

MENTAL SPACE PSYCHOLOGY

Eetpatronen, eetbuien en overgewicht in de mentale ruimte

Gebaseerd op een klinisch onderzoek naar de ruimtelijke representatie van voedsel en overgewicht van vrouwen met eetbuien en overgewicht



Door:
Jacqueline Heemskerk-Scholten



Mijn ervaring (door een cliënte van 28 jaar)

Door een facebookpost van Jacqueline ben ik bij haar terecht gekomen. Het bericht was over Mental Space Psychology en onbewust afvallen, toen dacht ik: "ik meld me gewoon aan! Proberen kan altijd". Doordeweeks ging het soms goed om gezond te eten, al had ik tussendoor wel eetbuien waarbij ik vooral snoep en koekjes at, maar zodra het weekend was, zat er geen rem meer op mijn eetgedrag. Ik had al van alles geprobeerd om gezonder te gaan eten en mijn eetgedrag te veranderen: bij de diëtist, weight-watchers, zelf proberen, via de sportschool en ook bij een psycholoog. Niets hielp, ik was vooral de hele dag met eten bezig of bezig om er niet aan te denken.

Toen ik bij Jacqueline kwam, werd duidelijk dat ik al dat lekkere eten onbewust vlak voor mij zag. Ik schrok daar wel van maar door deze manier van werken gaf het mij ook een beter gevoel. Want nu begreep ik waarom het mij niet lukte het eten uit mijn hoofd te zetten. Ook door naar mijn gewicht te kijken, werden er dingen duidelijk waaraan ik nooit had gedacht dat ze daarmee te maken hadden. Eigenlijk wilde ik niet slank zijn, nu begrijp ik ook waarom ik na het volgen van een dieet net zo veel weer aankwam. Door deze vorm van therapie zijn mijn eetbuien weg. Mijn smaak is veranderd en ik geniet veel meer van mijn eten en eetmomenten. Het gekke is dat ik er helemaal niet over na hoeft te denken, bijvoorbeeld hoe ik mijn gedachte om kan buigen, maar dat het vanzelf gaat! Alsof ik meer in het moment leef en mijn lichaam beter aanvoel. Ik ben ook lekker wat gewicht kwijtgeraakt en dat gaat nog steeds door, automatisch.

De visie van de therapeut

Deze cliënte is een vrolijk ogende, jonge vrouw en kwam in juni 2018 naar mijn praktijk. Ze had last van eetbuien, ongeveer vijf keer per week.

Ik leg haar kort uit wat Mental Space Psychology is en doe een kleine oefening met haar. Hierna is zij in staat om haar onbewust opgeslagen beelden van eten en drinken waar te nemen. Zo ontstaat haar voedselpanorama, nu wordt haar direct duidelijk waarom ze de hele dag aan die lekkere koekjes denkt. Ze ziet ze op ongeveer 30 cm. afstand ter hoogte van haar mond. Tja....

We kijken naar haar zelfbeeld, in de meeste gevallen ziet ze zichzelf 40 cm. kleiner dan anderen. Haar overgewicht neemt zij waar als een zak vet op drie meter afstand.

Als we met de beelden die ze ervaart gaan werken, lukt het haar niet om het voedsel te verplaatsen, dat gaat maar even en dan 'springt' het weer terug. Het kost haar moeite om naar het beeld van het vet te kijken. Daarachter zitten een aantal traumatische ervaringen verstopt.

Door het in beeld te brengen, is dit zeer snel zichtbaar en de cliënt begrijpt dat ze deze beelden achter de zak vet weg had gestopt. Het nare gevoel wat ze bij de onbewuste beelden had, die natuurlijk regelmatig getriggerd werden, at ze weg. Met behulp van vooral ruimtelijke interventies en technieken uit hypnotherapie, NLP en het Sociaal Panorama, hebben we aan haar zelfbeeld en de traumatische ervaringen gewerkt. Aan het eind van de eerste afspraak kunnen we de locaties van dikmakend eten in haar voedselpanorama veranderen.

de ruimtelijke representatie van voedsel bij vrouwen met eetbuien en overgewicht



Na de eerste afspraak zijn haar eetbuien zo goed als gestopt, in vier weken tijd slechts drie keer een eetbui. Na de tweede afspraak heeft de cliënt geen eetbuien meer gehad. Nu, bijna een jaar later heeft ze nog steeds geen eetbuien. Ze is afgevallen zonder dieet en is nu tevreden met haar gewicht en zichzelf. In totaal hadden we vier afspraken.

de ruimtelijke representatie van voedsel bij slanke vrouwen



Hoe ziet de mentale ruimte van vrouwen met eetbuien en overgewicht eruit?

Hoe en waar ervaren zij hun zelfbeeld, hun overgewicht en het voedsel waar ze niet vanaf kunnen blijven?

Op weg naar een mentale ruimte psychologische benadering van dwangmatig eetgedrag en overgewicht

Aangezet door mijn toetreding tot het bestuur van de *Society for Mental Space Psychology* (SOMSP) en mijn betrokkenheid bij het MSP-Depressie onderzoek (Depression in Awareness Space) van Lucas Derks, Dienie van Wijngaarden en Christine Beenhakker, ben ik gaan onderzoeken hoe vrouwen met eetbuien en overgewicht dit probleem in hun mentale ruimte ervaren en welke behandelvormen daarbij effectief zijn.

Mijn onderzoek, gestart in november 2017, is gericht op vrouwen die al jaren, zo niet hun hele leven, aan het proberen zijn om door middel van diëten en/of sporten af te vallen. Dit zijn vrouwen die zich niet langdurig kunnen motiveren om zich aan een dieet te houden en/of te sporten, waardoor het afvallen dus vaak maar tijdelijk lukt. Deze vrouwen hebben te maken met teleurstelling, frustratie en het jojo-effect. En ondanks vele pogingen blijft hun probleem met eetbuien en overgewicht bestaan.

Ik besprak met Lucas Derks mijn idee voor een pilotstudy, hij was er enthousiast over en wilde mij begeleiden. Lucas doet al jaren onderzoek naar het belang van de ruimtelijke organisatie van het denken en beleven (proefschrift: *Clinical Experiments In Mental Space*, 2016).

Ruimtelijke diagnostiek: De ruimtelijke representatie van voedsel bij vrouwen met eetbuien en overgewicht

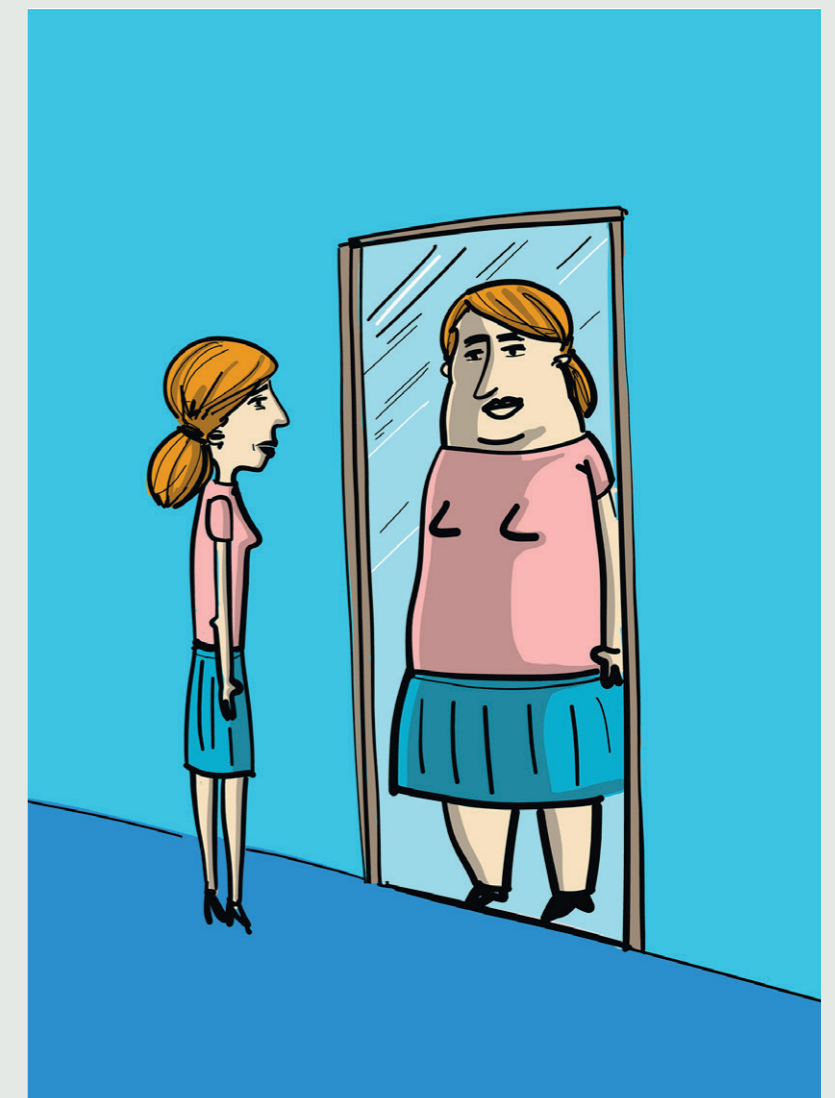
Wat bij alle twaalf deelnemers met eetbuien en overgewicht overeenkomt, is dat zij in hun mentale ruimte, het (veelal ongezonde) voedsel of drinken waarnaar hun aandrang is, binnen handbereik hebben geplaatst. Wanneer getracht wordt het voedsel in de mentale ruimte te verplaatsen, buiten handbereik of uit het zicht, ontdekken ze dat dit niet zomaar kan: van binnenuit lijken er sterkere krachten werkzaam. Krachten die het voedsel weer terug naar de voorgrond plaatsen.

Wat in de fantasie niet lukt, blijkt ook moeilijk in de werkelijkheid. Het niet aan onge-

zond voedsel denken of het niet kopen ervan, is bijna onmogelijk. Het verlangen hiernaar blijft doordat de beelden van het ongezonde voedsel onbewust zo nadrukkelijk aanwezig zijn.

Ter oriëntatie en vergelijking heb ik een groep van zes vrouwen (leeftijden van 30 tot 56) zonder eetproblemen onderzocht op hun ruimtelijke representatie van voedsel. Deze vrouwen met een normaal tot slank figuur hebben de meeste ongezonde dikmakende voeding niet binnen handbereik in hun mentale ruimte.

Wat ze dichtbij hebben staan, kan makkelijk verplaatst worden in hun mentale ruimte en ze krijgen daar geen weerstand bij.





Het effect van het in beeld brengen van voeding in de mentale ruimte

Doordat de deelnemers inzien hoe (probleem) voeding in hun mentale ruimte (in het zicht en voor het grijpen) staat, wordt het duidelijk dat het lastig is om hier niet heel vaak aan te denken.

Door deze bewustwording krijgen de deelnemers meer begrip voor hun eigen patronen. Dit is op zich al behulpzaam, maar meestal nog lang niet genoeg voor een gedragsverandering. Het helpt wel om wat minder schuldgevoel, teleurstelling of boosheid naar zichzelf te hebben.

Het verkennen van voedsel in de mentale ruimte en de ervaring van het niet zomaar kunnen verplaatsen van het voedsel, zorgt er voor dat de deelnemers nu de aandacht kunnen gaan richten op het achterliggende probleem. Want waarom ervaren ze het voedsel zo dichtbij en waarom kan het niet weg?

De ruimtelijke representatie van overgewicht

De deelnemers aan de pilotstudy zijn meestal gefocust op het overtollige gewicht in kilo's of het volume aan overgewicht. Het enige waar ze mee bezig zijn, is het willen afvallen, dat te veel aan kilo's willen ze kwijt. De eerste vraag is, waar in de ruimte ervaren zij dit?

De meeste deelnemers geven aan dat ze het overgewicht als een band van vet om zich heen zien. Een aantal anderen zien het op afstand, vaak als een zak of berg vet.

Het effect van het in beeld brengen van het overgewicht in de mentale ruimte

De voorstelling van de overgewicht ervaring, wat in negen van de tien keer wordt gezien als een vetband om de deelnemers heen, wordt eerst als iets volkomen negatiefs gezien.

De deelnemers walgen er van, worden er boos op of willen het niet accepteren. Ze krijgen daardoor een slecht of verdrietig gevoel, dit veroorzaakt vaak weer een eetbui en zo zitten ze vast in een negatieve spiraal.

Meestal is dit een onbewust proces, maar nu worden de deelnemers zich er van bewust doordat het vet of het overgewicht zichtbaar is gemaakt in de mentale ruimte.

De waarneming van het zelfbeeld (volgens het sociaal panorama)

Wat ook in het onderzoek duidelijk werd, is dat alle deelnemers een negatief zelfbeeld hebben, (zijn niet blij met zichzelf) ze zien zichzelf meestal kleiner en verder weg dan hoe ze hun voorstellingen van andere mensen waarnemen. Door doelgericht aan een positief zelfbeeld te werken, meestal in contexten waarin ze zich afgewezen en geminacht voelen, worden grote stappen gemaakt. Het verwerken van trauma's en het veranderen van belemmerende overtuigingen speelt daarbij meestal een centrale rol.

Een focus op mental space

Het fijne van een focus op Mental Space is dat de diagnose snel gesteld is, de cliënt hoeft het probleem bijna niet te verwoorden, de cliënt wordt geconfronteerd met de eigen onbewuste beelden en door hier iets in te veranderen, ervaart de cliënt ook direct het effect. Ook als het niet gaat om iets te verplaatsen naar een andere locatie, zoals dit met het probleemeten moet, geeft dit toch een directe aanwijzing aan de cliënt. Het onderzoek naar depressie, trauma's en overgewicht heeft duidelijk gemaakt dat de diagnose op basis van

de ruimtelijke organisatie van het denken, dat zijn wortels heeft in het submodaliteiten werk van Bandler en de Andreassen, nog een onbenut potentieel in zich bergt. Het bestuur van de Society voor Mental Space Psychology heeft daarom "ruimtelijke diagnose" tot prioriteit verklaart. Binnenkort verschijnt de eerste concept uitgave van MSD-1 Mental Spatial Diagnosis-I: een ruimtelijke, geïllustreerde aanvulling op de DSM-5.

Het veranderen van eetpatronen, eetbuien en overgewicht in de mentale ruimte. De Mental Space Psychologie-Academy Nederland voert onderzoek uit en biedt workshops aan op het gebied van de psychologie van de mentale ruimte.

Eén van de workshops die is ontwikkeld door Jacqueline Heemskerk, is de twee- daagse MSP- eetpatronen, eetbuien en overgewicht. Geschikt voor iedereen met minimaal NLP-practitioners niveau.

*Meer informatie over deze workshop is te vinden op coaching-therapie.nl/home-test/workshops
Op deze website vind je ook de informatie en het inschrijfformulier voor de drie-daagse training Mental Space Psychology van Lucas Derks op 6, 7 en 8 september 2019.
Ook op de site www.msp-academy.nl vind je informatie over Mental Space Psychology workshops.*

Over Jacqueline Heemskerk-Scholten:
In de jaren 90 is zij gestart met verschillende opleidingen, onder andere Hypnotherapie, NLP en familieopstellingen. In 1994 is zij gestart met haar praktijk voor coaching en therapie, en behandelt zij vooral volwassenen met onzekerheid, angst, depressie en eetproblemen. Sinds 2017 is Jacqueline bestuurslid van SOMSP en houdt zij zich met name bezig met sociaal media, research en het MSP-Depressie onderzoek.

