

Anorexia: als eten bedreigend is

Overpeinzingen

Dit artikel is een (persoonlijke) weergave van ervaringen die ik als Jungiaans analytische therapeut heb opgedaan bij de behandeling van mensen met anorexia (nervosa). Dat maakt dat wat u hier leest 'gekleurd' is; mijn kleur. Ik kies bewust voor deze persoonlijke invalshoek zodat ik u daarmee als het ware door mijn ogen kan laten zien wat ik heb gezien en ervaren. Voor mensen met anorexia heeft dit artikel misschien de waarde van de (h-)erkenning, misschien ook niet. Ieder mag zelf bepalen wat van waarde is en wat niet. Voor alle anderen die dit artikel lezen is het misschien een ontdekkingstocht die tot meer begrip kan leiden voor anorexia en de strijd die daarmee is verbonden. Ik hoop, dat dit artikel ook voor u de moeite waard is en misschien past bij dat waar u naar op zoek bent. U vindt ook informatie over wat Jungiaans analytische therapie beoogt en hoe deze voor mensen met anorexia mogelijk uitkomst kan bieden. Op mijn website (www.ont-moet.com) en in de literatuurlijst vindt u uitgebreidere informatie. U kunt uiteraard ook contact opnemen en uw vraag of opmerking rechtstreeks aan mij voorleggen.

Beek, oktober 2014

Wim Janssen

Jungiaans analytisch therapeut

Anorexia: symptoom of ziekte

Het maakt veel uit of je anorexia ziet als een symptoom (van een onderliggend probleem) of als een op zichzelf staande ziekte. Ga je uit van een symptoom, dan moet je de oorzaak¹ zien weg te nemen. Een ziekte moet je echter zien te genezen of op zijn minst draaglijk maken. Alles wat hierna volgt is geschreven vanuit de gedachte dat anorexia geen ziekte op zich is, maar een bijzonder - en tegelijkertijd ook ernstig en soms levensbedreigend - symptoom. Een symptoom waarbij het vaak niet eenvoudig is om het onderliggende probleem (lees: oorzaak/oorzaken) te ontdekken. De grootste valkuil bij de zoektocht naar het onderliggende probleem is dat je telkens opnieuw in de verleiding komt om 'niet eten' toch als hoofdprobleem te gaan beschouwen. Dat geldt voor de therapeut maar evenzeer voor degene met anorexia en haar² omgeving. 'Niet-eten' komt telkens weer bovendrijven, maar ook dan is slechts sprake van een ernstig symptoom. De zoektocht naar de oorzaak blijft belangrijk, want alleen dan kun je verder kijken dan naar 'eten of niet eten'.

Wat angst kan doen

Elk mens heeft voeding nodig om te blijven leven. Honger is het signaal dat het lichaam behoefte heeft aan voeding. Een natuurlijk signaal net zoals behoefte aan 'rillen' als je het koud hebt, gevoel van aandrang als je naar het toilet moet etc. Voor iemand met anorexia lijken het hongergevoel en de behoefte aan eten echter vaak op signalen die duiden op een groot en dreigend gevaar. Een gevaar, waardoor een onbestemde angst

¹ Vaak is sprake van meerdere met elkaar verbonden oorzaken. Dé oorzaak bestaat meestal niet.

² Ik kies voor 'haar, zij', aangezien de meeste mensen met anorexia vrouw zijn

ineens de overhand krijgt. Die angst neemt dan als het ware de natuurlijke behoefte aan eten over zodra het gevoel van 'honger' wordt ervaren en plotseling gelden alleen nog de regels die met angstbeheersing te maken hebben.

Angst neemt de behoefte aan eten weg

Als je angstig bent kun je niet eten. Dat is biologisch zo bepaald, want angst is een signaal, dat er gevaar is en dat je in staat moet zijn om (meteen) te kunnen vluchten of vechten. Eten in je darmen vertraagt je reactie en misschien ben je dan wel te laat om te vluchten of te vechten! Het maakt daarbij niet uit waar de angst mee te maken heeft; of die reëel en tastbaar aanwezig is of dat er een onbestemd gevoel van angst aanwezig is. Je lijf wil geen 'eten'; het moet tenslotte gereed zijn om te vluchten of te vechten. Bij anorexia zijn angst, eten en lijf onlosmakelijk met elkaar verbonden ook al wordt de angst vaak niet meer als zodanig herkend of gevoeld.

Zolang je niet 'in je lijf zit' zorgt je lichaam voor spanning en onrust

Voor iemand met anorexia is het eigen lijf een constante bron van spanning. Rust (kunnen) ervaren is voor hen nagenoeg onmogelijk, want ook zij hebben hun lijf altijd bij zich. Normaliter zit je als mens 'in je lijf'. Iemand met anorexia heeft echter een lijf en dat lijf past nooit; het kan zelfs als 'ding' aanvoelen. Aan iets dat niet past of aan een 'ding' wil je liefst zo min mogelijk aandacht besteden, misschien zelfs negeren. Echter, een lijf dat honger heeft of niet echt lijkt te passen blijft onevenredig veel aandacht vragen. Alle pogingen om het lijf te negeren leiden er juist toe, dat datzelfde lijf steeds meer aandacht lijkt te vragen. Iemand met anorexia probeert te leven met de spanning van deze tegenstrijdigheid.

De uitdaging te overleven met angst en tegenstrijdigheid

Angst is een normale reactie op gevaar. Nadat het gevaar voorbij is en vluchten of vechten niet meer nodig is kan de stress en spanning weer uit of afgevoerd worden uit je lijf. Soms zijn er echter situaties in iemands leven (geweest) waardoor het - gevoel van - gevaar of de dreiging nooit echt verdwijnt. Dan is het nodig om manieren te vinden om toch te overleven. Soms is het ontwikkelen van anorexia een dergelijke manier. De onderliggende angst wordt niet meer als zodanig gevoeld, maar is 'vervangen' door een (overlevings-) strategie die geen ruimte lijkt te laten voor angst. Jammer genoeg verdwijnt de angst nooit helemaal, maar 'klopt' telkens opnieuw weer aan. Angst kan pas echt verdwijnen als het gevaar helemaal verdwenen is. Soms moet de oorzaak c.q. de bron van het gevaar dus 'echt uit iemands leven verdwijnen' alvorens volledig herstel mogelijk is.

Soms herken je 'angst' niet (meer) als angst

Anorexia geeft - of beter gezegd 'verbergt'- grote kracht. Je moet veel kracht bezitten om allerlei lichaamssignalen zoals honger, vaak ook pijn en spanning bewust te negeren of te verdringen. Hoe kun je dat beter doen, dan 'boven allerlei andere mensen te gaan staan'. Jij bent immers degene die zich kan beheersen; die niet toegeeft aan de eigen verlangens en behoeftes in tegenstelling tot al die anderen die zich op welke manier dan ook te buiten gaan of op andere wijze 'zwak zijn'. Dit gevoel van kracht en sterkte is verraderlijk. Je bent namelijk als het ware 'vergeten' wat je er toe gebracht heeft om zo te handelen.

En juist die aanleiding en oorzaak om zo te handelen was gekoppeld aan een alles overheersend gevoel van zwakte en angst; alleen daarom moest je een manier vinden om te overleven en je sterk te voelen. Hoeveel ruimte is er nog om vrij te reageren of om ook even kwetsbaar te kunnen (durven) zijn?

Op 'dat wat er op je afkomt' moet je flexibel kunnen reageren

Het is vaak prettig als de omgeving (en de mensen) waar je mee te maken hebt 'voorspelbaar' is. Dat maakt het gemakkelijker om te reageren en je weet wat er van je verwacht wordt en wat je kunt verwachten. Toch is dat vaak geen realiteit. Mensen en situaties veranderen en als mens moet je zien om te gaan met allerlei uiteenlopende situaties. In de loop van je leven leer je steeds meer manieren om nieuwe en (on-)bekende situaties tegemoet te treden. Iemand met anorexia beschikt op bepaalde vlakken vaak niet (meer)over voldoende alternatieven om te reageren. Het gedrag kenmerkt zich dan door herhaling (soms zelfs dwangmatig) van bepaalde reactiepatronen; het ontbreekt aan flexibiliteit om ook ander gedrag toe te passen. Deze 'verstarring' past bij het onder controle houden van je omgeving en daarmee van angst. Echter, de keerzijde van deze verstarring is, dat het uiteindelijk steeds moeilijker wordt om te (blijven) functioneren. Herstel van de flexibiliteit en vertrouwen in het eigen vermogen om situaties die zich voordoen aan te kunnen zijn van wezenlijk belang. Zodra de oorzaak gevonden is van het onderliggende probleem kan hieraan gewerkt worden.

Eten of niet eten heeft invloed op je uiterlijk en dat is zichtbaar

In contact met andere mensen speelt iemands uiterlijk - zeker in de beginfase - een belangrijke rol. Iemand met anorexia heeft vaker de illusie, dat ze niet opvalt in haar omgeving. Niet-opvallen kan grote voordelen hebben, maar juist het uiterlijk van iemand met anorexia is opvallend. Verhullende kleding is zelden voldoende om het uiterlijk afdoende te verbergen. Gezicht, haren (dof), handen 'verraden' iemand met anorexia. De uiterlijke verschijnselen van het systematisch negeren van het eigen lijf en haar behoeften zijn NIET te verbergen. Iemand met anorexia heeft ook met deze tegenstrijdigheid tussen de wens om 'geen lijf' te hebben en de onmiskenbare aanwezigheid en zichtbaarheid van dit lijf van doen zodra zij in contact staat met anderen.

De lat ligt (te) hoog om de eigen barrières op te geven

Verslappen is geen optie voor iemand met anorexia. Elke stap in het leven moet zoveel mogelijk 'gecontroleerd' gezet worden. Daarom ligt de lat steeds (te) hoog. Dat kan zijn in studie, werk, sport of elk ander aspect van het leven. Verslappen zou betekenen, dat de controle wegvalt en 'kwetsbaarheid' voor in de plaats komt. Juist deze kwetsbaarheid zou echter kunnen zorgen voor een nieuw perspectief.

Jij bepaalt zelf de ruimte die je inneemt

Onzichtbaarheid, niet opvallen, geen lijf (ervaren of willen) al deze facetten kunnen in het leven van iemand met anorexia ervoor zorgen, dat 'ruimte innemen' nagenoeg onmogelijk is. En toch is 'ruimte innemen' een natuurlijk gegeven. Ieder levend wezen neemt ruimte in (en moet dat ook doen om te kunnen overleven) en bepaalt elk minuut van de dag het eigen 'territorium'. Dat is wat anders dan dominantie of macht. (zie literatuur: Eetstoornis als dwaalspoor hoofdstuk 9).

Ruimte innemen gaat namelijk over het vermogen om als autonoom mens vanuit een basisgevoel aan (innerlijke vrijheid en rust) te kunnen leven. Geen 'innerlijke rust' als een soort instant recept, maar een basis om alle bergen en dalen in je leven mee te kunnen tegemoet treden; zodat je jezelf kunt zijn. Daarmee komt de energie vrij die je daadwerkelijk al die tijd ter beschikking had, maar nooit optimaal hebt kunnen gebruiken en dat is de moeite waard.

In de Jungiaans analytische therapie ga je op zoek naar jezelf

In het Jungiaans therapeutisch proces worden de verschillende beschermingslagen die iemand als overlevingsstrategie heeft moeten opbouwen gedoseerd afgebouwd. Daarvoor in de plaats kan dan de echte (eigen) kracht hersteld worden. Deze echte kracht opent de weg naar een nieuw (levens-)perspectief. De oude patronen om de angst onder controle te houden vallen weg en ervoor in de plaats komt de mogelijkheid om flexibel te reageren op dat wat er op dat moment gebeurt. Het is een proces van in-dividuatie (ongedeeld worden) zoals Jung dit noemde. Een Jungiaanse analyse is hard werken, want ook de oorspronkelijke angsten komen weer in beeld; dat is onvermijdelijk. Alleen dit keer met hulp en passende begeleiding.

Literatuur

De hierna aangegeven literatuur biedt een tamelijk willekeurig overzicht van boeken die 'op de markt' zijn. Geschreven soms vanuit het perspectief van de hulpverlener en soms vanuit dat van de 'patiënt'. Ze geven achtergrondinformatie, maar sluiten - behoudens het boek van Johnston - slechts beperkt aan bij de hierboven beschreven kijk op anorexia nervosa. Ook hier geldt dat de lezer zelf bepaalt wat de moeite waard is. Ook internet biedt een scala van informatie over anorexia.

Abraham, S. Llewellyn-Jones, D. (2008) *Eetstoornissen- De feiten* Houten: Bohn Stafleu van Loghum

Beeken, C., Greenstreet, R. (1997) *Mijn lichaam, mijn vijand* Vianen: The house of books

Johnston, A. (2006) *Eetstoornissen als dwaalspoor* Haarlem: Altamira-Becht (vanuit Jungiaans analytisch perspectief een aanrader!)

Keijsers, G. (2002) *Honger naar liefde - De eenzame weg van anorexia* Groningen: GopherPublishers

Kortink, J.(2011) *Uit de ban van eetbuien* Utrecht/Antwerpen: Servire (Kosmos Uitgevers)

Vanderlinden, J. (2005) *Anorexia nervosa overwinnen in 13 stappen* Tiel: Uitgeverij Lannoo nv.

Vandereycken, W. (1994) *Door dik en dun* Wormer: Inmerc

Gebruik van dit artikel

Dit artikel of delen daarvan zijn vrij voor gebruik beschikbaar onder voorbehoud van bronvermelding en verwijzing naar www.ont-moet.com - Ont-moet, oktober 2014