

Doeslief!

Omgaan met je strenge (dieet)stem

Regelmatig zie ik ze voorbij komen in de praktijk: mensen die zacht zijn voor mensen in hun omgeving, maar bikkelhard voor zichzelf. Ze hebben te maken met een strenge stem die op allerlei manieren de boel saboteert om af te vallen of op gewicht te blijven. Het is zo makkelijk om te adviseren: wees wat liever voor jezelf. Maar hoe doe je dat en waar begin je dan?

We leven in een maatschappij die relatief hard en streng is. 'Niet lullen maar poetsen' of de wat nettere variant 'niet kletsen, maar werken' is er zo in geramd, dat veel mensen zich dit eigen hebben gemaakt en als vanzelfsprekend zien. Als ik vervolgens in een consult aangeef dat het misschien handiger is om wat aardiger en zachter voor jezelf te zijn, dan valt het vaak even stil aan de andere kant en worden er tranen weggeslikt of juist gelaten.

Blootleggen van strenge (dieet)stem

Naast de reguliere consulten, mag ik met sommige mensen mee lopen in een traject om van hun emotionele eetproblemen af te komen. Eetproblemen die soms in tientallen jaren zijn opgebouwd. Stukje bij beetje brokkelt er steeds meer van de eetproblemen af en kan iemand weer in z'n kracht komen te staan om keuzes te maken die goed voelen. Vaak gaan die consulten niet eens over voeding, maar voornamelijk over gevoelens en dingen die in het verleden zijn gebeurd waardoor emotionele honger is ontstaan.

Het ontrafelen van die emotionele honger gaat gepaard met het blootleggen van de, vaak onbewuste, 'strenge (dieet)stem' die iemand heeft ontwikkeld. En dat is me er eentje; die stem duikt op de vreemdste momenten op in vermomende gedaantes. Die stem zit verweven door

iemands hele leven en op de meest onverwachte momenten speelt die stem op en zorgt ie voor de gekste handelingen. Stapje voor stapje en eigenlijk zonder dat iemand het doorheeft, wordt deze stem steeds zichtbaarder en omgebogen naar een constructievere stem, een stem waar iemand zich prettiger bij voelt.

Ongemerkte vooruitgangen

Zo'n traject kent geen quick fix. Er zijn genoeg programma's die beloven iemand te verlossen van een dieetverleden. Maar iemand die al jarenlang allerlei overtuigingen heeft opgebouwd, is niet geholpen met een quick fix programma. Daar is (jarenlange) inzet voor nodig om steeds stapje voor stapje, stukje bij beetje schoorvoetend vooruit te komen. En vaak heeft iemand die midden in zo'n traject zit niet eens door welke vooruitgangen er ongemerkt zijn geboekt. Totdat diegene het leven leeft waar hij of zij zich prettig bij voelt met een gewicht wat goed past. Ik kan me alleen maar nederig voelen, dat ik zo dicht met iemand mee mag lopen, op een kwetsbare weg om vervolgens trots te zijn op de stappen die iemand maakt en diegene los te laten in een nieuw leven!

Ellen Geestman,
Combivitaal.nl

Het ontrafelen van emotionele honger gaat gepaard met het blootleggen van de, vaak onbewuste, 'strenge (dieet)stem' die iemand heeft ontwikkeld.