

Dik zijn, met de pap in de mond gegeven

Honger is een gevoel dat reeds vanaf de prilste kindertijd belangrijk is. De bevrediging van honger gaat meestal samen met het gevoel bemind te worden. Voor het kind is eten krijgen dus ook psychisch van levensbelang. Het is dan ook niet verwonderlijk dat in het latere leven de houding ten aanzien van voedsel en het gevoel al of niet bemind te worden, dikwijls sterk met elkaar verbonden zijn. De situatie wordt nog moeilijker doordat ouders niet altijd het onderscheid kunnen maken tussen een baby die huilt om voedsel, en een baby die huilt om geliefkoosd te worden. Als een vraag naar liefde dikwijls gevolgd wordt door het krijgen van voedsel, gaat het kind eten zien als middel om liefde te krijgen.

Doe!

Leer bij je eigen baby het onderscheid maken tussen huilen om voedsel en huilen om liefde.

Ouders geven een kind dikwijls te veel voedsel uit onzekerheid omdat het kind dan even stil is, of vanuit schuldgevoelens in de hoop te compenseren dat ze te weinig tijd spenderen aan het kind.

Eten geven is voor ouders ook al eens rechtstreeks de manier om liefde te tonen bij gebrek aan betere manieren, vooral als zijzelf in hun jeugd uitsluitend op deze manier liefde gekregen hebben. Eten verkrijgt in dat geval een exclusieve verbinding met een zich goed voelen, met aandacht en liefde ontvangen, met beloond worden na een onaangename taak, enzovoort.

Als deze verbinding in de volwassenheid blijft voortbestaan, is er een grote kans dat de persoon te zwaar wordt.

Doe niet!

Geef je kind geen voedsel als surrogaat voor liefde.

[Omdat het in een huisgezin meestal de moeder is die concreet zorgt voor eten op tafel, is de binding met de moeder heel belangrijk voor de latere houding ten aanzien van voedsel.] Bij zwaarlijvige vrouwen speelt de eigen moeder dan ook dikwijls een belangrijke rol in de oorzaak of de bestendiging van het gewichtsprobleem. Het is de band tussen degene die voedt

en degene die gevoed wil worden... of niet gevoed wil worden.

In een onbevredigend eetgedrag ligt dikwijls een ambiguïteit tussen 'aantrekken' en 'zich verwijderen'. De moeder wordt gezien als geefster, maar ook als degene die zich (te veel) identificeert met haar dochter en daardoor de persoonlijke groei van de dochter kan belemmeren. De moeder kan haar dochter zien als een nieuwe versie van zichzelf. Ze wil het ideaal dat zijzelf niet geworden is, verwezenlijkt zien in haar dochter. Het is zowat haar tweede en haar laatste kans. Als de dochter niet aan het ideaal voldoet, krijgt ze hieromtrent schuldgevoelens. Als dit te ver gaat of slecht wordt verwerkt, reageert de dochter met een eetstoornis. In deze eetstoornis speelt zich symbolisch keer op keer het 'drama' af tussen moeder en dochter. Dit wil echter niet zeggen dat dit dan dé oorzaak is van het overmatige eetgedrag. Het is veeleer te zien als een ondergrond waarop andere oorzaken zich enten. Andere oorzaken (relatieproblemen, andersoortige frustraties) kunnen invloed hebben omdat deze ondergrond bestaat. Het vormt een soort gevoeligheid, een zwakke plek.

Met een zoon heeft een moeder minder snel een ver doorgevoerde, identificerende relatie. Het is meer de relatie met de 'ander', met het andere geslacht. De zoon krijgt meer ruimte om het aangeboden voedsel te leren kennen als iets waarvoor iemand anders zorgt. Dit is dikwijls de grondslag voor een levenslange houding.

Een moeder kan het goed doorvoed maken van haar man en kinderen zien als een uiting van haar liefde voor hen. **[Frustraties van de moeder kunnen tot uiting komen in de zwaarlijvigheid van zoon of dochter].** De moeder compenseert door te voeden, en geeft op die manier het kind levenslang een neurotische houding mee ten aanzien van voeding. De moeder kan het afwijzen van (over)eten bij haar kind zien als een afwijzing van zichzelf / haar moederrol. Het eten geven staat immers symbool voor een verzorging in veel bredere zin. Deze verzorging wordt dikwijls als de hoofdtaak gezien van de moeder.

Door de verzorgingsfunctie ontstaat soms een spel van controleren en gecontroleerd worden. Dit spel is heel tegenstrijdig: de moeder wil de functie van verzorgster controleren. Als onderdeel hiervan wil ze ook de gezinsleden controleren in wat zij eten. **[Al of niet eten kan binnen een gezin uitgroeien tot een machtsinstrument.]** Al of niet eten wordt zo immers een instrument waarmee de gezinsleden kunnen reageren tegen wat zij

aanvoelen als te vergaande controle. Voor het jonge meisje wordt eten een machtsmiddel tegen de zich opdringende moederfiguur. Dit machtsmiddel kan zij uitspelen zowel door overmatig te eten als door op dieet te gaan. In beide extremen bepaalt immers de dochter, niet de moeder, hoeveel de dochter eet.

Is je dochter een zwaarlijvig meisje, dan is een zwartwit verhouding tegenover haar zwaarlijvigheid altijd verkeerd. Zowel haar uitlachen of kleineren is natuurlijk uit den boze, alsook het haar alsmaar voorhouden dat het gewicht niet belangrijk is. Je dochter hoort op school immers keer op keer andere – dikwijls discriminerende – geluiden en ze zal eerder jou wantrouwen dan haar vriendjes. Dat creëert geheimen én het maakt dat ze jou ziet als een leugenaar. Je dochter moet leren dat er altijd mensen zijn die discriminatie 'nodig hebben', maar ook mensen die daarbovenuit steken. Je dochter kan leren om zelf elke discriminatie achter zich te laten, op de eerste plaats de discriminatie van zichzelf, wat natuurlijk gemakkelijker gezegd is dan gedaan. Zorg dat je haar

bondgenoot bent, en niet haar tegenstander, noch haar sympathisant tegenover de 'boze' buitenwereld. Wijs er keer op keer op dat reclame bestaat om geld te verdienen, niet om juiste informatie te verstrekken. Zorg dat je dochter een gezonde houding ontwikkelt ten aanzien van voedsel. 'Gezond' wil

hier zeggen: ze kan er zoveel mogelijk van genieten zonder er op de een of andere manier overdreven afhankelijk van te worden.

Doe!

Als je eigen kind zwaarlijvig is, wees dan op de eerste plaats een bondgenoot, maar geen 'sympathisant'.

Oefening 7: Ongeschreven gezinsregels

3 x 5 min.

Het is nu interessant alles op te schrijven wat je invalt omtrent het eten in je kindertijd. Neem daar enkele opeenvolgende dagen vijf minuten de tijd voor. De voornaamste reden om dit te doen is dat je daardoor aandacht geeft aan dieper liggende motieven en de voorgeschiedenis daarvan. Ga na wat in het ouderlijk gezin de houding was / is ten aanzien van voedsel. Vooral de ongeschreven regels zijn daarbij belangrijk.

Vragen naar ongeschreven regels binnen het gezin

- Was er dikwijls conflict rond eten?
- Was de sfeer rond de maaltijd ontspannen?
- Was je steevast een 'flinke meid' als je je bord leegat?
- Werde het eten je opgedrongen; was het eten een machtsmiddel?
- Kreeg je als kind voortdurend eten als antwoord op andere behoeften?
- Kreeg je bij problemen snoep als troost; kreeg je een grotere hoeveelheid eten als beloning voor aangepast gedrag?
- Hoe was de houding van je ouders tegenover voeding: vonden zij een dikke baby een gezonde baby?
- Zagen je ouders overvloedig eten als een teken van welvaart?
- Vonden zij dat eten zeker niet iets was om te verkwisten?
- Zagen zij het klaarmaken van veel voedsel – en het opeten ervan – als een teken en bewijs van liefde?
- Werde eten gebruikt als beloning, misschien zelfs als beloning voor het eten zelf (zoals wanneer het krijgen van een toetje afhangt van het feit of het kind zijn bord heeft leeggegeten)?

De volgende vragen kunnen wellicht een leidraad voor je zijn.

❑ *Oefening 8: De vrouwen uit je jeugd*
10 min.

Een andere interessante oefening is de volgende: ga voor ieder van de vrouwen uit je jeugd na of die vrouw een probleem had met overgewicht of niet; of ze zich geliefd voelde of niet; of ze op jou een grote invloed had; of je je dicht bij haar voelde staan. Aan wie doe jij je het meest denken? Als je slanker wordt, heb je dan het gevoel verder van die persoon verwijderd te staan?

❑ *Oefening 9: Een oefening met AURELIS*
20-25 min.

Je kunt dit combineren met een oefening waarbij je in je fantasie teruggaat naar je kinderjaren en 'concreet' herbeleeft wat toen heeft kunnen gebeuren. Dit is een oefening die je kunt doen met behulp van AURELIS. Door je in te leven in de toenmalige gebeurtenissen, krijg je wellicht een beter inzicht in de oorsprong van bepaalde huidige emoties. Je kunt min of meer nagaan waarom die emoties nu zijn wat ze zijn. Je kunt met je volwassen blik van nu ook beter inzien waarom volwassenen je toen behandeld hebben zoals ze deden. Probeer het goede te zien in hun bedoelingen, zelfs al was het resultaat misschien veeleer het tegendeel. Je kunt zelfs in je fantasie het kind van toen op dit moment goede raad geven en meteen het effect hiervan ondervinden op je huidige emoties.

Doe!

Ga in diepe fantasie terug naar je kinderjaren, om na te gaan wat toen je huidige emoties heeft bepaald.

Overmatig eten als gewoontevorming of verslaving

Tussen gewoon eten en overmatig eten ligt een graduele, maar vooral ook relatieve overgang. Wat in de ene cultuur voor verslaafd eetgedrag doorgaat, is in de andere cultuur een teken van welstand en / of plezier in het leven. Toch is er een belangrijk verschil tussen gewone 'lichamelijke' honger en obsessionele honger. Dit verschil is echter meestal niet duidelijk voor degene die de honger voelt. **[Honger is altijd óók psychische honger.]** Lichamelijke honger is ook niet puur 'materieel': eten om te leven. Het is vermengd met het lekker vinden, genieten van smaak, uitzicht, omgeving, tafelenoten, enzovoort. Honger is in feite altijd ook psychisch / emotioneel.

Bij 'lichamelijke honger' is honger het gevoel dat je hebt door interpretatie van een aantal vooral lichamelijke veranderingen: het suikergehalte in je bloed, een lege maag en lege darmen, enzovoort. Maar al zijn de oorzaken veeleer lichamenlijk, toch is de honger zelf ook in dit geval een psychisch gebeuren. **[Obsessionele honger wordt echter nauwelijks gestild door te eten.]** Je houdt alleen op met eten doordat je je slecht begint te voelen, doordat je maag is opgeblazen, doordat het eten (of je geld) op is. Eten is in dit geval niet zozeer iets positiefs (genieten van het voedsel), als wel het vermijden van iets negatiefs (frustratie).

In eten denk je enig geluk te vinden, maar doordat dit geluk weinig of niet bestendig is, ga je steeds meer eten. Deze obsessie is als elke andere verslaving: hoe meer je eet, hoe meer je moet eten om je evenwicht te bewaren. Als negatieve gevoelens (frustratie, verveling, ergernis, minderwaardigheid) je tot eten drijven, mag je ervan uitgaan dat de honger niet 'lichamelijk' is, dat je veeleer eet om die negatieve gevoelens de baas te kunnen.

Doe!
Vermijd bij jezelf de gedachte dat eten op zich gelukkig maakt.

Zo komt het bijvoorbeeld dat zwaarlijvigen gemiddeld gezien meer trek hebben in tussendoortjes dan 'normale' personen. Bovendien heeft bij zwaarlijvigen het nuttigen van een goed ontbijt minder invloed op deze trek in tussendoortjes. Zwaarlijvigen schijnen over het algemeen minder gevoelig te zijn voor

lichaamssignalen van verzadiging. Als er geen hongersignaal was toen je begon te eten, is er ook geen einde van het hongersignaal bij verzadiging te verwachten, enkel een gevoel van overdaad.

Overweldigd worden door eetdrang boezemt op den duur angst in. Deze angst, zoals elke angst, heeft volgende kenmerken:

- 1 Meest logisch: iets boezemt je angst in, in casu om alsmat dikker te worden en toch te blijven over-eten.
- 2 Tegelijkertijd sta je emotioneel dicht bij je angstobject. **[Angst (om te blijven over-eten) is altijd een spel van afstoting én aantrekking.]** Iets in jou wil ernaartoe, heeft hevige interesse.
- 3 Door de angst te onderdrukken vergroot je die juist en krijgt hij obsessieve kenmerken. Een dwangmatig eter staat het zichzelf niet toe gewoon en onbevangen te eten. Daardoor wordt het voedsel juist des te aantrekkelijker. Zij schommelt voortdurend tussen overmatig eten en diëten: elke keer dat de emotionele honger komt en zij zich niet toestaat te eten, voelt zij zich op dieet. Maar steeds blijft er de dwang om te eten, evenals de frustratie van óf niet te eten zoals zij zou willen, óf weer te veel gegeten te hebben.

Iemand die jarenlang dwangmatig slank wil zijn, creëert in feite ook een manier van denken die kan leiden tot obsessieel eten, of een andere verslaving zoals roken. Het opgeven van het rook-

Doe!
Pas op voor dwangmatig slank-zijn dat uiteindelijk leidt tot obsessieel eetgedrag.

gedrag (de overgang tot ex-roker in plaats van niet-roker, vgl. het boekje: *Stoppen met roken doe je zélf*) kan dan leiden tot het doorbreken van overmatig eten, en omgekeerd – als een soort communicerende vaten. Anders dan bijvoorbeeld bij roken kan men overmatig veel eten echter niet oplossen door plotseling volle-

dig te stoppen met eten. Eten is nu eenmaal noodzakelijk om te leven. De overmatige eter is verslaafd aan een levensnoodzakelijk product.

Bij overmatig eten is de manier van eten een gewoonte geworden. Het is een manier geworden om via een binnenweg frustraties te omzeilen of te verdringen. Het is een vastgeroeste gewoonte die moeilijk tot onmogelijk is te veranderen *vanuit die*

gewoonte zelf. Een veranderingsproces moet je ruimer zien dan alleen datgene wat je wilt veranderen. [Om een bepaald gedrag langer dan tijdelijk te veranderen, is er een verandering nodig van een breder geheel, namelijk jezelf.] Je wilt bijvoorbeeld een slanker figuur. Door je alleen te richten op de calorieën, het dieet, of – erger nog – de pillen, verander je niet duurzaam.

Integendeel, je wordt een jojo die na enige tijd het einde van de weg niet meer ziet. Je klampt je tegen beter weten in vast aan nog maar eens een loze belofte van het nieuwste dieet of de nieuwste medicijnen. Een bredere visie heeft tevens oog voor emotionele factoren, je voorgeschiedenis, je huidige frustraties, enzovoort. Maar ook daardoor word je niet zomaar geholpen, zet je niet noodzakelijkerwijs een stap voorwaarts. Door het ‘weten’ dat je eigenlijk je frustraties weg-eet, ben je niet noodzakelijkerwijs verder op weg naar een slankere houding, slankere gedachten en slankere gewoonten.

Het doel is te komen tot een ongedwongen houding ten aanzien van eten. De mogelijkheden hiertoe zijn in iedereen aanwezig.

Doe!

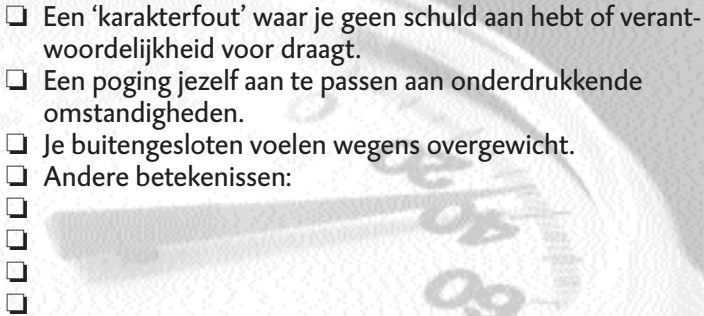
Stel je als doel:
een volledig spontane
houding ten aanzien
van eten.

Iedereen kan ‘van nature’ slank zijn en blijven. Als je het juk van overmatig eten van je afzet, is slank worden zelfs ‘maar’ een bijwerking. Het is gemakkelijk en tegelijkertijd *niet* zo gemakkelijk. Het is het herstellen van een verloren contact met jezelf; voor velen de omvorming van het idee ‘Ik ben slecht’ naar het idee ‘Ik

ben goed’. Een eerste stap hierin is je te bezinnen over wat ‘dwangmatig eten’ betekent voor jou.

Wat betekent ‘dwangmatig eten’ en ‘zich dik voelen’ voor jou?

- Eten als je fysiek geen honger meer hebt.
- Na het eten telkens weer spijt hebben dat je gegeten hebt.
- Dag aan dag jezelf voorhouden dat je morgen op dieet zult gaan.
- Wat je doet in de periode tussen twee dieetperiodes.
- Heel tegenstrijdige gevoelens hebben tegenover eten.
- Vanwege het overgewicht je eigen lichaam niet aanvaarden als deel van jezelf, en toch ‘te’ veel blijven eten.
- ‘Zelfvernietiging’, een vorm van langzame zelfdoding.

- 
- Een 'karakterfout' waar je geen schuld aan hebt of verantwoordelijkheid voor draagt.
 - Een poging jezelf aan te passen aan onderdrukkende omstandigheden.
 - Je buitengesloten voelen wegens overgewicht.
 - Andere betekenissen:
 -
 -
 -
 -

- Oefening 10: Betekenis van 'dwangmatig eten'*
3 x 10 min.

Stip in bovenstaande tabel aan of schrijf op wat voor jou toepasselijk is. Doe dit minstens drie keer met telkens een tussenpauze van minstens één dag. Door je overgewicht op deze manier een karakter te geven, kun je het beter leren aanvaarden als een deel van jezelf. Jij bént je eigen overgewicht, je eigen dwangmatig eetgedrag.