Ambivalentie

Anorexia hebben is dubbel:

1. Ervan afkomen lijkt in eerste instantie lastig (dubbel): Je weet wat je hebt en je weet niet wat je krijgt (het heeft op dit moment nog voordelen én nadelen)
2. Tweezijdigheid: Anorexia geeft je het gevoel van controle en tegelijkertijd herken je dat dit je problemen oplevert.
3. Degene die anorexia heeft, heeft een anorectisch deel en een gezond deel. Je bent niet je anorexia!

Het is belangrijk dat je je bewust bent van deze ambivalentie en deze herkent wanneer het zich aandient.
Ik ben er om samen met jou je gezonde deel aan te sterken zodat je gezonde deel de baas kan worden over het anorectische deel i.p.v. andersom (hetgeen nu het geval is). Het anorectische deel zal in de loop van de tijd kleiner worden, afnemen, slijten.
Gevolg: controle over je leven zónder dwangmatigheid, angst en problemen.

<u>Oefening:</u>
<u>Wat zijn de kosten en baten van Anorexia Nervosa –wat win ik waarmee, wat verlies ik waarmee?</u>
Balans van voor- en nadelen van de huidige situatie (anorexia nervosa).
Houdt hierbij rekening met korte- en langetermijn voor- en nadelen en op externe en interne voor- en nadelen.

Voordelen AN	Nadelen AN