

Eten was toen een manier om mezelf te straffen of te verdoven”

# Uitdaging op mijn bord

**T**oen ik 17 was werkte een combinatie van verschillende factoren bij mij een ‘eetprobleem’ in de hand, al noem ik het nu liever een uitdaging en een groeikans. Toen was er sprake van orthorexia en anorexia. Wat begon als ‘gezonder’ willen eten, mondde uit in een extreme angst voor voedsel en mijn lichaam. Beetje bij beetje schrapte ik alles uit het menu. Vetten, suikers, zuivel en ook fruit beperkte ik tot een minimum. Ik maakte me ook zorgen over de kwaliteit van voedsel. De hype rond gezonde voeding die ook toen al heerste, deed er geen goed aan.

Uiteraard lag de oorzaak elders. Het ging in essentie niet om een angst voor voedsel of om bij te komen - ook al leek dat uiterlijk wel zo - maar om de angst ten volle te leven! Extreme controle over mijn voedsel was een overlevingsmechanisme om om te gaan met ondergesneeuwde emoties en onbegrip tegenover de samenleving. Ik begon voeding te categoriseren als ‘goed’ of ‘slecht’. Honger had ik nog nauwelijks. Zo stond ik mezelf vroeger geen frambozen toe. Duurder en dus verboden. Eten was toen een manier om mezelf te straffen of te verdoven.

Na jarenlang weinig tot geen honger te hebben ervaren, raakte ik tijdens de jaren van boulimie die volgden verstrikt in een onophoudelijk en zeer extreem hongergevoel, met alle angsten van dien. Waar ik echt naar hongerde, weet ik nu, was een liefdevolle verbinding met mezelf en mijn omgeving. Je zou het kunnen omschrijven als een spirituele honger en een honger naar het ervaren van een grotere verbondenheid. Gezien worden voor wie ik in essentie ben en mezelf erkennen in het mens-zijn, deden de extreme hongergevoelens afnemen.

Inmiddels kijk ik op een totaal andere manier naar voedsel. Ik leerde mijn gedachten om te buigen en er geen waardeoordeel aan te koppelen. Ik ben dankbaar voor het werk van Christiane Beerlandt, ‘De hoorn des

overvloeds’, waarin zij de psychologische symbooltaal van voedsel belicht. Het is algemeen bekend dat sommige mensen bij verdriet of stress naar bijvoorbeeld chocolade grijpen, maar ook een grote behoefte aan bepaalde groenten of gerechten kunnen iets vertellen over iemands emotionele toestand. Ze beschrijft per voedingsmiddel waar zin of afkeer vandaan komt.

Angst en oordelen over voedsel hebben plaats gemaakt voor dankbaarheid om de wijsheid van mijn lichaam dat op ieder moment exact weet wat en hoeveel het van iets nodig heeft. Het werd een proces om intuïtief te leren eten en te vertrouwen op de samenwerking tussen lichaam en geest. Het stemt me dan ook gelukkig dat ‘mindful eating’ in het hulpverleningslandschap verschijnt. Eetlijsten en restricties kunnen naar mijn gevoel een nog grotere muur bouwen op weg naar duurzaam herstel. Voedsel biedt me een grote kans om me bewust te worden van vele gedachten en gevoelens, en ook van mijn eigenwaarde.

Hoewel ik er fysiek erg aan toe leek en het geestelijk vaak loodzwaar had, was ik me vanaf het moment dat deze uitdaging zich manifesteerde (intussen tien jaar geleden) bewust van het geschenk dat me ‘dwong’ te luisteren naar de boodschappen die erin verscholen lagen. Wat aanvankelijk een zelfvernietigend proces dreigde te worden, heeft me in wezen gesterkt om uit mezelf te durven breken en aandacht te hebben voor de honger die mijn hart leed. Dagelijks naar voedsel kunnen kijken vanuit een gevoel van verbondenheid met zoveel levende wezens die aan dit voedsel hebben bijgedragen, vervult me met vreugde. Grote emotionele, fysieke, geestelijke en spirituele honger maakte plaats voor zeer veel dankbaarheid en een grote verwondering en respect voor de wijsheid en samenwerking tussen lichaam en geest. Het gevoel van leegte is vervangen door het ervaren van vol(le) ledigheid.



**Laura Taelemans**