

De filosofie van Overgewicht

Voor alle breinsoorten

Attie Dotinga

Auteur: Attie Doting

THEMA-code:

NUR-code:

ISBN9789403799650

© Auteursrecht: Attie Dotinga

uitgeverij: Falinn

© Bibliografie, foto's en illustraties: Attie Dotinga

Geen enkel deel van deze uitgave mag worden verveelvoudigd of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op enige andere wijze zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de rechthebbenden.

© Alle rechten voorbehouden. Geen enkel deel van deze publicatie mag worden gereproduceerd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of overgedragen in welke vorm of op welke wijze dan ook, elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of anderszins, zonder schriftelijke toestemming van de uitgever.

De filosofie van Overgewicht

Inhoud

Inleiding	9
Overgewicht	23
Wat zegt die ander dan eigenlijk?	25
Samenvatting:	30
Dikkerds	32
Voeding	38
Wat voeding nog meer is.	41
Eten als geestelijke voeding.	45
Eten met herinneringen	52
Innerlijke stemmen	57
Leugens en sociale spelletjes	65
Afvallen	69
Niet kunnen beginnen met veranderen.	73
Hoe ziet de strijd om te beginnen er voor een neurodivergent er dan uit?	76
Wat is verschillend in het afvalproces?	79
Dieet volhouden lukt vaak niet.	87
Wat helpt dan om te beginnen met een dieet?	91

De relatie met eten begrijpen door gebeurtenissen uit het verleden.....	101
Honger betekende dus doodsangst.	103
Het maakte hen die me liefhadden bang als ik afviel.	106
.....	117
Strijden voor een slanker lijf.	118
De strijd was heviger dan ooit.....	132
Werken aan mezelf.....	148
Maagverkleining.....	150
En nu?.....	159
De hormonen die invloed hebben op je eetlust.	161
Bewegen.	167
Mezelf observeren tijdens bewust omgaan met eten en bewegen	191
De werking van het beloningscentrum.	230
De overlap in de labels over de breinwerking.	246
Maagverkleining.....	254
Creëren.....	261
De fundering.	267
Contact met mijn lichaam.	278

Aarden.....	312
Bewust zijn of bewustzijn.	317
Manifesteren.....	325
Dat laatste is het belangrijkste.....	330
Emoties.....	335
Wat te doen?.....	346
Wat ik nu doe, kort samengevat:	372
Epiloog:	393
Dankwoord.....	397



Inleiding

Mijn hele leven heb ik geworsteld met mijn overgewicht. Er waren periodes waarin ik 'gewoon mollig' was, en andere tijden waarin ik met serieuze obesitas kampte. Maar als ik nu terugkijk, besef ik dat die strijd veel meer was dan enkel een lichamelijke uitdaging. Het was een strijd die ik niet alleen in mijn lichaam voerde, maar die zich diep in mijn

psyche had geworteld, mijn gedachten en mijn zelfbeeld had aangetast, en de manier waarop ik me in de wereld bewoog op alle mogelijke manieren beïnvloedde.

Het overgewicht was nooit alleen een kwestie van wat ik zag in de spiegel. Het had zich als een schaduw verspreid over alles wat ik deed. Het bepaalde mijn keuzes, mijn relaties en, vooral, mijn angsten. Het was alsof ik altijd in de greep was van een onzichtbare kracht die me vertelde dat ik niet genoeg was — niet goed genoeg om geliefd te zijn, niet goed genoeg om succesvol te zijn, niet goed genoeg om in de ogen van anderen te passen. Mijn lichaam, mijn gewicht, het werd de maatstaf van mijn eigenwaarde.

Het beperkte zich niet tot mijn lijf. Het was meer dan alleen de getallen op de weegschaal; het werd mijn levensfundament. Mijn overtuigingen over wie ik was en wat ik waard was, waren doorweven met de gedachte dat ik moest veranderen om 'beter' te zijn. Het gevoel van onvolmaaktheid zat vast in mijn denken, een constante herinnering aan de 'tekortkomingen' die ik dacht te hebben. Elke keer als ik me spiegelde, zag ik een meisje dat niet voldeed aan wat de wereld van haar verwachtte, en dat begon mijn beslissingen te beïnvloeden.

Die strijd werd mijn identiteit. Het overgewicht werd de lens waarachter ik de wereld bekeek — en de manier waarop ik dacht dat anderen naar mij keken. Elke interactie werd getint

door het gevoel dat ik niet goed genoeg was, dat ik iets moest doen om geaccepteerd te worden. De schaamte die ik voelde was niet alleen fysiek; het was diepgeworteld in mijn zelfbeeld. Het veranderde de manier waarop ik relaties aanging, hoe ik mezelf liet zien in de wereld, en het belemmerde me in het nemen van stappen die ik had willen zetten, simpelweg omdat ik dacht dat ik het niet waard was. Wat ik niet besepte, was dat het niet mijn gewicht was dat het probleem was. Het waren de overtuigingen die ik had gevormd rondom mijn gewicht — overtuigingen die ik door de jaren heen steeds verder versterkte, totdat ik geloofde dat ze mijn volledige identiteit bepaalden. Mijn waarde was in mijn ogen onlosmakelijk verbonden met mijn lichaamsgrootte. En zolang die overtuiging bleef staan, zou het gevecht tegen mijn overgewicht nooit echt eindigen. Want het was niet zomaar een gevecht om gewicht te verliezen; het was een gevecht om mezelf te accepteren zoals ik was.

In de loop der tijd begon ik te begrijpen dat de werkelijke verandering niet zou komen van het veranderen van mijn lichaam. Het kwam pas toen ik me begon af te vragen wie ik was los van mijn gewicht, wat ik had te bieden los van het beeld dat ik van mezelf had gecreëerd. Ik begon te beseffen dat mijn strijd tegen mijn gewicht slechts een symbool was van mijn strijd tegen mezelf. En zodra ik dat begreep, werd het duidelijk: de sleutel tot bevrijding was niet het verliezen

van kilo's, maar het verliezen van de overtuiging dat ik niet goed genoeg was.

Vandaag de dag, als ik in de spiegel kijk, zie ik niet langer de spiegel van schaamte en onzekerheid. Ik zie een vrouw die haar waarde kent, die haar kracht heeft ontdekt, en die het gevecht heeft opgegeven om te voldoen aan andermans verwachtingen. Mijn lichaam is niet perfect, maar het is het mijne. En dat is genoeg.

De strijd tegen mijn overgewicht is niet langer een strijd tegen mijn lichaam, maar een reis naar zelfacceptatie. En daarin heb ik de grootste overwinning behaald die ik me had kunnen voorstellen: de vrede met mezelf.

Door de jaren heen heb ik werkelijk elk mogelijk pad bewandeld dat mij werd voorgesteld als oplossing voor mijn overgewicht. Artsen, diëtisten, zelfverklaarde dieetgoeroes, goedbedoelende bekenden, en mensen die plotseling voor me stonden als de nieuwe incarnatie van succes — ze straalden allemaal alsof ze het geheim van slank zijn opnieuw hadden ontdekt. Ze gaven hun adviezen met zoveel overtuiging, en ik voelde me telkens weer tekortschieten, alsof ik ergens iets heel belangrijks had gemist. Alsof zij een code hadden gekraakt die ik niet begreep.

Zoals het een neurodivergent persoon betaamt, liet ik het daar niet bij. Ik was niet iemand die met de geboden adviezen genoeg nam zonder zelf te graven. Nee, ik dook de diepte in. Ik onderzocht, las alles wat ik maar kon vinden, analyseerde, experimenteerde. Natuurlijk kwam ik al snel terecht bij de voor de hand liggende oorzaken die ik in elke zelfhulpboek en elk dieetplan tegenkwam: te veel eten, te weinig bewegen, emotioneel eten, stress. Dat waren geen verrassingen voor me; dat wist ik zelf ook wel. Maar elke keer als ik dacht het te begrijpen, werd ik herinnerd aan mijn tekortkomingen via campagnes, professionele adviezen, en sociale druk. Het leek alsof iedereen in de wereld een mening had over wat ik moest doen, alsof het enige dat ik hoefde te doen was ‘gewoon wat minder eten en vaker een wandeling maken.’ Simpel, toch?

Wanneer ik me volledig op die adviezen stortte, verloor ik inderdaad gewicht. De kilo's verdwenen — tijdelijk. Maar helaas, stevast kwamen ze na verloop van tijd weer terug, vaak met een extra laag als versterking. Het was alsof mijn lichaam een magneet was voor gewicht, alsof het koste wat kost terug wilde naar een soort ‘standaardinstelling’, alsof er een onzichtbare kracht was die ervoor zorgde dat alles wat ik had verloren, zich weer op de een of andere manier manifesteerde. Het meest frustrerende was echter dat de hoeveelheid die ik at, vaak helemaal niet rechtvaardigde waarom mijn gewicht toegenomen was. Het klopte gewoon

niet, en toch werd er altijd weer aangenomen dat het mijn eigen schuld was. Want dat is toch het heersende narratief als het over overgewicht gaat? Dikke buik? Eigen schuld, dikke bult.

Toch, diep vanbinnen, wist ik dat de vraag ‘waarom heb ik overgewicht?’ het begin van het antwoord bevatte. Alleen was dat antwoord niet simpel, niet rechtlijnig, en vooral niet één dat gemakkelijk in een paar simpele regels paste. Het was geen kwestie van ‘gewoon minder eten en meer bewegen’. Er was veel meer aan de hand, en dat wist ik. Maar zelfs met die kennis bleef ik vaak van het pad afwijken. Soms uit vermoeidheid, soms uit wanhoop, soms omdat de antwoorden die ik vond te pijnlijk of te confronterend waren om onder ogen te zien. En toch, hoe moeilijk het soms ook was, bleef die vraag me achtervolgen. Het bleef knagen, als een constante herinnering dat ik niet zomaar kon stoppen met zoeken, met ontdekken. Want zelfs wanneer ik de moed verloor, bleef ik telkens weer terugkeren naar die zoektocht. Naar het antwoord dat ik wist dat er was, maar dat ik niet altijd makkelijk kon vinden. En dat is het pad dat ik nu nog steeds bewandel – het pad van zelfontdekking, zelfacceptatie, en de voortdurende zoektocht naar wat echt werkt voor mij, wat mijn lichaam echt nodig heeft om in balans te zijn. Het is geen eenvoudige reis, maar het is mijn reis. En die wil ik met

heel mijn hart en ziel blijven maken, totdat ik eindelijk vind wat ik zo lang heb gezocht.

In dit boek wil ik het pad laten zien dat ik heb bewandeld – en dat ik nog steeds bewandel. Want dit is geen verhaal met een begin en een einde, geen afgerond hoofdstuk waar je uiteindelijk kunt zeggen: ‘Nu ben ik er.’ Dit is een reis, een continu proces van groei, vallen, opstaan en opnieuw leren wie ik ben.

Alles wat ik onderweg ben tegengekomen – de hoogtepunten, de dieptepunten, de vragen en inzichten – maken samen het verhaal van wie ik ben geworden. Het is een proces dat zich blijft ontvouwen.

Het draait niet alleen om kilo's, vetpercentage of het uiterlijke beeld van gezondheid. Het gaat om veel meer dan dat. Het gaat over hoe gewicht verweven is met wie je bent als persoon, hoe je jezelf voelt, en hoe je jezelf beweegt in de wereld. Het gaat over de manier waarop de buitenwereld naar je kijkt, hoe die blikken en verwachtingen je vormen, maar ook hoe jij jezelf vormt door de onuitgesproken normen die de samenleving je opdringt.

Overgewicht is zelden een puur fysiek verhaal – het raakt je identiteit, je gevoel van eigenwaarde, en je plek in de samenleving.

Het is belangrijk te begrijpen dat wat je ziet, niet altijd het volledige plaatje is. Wat je met je ogen kunt waarnemen, is

slechts een fractie van wat er werkelijk speelt. In dit boek wil ik ook laten zien dat het niet alleen gaat over wat je doet, maar ook over hoe je de wereld ervaart. Of je nu een neurotypisch brein hebt of een neurodivergent brein zoals ik, het perspectief is wezenlijk anders. Het is niet beter of slechter, maar simpelweg anders. De manier waarop mijn brein werkt, hoe ik prikkels en emoties verwerk, is niet zoals bij de meeste mensen. Dat maakt mijn reis niet gemakkelijker, maar het maakt hem wel uniek.

Er is altijd een zekere overlap – mensen herkennen zichzelf soms in mijn manier van denken of reageren en zeggen dan: ‘Maar dat heb ik ook weleens, dus jij bent vast niet echt neurodivergent.’ Dat begrijp ik helemaal. Het is ook logisch dat we ergens gemeenschappelijke ervaringen hebben, want uiteindelijk zijn we allemaal mens. We hebben allemaal ons eigen perspectief, ons eigen verhaal, en dat maakt ons uniek. Maar wat vaak over het hoofd wordt gezien, is dat gedrag alleen niet het volledige verhaal vertelt. Het gaat niet alleen om *wat* je doet, maar vooral om *waarom* je het doet. De bron van waaruit iets ontstaat is essentieel.

Voor mij ligt de diepere laag in de werking van mijn neurodivergente brein. Emoties, sociale signalen, fysieke sensaties, zelfs de kleinste prikkels, worden anders geïnternaliseerd, anders beleefd, anders verwerkt. Wat voor de meeste mensen vanzelfsprekend is, kan voor mij een

uitdaging zijn, een obstakel dat ik moet overwinnen. En juist door die verschillen te omarmen, ben ik in staat om nieuwe manieren te vinden om met mezelf en de wereld om te gaan. Ik ben niet beter of slechter dan wie dan ook; ik ben gewoon anders. En daar ligt de kracht – in het begrijpen van mijn eigen verschil.

We maken allemaal deel uit van hetzelfde menselijke ras, maar binnen die gedeelde menselijkheid bestaan er talloze nuances. De manier waarop we de wereld waarnemen, hoe we met elkaar communiceren, hoe we omgaan met onze eigen pijn en onze successen – die variaties zijn enorm. En juist daarin ligt een schat aan inzichten – zowel over onszelf als over anderen. Het is de diversiteit die ons sterker maakt. Niet door iedereen hetzelfde te maken, maar door ruimte te creëren voor ieders unieke manier van zijn.

Dit boek is mijn uitnodiging om die verschillen te omarmen, om de reis die ik maak te begrijpen, en misschien ook wel om je eigen reis te heroverwegen. Want uiteindelijk is het onze diversiteit die ons verrijkt, ons de kracht geeft om verder te komen, en ons in staat stelt om zowel onszelf als anderen te omarmen voor wie ze werkelijk zijn.

Misschien is dat wel het grootste verschil: in een wereld die geobsedeerd is door controle, structuur en overzicht, wordt van je verwacht dat je in bepaalde hokjes past. Het biedt mensen een gevoel van zekerheid – een zekerheidsgevoel

dat in tijden van onzekerheid alleen maar sterker wordt. Zekerheid voelt als veiligheid. Het biedt comfort, iets om je aan vast te houden wanneer de rest van de wereld chaotisch en onvoorspelbaar is. Maar hier komt de vraag: hoe veilig ben je echt, als je in het verkeerde hokje wordt gestopt? Wanneer je wordt gedwongen om in een bepaald kader te passen, in een etiket dat de samenleving voor je heeft bedacht, verlies je dan niet juist een stukje van jezelf? Wat gebeurt er met je innerlijke vrijheid, je eigen waarheid, als je jezelf voortdurend probeert in te houden om aan een verwachting te voldoen die niet de jouwe is? Het is gemakkelijk om te denken dat het vinden van het juiste hokje je bescherming biedt tegen de wereld, maar in werkelijkheid kan het hokje zelf juist een gevangenis worden, een beperking van wie je werkelijk bent.

Ik heb altijd gevoeld dat het systeem van hokjes niet voor mij werkt. Als iemand met een neurodivergent brein, weet ik als geen ander hoe het voelt om niet in de standaardstructuren te passen. De wereld lijkt zo geordend, zo helder, en als je dan niet in dat plaatje past, voelt het alsof je iets verkeerd doet. Maar juist door dat hokje niet te accepteren, heb ik geleerd dat er veel meer vrijheid schuilt in het niet passen. Want veiligheid komt niet voort uit het voldoen aan de normen van anderen; veiligheid komt van binnenuit, van het accepteren van jezelf zoals je bent, in plaats van jezelf te forceren in een rol die niet de jouwe is.

Wanneer we de moed vinden om de hokjes af te wijzen, ontdekken we de ruimte om te zijn wie we werkelijk zijn. En daar, in die ruimte, ligt de ware veiligheid. Niet in het voldoen aan de verwachtingen van anderen, maar in het trouw blijven aan jezelf. Misschien is dat wel het grootste geschenk dat je jezelf kunt geven: de vrijheid om te ontsnappen aan de beperkingen van de hokjes en de moed om je eigen pad te volgen.

Mijn brein werkt anders. En als dat zo is, is het eigenlijk logisch dat mijn lichaam óók anders reageert. Want ik ben één geheel. Lichaam en geest zijn geen losse onderdelen; ze zijn met elkaar verweven, als draden in hetzelfde tapijt. Je kunt het één niet begrijpen zonder het ander te erkennen. Daarom is afvallen voor mij nooit zomaar een kwestie geweest van minder eten of meer bewegen. Het ging om veel meer dan een dieet, een pilletje of zelfs een ingreep als een maagverkleining – iets wat ik overigens tien jaar geleden heb ondergaan. Het was geen wondermiddel. Geen permanente oplossing. Want het echte werk zit dieper. Overgewicht is niet simpelweg een gevolg van verkeerde keuzes of gebrek aan wilskracht. Het is vaak een fysieke uitdrukking van interne overtuigingen, oude wonden, onuitgesproken angsten en niet-verwerkte emoties. Het vertelt een verhaal van wat nooit is losgelaten, maar ook van wat stevig verankerd is geraakt: een manier van in de

wereld staan, een overlevingsstrategie, een vorm van bescherming.

Soms is het ook gewoon je plek innemen — letterlijk en figuurlijk. Laten zien dat je er bent, ondanks alles. Je persoonlijkheid, je unieke manier van waarnemen en reageren, je lessen in dit leven: ze dragen allemaal bij aan hoe je lichaam zich vormt en manifesteert. Overgewicht is, in die zin, ook een levenshouding. En die heeft *niets* te maken met de vooroordelen waarmee de samenleving je soms bekogelt: dom, lui, lelijk, gulzig, asociaal.

Want vaak zijn het juist gevoelige, liefdevolle mensen die dit dragen. Mensen die niet alleen hun eigen pijn verwerken, maar ook die van anderen. Mensen die niets liever willen dan gezien en begrepen worden, maar zich tegelijkertijd vaak schamen of inhouden uit angst voor oordeel.

Zij verdienen compassie, geen minachting. Ze verdienen ruimte, geen vernauwing. En bovenal verdienen ze erkenning: voor hun kracht, hun overlevingskunst, en hun manier om het leven — op hún manier — tegemoet te treden.

Ik wens je veel leesplezier en hoop van harte dat de inzichten in dit boek je niet alleen helpen om je overgewicht beter te begrijpen, maar ook jezelf. Of je nu een neurodivergent brein hebt of een neurotypisch brein, uiteindelijk gaat het erom dat jij weet wie je bent, wat jouw

verhaal is, en hoe jij je plek in deze wereld inneemt. Het is mijn diepste wens dat je leert om je overgewicht niet te zien als iets dat je moet verbergen, een strijd die je moet aangaan of een probleem dat je moet oplossen. Wat als het simpelweg een onderdeel is van jouw unieke reis, een hoofdstuk in jouw persoonlijke verhaal, dat je kunt omarmen in plaats van vechten?

Dit proces is niet alleen fysiek, het is vooral emotioneel en mentaal. Het draait niet om de kijk van de buitenwereld – een wereld die vaak oordeelt op basis van uiterlijke verschijning, zonder de moeite te nemen om écht te kijken naar wie je van binnen bent. Deze snelle oordelen en oppervlakkige reacties kunnen ons soms gevangen houden in ideeën die niet de onze zijn. We worden vaak gedwongen om een verhaal te vertellen dat niet het onze is, simpelweg omdat anderen niet bereid zijn dieper te kijken.

Maar jij mag de regisseur zijn van je eigen verhaal. Jij mag bepalen wat je doet met jouw lijf, jouw leven en jouw waarheid. Laat niemand anders dat voor je invullen. Jij hebt het recht om te beslissen hoe je je lichaam ziet, hoe je jezelf behandelt en welke keuzes je maakt voor jouw welzijn. Het is een krachtig en bevrijdend besef dat de macht over jouw leven uiteindelijk bij jou ligt, niet bij de verwachtingen of oordelen van anderen.

Dus, ga niet in de valkuil van het vechten tegen jezelf.
Omarm wie je bent, zowel in lichaam als geest. Want alleen door die acceptatie kom je in contact met de ware kracht die in jou schuilt — een kracht die niet wordt bepaald door getailleerde maten, cijfers op de weegschaal, of de mening van anderen. Het wordt bepaald door jouw eigen vermogen om jezelf te begrijpen, jezelf lief te hebben, en je pad te volgen met de wetenschap dat je waarde niet afhangt van hoe de wereld je ziet, maar van hoe jij jezelf ziet

Overgewicht

Er wordt bijna altijd gedacht dat overgewicht je eigen schuld is. Alsof het simpelweg een optelsom is van verkeerde keuzes, gemakzucht en gebrek aan discipline. Dat idee wordt krachtig verankerd in uitspraken zoals: *‘ieder pondje gaat door het mondje’* — een slogan die op het eerste gezicht onschuldig lijkt, maar in feite veroordelend en stigmatiserend is.

In onze maatschappij wordt overgewicht vaak gelijkgesteld aan domheid, luiheid of een tekort aan wilskracht. Want, zo redeneren velen: *wie wil er nou dik zijn?* Als je je gewicht niet onder controle hebt, dan zal er in hun ogen wel iets mis zijn met je karakter of intelligentie. Alsof je ongeschikt bent om andere aspecten van het leven goed aan te pakken, omdat je dit ene — je lichaam — zogenaamd niet onder controle hebt.

Maar wat als het veel ingewikkelder ligt? Wat als overgewicht niet zozeer iets zegt over zwakte, maar over diepgang? Over overleving, coping, bescherming? Wat als het lichaam soms spreekt waar woorden tekortschieten?

Je bent een alleseter. Asociaal. Je hangt vast dagelijks bij de snackbar om je vol te proppen met vette happen.

Althans, dat is wat men graag gelooft. (Hoewel ik eerlijk gezegd meer slanke mensen daar zie zitten dan dikke.)

Dik zijn wordt in onze samenleving bijna automatisch gelijkgesteld aan lelijk, ongemanierd en zwak. Er hangen talloze negatieve aannames aan overgewicht, die heel makkelijk overgaan in diepgewortelde overtuigingen. Die aannames worden herhaald door mensen die niet beter weten, maar wél hard oordelen. En hoe vaker ze uitgesproken worden, hoe groter de kans dat je ze gaat geloven – als buitenstaander, maar vooral ook als degene over wie ze gaan.

Maar wat is 'dik' eigenlijk? Het is een relatief begrip. De ene 'dikke' is de andere niet. In de ene cultuur word je met mijn lichaam als zwaar bestempeld, in de andere misschien als mooi, krachtig of zelfs als statussymbool. Er bestaan gemeenschappen waar een voller lichaam juist iets zegt over welvaart, gezondheid of zelfs vruchtbaarheid.

Dat laat zien dat het oordeel over wat 'te dik' is, volledig afhankelijk is van de blik van degene die kijkt. Van de normen, angsten en overtuigingen van diegene. En daarmee zegt het dus vaak meer over hen, dan over jou.

Of je nu 10 kilo te zwaar bent of 30 – extra gewicht kan op verschillende manieren zwaar wegen. Fysiek,

mentaal, emotioneel. Toch is het een misvatting om te denken dat iedereen dezelfde weg bewandelt of dezelfde kracht nodig heeft om kilo's los te laten.

Iemand die een paar kilo afvalt en dat als een heroïsche prestatie neerzet, kan zich moeilijk voorstellen hoe het voelt om jarenlang te worstelen met structureel overgewicht, hoe diepgeworteld de patronen en pijn daaronder kunnen liggen.

Het getuigt van weinig inlevingsvermogen om die twee situaties op één lijn te zetten. Alsof afvallen altijd hetzelfde proces is, ongeacht het vertrekpunt, de achtergrond of de emotionele bagage. Wanneer je jezelf op de borst klopt voor het verlies van een paar kilo – en tegelijkertijd een ander veroordeelt die nog met veel meer worstelt – dan is dat geen kracht, maar een poging om jezelf groter te maken over de rug van een ander.

En dan rijst de vraag: wat voor topprestatie is dat eigenlijk? Is het echt een overwinning als het ten koste gaat van respect, compassie en menselijkheid?

Wat zegt die ander dan eigenlijk?

Dat oordelen kan om allerlei redenen ontstaan – en het opmerkelijke is dat het niet altijd van slanke mensen komt. Integendeel. Ook genoeg mollige vrouwen (en

mannen) doen graag denigrerende uitspraken over mensen die dikker zijn dan zichzelf.

Waarom? Omdat het de aandacht afleidt van hun eigen lichaam. Als ze naar jou wijzen, hoeven ze niet naar zichzelf te kijken. Door jou als 'erger' of 'dikker' te bestempelen, creëren ze kunstmatig afstand tussen hun ongemak en jouw bestaan.

En als jij daar staat, zichtbaar én tevreden met jouw lichaam, dan word jij onbedoeld een spiegel voor hun angst. Want als jij je niet schaamt, wat zegt dat dan over hun eigen worsteling? Als jij niet in het hokje van 'normaal' wilt of hoeft te passen, dan moeten zij zichzelf des te harder overtuigen dat zij daar wél in thuishoren.

Die projectie is geen oprechte afwijzing van jou, maar een afweermechanisme tegen hun eigen innerlijke strijd. Ze geven hun pijn, oordeel en angst symbolisch aan jou door – even voelt dat als opluchting.

En dat is precies waarom overgewicht loslaten niet zomaar iets lichamelijks is. Het zit er niet voor niets.

Het is verbonden met pijn, met bescherming, met patronen, met oude overtuigingen. En pas als je begrijpt waarom het er zit, kun je in liefde leren loslaten – op jouw tempo, op jouw manier.

In vroegere tijden waren het juist de vollere dames die aanzien genoten, die als mooi en welvarend werden gezien. Volheid stond voor vruchtbaarheid,

gezondheid, en zelfs status. Maar tegenwoordig lijkt het alsof de lat steeds lager wordt gelegd — of beter gezegd, dunner. De druk om slank te zijn is nu groter dan ooit. Natuurlijk speelt sociale media een grote rol in het versterken van dit ideaalbeeld, maar de trend is niet nieuw. Het is iets wat altijd al speelde, zij het op een kleinere schaal en vaak directer, dichterbij de gemeenschap.

De media, die zo'n grote invloed heeft op ons collectieve bewustzijn, heeft altijd bijgedragen aan het afkraken van dikke mensen. Het idee dat 'dikker = slecht' is diepgeworteld in de reclame, mode en zelfs populaire cultuur. En de overheid? Die doet er vaak een schepje bovenop, hetzij door beleid dat mensen met overgewicht stigmatiseren, hetzij door voedingsrichtlijnen die onterecht suggereren dat dik zijn altijd een kwestie is van een gebrek aan discipline of zelfbeheersing.

Verhalen die door de maatschappij worden gedeeld, blijken vaak diep discriminerend, maar wanneer deze verhalen een verdienmodel blijken te zijn, lijkt niemand zich daar echt druk over te maken. De verhalen die het ideaal van slankheid promoten en dikte afschilderen als iets slechts, worden niet alleen geconsumeerd, maar ook actief verspreid. En als deze verhalen leiden tot winst voor bedrijven of een bepaald narratief

versterken, dan worden ze snel genormaliseerd, zelfs als ze schadelijk zijn.

Er is een tijd geweest dat de regering zelfs overwoog om mensen met overgewicht hogere zorgverzekeringen te laten betalen, omdat werd gesteld dat zij vaker ziek zouden zijn. Dit was een veronderstelling die totaal geen rekening hield met de realiteit dat er gezonde mensen met overgewicht zijn, net zoals er tal van zieke, slanke mensen zijn. De gezondheid van een individu is immers veel complexer dan alleen het aantal kilo's dat iemand draagt. Het gaat om genetica, levensstijl, mentale gezondheid, en duizenden andere factoren die bepalen hoe gezond iemand werkelijk is.

Wanneer iedereen je overtuigt dat je overgewicht iets is wat je buiten de 'kudde' plaatst, iets wat je sociaal onaanvaardbaar maakt, dan zal je je hele leven proberen dat te verhelpen. Je zult alles proberen: diëten, pillen, drankjes, zalfjes, pleisters, hypnotherapie en ga zo maar door. Al deze methoden bieden vaak tijdelijke oplossingen, maar dat is juist het verdienmodel voor degenen die zich als 'deskundigen' presenteren — de mensen die beweren het geheim te hebben ontdekt voor slank zijn, omdat zij het zelf 'gedaan' hebben.

Maar dan is er een andere groep: de mensen die weten hoe ze deze onzekere gevoelens kunnen gebruiken om

zichzelf te verrijken. Ze maken zich meester van manipulatie door je te laten geloven dat je hun methode nodig hebt om een betere versie van jezelf te worden. Jij betaalt, keer op keer, in de hoop eindelijk je doel te bereiken. Maar vaak is het resultaat tijdelijk – een paar kilo's eraf, alleen om ze snel weer terug te krijgen. En dat versterkt jouw overtuiging dat je zwak bent, geen wilskracht hebt, misschien zelfs dom, want wie wil er nu dik zijn?

En zo draai je je hele leven in hetzelfde vicieuze cirkeltje. Je probeert keer op keer af te vallen, hopen op de oplossing die je eindelijk helpt, maar in werkelijkheid blijf je vastzitten in hetzelfde patroon. En terwijl jij worstelt met je gewicht en overtuigingen over jezelf, profiteren velen van jou en je onzekerheden. Van de diëten, pillen, en therapieën die je probeert, tot de voortdurende verkoop van het idee dat jij niet goed genoeg bent zoals je bent. Je overgewicht wordt niet alleen je persoonlijke uitdaging, het wordt een marktproduct, waarin jouw overtuiging van onvolmaaktheid wordt geëxploiteerd.

De industrie leeft van de gedachte dat jij altijd iets moet veranderen, iets moet fixen, omdat wie je nu bent niet goed genoeg zou zijn. En hoe meer je gelooft in die overtuiging, hoe meer je wordt gedreven om in hun systemen te blijven geloven. Maar uiteindelijk blijft het

resultaat hetzelfde: je worstelt met dezelfde gevoelens van falen en ongenoegen, en de vicieuze cirkel blijft draaien.

Samenvatting; Negatieve maatschappelijke opvattingen over overgewicht beïnvloeden niet alleen de manier waarop mensen met overgewicht zichzelf zien, maar ook hoe anderen hen beoordelen.

Deze opvattingen zijn diepgeworteld in culturele normen, sociale verwachtingen en vaak onterecht generaliseren wat overgewicht betekent.

Terwijl veel mensen zonder overgewicht hun oordeel baseren op oppervlakkige aannames, zoals dat overgewicht simpelweg het gevolg is van slechte gewoonten of gebrek aan discipline, wordt er nauwelijks gekeken naar de diepere, onderliggende oorzaken die bij elke persoon anders kunnen zijn.

Deze maatschappelijke normen leiden tot discriminatie, niet alleen in de vorm van felle uitspraken en veroordelingen, maar ook subtiele vormen van uitsluiting. Dit creëert een omgeving waarin mensen met overgewicht zich niet alleen fysiek, maar ook emotioneel en mentaal ongelijk behandeld voelen. Het is een vicieuze cirkel waarin mensen met overgewicht geconfronteerd worden met negatieve percepties die hun zelfbeeld ondermijnen, wat kan

leiden tot gevoelens van minderwaardigheid en zelfs zelftwijfel.

Bovendien speelt de cultuur waarin we leven een grote rol in hoe we gewicht zien. In veel culturen wordt slankheid gelijkgesteld aan gezondheid en succes, en wie niet aan die norm voldoet, wordt vaak als 'minder' beschouwd. Dit creëert niet alleen onterecht oordeel, maar ook een samenleving die geen ruimte biedt voor de diversiteit van lichaamsvormen en -groottes, terwijl elke persoon zijn of haar eigen unieke ervaringen en genetische aanleg heeft.



Dikkerds

De vele mensen die ik ken die overgewicht hebben verschillende innerlijke kenmerken gemeen.

- Ze zijn vaak zachtaardig van karakter. Ze zijn altijd lief voor een ander ten koste van zichzelf.
- Ze gaan vaak over hun grenzen om anderen de blijdschap te laten ervaren die ze zelf zo graag zouden willen voelen.
- Ze houden vaak van dieren en de natuur. Dat geeft hun vaak ook kracht en ontspanning.
- Ze hebben oog voor hun omgeving, zijn vaak extra gevoelig voor sfeer en energie.
- Hebben een groot empathie vermogen.
- Denken vaak veel na en passen zich aan.
- Proberen het probleem dat hun dik zijn voor anderen is, te compenseren met extra lief te zijn. Voelen zich vaak niet goed genoeg.
- Hebben de overtuiging dat hen iets mankeert, dat ze zwak zijn en weinig waarde hebben.
- Zijn vaak gepest, buitengesloten, nagewezen, uitgelachen door anderen om hun gewicht.
- Het zijn vaak binnenvetters omdat ze bang zijn weer iets fout te doen wat voor anderen een reden kan zijn op verder te gaan met het neerhalen van hen.
- Hebben een zachtaardige inborst.
- Zijn meestal kalm en denken veel na.

- Proberen uit alle macht een masker te creëren dat met de wereld om hen heen overeenkomt.

Het is belangrijk te benadrukken dat de beschrijving die we eerder hebben gegeven, niet alleen van toepassing is op mensen die een bepaald gewicht hebben.

Er zijn zeker slanke mensen voor wie dezelfde dynamieken gelden. Evenzo geldt dat niet alle eigenschappen die we aan mensen met een zwaarder postuur toeschrijven, op iedere persoon van die groep van toepassing zijn.

Het punt is dat de slanke persoon de andere kant van dezelfde medaille is. In plaats van dat de stress leidt tot overeten, kan het bij sommige slanke mensen juist zorgen voor een verminderde eetlust of zelfs een te dun postuur.

Stress kan op verschillende manieren het lichaam beïnvloeden, en het vermogen om te eten kan verdwijnen of verminderd worden door de psychologische druk die iemand ervaart.

Uiteindelijk is het essentieel om te begrijpen dat iedereen, ongeacht hun lichaamsbouw, op dezelfde fundamentele manier met het leven omgaat.

Wat echter verschilt, is de manier waarop die processen zich manifesteren.

Iedereen heeft zijn eigen verdedigingsmechanismen, en hoe het lichaam daarop reageert, kan sterk variëren. Terwijl de een misschien de neiging heeft zich in eten te verstoppen, kan de ander juist het tegenovergestelde ervaren en het gevoel hebben dat het lichaam zich afsluit.

Het blijft belangrijk te erkennen dat de ervaring van stress, angst en andere emoties universeel is, maar de manieren waarop ze worden beheerd, zijn net zo divers als de mensen zelf.

Het is deze variëteit die de complexiteit van menselijke ervaring en de manieren waarop we met onze emoties en het leven omgaan, zo boeiend maakt.

Een aap beweegt soepel door de bomen, zijn natuurlijke omgeving, terwijl een vis zich voortbeweegt in het water, waar zijn lichaam het beste tot zijn recht komt. Het zou absurd zijn om van de vis te verlangen dat hij in de bomen klimt, omdat dit simpelweg niet in lijn is met zijn aard.

Het zou gedoemd zijn te mislukken.

Maar stel je voor dat die vis zijn hele leven doorbrengt met de overtuiging dat hij wel in de bomen moet kunnen klimmen, gewoon omdat hij het steeds te horen krijgt. Misschien heeft de vis nooit de kans gehad om zijn eigen mogelijkheden volledig te ontdekken.

Wat als hij dit pad volgt, omdat de apen om hem heen, en de media die zijn wereld vormen, hem blijven vertellen dat hij bij hen hoort, dat hij hetzelfde zou moeten kunnen als zij?



Dit scenario roept de vraag op: wat gebeurt er met een individu wanneer het zich voortdurend meet met standaarden die niet van nature bij hem passen? Wanneer de vis zichzelf vergelijkt met de aap, niet omdat hij dat wil, maar omdat hem dat is geleerd, dan komt er een punt waarop hij zichzelf als minder gaat zien.

Hij blijft proberen, maar elk falen bevestigt het idee dat hij niet goed genoeg is.

Hij vergeet dat zijn ware kracht ligt in de oceaan, niet in de bomen.

In onze samenleving kan dit idee op vele manieren voorkomen: de druk om te voldoen aan verwachtingen die niet van onszelf zijn, maar van buitenaf komen. Het verlangen om in andermans voetsporen te treden, kan het eigen pad verduisteren.

Het is cruciaal om te erkennen dat, net zoals de vis en de aap verschillende omgevingen en capaciteiten hebben, ook wij allemaal unieke gaven en mogelijkheden hebben die we kunnen benutten.

Het gaat erom te ontdekken waar wij als individuen in ons element zijn en te leren dat onze waarde niet afhangt van het voldoen aan andermans maatstaven, maar van het begrijpen en omarmen van wie we werkelijk zijn.

Weet je wat er gebeurt wanneer je ergens veel energie, aandacht en zorg aan besteedt? Het groeit en komt tot bloei.

Dit geldt echter niet alleen voor de positieve aspecten van het leven. Of iets nu in een positieve of negatieve richting groeit, hangt volledig af van waar je je aandacht aan schenkt. Helaas gebeurt het vaak dat mensen onbewust hun energie richten op het negatieve, vooral als het gaat om het oordeel over anderen.

Wanneer je je focust op vreugde, liefde en mogelijkheden, zullen deze aspecten zich als vanzelf uitbreiden en je leven verrijken. Maar als je je aandacht voortdurend richt op zorgen, angsten of de tekortkomingen van anderen, dan zal ook deze negatieve energie groeien en steeds meer ruimte in je gedachten en emoties innemen.

Wat we aandacht geven, krijgt de ruimte om zich te manifesteren, of dat nu positieve of negatieve energie is.

Het principe is eenvoudig: waar je energie naartoe gaat, daar komt de groei. Als je je bewust wordt van de kracht van je aandacht, kun je kiezen waar je je energie op richt.

Aandacht is een krachtige vorm van voeding voor alles om je heen – voor jezelf, je relaties, je dromen en zelfs voor de manier waarop je naar anderen kijkt. Het bepaalt de richting waarin alles zich ontwikkelt. Of het nu gaat om een positieve of negatieve ontwikkeling, de keuze ligt in jouw handen.

Voeding

Ik las onlangs een verhaal van een psychiater die een studie had gedaan naar eten en overgewicht bij autistische kinderen en pubers.

Hij beschreef hoe sommige kinderen zich te buiten gingen aan eten en niet konden stoppen doordat ze vaak geen hongergevoel hebben. Hij stelde dat ze gemakkelijker kunnen afvallen door hen te laten focussen, door hun hyperfocus, op gezonder eten en minder eten.

Ik hoop eerlijk gezegd dat dit een grap is, hoewel ik niet precies kan zien waar de humor dan schuilt.

Deze psychiater lijkt zich te veel vast te houden aan de feitjes uit zijn boeken, terwijl het hem zou sieren zich meer in de persoon zelf te verdiepen.

Het klopt dat autistische kinderen soms minder hongergevoel herkennen, maar overeten heeft vaak veel meer oorzaken dan alleen dat.

Het is belangrijk te begrijpen dat dit gedrag niet puur draait om voedsel, maar vaak een manier is om met emoties of stress om te gaan. Dus met het leven.

Daarnaast is er geen magische knop waarmee iemand zijn hyperfocus kan aanzetten.

Hyperfocus is niet iets wat je zomaar kunt sturen, en het idee dat je iemand kunt manipuleren om gezonder te eten door

hun focus te veranderen, is een oversimplificatie van een complex proces.

Het is bovendien belangrijk om te bedenken dat het overeten vaak samenhangt met de dopamine die vrijkomt, wat voor een neurodivergent persoon een manier kan zijn om de wereld meer controleerbaar en minder bedreigend te maken. Het creëert een gevoel van comfort en zelfs een soort 'geluk' in een wereld die anders vaak onvoorspelbaar of overweldigend is.

En dan zijn er natuurlijk de pubers, die met hormonen worstelen die hun hele systeem uit balans brengen voordat er weer een nieuw evenwicht komt.

Het is moeilijk voor een puberbrein om plotseling om te gaan met de gigantische lichamelijke en geestelijke veranderingen die zich voordoen.

Voor neurodivergente pubers kan dit zelfs extra verwarrend zijn, omdat hun brein vaak anders werkt dan dat van neurotypische jongeren. Hierdoor kunnen ze zich vaak niet aanpassen aan de veranderingen in hun lichaam en de wereld om hen heen, wat hen het gevoel kan geven dat ze niet begrepen worden. Soms zijn ze geestelijk pas later puber en loopt de ontwikkeling met hun lichaam niet synchroon.

Het lichaam van een neurodivergent persoon werkt net zo anders als hun brein. Het is dus belangrijk om te begrijpen

dat de situatie veel complexer is dan een simpele verklaring over eetgedrag of hyperfocus.

Wat dit verhaal des te frustrerender maakt, is dat veel mensen deze opvattingen toch aannemen, gewoon omdat ze afkomstig zijn van een psychiater die gestudeerd heeft. Het wordt gepresenteerd in een krant, op televisie of op sociale media, en daarmee wordt het vaak als 'waar' beschouwd.

Gelukkig zijn er gelukkig nog steeds mensen die hun eigen brein gebruiken en niet zomaar de meningen van anderen aannemen.

Ze denken na over wat er werkelijk wordt gezegd en beseffen dat niet alles wat door een expert wordt gepresenteerd, ook daadwerkelijk de waarheid is. Wat voor de een een oplossing lijkt, is voor de ander misschien helemaal niet toepasbaar.

Dat maakt het zo belangrijk om de nuance te zoeken en de complexiteit van elk individu te begrijpen, vooral als het gaat om neurodivergentie.

Toen ik voor het eerst las dat eten alleen bedoeld was om mijn lichaam te voeden, was ik verbijsterd.

Niet omdat ik niet begreep dat mijn lichaam brandstof nodig had om te doen wat het doet, maar omdat ik nooit echt bewust had stilgestaan bij wat eten voor mij betekende.

Eten was dus alleen maar brandstof voor mijn lichaam?