

ALEXANDRA JAMIESON



VROUWEN



EN

Luister naar je
lichaam, omarm je
verlangens en voel
je fantastisch



VERLANGEN

Over het boek

Waarom eten we als we al vol zitten? Waarom hebben we de neiging om onze verlangens – naar meer slaap, seks, succes, beweging, gezelschap of geluk – te verstoppen achter verkeerde eet- en gedragspatronen zonder op de lange termijn iets te verbeteren?

Gezondheidsexpert Alexandra Jamieson daagt ons uit om de confrontatie aan te gaan met onze verlangens, ons niet langer te verbergen achter voedsel, zelfhaat, of de beperkende verwachtingen van anderen. Met liefde, compassie en een onverschrokken eerlijkheid roept ze ons op om voeding te gebruiken om ons te ontdoen van de emotionele, fysieke en mentale blokkades die ons beperken om een rijk, betekenisvol en vreugdevol leven te leiden.

Over de auteur

Alexandra Jamieson is een vrouw met een missie. Na het overwinnen van haar eigen eetverslavingen en de gewichts- en gezondheidsproblemen die deze gewoonten veroorzaakten, kwam ze tot het levensveranderende inzicht dat we onszelf werkelijk kunnen genezen als we luisteren naar onze verlangens. Ze is opgeleid als kok en expert op het gebied van voeding, afvallen en detox. Ze was de inspiratiebron voor en te zien in de documentaire *Super Size Me*.

Bezoek www.levboeken.nl voor informatie over al onze boeken.
Volg @Levboeken op Twitter en bezoek onze Facebook-pagina:
www.facebook.com/Levboeken.

Alexandra Jamieson

VROUWEN
en
VERLANGEN



Oorspronkelijke titel

Women, Food and Desire

© 2015 by Alexandra Jamieson

Vertaling

Fanneke Cnossen

Omslagontwerp

b'IJ Barbara

© 2015 A.W. Bruna Uitgevers, Amsterdam

ISBN 978 94 005 0519 3

NUR 770

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden veelevoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Voor zover het maken van reprografische veelevoudigingen uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikel 16 h Auteurswet 1912 dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoedingen te voldoen aan Stichting Reprorecht (Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.reprorecht.nl). Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16 Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot de Stichting PRO (Stichting Publicatie- en Reproductierechten Organisatie, Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.cedar.nl/pro).

*Voor mijn vrienden en familie, die me altijd hebben gesteund bij mijn
niet-aflatende zoektocht naar mijn waarheid.*

*Voor iedere cliënt en lezer die de hunkeringen van hun ziel naar
gezondheid en geluk hebben gehoord en me hebben uitgenodigd hen
op hun reis te vergezellen.*

Laten we samen onbeschaamd onze verlangens uitspreken.

Voor mijn moeder, Annabeth Eve Parker Jamieson

Voor Annie Fox, vriendin en mentor

Je lichaam is kostbaar. Het is ons instrument tot bewustwording.

Wees er zuinig op.

– Boeddha

Oude mensen zijn vriendelijk. Jonge mensen zijn onvlambaar.

Liefde mag dan blind zijn. Verlangen is dat niet.

– Leonard Cohen

Inhoud

<i>Inleiding:</i>	Het aanboren van verlangen	11
1	Waar verlang je naar?	27
2	Hoe gewoonten ontstaan	45
3	De connectie tussen lichaam en geest	71
4	Hoe is het om in je lijf te zijn	89
5	Ontgiften om te ontdekken wie je echt bent	106
6	Vrede sluiten met voedsel	127
7	Het belang van vertrouwen op je darmen	143
8	Wentel je in het genot van je lichaam	164
9	Rust en verjonging	186
10	De zon in stappen	202
11	Opnieuw beginnen met voedsel	217
12	Hoe verlangen je zal bevrijden	237
	<i>Dankbetuiging</i>	253

Inleiding

HET AANBOREN VAN VERLANGEN

*Angst is een natuurlijke reactie
wanneer je dichter bij de waarheid komt.*

– Pema Chödrön

Wat wil je?

Dit lijkt misschien een eenvoudige, misschien zelfs kinderlijke vraag, maar volgens mij is het de hamvraag in het leven van iedere vrouw. En toch stellen we die vraag helaas maar zelden aan elkaar en nog minder vaak aan onszelf. Voor velen van ons is het een gevaarlijke kwestie, want daarmee wordt ons gevraagd echt eerlijk te zijn over wie we zijn en moeten we bereid zijn die waarheid met anderen te delen. Ik weet uit eigen ervaring dat toen ik in mijn leven op dat reusachtige, levensbepalende punt was gekomen en ik geen andere keus had dan mijzelf deze vraag te stellen – en bereid moest zijn om het antwoord daarop te aanvaarden – dit een enorm keerpunt voor me was. Toen ik eindelijk de moed had verzameld om dit met een nietsontziende eerlijkheid onder ogen te zien, merkte ik dat ik minder ging twijfelen en steeds meer zelfvertrouwen kreeg. Ik accepteerde mijn eigen ware krachten als vrouw, en elke keer dat ik dat deed, werd mijn leven prompt bruisender, effectiever, hartstochtelijker.

Naarmate ik me verder ontwikkel, word ik steeds minder angstig voor deze vraag, omdat ik, door ervaring wijzer geworden, wist dat als ik werd gedwongen dit onder ogen te zien, er iets

goeds uit voortkomt. En omdat ik wil dat vrouwen de omwenteling ervaren die alleen ontstaat wanneer ze hun verlangens aanboeren, heb ik er inmiddels mijn levenswerk van gemaakt om anderen diep in de ogen te kijken en te vragen: waarnaar verlang je diep in je hart het allermeeest? De antwoorden kunnen variëren van ‘Ik wil twaalf kilo afvallen’ tot ‘Ik wil mijn levenspartner tegenkomen’ of ‘Ik wil van mijn suikerverslaving af’ tot ‘Ik wil weer sterk worden en een positieve impact op de wereld hebben’. Dit is het mooie van mijn werk als functioneel voedingsconsulente. Het is mijn rol om iedere vrouw geloofwaardige en betrouwbare steun te geven als ze haar weg naar haar hart en lichaam terugvindt zodat ze zich weer levend en heel kan voelen.

Als ik deze vraag voor het eerst aan een nieuwe cliënt stel, komt het nogal eens voor dat ze gaat huilen, ook al zien we elkaar voor het eerst. Dat komt omdat achter deze vraag zo’n diepe betekenis schuilt dat hij vaak het hoofd links laat liggen en zich regelrecht in het hart boort. Bovendien is het wel even schrikken als iemand anders je deze vraag uit pure interesse stelt. Als iemand wil weten welke diepe verlangens we voor onszelf koesteren, worden we meteen heel kwetsbaar. We zijn onmiddellijk voor iedereen open en bloot zichtbaar. En als we eerlijk antwoord geven op die vraag, dan worden we gekend, en dat is nog het meest angstaanjagend van alles.

Zichtbaar zijn en gekend worden kan ons zoveel schrik aanjagen dat we met een grote boog om verlangen heen lopen. Het is gemakkelijker, zo lijkt het althans, om voor anderen lief en toegankelijk te zijn en het hen naar de zin te maken. Maar zo’n leven is niet bevredigend voor ons. Velen van ons zijn te veel bezig met iets proberen te zijn wat we niet zijn, of te worden wat anderen van ons verwachten, dus die vraag verdwijnt onder het tapijt van ons drukke leven. En toch, eenieder van ons – ongeacht onze leeftijd, ons gewicht, of we wel of geen relatie hebben, de hoeveelheid geld die op onze bankrekening staat – verdient het om zichzelf deze vraag te stellen en daar iets mee te doen. Want als we deze

vraag niet stellen en beantwoorden, wat doen we hier dan eigenlijk?

De primaire intentie is je goed voelen.

– Danielle LaPorte

De volgende vraag die we onszelf moeten stellen is: hoe wil ik me voelen? Vrouwen komen bij me omdat ze zich niet goed voelen. Ze zitten om een heel scala aan redenen niet lekker in hun vel, maar de meeste van die redenen komen erop neer dat ze niet langer meer op zichzelf kunnen vertrouwen.

Veel vrouwen kunnen dit gebrek aan zelfvertrouwen alleen thuisbrengen als dat in relatie staat tot hun uiterlijk of gevoel. Als iemand zich maar zwaar en moe genoeg voelt, geen seks, vrolijkheid of licht in haar leven heeft, dan is dat meestal het moment waarop het overlevingsinstinct om de hoek komt kijken en er een stap wordt gezet om daar iets aan te doen. Dan kunnen de vragen worden gesteld – en worden beantwoord. En de eerste vraag die ik meestal te horen krijg is: ‘Hoe kan ik beter leren omgaan met voedsel?’

Het andere V-woord

Ik geloof met heel mijn hart dat voedsel ons niet alleen van voedzame brandstof moet voorzien zodat we goed kunnen functioneren, maar dat we er ook blij van moeten worden. Inderdaad: voedsel zou ons in vervoering moeten brengen, ons moeten doen ontvlammen, ons goed moeten laten voelen. Echt, heel goed.

Maar de meesten van ons benaderen voedsel op zo’n manier dat het tegendeel gebeurt. Het zorgt ervoor dat we ons dik voelen. Dat we ons schamen. We vinden onszelf lelijk en onaantrekkelijk. Het maakt dat we ons verkeerd en onwelkom in ons lichaam voelen. En als we vergeten dat we macht hebben over onze relatie

met eten, gaan we ons voor het leven verstoppen.

Voedsel is in onze huidige cultuur het andere V-woord geworden; de wisselwerking die we met voedsel hebben, vervult ons met schaamte, schuldgevoel en onbehagen. Als we eten, en vooral als we te veel eten of dingen eten waarvan we weten dat ze slecht voor ons zijn, zijn we geneigd om ons voedsel op te schrokken alsof het een soort noodzakelijk kwaad is dat we zo snel mogelijk achter de rug moeten hebben. Een snelle hap is cultureel gezien daarvoor de meest geaccepteerde manier (waarom wordt het anders ‘fastfood’ genoemd?).

Maar onze relatie met voedsel hoort helemaal niet zo ‘haastig’ en stiekem te zijn. Stel dat we onszelf zouden toestaan rustiger aan te doen? Stel dat we werkelijk een relatie met voedsel nastreven die respecteert hoe complex en voortdurend veranderend onze behoeften en ons leven zijn? Stel dat we zouden besluiten onze relatie met voedsel respectvol en mindful te benaderen in plaats van vanuit schaamte en schuldgevoel? Stel dat we ernaar zouden streven om heel bewust te eten en elke hap voedsel die we tot ons nemen echt te proeven – en te ervaren? Stel dat we zoveel van ons lichaam houden dat we helemaal aanwezig zijn wanneer we het dan ook te eten geven?

Als we ooit onze eetgewoonten radicaal willen aanpassen, zijn dit de vragen die we onszelf moeten stellen met betrekking tot onze relatie met eten. We moeten leren beseffen hoe ons lichaam zich bij welk voedsel voelt en hoe we zouden willen dat het aanvoelt. Als we dat doen, zullen we merken dat we niet machteloos staan tegenover voedsel en dat we met nieuwsgierigheid naar onze eetgewoonten kunnen kijken. Alleen dan kunnen we onze relatie met voedsel veranderen.

Maar er is meer. Dit is niet de enige relatie die om aandacht schreeuwt. Er zijn nog andere verlangens die we moeten vervullen. Denk eens aan onze hunkering naar betekenisvol werk, bevrijdend spel, bevredigende seks, kameraadschap, intellectuele uitdaging, rust? Net als met voedsel zou aan al die verlangens te-

gemoetgekomen moeten worden met intens, aanhoudend zelf-respect en speelse nieuwsgierigheid. Anders houden onze verlangens ons in hun greep, waardoor we te veel worden afgeleid om te zien wat onze diepste, wérkelijke verlangens zijn.

We verliezen een kwetsbaar stukje levenskracht als we te veel eten, te weinig slapen, niet genoeg spelen, niet genoeg seks of intiem lichamelijk contact hebben, of onze dagen doorbrengen met werk dat ons geen voldoening geeft. We veroordelen onszelf tot ‘dat hebben we niet’ en ‘dat verdienen we niet’, en verliezen de band met ons diepste zelf. Als we niet langer op onszelf zijn afgestemd, zijn we geneigd tot een onder- of overreactie – met name als het om voedsel gaat – en daardoor blijven we uit balans en voelen we ons niet goed. Als we niet goed op ons gevoel letten, kan dat extreme reacties bij ons oproepen. Dat is het moment waarop we ons door onze verlangens laten regeren. En als we blindelings onze verlangens volgen, zonder ons af te vragen wat ze betekenen, is het alsof we met een botte bijl tekeergaan terwijl de aanraking van een veer is wat we nodig hebben. Als we niet luisteren naar de boodschap achter onze verlangens, dan verliezen we alle gevoel voor nuance en maat, al die eigenschappen die in de kern van het vrouwelijk verlangen aanwezig zijn. Als we overgeleverd zijn aan de genade van het verlangen, kunnen we niet echt naar onszelf luisteren, en horen we niet wat we daadwerkelijk nodig hebben.

Waarom we ons verschuilen achter onze hunkeringen

Uit verlangen komt verdriet voort, uit verlangen komt angst voort.

Voor degene zonder verlangen, is er geen verdriet – dus waar ben je bang voor?

– Boeddha

Chocoholics kunnen een lievelingstaart tot in de kleinste details beschrijven. Kaasliefhebbers kreunen van verrukking als ze aan

warme brie denken. We kunnen ongelooflijk blij worden door alleen al aan ons lievelingskostje te denken, want we hebben het vermogen om op onnavolgbare wijze onze zintuigen aan het werk te zetten. Als we ons uitleven in waar we het meest van houden, kan ons hele lichaam in vervoering raken. Maar het kan ook te veel van het goede zijn, zoals iedereen weet die zich weleens verlamd heeft gevoeld door haar hunkeringen.

Velen van ons zijn geneigd om in onze verlangens te verdwijnen, ook al hebben we niet door dat we dat doen. Als we knokken tegen de verleiding om het ambachtelijk bereide ijsje of dat goddelijke designerkoffiedrankje te nemen, letten we niet meer op hoe we ons feitelijk voelen. Het is maar wat makkelijk om je in je hunkeringen te verstoppen, omdat ze ons wegtrekken van de kunst om verder te kijken dan het acuut bevredigende shot. Ze zorgen dat we gewoonten aanleren die ons eronder werken waardoor we niet meer in contact staan met onszelf. En dan neemt de cirkel van het verlangen het over.

Als we het heel druk hebben, opgaan in de malle molen van verlangen, dan hoeven we niet op onszelf te letten: het weerhoudt ons ervan om actief en betekenisvol voor onszelf te zorgen.

Maar die cirkel is te doorbreken, je kunt de betovering van die hunkeringen verbreken. En in dit boek komen allerlei manieren aan bod waarmee we de moed vinden om pas op de plaats te maken, frank en vrij, en anders te leren denken over waar je blijvend plezier aan beleeft. Je zult ontdekken dat je je lekker in je lijf kunt voelen, precies zoals dat er nu uitziet. Het is tijd om uit te zoeken wat je écht wilt, wat je ware verlangen is.

Hoe we door onze verlangens gered worden

We eten zoals we eten omdat we bang zijn te voelen wat we voelen.

– Geneen Roth

Ah, de sirenenzang van verboden voedsel. Die kennen we allemaal. Als we ons niet lekker voelen, zoeken we onze toevlucht tot voedsel. We eten en tijdens dat eten worden we afgeleid van ons gevoel, dus ervaren we een kort moment van respijt. Maar als we de koekjes hebben verorberd en de zak hebben weggegooid, wat blijft er dan over? Wat overblijft zijn onze onvervulde behoeften en zo'n hoge suikerspiegel dat die al gauw zal omslaan in een suikerkater. Dus steekt het verlangen opnieuw de kop op en roept naar ons: 'Geef ons te eten!' en opnieuw kiezen we de weg van de minste weerstand en proppen ons weer vol om ervan af te zijn. We proberen wanhopig onze gevoelens te overstemmen door te eten in plaats van te luisteren. Door deze gewoonte – en het is een gewoonte – om toe te geven aan onze hunkeringen voordat we weten waar die vandaan komt, voelen we ons zwaar, moe en eenzaam, en zitten we op de een of andere manier klem in ons leven.

Maar stel dat we naar onze hunkeringen leren luisteren? Stel dat we leren om voordat we toegeven onszelf de volgende vraag te stellen: wat wil ik nou echt? Stel dat we gewoon in ons ongemakkelijke gevoel kunnen blijven zitten terwijl het antwoord vanzelf naar ons toe komt? Dan ontdekken we misschien dat waar we naar denken te verlangen en wat we wérkelijk willen twee heel verschillende dingen zijn.

Als we eerlijk kunnen luisteren naar de wijsheid van onze hunkeringen, kunnen er magische, levensveranderende dingen gebeuren. Als we onze verlangens respecteren voor wat ze zijn – namelijk intense boodschappen van onze ziel – is een echte omslag mogelijk. En als we niet langer slavin zijn van onze verlangens, dan kunnen onze waarachtigste en diepste hunkeringen vanuit ons hart naar boven komen drijven. En wanneer we bereid zijn

kwetsbaar, beverig, angstig, open en dapper te zijn, dan kunnen we ze vervullen.

Waarom we moeten falen om te kunnen slagen

Mijn leven is een aaneenschakeling geweest van wat ik ‘succesvolle mislukkingen’ noem. Tot mijn vijftewintigste ben ik een keer of drie, vier van carrière geswicht, op zoek naar de loopbaan waar ik me het meest bevlogen en betrokken bij voelde. Elke keer stortte ik me met heel mijn hart op het werk, gaf elke baan minstens een heel jaar de kans, met de gedachte dat ik die tijd nodig had om fatsoenlijk ingewerkt te worden en uit te zoeken of dit werk bij me paste.

Nadat ik een jaar werkzaam was geweest als assistent-mediaplanner bij een van de grootste reclamebureaus ter wereld, besepte ik dat Clorox me totaal niet boeide; ik gebruikte niet eens bleekwater, dus waarom zou ik mijn tijd verdoen om het aan andere mensen te verkopen? Ik ging met mijn vrienden praten over hun plannen en banen en kwam een oud-studiegenoot tegen die naar Lake Tahoe ging verhuizen om in een skioord te gaan werken. Nadat ik daar een weekend had doorgebracht en had bekeken welke functies er beschikbaar waren, wist ik dat ik weg wilde uit de stad en naar de bergen wilde verhuizen, waar ik het grootste deel van de tijd buiten kon zijn. Mijn hart gaf me in dat ik een skivagebond wilde worden en geen bedrijfsnietsnut. Ik was doodsbang om mijn ouders te vertellen dat ik een geweldige baan, waarvoor ik zo hard had gewerkt om die te bemachtigen, aan de wilgen ging hangen. Mijn vader had me zelfs geholpen bij mijn overstap naar San Francisco, door het vliegticket te betalen voor het sollicitatiegesprek. Zou hij me nu een slappeling vinden? Een mislukking? Ik dacht erover na, maar realiseerde me dat mijn vader mijn stap waarschijnlijk zou steunen, want ook al gaf ik de uiterlijkheden van het succes op (de obligate werkkleding, de dagelijkse pendel

naar het werk), feitelijk zou ik in het skioord net zoveel verdienen.

Ik moest met die angst leven tot ik een besluit had genomen. Ik twijfelde een hele tijd aan mezelf en wond mezelf op, maar toen ik eenmaal ontslag had genomen en was begonnen om mijn leven in een nieuwe vorm te gieten, merkte ik dat de toekomst me voor mijn gevoel toelachte en ik er opgetogener naar keek. Tot mijn grote verbazing had ik ook veel meer zelfvertrouwen. Ik begon in te zien dat doordat ik dingen van mijn lijst met mogelijkheden afvinkte en nieuwe dingen uitprobeerde ik dichterbij mijn echte zelf kwam. Nee zeggen tegen zaken die niet goed voelen is even belangrijk als ja zeggen tegen zaken die wel goed voelen.

Sindsdien kan ik er donder op zeggen dat elke keer als ik bij een baan, een stad of zelfs bij een partner wegging en ik de onmetelijke, uitgestrekte ruimte in stapte, er iets magisch gebeurt.

Zo'n ruimte vol mogelijkheden bestaat voor ons allemaal. Maar we kunnen daar alleen komen als we de verlangens weerstaan die ons gevangen houden in de gewoonten om op zo'n manier te denken en te handelen dat we daar niet langer nog iets aan hebben.

Voor mij was, en is nog steeds, deze 'tussenruimte' een plek van intens lichamelijk weten. Toen ik eenmaal het besluit had genomen om te veranderen, riep mijn lichaam meteen: 'Ja, goed zo! Doen!' Elke keer als ik één stap verder in de juiste richting zet, hoe klein die stap ook is, laat ik de valstrik in verwarring achter me. Ik stap de gewoonte uit en de kansen in.

Dus vertrok ik richting Lake Tahoe en kreeg een baan in een schitterend Sierra-skioord op de afdeling Conference planning. Ik had party planning altijd al leuk gevonden en als beginneling kon ik van die vaardigheden profiteren. Bovendien bood de baan me een hoop voordelen en een skipas. Daarnaast wemelde het van de knappe skispeters van in de twintig, die er op de toppen van hun leven uitzagen en het grootste deel van hun vrije tijd wiet rookten en op hun snowboard stonden. Voor een paar maanden was het leuk om met ze op te trekken, maar ik had 'het leven', zoals zij het noemden, al snel gezien.

Ik stopte er echter tijd in en na een jaar van slepen met dozen vol mappen voor retraitsmeetings, daten met ‘sneuwduides’ en omgaan met gestreste conferentiecoördinatoren besepte ik dat conference planning niet mijn levensroeping was, dus verhuisde ik naar New York City, waar mijn broer woonde. Een paar maanden lang logeerde ik in een leegstaande kamer in zijn kantoor in East Village, terwijl ik overdag achter de bar stond van een beroemde Ierse pub op St. Mark’s Place. Dat was een ongelooflijk trendy tent en ik bracht mijn dagen door met het tappen van biertjes voor beroemde schrijvers en acteurs. Het duurde echter niet lang voordat ik weer de kriebels kreeg, en de drang voelde om letterlijk te ontsnappen. Ik stond in het donker achter de bar terwijl buiten de zon scheen, en mijn hersens veranderden langzaam in pulp. Dus solliciteerde ik naar een baan als juridisch assistent bij een advocatenfirma die in entertainment gespecialiseerd was.

Je hebt vast weleens gehoord dat zitten het nieuwe roken is, hè? Nou, in mijn geval bleek een kantoorbaan ronduit dodelijk te zijn. Bij de advocatenfirma waar ik werkte zat ik in kunstlicht achter een bureau op een stoel waar ik verschrikkelijke rugpijn van kreeg. Ik mocht geen internet gebruiken omdat ik als assistent misschien wel ‘misbruik’ van dat privilege zou maken. (Ik vermoed dat die beperking niet gold voor de partner die ik betrapte toen hij op zijn computer naar porno zat te kijken.) Werkdagen van tien uur waren eerder regel dan uitzondering. Ik had met het idee gespeeld om rechten te gaan studeren, maar na een paar maanden van lange dagen en geestdodend werk begon ik me lichamelijk zo ellendig te voelen dat ik nergens anders meer aan kon denken dan aan wat ik kon doen om daar verbetering in te brengen. Ik had bijna elke dag migraine en slikte handenvol Advil tegen de pijn, maar dat hielp niet. Ik was gedeprimeerd en uitgeput, zelfs als ik in de weekenden tien tot twaalf uur per nacht sliep. Mijn rug was een wrak en ik zat de hele dag door snoeprepen, taartjes en koffie te verorberen in een poging om met al die narigheid te kunnen omgaan.

Uiteindelijk ging ik naar een dokter, want het was geen doen meer met die hoofdpijnen. Elke keer dat ik nog eens twee of drie Advils nam, werd ik achtervolgd door de verhalen van mijn moeder over haar zus en haar vader, die door een overdosis pijnstillers zelfmoord hadden gepleegd, en ik wist dat als ik zoveel hoofdpijn had, er iets grondig mis moest zijn. Ik zat echter nog geen paar minuten in de spreekkamer van de dokter en had nog maar net in het kort mijn klachten uitgelegd, of de dokter gaf me twee velle-tjes papier: een recept voor pijnstillers en een voor Prozac. Ik verstarde. Mijn hele lijf zei: 'Ik hoef geen recepten om de pijn te maskeren. Ik wil beter worden!'

Ik verliet de dokterspraktijk met de recepten in mijn tas, maar was niet van plan er gebruik van te maken. In plaats daarvan informeerde ik om me heen of iemand een meer holistisch georiën-terde arts kende. Ik vond er een bij wie ik de volgende dag al terecht kon. Terwijl ik in de wachtkamer zat, keek ik naar het Boeddhabeeld, een tinkelende waterval, een varen die naast een vitrine met voedingssupplementen stond. Hier was de sfeer heel anders dan in welke dokterspraktijk dan ook, maar ook hier hingen diploma's aan de muren, dus ik was in elk geval een beetje gerustgesteld. Een verpleegkundige liet me de spreekkamer bin-nen, ik ging op de onderzoekstafel zitten en wachtte af.

De dokter kwam binnen en ging tegenover me zitten. Hij stelde zich voor en vroeg me mijn klachten te beschrijven. Na een paar minuten vroeg hij wat ik zoal at. Daar schrok ik een beetje van. Geen enkele dokter had me die vraag ooit gesteld. Ik somde mijn dieet op: 's ochtends een croissant en een magere vanillekoffie latte, als lunch een snelle hap van Subway of McDonald's met een beker frisdrank (de maaltijd met de twee cheeseburgers vond ik het lekkerst), en als avondeten chinees of pasta.

'Geen wonder dat je ziek bent. Je eet alleen maar geraffineerd voedsel, daar krijg je die hoofdpijnen van.' Hij legde uit dat door suiker en alle toevoegingen in geraffineerd eten er een schimmel, die candida genoemd wordt, in mijn lichaam ging woekeren en

dat die de hoofdpijn veroorzaakte. Voor ik vertrok gaf hij me een lijst mee van voedingsmiddelen die ik wel mocht eten (vers, plantaardig voedsel) en welke ik moest vermijden (zuivelproducten, koffie, suiker, tarwe, maïs, vlees), en hij raadde me wat vitamines aan die ik moest nemen om de bouwstoffen aan te vullen die niet in mijn dieet zaten.

Geen suiker? Geen cafeïne? Geen McDonald's? Deze dokter adviseerde me om ongeveer 75 procent van wat ik op dit moment at weg te strepen en dan zou ik me beter gaan voelen? Het is een understatement wanneer ik zeg dat ik het allemaal doodeng vond: ik voelde me compleet overdonderd. Maar ik voelde me zo beroerd dat ik bereid was alles te proberen, dus ging ik naar de bibliotheek om wat leesvoer over dit onderwerp te halen. Ik vond kookboeken die over deze nieuwe, 'schone' manier van eten gingen, en ook een aantal boeken over voeding en gezondheid. Terwijl ik zo grasduinde, merkte ik dat er in de bibliotheek hele afdelingen aan gezond eten gewijd waren.

Ik begon met het schrappen van de gemakkelijke dingen, zoals taartjes, fastfood en luxe designkoffie. Maar al gauw ging ik verder dan wat de dokter had aanbevolen en begon honderd procent plantaardig te eten. Binnen een week of twee begon mijn lichaam te veranderen. Mijn hoofdpijn verdween. Mijn depressie en uitputting verdwenen. Ik kon me weer concentreren en voelde me licht en sterk. En de twaalf extra kilo'tjes die ik was aangekomen sinds ik ontslag had genomen van mijn skibaan, smolten in de loop van een paar maanden ongemerkt als sneeuw voor de zon weg. En toen werd ik op een dag wakker en realiseerde me dat ik me fantástisch voelde!

Ik wist dat als ik dit wonderdieet wilde volhouden, ik meer moest leren dan alleen wat tahoe door een salade mengen. Ik ontdekte het Natural Gourmet Institute, een kookopleiding in Manhattan waar 's avonds en in het weekend cursussen werden gegeven met voornamelijk plantaardige ingrediënten. Ik schreef me in voor een weekendcursus koken voor beginners. Na afloop van de

cursus was ik verkocht. Het idee borrelde in me op dat ik misschien met het bereiden van dit soort voedsel de kost kon verdienen en ik vroeg informatie op over het professionele opleidingsprogramma dat de school aanbood.

Met hulp van mijn vader en stiefmoeder nam ik opnieuw een studielening, hing mijn advocatenbaan aan de wilgen en ging de kookopleiding doen. In de daaropvolgende dertien jaar heb ik meegeholpen bij het bedenken en maken van de voor een Oscar genomineerde documentaire *Super Size Me*, een certificaat behaald aan het Institute for Integrative Nutrition en drie boeken over voeding gepubliceerd. Ik heb in talloze tijdschriften gestaan, mijn opwachting gemaakt in nieuwsprogramma's en documentaires om mijn verhaal en mijn pas verworven inzicht in voedsel te delen. Ik trok op met de *big vegans* in New York City en heb lezingen gehouden over veganistisch ouderschap. Ik was getrouwd met een beroemde filmmaker, heb aan zijn zijde de hele wereld over gereisd en over de rode loper gelopen.

En toen stortte mijn wereld plotseling in. Kort na de geboorte van onze zoon ontdekte ik dat ik mijn echtgenoot niet kon vertrouwen, dus gingen we in therapie. De therapeut boekte weinig vooruitgang bij het weer aaneensmeden van onze gebroken relatie, en zo begonnen we aan een lang en traag scheidingsproces. Ik voelde me een complete mislukkeling. Mijn carrière haperde, mijn huwelijk was voorbij en ik was nu een alleenstaande moeder. In mijn lichaam vond een verschuiving plaats en mijn menstruatiecyclus werd korter; ik was nu om de veertien tot zestien dagen ongesteld. Ik was verkrampd, leeg, uitgeput en voelde me meer dan ellendig.

En ik begon ongelooflijke zin in vlees te krijgen. En in seks. Ik had beide al zo lang niet gehad dat ik maandenlang niet in staat was om te ontdekken welke akelige gevoelens die hunkering hadden losgemaakt. Ik merkte dat ik door de gangpaden van de supermarkt dwaalde op zoek naar iets wat dit intense verlangen kon bevredigen, maar ik kwam er maar niet achter.

Op een dag liep ik mijn superhippe supermarktje in Brooklyn binnen en dwaalde er tien minuten rond met een leeg mandje. Ik moet eruitgezien hebben als een gestoorde dakloze vrouw, want ik had net mijn zoon naar de peuterspeelzaal gebracht en in geen dagen gedoucht. In mijn uitgelubberde yogabroek schuifelde ik daar mompelend rond op zoek naar iets, wát dan ook, wat me kon bevredigen, maar ik vertrok weer zonder iets te kopen. Ik had chocola, roomijs, chips, zelfs kool in mijn handen gehad, maar er was niets bij wat me aanstond.

Ik wilde iets, had ergens behoefte aan, maar wat dat dan was, daar kon ik mijn vinger niet op leggen.

Rond die tijd ging ik uit eten met een paar vrienden in Manhattan en zij bestelden steak en vis. Ik nam de veganistische pastaschotel, met tahoe en groente, een glas wijn en een lekkere gazpacho. Toen het hoofdgerecht werd gebracht, viel mijn blik op het vlees dat voor mijn vrienden werd neergezet. Mijn bovenlijf en voorhoofd werden heet en zuchtten van verlangen. Het water liep me in de mond. Ik wilde hun vlees opeten.

Dit was niet best.

Ik hoorde geen trek in vlees te hebben! In godsnaam, ik was een veganistisch gezondheidsconsulente! Ik deed mijn best dit ‘walgelijke’ gevoel te negeren, concentreerde me op mijn pasta en dronk meer wijn. Het gesprek voerde naar de liefde, en mijn vrienden vroegen voorzichtig of ik al toe was aan een date. Als altijd wierp ik tegen dat het nog te vroeg was. Dit was het verhaal dat ik mezelf al een tijdje wijsmaakte en toen mijn vrienden begripvol en meevoelend knikten, raakte ik geïrriteerd. Het ergerde me dat ze niet probeerden me van het tegendeel te overtuigen en het ergerde me dat hun eten er veel lekkerder uitzag dan dat van mij.

Ik wilde gehaktballen. En ik wilde een man.

Rond die tijd was ik op een avond in mijn la met ondergoed aan het rommelen en stuitte op mijn vibrator. Ik had het ding al zo lang niet gebruikt dat ik eerst niet goed wist wat hij daar deed. Ik

bleef er met stomheid geslagen naar staan kijken, tot ik een bekende tinteling voelde die weliswaar ver weg, maar onmiskenbaar was. Mijn lichaam liet me weten dat het wilde spelen, ook al wilde mijn brein daar niet aan. Ik luisterde naar mijn lichaam en niet naar mijn hersens. Ik vond nieuwe batterijen en ging aan de gang.

Al die frustraties en ‘dooddoeners’ waren in werkelijkheid voor mij een kans om me af te vragen wat ik wilde. Vind je je carrière niet interessant? Wat wil je? Is de stad te klein? Waar wil je wonen? Geen bestendige of bevredigende relatie? Met wat voor iemand wil je samen zijn? Waardoor ga je je goed voelen?

Ben je bereid het opnieuw te proberen? En weer, en nog een keer?

Ja. Dit is altijd het antwoord geweest en zal dat ook altijd zijn: ja.

Want elke keer als ik iets nieuws uitprobeerde, leerde ik iets wezenlijks. Een nieuwe man proberen? Ik leer daardoor wat mijn lichaam fijn vindt en te vragen om wat ik wil. Een nieuw dieet testen? Ik ontdek aan welk eten ik verslaafd ben of waar ik gevoelig voor ben en laat het staan. Een nieuwe baan? Nieuwe vaardigheden aanleren die daarbij horen? Daardoor kan ik nieuw, meer voldoening gevend werk vinden, een meer ondersteunend netwerk en een betekenisvollere carrière krijgen.

En stel dat ik ‘misluk’? Stel dat de vriend, het dieet of de baan niet goed uitpakt? Dan ben ik toch een stuk wijzer geworden over waar ik precies behoefte aan heb. Ik verzamel de gegevens die ik nodig heb om dichterbij de buurt te komen bij wat ik echt wil. De truc is om het opnieuw te willen proberen. Want elke keer dat ik de gok waagde om uit te zoeken wie ik werkelijk ben en wat ik echt wil, ben ik daar weer een stap dichterbij gekomen.

Door daadwerkelijk ja te zeggen tegen mijn hunkeringen, verlangens en wensen is de cirkel van het leven en lichaam die ik het liefste wil rondgemaakt. Ik luister naar ‘haar’, mijn lichaam. Ik vraag aan haar wat ze echt nodig heeft. Elke maaltijd is een gelegenheid om een gesprek met mezelf te voeren over door welk

eten ik me goed voel – niet alleen nu, op dit moment, maar ook in de komende paar uur, de komende paar dagen of in het komende jaar. Ik doe niet aan beweging om caloricën te verbranden of mezelf te straffen omdat ik de vorige avond een toetje heb genomen; nu profiteer ik van de momenten dat ik kan bewegen en me zo kan rekken dat ik me sterk, ontspannen en sexy ga voelen. Hoe ik mijn tijd besteed, wat ik eet, welk werk ik doe, met wie ik tijd wil doorbrengen, ik zorg dat dit alles klopt met hoe ik me wil voelen. En ik wil me veilig, sexy en vrij voelen, onbeschaamd. Doe met me mee.