

# Etenlessen

# Eten lessen

MARJENA  
MOLL



BORGERHOFF  
& LAMBERIGTS

*Voor jou*

*There is a crack in everything.  
That's how the light gets in.*

*- Leonard Cohen*

# Inhoud

7

<b>Proloog</b>	<b>9</b>
<b>Inleiding</b>	<b>11</b>
HOOFDSTUK 1: <b>Mijn verhaal</b>	<b>19</b>
HOOFDSTUK 2: <b>Waarom een dieet niet voor je werkt</b>	<b>43</b>
HOOFDSTUK 3: <b>Waarom je overeet</b>	<b>9</b>
HOOFDSTUK 4: <b>Jouw relatie met eten</b>	<b>71</b>
HOOFDSTUK 5: <b>Naar een nieuwe relatie met eten</b>	<b>83</b>
HOOFDSTUK 6: <b>Verlangen verkleinen</b>	<b>93</b>
HOOFDSTUK 7: <b>Emoties en eten uit elkaar halen</b>	<b>109</b>
HOOFDSTUK 8: <b>Gewicht verliezen zonder restrictie</b>	<b>127</b>
HOOFDSTUK 9: <b>Onvermijdelijk succes</b>	<b>163</b>
HOOFDSTUK 10: <b>Levenslessen</b>	<b>177</b>
<b>Epiloog</b>	<b>188</b>
<b>Dankwoord</b>	<b>190</b>

# Proloog

Het is een warme zomeravond. Warm genoeg om na het eten in de tuin te zitten met onze vrienden Silvan en Ivan. Bijen zoemen rond de lavendel op het terras en kaarslicht danst in glazen potten op tafel. Bob heeft mijn favoriete zomersalade gemaakt, met basilicum en geroosterde watermeloen.

Ik loop naar binnen om het glas van Ivan bij te vullen en hij loopt met me mee de keuken in. 'Maar je bent toch nooit heel erg dik geweest?' Hij kent me pas van na die tijd. Bob hoort van een afstand wat Ivan vraagt en vertelt lachend dat een van zijn vrienden hem ooit voor mijn gewicht had 'gewaarschuwd', toen we net verliefd waren: 'Ze kan wel heel erg dik worden.' Ik weet over wie hij het heeft. Het was de vriend die ik toevallig een keer in de stad tegenkwam, nadat ik in korte tijd flink was aangekomen. Hij probeerde zijn verbazing te verbergen, maar ik had die al gezien en glimlachte dapper. 'Hé, wat leuk je te zien.'

De fles witte wijn is lekker koel. Terwijl ik voor Ivan inschenk, overweeg ik om aan hem uit te leggen dat je gewicht niets zegt over de kwaliteit van je relatie met eten. Luchtbelletjes dansen omhoog in zijn glas. Het ziet er feestelijk uit, maar ik heb zelf niets met alcohol. Een glas wijn smaakt voor mij niet naar meer, zoals eten dat wel kan doen. Als ik voor alcohol net zo gevoelig was als voor eten, was ik die moeder geweest die haar kinderen 's ochtends naar school uitzwaait om daarna een verstopte fles wijn onderuit de gootsteenkast te pakken. Niets is in mijn leven zo moeilijk geweest als stoppen met overeten.

In  
leid  
ing

Dit boek is voor jou als je niet tevreden bent over de manier waarop je met eten omgaat, als je daar verandering in wilt brengen en wilt stoppen met overeten. Ik geef je mijn methode voor blijvend gewichtsverlies, een methode waarmee je een nieuwe relatie met eten opbouwt. Een relatie die goed voelt en eruitziet zoals jij wilt. Dit *kan* betekenen dat je wilt afvallen maar dat *hoeft* niet. Ik geef je tools voor maatwerk.

Mijn eigen probleem met eten was groot en heeft tientallen jaren geduurd. Maar hier vond ik de opening: het besef dat ik een relatie met eten heb, maakte het gemakkelijker om die relatie te veranderen en daarmee ook mijn gewicht. De lessen die ik leerde om te kunnen stoppen met overeten, noemde ik 'etenslessen'. Door het bestuderen van mijn eigen etenslessen en die van de mensen die ik coach, ontdekte ik dat je relatie met eten een afspiegeling is van je relatie met jezelf. Een gespannen relatie met eten wijst op een gespannen relatie met jezelf. Een verwaarloosde relatie met eten duidt op een verwaarloosde relatie met jezelf. Overeten is de rook, maar niet het vuur.

## Geen dieet nodig

Mijn methode helpt je weer harmonieus te gaan samenwerken met je lichaam, zoals je dat ook als kind deed. Dieetregels kun je voorgoed loslaten.

Je lichaam heeft een natuurlijk verlangen naar vitaliteit; daar maak je opnieuw verbinding mee. Je lichaam is slim en wijs en weet precies wat je nodig hebt. Zodra je gaat luisteren naar wat je lichaam vertelt, valt dit stuk zelfzorg op zijn plaats.

Daarom ga ik niet vertellen wat je moet eten. Ik bespreek liever hoe jij daar zelf achter komt. Ik wil niet de autoriteit in jouw relatie met eten zijn. Je hebt er veel meer aan als jij dat bent. Dit geeft je ruimte om te experimenteren en de aansluiting met je lichaam te maken.

## Overeten is iets wat je opruimt

Overeten is iets wat je opruimt, maar daarvoor moet je het eerst tegenkomen. Zoals je een kamer ook alleen kan opruimen door alle rommel door je handen te laten gaan. Als je dit principe omarmt, kan je het opruimen met vertrouwen tegemoetzien. Spanning rond eten verdwijnt. Je kan jouw etenslessen leren en daarmee de oorzaak van overeten oplossen.

Als je overeten opruimt, onderzoek je waar de rommel vandaan komt, krijgt alles zijn plek en ziet de kamer er steeds meer uit zoals je wilt. Gaandeweg overeet je steeds minder en veer je daar ook steeds sneller van terug. Opruimen vraagt om geduld, maar je krijgt de relatie met eten die je wilt en het gewicht dat je verliest, komt niet meer terug. Je nieuwe gewicht wordt je nieuwe normaal.

## Angst om te falen

Als je overeet, heb je bijna onvermijdelijk het gevoel dat je faalt. Je deed iets wat je achteraf liever niet had willen doen. Vooral na veel mislukte diëten kan dit als schrikdraad in je systeem zitten. Je voelt angst om te falen. Angst voor zelfkritiek. Angst voor een terugval en teleurstelling.

Ik help je daarmee. Je gaat dat falen namelijk tegenkomen. Je komt jouw etenslessen tegen zoals ik die van mij ook tegenkwam. Maar als je die etenslessen steeds in je voordeel kunt gebruiken, verandert je ervaring. Falen is iets waar je goed in kunt worden en je hebt het nodig om te creëren waar je naar verlangt.

Ik vertel je hoe dit werkt, hoe je de pijn van falen oplost en vooral ook: waarom je niet terugvalt.

## De kracht van verhalen

Je relatie met eten veranderen doe je vooral langs de weg van het gevoel. Verhalen brengen je in verbinding met je gevoel en innerlijke wijsheid.

Daarom deel ik verhalen uit mijn persoonlijke ervaring. Het zijn intieme gebeurtenissen die ik nog niet eerder heb verteld. Ik bewaarde ze voor dit boek, zodat ze langs de kracht van jouw verbeelding hun bijdrage kunnen leveren. Ze hebben een helende werking en ik deel ze met grote liefde voor mijn eigen menselijkheid en die van jou. Stoppen met overeten is een zachte vaardigheid. Je hebt liefde nodig om naar gedrag te kijken dat je nog niet van jezelf begrijpt. Jouw compassie voor mijn menselijkheid brengt die voor jezelf dichterbij.

## De kracht van eenvoud

Mijn methode maakt gebruik van wetenschappelijke kennis en is ook mijn interpretatie daarvan. Beïnvloed door mijn eigen ervaringen en die van de mensen die ik de afgelopen dertien jaar heb gecoacht. Ik gebruik zo min mogelijk neurologische vaktermen: als ik het over de hersenen heb, spreek ik alleen over je ‘hogere’ en je ‘lagere’ brein.

Met je ‘hogere’ brein bedoel ik je cortex of hersenschors. Dit deel van je brein zit als een schil om de andere delen heen. Met je cortex lees je dit boek, stel je doelen, denk je na over je idealen en interpreteer je wat je voelt.

Met je ‘lagere’ brein bedoel ik de overige delen van je brein, die daaronder zitten. Zoals je limbische systeem, dat een belangrijke rol speelt bij je geheugen, motivatie, genot en verbinding met anderen. Geautomatiseerde gedachten, gevoelens en gedrag komen daarvandaan.



## Hoe is dit boek opgebouwd?

Dit boek brengt een verandering teweeg in je denken. Je gaat mogelijkheden zien die je daarvoor niet zag. Aan het einde van de meeste hoofdstukken staan reflectievragen. Als je die benut, kan dat ook een verandering teweegbrengen in je gedrag.

Voor alles wat je daarna nog nodig hebt, geloof ik in de krachtige combinatie van coaching en zelfcoaching. Ik geef je waardevolle inzichten, maar voor het ontwikkelen van vaardigheden zal misschien meer nodig zijn, afhankelijk van waar je nu staat. Stel je daarop in.

In hoofdstuk 1 vertel ik mijn verhaal, zodat je mij leert kennen en overeenkomsten kunt zien met jouw eigen verhaal.

In hoofdstuk 2 en 3 leg ik uit waarom diëten voor mij en de mensen die ik coach, niet werkten en wat de oorzaak is van overeten.

Vervolgens kijken we in hoofdstuk 4 naar jouw relatie met eten. Waar bestaat die uit? Hoe wil je dat jouw nieuwe relatie met eten eruitziet en voelt? Het antwoord op deze vragen geeft je een kompas om op te sturen.

In hoofdstuk 5 laat ik zien dat de weg uit overeten dezelfde is als de weg erin, en in de hoofdstukken 6, 7 en 8 ga ik uitgebreid in op de drie stappen waaruit die weg bestaat. Je ontdekt hoe je je verlangen naar suikers verkleint, een eind maakt aan emotie-eten en gewicht verliest zonder voedselrestrictie. Ik vertel je ook over de grote waarde van gedachtenwerk in dit proces.

Tot slot laat ik in hoofdstuk 9 zien hoe je succes tot iets onvermijdelijks kunt maken en vertel ik in hoofdstuk 10 hoe jouw etenslessen ook waardevolle *levenslessen* zijn.

## Mijn wens voor jou

Als ik overeet, merk ik dat niet alleen aan mijn lichaam, maar ook aan mijn geest. Ik ben moe, minder creatief en raak sneller gestrest of geïrriteerd.

Omgekeerd krijgt mijn blik op de wereld direct glans als ik mijn lichaam geef wat het nodig heeft. Ik word fris en uitgerust wakker, heb zin in de dag, goede ideeën lijken vanzelf te komen en ik heb voldoende veerkracht voor tegenslag. Alles in mij wordt opgetild. Wat ik denk, wat ik voel en wat ik doe. Mijn lichaam is mijn huis en het is heerlijk om licht en soepel in mijn huis te kunnen bewegen.

Zonder overeten is mijn kwaliteit van leven hoger. Zonder eetprobleem heb ik geestelijk meer ruimte voor andere dingen. Ook dat is een goed gevoel. Maar mijn etenslessen hebben me nog veel meer gebracht. Mijn lichaam werd ook mijn *thuis*. Het werd de veilige plek waarin ik alles van mezelf kan ontvangen. Ik kan elke emotie voelen en mijn hooggevoeligheid kan er zijn. Ik heb een zachte plek om in leegte of verlorenheid te vallen. Ik kan geduldig door twijfel en onzekerheid gaan zonder de verdoving van eten. Lastige vraagstukken in de ogen zien waar ik het antwoord nog niet op heb. Een probleem mag mij overvallen en zorgen kunnen komen en gaan.

Dit is van onschatbare waarde. Het maakte me zelfverzekerd en vrij. Mijn nieuwe relatie met eten opende de poort naar een nieuwe relatie met mezelf. Mijn pijn veranderde in groeipijn, en dat is ook mijn wens voor jou. Lees dit boek omdat je wilt afvallen, omdat je iets aan je gezondheid wilt doen of omdat je een uitweg zoekt uit je eetprobleem. Wat je gaat vinden is vele malen meer.

Stel je open voor jouw etenslessen en ontdek ze in dit boek.

HOOFDSTUK 1

# Mijn ver haal

Ik zit in mijn pyjama dicht tegen mijn moeder aan en luister aandachtig naar het sprookje dat ze me voorleest. ‘Er was eens een prinsesje. Ze was de schoonste van het land.’ Betekende dit dat ze heel grondig werd gewassen? Hoe konden ze dat vergelijken met de hele bevolking? Maar het betekende dat ze de mooiste was. ‘Iedereen kwam haar schoonheid bewonderen en sprak een wens voor haar uit.’ Het sprookje is spannend, maar loopt gelukkig goed af. De prinses wordt gered door een prins, die bij het zien van haar schoonheid op slag verliefd wordt. De onbewuste boodschap hoor ik elke avond opnieuw. Schoonheid betekent gekozen worden. Met schoonheid leef je nog lang en gelukkig. De stiefmoeder van Sneeuwwitje voelde zich bedreigd toen ze niet langer de mooiste was. Sneeuwwitje moest dood. Er kan er maar een de mooiste zijn.

## Marsepein

Ik sta voor de etalage van de banketbakker en mijn ogen glijden over een herfstlandschap van paddenstoeltjes, kastanjes en herfstblaadjes. Het is allemaal van marsepein. Dus alles in dit herfstbos is eetbaar? De informatie explodeert in mijn kinderhoofd. Ik vind marsepein verrukkelijk en de keren dat ik het krijg, stijgt de suiker in extase naar mijn hoofd. Maar mijn moeder schudt van nee, we gaan niet naar binnen.

Mijn moeder leest boeken over macrobiotiek, homeopathie en acupunctuur. Ze maakt daar aantekeningen over in schriftjes die verspreid door de woonkamer liggen. Boodschappen doet ze het liefst in een kleine biologische winkel aan de andere kant van de stad.

De groenten die ze daar verkopen, zien er slap uit en er is weinig om uit te kiezen. De appels zijn klein en hebben plekjes en vlekjes, maar mijn moeder wordt daar blij van. Het fruit en de groenten die ze daar verkopen, zijn onbespoten en veel beter voor ons dan de groenten in de gewone supermarkt. Op de vloer staan grote zakken met verschillende soorten granen en meel. De winkel ruikt naar de granen, waarvan kleine stofdeeltjes boven de zakken dansen.

Mijn benen worden zwaar van het wachten. Gaan we nou? Als we in deze winkel zijn, duurt boodschappen doen altijd eindelijk lang, omdat mijn moeder helemaal opgaat in het bestuderen van alle producten. Ze laat meerdere papieren zakjes vullen en afwegen.

Met grote, volle tassen, waar ik op de achterbank nog net tussen pas, rijden we terug naar huis. Ze is stil, in gedachten verzonken over alles wat ze heeft gekocht. Ik weet wat ze voelt. Als ik op het strand mooie schelpjes heb gevonden, voel ik hetzelfde. Waar ik naast zit, zijn geen boodschappen, het is een buit.

Op een avond kijken we met het hele gezin naar een documentaire van Brigitte Bardot over slachthuizen. Ik zit naast mijn broer en zusje op de bank en we huilen bij het zien van de beelden. Na afloop besluit mijn moeder dat we vegetariërs worden.

Er komen meer boeken en aantekeningen in haar schriftjes. Vleeswaren maken plaats voor tofu en haar zelfgebakken mueslibrood.

## Schoonheid als toverspreuk

Mijn vader komt uit Suriname. Hij is bruin en heeft ‘indianenbloed’.\* Ik ben wit, maar als mijn vader indianenbloed heeft, heb ik dat ook en na het zien van cowboyfilms verbeeld ik me dat ik daardoor beter in het donker kan zien en onhoorbaar kan sluipen. Dat komt natuurlijk goed van pas als ik verstopperje speel. Mijn onzichtbare indianenbloed is mijn geheime kracht en als ik in de pauze tikkertje speel, vlieg ik snel als de wind over het schoolplein. Ik vind kunstjes met mijn lichaam doen leuk, een radslag of koprool maken en ondersteboven hangen in het klimrek.

---

\* Mijn vader had inheemse voorouders; om mijn verhaal begrijpelijk te houden in de context van cowboyfilms, gebruik ik hier het woord ‘indianenbloed’, zoals ik dat als kind had geleerd.

Mijn vader sport dagelijks en als hij mij in zijn trainingskleding van school ophaalt, worden de moeders op het plein onrustig en giechelend in zijn buurt. Hij lacht, speelt met hun aandacht en maakt grapjes waar ze verlegen van worden. Mijn vader is mooi en omdat ik bij hem hoor, is de bewondering die hij krijgt ook een beetje van mij. Mijn hand zoekt die van hem en een gevoel van trots zwelt in me op. Schoonheid, ontdek ik, werkt als een soort toverspreuk en heeft een onzichtbare aantrekkingskracht. Het bedwelmt je en maakt je blij. Ik ben onder de indruk. Als we naar huis gaan, zwaait hij mij moeiteloos op zijn schouders en kijk ik hoog boven iedereen uit.

## Zakgeld

Ik ben elf jaar oud als ik voor het eerst alleen naar de stad fiets om te winkelen. Ik voel me stoer en vrij. Met mijn zakgeld in mijn jaszak zwerf ik door de parterre van een groot warenhuis en kijk om me heen. Warm licht fonkelt op alle producten die worden aangetoond.

Het is de make-upafdeling en ik word me voor het eerst bewust van een zorg waarvan ik het bestaan nog niet kende: rimpels. Overal zie ik borden met boodschappen over rimpels. Het vervagen van rimpels, verminderen van rimpels, verbergen van rimpels en verjongen van je huid. Een droge huid of grove poriën zijn ook niet goed.

Sprookjes leerden mij dat schoonheid belangrijk is. Nu leer ik dat je ook moet voorkomen dat je je schoonheid verliest. Op de glanzende foto's die alle producten aanprijzen, stralen de fotomodellen steeds dezelfde drie gevoelens uit: ik voel me ontspannen, ik voel me gelukkig, ik voel me zelfverzekerd.

Zo wil ik me ook voelen. Ik vind de doosjes met oogschaduw mooi. Ze doen me denken aan verfdoozjes. Er zitten kleine kwastjes bij en een spiegeltje. Op de tweede etage koop ik voor het eerst muziek. *Wuthering heights* van Kate Bush.

## Negatieve stimulans

In ons gezin draait bijna alles om sport. Het is mijn vaders obsessie en er is geen sport waar je niet op mag. Onze woonkamer is een verzamelplek voor ballen, sticks, rackets en sporttassen.

Soms gaan we met het hele gezin hardlopen en sinds kort doe ik dat ook alleen met mijn vader. Ik wil zijn aandacht en sport is daarvoor de ingang. Als hij zelf al heeft getraind of last heeft van een blessure, laat hij mij alleen rennen terwijl hij er met de auto naast rijdt. Hij roept instructies over de weg en spoort me aan om te versnellen.

Achteropkomende auto's moeten om hem heen manoeuvreren en hij trekt zich niets aan van opstoppingen en getoeter. Nieuwsgierig wordt er vanuit de auto's in mijn richting gekeken en ik doe mijn best om een atletische indruk te maken. Mijn vader heeft alleen oog voor mij en ik sloof me voor hem uit. Ik weet hoe een mooie hardlooppas eruitziet en terwijl ik die laat zien, dwaalt mijn hoofd af in een fantasie waarin ik voor de Olympische Spelen train en mijn vader de coach is, voor wie ik later goud win.

Soms gaan we naar het ruiterspad om in het zand aan mijn sprint te werken. Dan haalt hij de reserveband uit de achterbak van de auto en bindt die met een elastiek aan mij vast, waarna ik de band zo snel mogelijk door het zand achter mij aansleep. Diep voorovergebogen oefen ik de explosieve beweging die hij graag ziet, tot mijn benen in pap veranderen en niet meer willen. Ik probeer te voelen dat de moeite die hij doet, iets speciaals betekent, iets dat alleen van ons is, maar ik kan er niet bij. Terwijl ik op zoek ben naar dat gevoel, zoekt hij naar mijn juiste techniek. We trainen ook in een flatgebouw, waar ik zo snel mogelijk naar de bovenste etage ren. Vanaf de begane grond roept hij aanwijzingen door het trapportaal: 'Ik mag je voetstappen niet horen! Til je knieën op!'

Als we weer in de auto zitten, beslaan de ruiten door de damp die van mijn lichaam afkomt. Mijn shirt kleeft aan de rugleuning en ik vraag met een rood hoofd of ik het goed heb gedaan. Hij denkt na over zijn antwoord: 'Als je morgen niet opnieuw gaat, was vandaag voor niets.'

Rennen, zo leer ik, moet altijd sneller en verder. Elke training heeft als doel om een verbetering te zijn van de training daarvoor. Mijn prestatie van vandaag wordt de meetlat van morgen. Er is geen goed genoeg en geen eindpunt. Ik laat zijn antwoord op me inwerken en zink dieper weg in de rugleuning.

Als we samen rennen, probeer ik van hem te winnen tijdens onze eindsprint. Daar maakt hij stiekem een spelletje van om mijn conditie verder te verbeteren. Tot het laatste moment laat hij mij in de waan dat ik kans maak om te winnen, door nek aan nek te blijven, maar ook steeds iets meer te versnellen, zodat ik alles geef. Waarna hij in de laatste meters iedere keer toch van mij wint.

Als ik dat na verloop van tijd teleurgesteld doorkrijg, legt hij uit dat hij in 'negatieve stimulans' gelooft en mij wil 'breken' in mijn sprint. Daar denk ik serieus over na. Misschien is het goed wat hij doet. Negatieve stimulans betekent dat je niet ontmoedigd raakt als je verliest, maar daardoor juist harder je best doet. Zo ontwikkel je doorzettingsvermogen en daarom laat hij mij expres verliezen. Het is juist de nederlaag die je sterker maakt. Complimentjes en winnen, daar heb je niets aan.

## Wilskracht laat zien wat je waard bent

Het doet pijn dat mijn vader me liever wil harden dan samen plezier maken, maar ik voel me ook serieus genomen. Daar ben ik nu blijkbaar oud genoeg voor. Mijn vader wil me karakter geven en daar ben ik trots op. Hij wil dat ik zoveel mogelijk wilskracht laat zien. Wilskracht laat zien wat je waard bent.

Ik blijf nog een jaar mijn best doen, tot ik er op een koude winterochtend genoeg van heb. Het vriest, er staat een harde, ijzige wind in het bos en de gebruikelijke hardlopers zijn allemaal thuisgebleven. Ik ren in mijn korte sportbroekje met blote benen door de kou. Mijn vader spoort me vanuit de auto aan om te versnellen, maar het gaat niet. Ik krijg mezelf niet goed op tempo. Ik heb al maanden last van een zeurende blessure aan mijn enkel, waar ik meestal zo goed mogelijk doorheen ren, maar als ik vandaag de pijn voel opkomen, geef ik ineens op.

Tranen branden achter mijn ogen terwijl ik terugloop naar de auto. Ik wil er niets over zeggen. Verslagen doe ik de autogordel om. Wat ik voel, is meer dan de pijn van mijn blessure en wat ik opgeef, is meer dan hardlopen. De motor van de auto is nog koud en de verwarming blaast koude lucht over mijn benen. Thuis gooi ik mijn hardloopschoenen in een hoek.

## Jongens en meisjes

Mijn moeder staat dagelijks op de weegschaal en doet regelmatig aan de lijn. Soms slaat ze de warme maaltijd over en eet ze droge crackers met Hüttenkäse of drinkt ze vloeibare maaltijden uit blikjes waar wij vanaf moeten blijven.

Ik ben veertien, mijn hormonen komen op gang en mijn lichaam verandert. Ik krijg heupen, billen, borsten en honger. Als mijn broer me wil plagen, noemt hij me Dombo de olifant en stampet hij hard met zijn voet op de grond als ik door de woonkamer loop. 'De grond trilt zelfs na!' roept hij grijnzend, in de hoop dat ik hem aanvlieg. Mijn vader maakt grapjes over mijn billen en als mijn moeder kleding voor me maakt, zoekt ze naar een vorm die 'afkleedt'.

Er is duidelijk iets met mijn lichaam aan de hand. Ben ik dik? Als kind moest ik mijn bord altijd leegeten en werd ik geprezen als ik dat deed, maar dat enthousiasme heeft plaatsgemaakt voor bedenkelijke blikken. Als ik een tweede keer opschep, krijg ik commentaar en als ik jus over mijn

aardappels schenk, word ik angstvallig in de gaten gehouden. Mijn broer en ik zijn ongemerkt in een verschillende groep beland. Hij hoort nu bij de groep die meer moet eten om een grote, sterke vent te worden en ik hoor bij de groep die, net als mijn moeder, minder moet eten om slank te zijn. Twee keer opscheppen is voor jongens, niet voor meisjes.

Ik heb een abonnement op de Club, een tienertijdschrift voor meisjes van mijn leeftijd. Daarin lees ik voor het eerst een artikel over vet op je lichaam: 'Voor de zomer van je vetrolletjes af, met deze zeven oefeningen'. Er staan foto's bij van een meisje dat in bikini op het strand lachend de zeven oefeningen doet. We lijken even oud. Er wijzen pijltjes naar haar lichaam, om aan te geven waar de vetrolletjes zitten, die je met de zeven oefeningen kwijt kunt raken.

Voor het eerst kijk ik van buitenaf naar mijn lichaam. Heb ik ook vetrolletjes? Mijn lichaam moet anders en het artikel brengt me op het idee om net als mijn moeder te gaan lijnen. Ik voel opwinding nu ik een oplossing heb gevonden en het voelt heel volwassen. Als een soort *rite de passage*. Jongens leren zich scheren en meisjes leren lijnen. Ik vraag mijn moeder om hulp en zij bedenkt het dieet.

## Honger

Overdag mag ik een droge plak roggebrood met honing en onbepaald appels en komkommer en 's avonds mag ik twee plakken roggebrood met honing en een kop heldere bouillon. Het dieet voelt als een avontuur en ik ben benieuwd wat er gaat gebeuren. Ik ben nog in de groei en doe aan hockey, tennis, karate en paardrijden. Ik krijg een gigantische honger, maar het dieet werkt en ik verlies direct gewicht.

Tegelijkertijd gebeurt er ook nog iets anders: voor het eerst denk ik de hele dag aan eten. Wanneer ik mag eten, wat ik mag eten, wat ik anderen zie eten en hoe lekker dat eruit ziet. Op eten fixeren is iets wat ik daarvoor nooit deed.

Als een vriendinnetje mij in de schoolpauze een van haar roze koeken aanbiedt, zeg ik nee, maar die koek blijft daarna wel in mijn hoofd hangen en als ik 's avonds de aardappelen doorgeef, kan ik niet wachten tot het dieet voorbij is. Toch hou ik vol. Mijn moeder is altijd zo blij als ze haar streefgewicht bijna heeft bereikt en dat gevoel wil ik ook meemaken. Na drie weken heb ik mijn kinderlichaam terug. Het vet op mijn billen en heupen is weg. Ik voel me blij en opgelucht. Ik heb weer een lichaam waarbij ik geen bedenkelijke blikken of opmerkingen krijg, niet voor olifant word uitgemaakt en mijn kleding geen optische illusie hoeft te zijn.

Het dieet was een succes en het project is klaar. Ik weet alleen niet wat nu verder de bedoeling is. Daar hebben we het niet over gehad en ik neem aan dat ik weer gewoon mag eten. Maar ik ontdek een probleem. Ik kan niet terug naar gewoon eten. Mijn 'gewoon' is weg. Het heeft plaatsgemaakt voor een hoofd dat voortdurend aan eten denkt.

## Winnen

Nu ik weer alles mag eten, doe ik dat ook. Het verlangen naar eten dat ik wekenlang heb onderdrukt, leeft zich in korte tijd uit, waarna ik zwaarder ben dan voor het dieet. Teleurgesteld vraag ik me af wat ik verkeerd heb gedaan. Ik had na afloop blijkbaar moeten opletten.

Er zit niets anders op dan het dieet nog een keer te herhalen, maar deze tweede keer zie ik ertegen op. Ik weet nu hoe het voelt om grote honger te hebben en dan niet te mogen eten. Dit maakt het moeilijk om daar vrijwillig voor te kiezen. Ik houd het dan ook niet zo goed vol als de eerste keer. Ik smokkel af en toe, waarna ik de discipline gauw terug pak. En ik ben dit keer ook minder trots op mezelf. De dagen duren eindeloos lang, de komkommers smaken me niet en ik stap soms twee keer per dag op de weegschaal om te zien of het al opschiet.

Door het smokkelen duikt mijn gewicht ook niet zo snel naar beneden. Het afvallen is een worsteling en het opletten wat ik daarna moet doen, lukt ook deze keer niet. Ik raak gefrustreerd, maar geef niet op. Mijn vader

heeft me geleerd om voor een overwinning te vechten. Juist als het moeilijk wordt, zet je door. Juist als het moeilijk wordt, laat je karakter zien en toon je meer wilskracht. Doorzetten is de kwaliteit waarmee je wint. Alleen moet ik het nu voor het eerst van mezelf winnen en van mijn verlangen naar eten.

Ik probeer allerlei diëten uit. Ik haal ze uit tijdschriften, neem ze over van vriendinnetjes of verzijn ze zelf. Als ik in het weekend de regels overtreed, begin ik op maandag opnieuw. Ik kijk naar slanke meisjes om te zien wat zij eten en als het een vriendinnetje lukt om gewicht te verliezen, hoor ik haar helemaal uit. Wat mocht ze eten, hoeveel en hoe vaak? Ik sta dagelijks op de weegschaal en staar naar de streepjes op de wijzerplaat. Streepjes eraf, streepjes erbij. Streepjes eraf, streepjes erbij. Mijn gewicht schommelt samen met mijn discipline op en neer en mijn wereld wordt ongemerkt kleiner.

## Opschieten

Op een dag kijk ik naar een scène uit een documentaire over een balletschool terwijl ik voor de televisie sta, met een bord vol boterhammen met basterdsuiker. Ik blijf staan, want ik ga toch zo terug naar de keuken voor meer. Ik zie hoe een meisje wordt afgekeurd en van de school af moet. Ze is gegroeid en kan haar benen niet meer ver genoeg uitdraaien. Het is een anatomisch probleem waar ze niets aan kan doen, maar professioneel ballerina worden kan niet meer. Haar jeugdroom is kapot en ze loopt overstuurd de repetitiezaal uit om in een lege kleedkamer te huilen.

Ik besef dat een van de deuren naar mijn toekomst vol mogelijkheden al gesloten is. Ballerina worden kan ik ook niet meer, daar ben ik al te oud voor. Niet dat ik het had gewild, maar als je niet weet wat je met je toekomst wilt, kan je misschien te laat ontdekken dat je iets wilt waar je eerder aan had moeten beginnen. Mijn vingers kleven van de suiker. Ik moet opschieten en bedenken wat ik met mijn toekomst wil, voordat het te laat is. Maar ik weet nog niet wat ik wil en die onzekerheid ligt ergens, samen met mijn andere onzekerheden, onder de boterhammen in mijn buik.

Ik heb haast, maar geen antwoorden. Ik weet alleen dat ik wil eten en afvallen.

## Jaloers

We gaan met een klein groepje van mijn hockeyelftal naar het ziekenhuis, op bezoek bij een teamgenootje dat anorexia heeft. Ze ligt in bed en is net zo mager als de mensen op foto's uit een concentratiekamp in de Tweede Wereldoorlog. Haar armen zien eruit als stokjes en er groeit donshaar op. Haar gezicht heeft ook een vachtje van donshaar. De botjes van haar neusbeen schemeren door haar huid.

Ik krijg het warm, want er gaat een vraag door mijn hoofd waar ik me diep voor schaam en die ik absoluut niet kan stellen: hoe is het haar gelukt? Wat is het geheim van haar discipline? Ik zou niet met haar willen ruilen, maar ik ben stiekem ook jaloers. Hoe kan ze eten laten liggen? Ze heeft een slangetje in haar neus voor de sondevoeding. Het ziet er eng uit. Als we haar beterschap wensen en weggaan, ben ik opgelucht en in de war.

## Afspraken

Op den duur volg ik geen dieet meer, maar is het gewoon dagelijks de bedoeling dat ik oplet. Ik heb ook geen dieet meer nodig. Ik weet precies waar ik van aankom of afval. De regels van alle diëten die ik heb gevolgd, zijn in mijn hoofd op een grote stapel beland en daar in twee categorieën verdeeld: goed en fout. Je valt ervan af of komt ervan aan.

Als ik iets eet, houd ik automatisch bij of het goed of fout was en zodra ik 's ochtends wakker word, is dat het eerste waar ik aan denk. Nog voordat ik mijn ogen opendoe, tast ik direct mijn geheugen af. Hoe is het gisteren met eten gegaan? Wat heb ik gegeten? Ben ik afgevallen of aangekomen en wat betekent dat voor vandaag? Als ik het gisteren heb verpest, wil ik dat vandaag compenseren en omdat ik het meestal heb verpest, moet ik eerst moed verzamelen om mezelf te herpakken.

Zo begin ik de meeste dagen met een 1-0 achterstand. Bij het opstaan kijk ik direct naar mijn buik om te zien hoe bol die staat en op de weegschaal

meet ik de schade op. Ik begrijp mezelf niet. Waarom kan ik mij niet aan mijn afspraken houden? Ik wil toch zo graag afvallen, waarom houd ik me dan niet aan mijn plan? Ik word steeds bozer op mezelf.

Mijn leven heeft inmiddels een dubbele bodem gekregen. Ik heb mijn gewone leven met schoolcijfers, verliefdheden, vriendinnen, sportclubs en baantjes, en daaronder mijn tweede leven, waarin ik onophoudelijk in gevecht ben met mijn verlangen naar eten.

Aankomen geeft spanning, maar afvallen ook. Als ik zie dat ik ben aangekomen, wil ik wanhopig dat het stopt en als ik ben afgevallen wil ik krampachtig dat het zo blijft. Over beide heb ik zo weinig controle dat ik continu spanning voel. Eten lijkt sterker dan ikzelf. Misschien heb ik gewoon te weinig wilskracht. Dat moet haast wel, want afvallen is toch gemakkelijk? Zo wordt het altijd wel gepresenteerd:

*'Vijf kilo in vijf weken!*

*Geniet nog deze zomer van je nieuwe figuur.*

*Als je het maar graag genoeg wilt, dan lukt het ook!'*

## Schaamte

Ik kom een advertentie tegen voor pillen die in je maag uitzetten, waardoor je geen honger hebt. Ik koop ze van mijn zakgeld en probeer ze uit. De pillen helpen niet. Wat ik ontdek, is iets waar ik voor mijn aankoop al een vermoeden van had: ik eet niet omdat ik honger heb. Sinds mijn eerste dieet vermijd ik honger. Ik verlang intens naar eten, maar dat is niet omdat ik honger heb.