



[www.DirectieveTherapie.nl](http://www.DirectieveTherapie.nl)

## Dank voor uw download

U kunt er natuurlijk uit citeren, graag zelfs, maar dan wel met bronvermelding. U mag dit artikel ook ruimhartig verspreiden mits het niet voor commerciële doeleinden is. In die gevallen pas na onze schriftelijke toestemming.

Opname in bloemlezingen en readers moedigen wij aan, maar wel graag eerst even overleggen.

Alle rechten van de artikelen liggen bij  
**de Stichting Cognitie en Psychose.**

Voor alle vragen:  
[info@gedachtenuitpluizen.nl](mailto:info@gedachtenuitpluizen.nl)

# Doet verandering van smaak nu wel of niet eten?

## *Antwoord aan Hornsveld*

Anita Jansen

Collega Hornsveld heeft moeite met zowel de toon als de inhoud van mijn artikel. De toon is verbazingwekkend enthousiast en triomfantelijk, de conclusies gaan te ver. Over mijn enthousiasme en de vermeend triomfantelijke toon wil ik kort van stof zijn: zij staan geheel los van de geldigheid van mijn argumenten en conclusies. Ook een bevlogen gek kan gelijk hebben.

Tegen welke conclusies heeft Hornsveld bezwaren? Zegt ze niet. Ik heb er de slotparagraaf van het betreffende artikel nog eens op nagelezen en omdat Hornsveld het niet doet, vat ik de belangrijkste conclusies even voor u samen: (1) groei van kennis kan een multicausale gedachtengang inhalen, (2) een alomvattende therapie was niet nodig voor een verbetering in stemming, cognities en eetgedrag, (3) uit het conditioneringsmodel vloeit de hypothese voort dat cue exposure met responspreventie effectiever is in de reductie van het aantal eetbuien dan het aanleren van zelfcontroletechnieken, en de huidige empirische data steunen de conditioneringstheorie vooralsnog, (4) het doel (zelfcontrole) werd eerder bereikt via een middel (exposure) dat haaks staat op de voor dat doel oorspronkelijk in het leven geroepen technieken, en (5) cue-exposure is een vorm van therapie die nog in de kinderschoenen staat: veel kwesties moeten nog uitgezocht worden.

Wat zegt Hornsveld hier nu over? (a) de steekproef is te klein om deze conclusies te trekken, (b) aanvankelijke successen worden later meestal niet gerepliceerd, (c) dit succes van cue-exposure wordt ten onrechte gepresenteerd als bewijs voor het verslavingsmodel. Ook oppert zij (d) alternatieve verklaringen voor het succes van cue-exposure en preekt zij (e) dat het nog te vroeg is voor mijn uitspraak 'de empire spreekt boekdelen'.

Puntsgewijs volgt enig commentaar.

*Ad a.* Inderdaad was de steekproef klein en had een opmerking hierover het artikel gesierd. Die kleine steekproef verhindert echter niet dat bovengenoemde conclusies onverminkt kunnen blijven staan.

*Ad b.* Ik heb me voorgenomen om nooit meer verliefd te worden. Na verloop van tijd blijkt mijn held lang zo ridderlijk niet als ik aanvankelijk geloofde.

*Ad c.* Dit kan ik nergens in mijn artikel terugvinden: Hornsveld creëert een lelijke stroman. Ik beweer niet dat het succes van cue-exposure bewijst dat het model klopt. Ik spreek ook niet van een verslavingsmodel. Letterlijk schrijf ik: 'Zo vloeit uit het conditioneringsmodel onder meer de hypothese voort dat cue-exposure met responspreventie effectiever is in de reductie van het aantal eetbuien dan het aanleren van zelfcontroletechnieken met terugvalpreventie. *Onafhankelijke toetsing daarvan levert de empirische data op die de conditioneringstheorie vooralsnog steunen*' (cursivering AJ). (p. 143). Dit is iets anders en nu eenmaal het geval.

*Ad d.* Hornsveld oppert dat het succes van cue-exposure te danken zou kunnen zijn aan enerzijds het verfrissende en anderzijds het paradoxale karakter van de therapie. Ik nodig haar van harte uit om beide alternatieve verklaringen te toetsen en ben oprecht geïnteresseerd in de resultaten.

Vooruitlopend ventileer ik enige bezwaren tegen het 'paradoxale' karakter van cue-exposure. Er wordt tijdens cue-exposure niet gezegd: 'Heeft u deze week maar zo veel en zo groot mogelijke eetbuien en braakt u alles na het eten maar weer lekker uit.' Het is bekend dat soortgelijke paradoxale interventies op lange termijn nauwelijks succes hebben. Bovendien doet de alcoholist, junk, gokker en eetverslaafde gewoonlijk niets anders dan zichzelf paradoxale opdrachten geven. Hornsvelds uitspraak 'verandering van smaak doet (niet) eten' is zo cryptisch dat ik er niets van begrijp. Doet verandering van smaak nu wel of niet eten? En hoezo verandering van smaak? De gedocumenteerde uitdoving van de drang om te eten maakt alle paradoxale geheimzinnigheid overbodig: uitgedoofde drang om te eten lijkt mij vooral een reden om minder te eten.

*Ad 5.* Dit is een beetje flauw. De zinsnede 'de empirie spreekt boekdelen' is hardhandig uit haar context gerukt. Zij sloeg enkel op het empirische gegeven dat beide groepen vóór de behandeling niet van elkaar verschilden en na de behandeling wel.

Het voordeel van deze tijdige publikatie lijkt me evident: ook Hornsveld wordt nu in staat gesteld om het conditioneringsmodel te falsifiëren en haar alternatieve verklaringen te toetsen. Zal verandering van smaak haar doen eten of blijft het bij ruiken, likken en vies kijken?