

## MAAR MORGEN GA IK OP DIEET!

Er zijn heel veel *morgens* – inclusief maandagen, eersten van de maand, dagen na de feestdagen, na de vakanties en na stressvolle periodes – geweest waarop ik dacht dat het me ging lukken om via een dieet blijvend af te vallen. Maar steeds weer bleek zo'n *morgen* dezelfde dag te zijn als de zovele andere *morgens* die al verstreken waren. Waardoor deze hoopvolle *morgen* wederom ruimte maakte voor een nieuwe *morgen*. Want *morgen* zal alles anders zijn. Dat ware geloof blijft ondanks alle hopeloos uitgekakte *morgens* altijd bij me bestaan: maar *morgen* is het echt zover. *Morgen* heb ik over alles controle.

Telkens als ik dat denk, denkt de food junk in mij waarschijnlijk stiekempjes erachteraan: laat haar maar lekker haar hoop vestigen op de dag van *morgen*. Dan zorg ik ervoor dat zij leeft als de dag van vandaag. Wanneer zij leeft naar vandaag, hoef ik niet te leven naar de dag van *morgen*. Als ik dat handig aanpak, dan kan ik iedere dag leven als vandaag. En kan zij eeuwigdurend blijven geloven in de dag van *morgen*. Om dat principe kracht bij te zetten zingt de food junk telkens weer uit volle borst: *'Tomorrow, tomorrow, I love you, tomorrow. You're always a day away...'*

Van al die mislukte *morgens* ben ik behoorlijk moedeloos geraakt. Vaak voel ik me ontzettend leeg vanbinnen. Hoe vol ik in werkelijkheid ook zit. En ik schaam me zo voor mijn abnormale eetgedrag. Schaamte voor mezelf heb ik eigenlijk al een hele tijd. En zo zwerven nog meer onverteerbare gevoelens in mij. Zoals de angst die ik voel als de weegschaal iedere dag weer een hoger getal aangeeft. De wanhoop die ik voel omdat ik niet weet hoe dit aankomproces te stoppen is. Het gaat maar door en gaat maar door. De paniek en machteloosheid die ik voel, omdat ik niet weet hoe ik het aankomen kan stoppen terwijl ik alles ervoor zou overhebben. Het verdriet dat ik doorleef omdat ik dondersgoed weet dat het niet normaal is om zo te leven. De eenzaamheid die ik voel omdat niemand weet waar ik écht mee bezig ben. De leegte die ik bemerk omdat ik ervaar dat de food junk het van mij gewonnen heeft. Het verdriet dat ik voel omdat mijn leven lijkt stil te staan doordat het vrijwel alleen nog maar om eten en diëten draait. En heel diep vanbinnen ook ergens de valse hoop die ik altijd ben blijven koesteren. De hoop op een beter leven die mij de moed geeft om telkens weer met een nieuw dieet te starten.

Ik kan wel stellen dat ik ontzettend vermoeid ben. Niet alleen door die gevoelens, maar ook door de grote veranderingen in mijn eetpatroon. Weer diëten, dan juist weer eten. Dan weer het gehele junkfoodarsenaal mogen nuttigen, dan alleen maar de schijf van vijf. Dan weer veel koolhydraten, dan weer over op eiwitten. Dan weer maaltijdvervangende shakes, dan weer wat anders. Het zijn behoorlijke omschakelingen die ik steeds moet maken. Dat doe je niet zomaar even. Dat gaat je niet in je koude kleren zitten. En dat gaat dan alleen nog maar over het voedingsaspect. Ik heb het nog niet gehad over het afvallen en aankomen zelf. Want ook dat is best uitputtend.

Dat mijn gewicht zo in disbalans verkeert, is een ware uitputtingsslag voor mijn lichaam en geest. Altijd weer is het een verrassing voor me of ik de komende maand ga afvallen of juist ga aankomen. Het lijkt wel een kansspel waar ik me onvrijwillig voor heb aangemeld. En waarvan de verplichte maandelijkse inleg zo rond de vijf tot tien kilo betreft. *Sometimes you win some, sometimes you lose some*. Dat is zo'n beetje mijn opgedrongen gewichtsmotto. De hoge pieken en diepe dalen daargelaten.

Door mijn gewichtsschommelingen zit ik constant in een ander lichaam. Ik kan niet wennen aan mijn eigen lijf, want het is voortdurend anders. Ik kan niet vertrouwen op mijn

eigen lichaam, want ditzelfde lichaam zorgt telkens ervoor dat wij uit elkaar groeien. En het is niet alleen mijn lichaam, ik denk dat mijn eigen identiteit tevens flink verdwaald is geraakt in de pieken en dalen van het steeds weer veranderende jojo-gebergte. Dit ruige gebergte is mijn leefwereld. Door mijn ervaring in het schommelen pas ik mijn bezigheden moeiteloos aan m'n huidige maatje aan. Maar degene die ik aan de basis ben, verdwijnt daardoor steeds verder naar de achtergrond. Terwijl de buitenkant mijn leven keer op keer bepaalt. Gedachten van: als ik weer wat slanker ben, dan... komen veelvuldig bij me op. Want als ik wat minder weeg dan zijn er talloze dingen die ik heel graag wil doen. Dan durf ik meer op de voorgrond te treden. Dan ga ik vaker eropuit. Er zijn zo veel dingen die ik zo graag wil doen, maar de meeste tijd niet kan doen omdat ik daar te dik voor ben. Of vooral omdat ik mezelf daar te dik voor vind. Ik heb al zo veel leuke kansen en belevenissen voorbij laten gaan in mijn leven omdat ik mezelf te dik vind.

Uiteindelijk komt het echter nog het meest door mijn eetgedrag dat ik niet het leven leef dat ik wil. Mijn dieetverslaving is altijd bij me. Zelfs als ik leuke dingen doe en vrolijk ben, is deze op de achtergrond aanwezig en voel ik mij diep vanbinnen ellendig. Zonder eetprobleem zou ik zo veel meer van het leven kunnen genieten. Want dan kan ik veel meer aandacht voor mijn leven hebben. Dan kan ik mezelf weer zijn en op mezelf vertrouwen. In dat geval zou ik eindelijk weer in vrijheid kunnen leven.

Ergens maakt die vrijheid waarnaar ik zo naarstig op zoek ben me tegelijkertijd angstig. Want diezelfde vrijheid brengt ook een leegte. Het betekent het einde van mijn dieettijdperk. De ondergang van mijn vertrouwde dieetplaneet, waarop ik de afgelopen jaren in m'n eentje heb zien te overleven. Hoe tegenstrijdig ook, dat gaat me aan het hart. En de gedachte om daar in de toekomst definitief afscheid van te gaan nemen, vind ik ronduit beangstigend. Want ondanks alles brengt mijn eetgedrag me ook een hoop: een voor mij vertrouwde wereld waarin de coördinatie over een groot gedeelte van mijn gevoelsleven wordt overgenomen. Dus hoe graag ik er ook vanaf wil, diep in mijn hart wil ik me het liefst nog stevig eraan vastklampen.