties te begrijpen en beheersen zodat ze vóór je werken, en niet tegen je. Als je te veel vette, suikerhoudende voedingsmiddelen eet wanneer je je niet goed voelt, dan probeer je je gevoelens te managen, maar op een ongezonde manier. Je gaat ermee om alsof je een lichtknop uitschakelt. Maar tegenwoordig kunnen we in ons leven op heel veel manieren gevoelens ‘uitschakelen’: met voedsel, drugs of alcohol, of door urenlang jezelf te vergeten op internet of voor de televisie. Helaas kom je er met geen van die middelen achter wat er werkelijk in je omgaat.

Je kunt emotionele regulatie wel beschouwen als een soort dimmerknop: je draait een bepaalde emotie precies tot de intensiteit die je kunt behappen. Zo kun je een gevoel van woede ‘dimmen’ tot een beter te managen emotie als boosheid of irritatie.

Misschien ken je al vaardigheden om je emoties te reguleren, bijvoorbeeld diep en doelbewust ademhalen, tegen jezelf praten, een dagboek bijhouden of meditatie. Dat zou geweldig zijn! In de volgende hoofdstukken leer je hoe je die technieken toepast op specifieke eetsituaties.

Het is mijn werk om mensen door hun emoties heen te helpen. Ik ben me heel goed bewust van de moeite die het kost om je manier van eten te veranderen, en om met je gevoelens om te gaan. Dat ervaar ik elke dag! Daarom ben ik zo blij dat ik EET Q met je kan delen: ik heb gezien

hoe dat mijn eigen cliënten heeft geholpen.

Het EET Q-model is voor een deel gebaseerd op EI, en dat was precies wat de vrouw in de lunchroom nodig had toen ze een keuze moest maken. Ze had zich moeten afvragen hoe ze zich voelde toen ze besloot wat ze wilde eten, een manier moeten vinden om met haar stress om te gaan en een strategie moeten toepassen die had geholpen een keuze te maken die beter paste bij wat ze eigenlijk wilde.

In EET Q komen drie onderzoeksgebieden samen: EI, emotie-eten en mindfulness.

- *Emotionele intelligentie* bestaat uit vaardigheden die je samen helpen je bewust te zijn van jouw en andermans emoties, en die je helpen ze te begrijpen. De term ‘EI’ doet je misschien denken aan IQ: het meetinstrument voor intellectuele intelligentie. Maar EI heeft nauwelijks te maken met boekenwijsheid of feitjes uit je hoofd leren. Bij EI draait het om hoe goed je je eigen emoties en die van anderen begrijpt, hoe je omgaat met stress, met anderen communiceert, impulsen weet te beheersen en met sociale situaties omgaat. Iemand met een hoog EI is misschien niet de beste van de klas, maar ze is wel een ideale vriendin en collega – innemend, gemakkelijk in de omgang, niet snel teleurgesteld, iemand die goed in haar vel steekt.

- *Emotie-eten* wordt door deskundigen gedefinieerd als ‘eten als reactie op emoties – positief of negatief – met als doel die emoties te veranderen’. Een voorbeeld van emotie-eten zou zijn dat iemand eet om zijn stemming op te krikken, te verdoven of te verzachten. (Je *stemming* is een vergankelijke emotionele toestand, vaak getriggerd door een gebeurtenis of actuele situatie, die invloed heeft op de manier waarop je informatie verwerkt en besluiten neemt.)

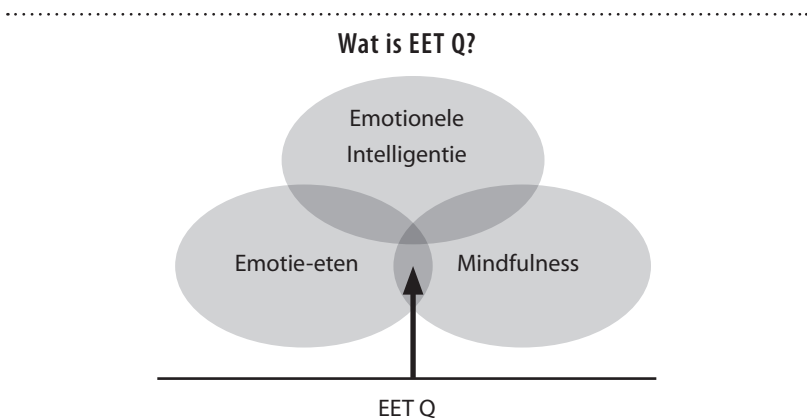
Duizenden wetenschappelijke artikelen en boeken gaan in op de complexe relatie tussen wat we voelen en hoe we eten. Maar zeg nu zelf: we kennen het allemaal wel. Koekjes eten in het holst van de nacht omdat je niet kunt slapen, gedachteloos eten terwijl je zit te malen over onenigheid met een dierbare. Bij EET Q betrekken we er ook *door emoties gedreven eten* bij: de manier waarop je actuele emotionele toestand je voedselkeuze beïnvloedt. (Je zegt bijvoorbeeld ‘Het maakt mij niet uit wat ik eet’ als je boos bent.)

- *Mindfulness* komt voort uit het boeddhisme. Deze oude techniek leert je om volledig aanwezig te zijn in het moment, op een niet-

oordelende manier.² Wanneer je mindful bent, ben je je bewust van het huidige moment (niet altijd even eenvoudig wanneer de wereld op zoveel manieren om je aandacht vraagt) en ben je in staat om gehoor te geven aan je gevoelens in plaats van er louter op te reageren (ook niet eenvoudig). Het beoefenen van technieken in mindfulness kan je helpen in contact te komen met je gevoelens, waardoor je zelfbewustzijn kan groeien zodat je beter kunt omgaan met ongemakkelijke gevoelens die je naar voedsel doen grijpen. Mindfulness kan je zo helpen je EI te vergroten, vaak zelfs aanzienlijk.

Laten we eens kijken naar deze aspecten van EET Q. In de volgende paragrafen leg ik uit wat de theorie is achter elk deel van EET Q. Ik geef je er checklists bij, zodat je kunt inventariseren hoe je er op dit moment voor staat.

23



EET Q is een combinatie van drie concepten die worden ondersteund door uitgebreide, erkende research: EI, emotie-eten en mindfulness. Mijn cliënten die de principes van EET Q volgen, die ik uitleg aan de hand van mijn EAT-methode, leren beter eten en hebben op lange termijn een gezonder gewicht.

.....

Emotionele intelligentie

In het algemeen helpt EI je om door je relaties met anderen te navigeren. EET Q is dat deel van emotionele intelligentie dat je helpt door je relatie met eten te navigeren. Het is het overkoepelende vermogen om de relatie tussen je gevoelens en je eetgedrag te managen.

We kennen allemaal emoties, maar die ervaren we op verschillen-