

Eetverslaving

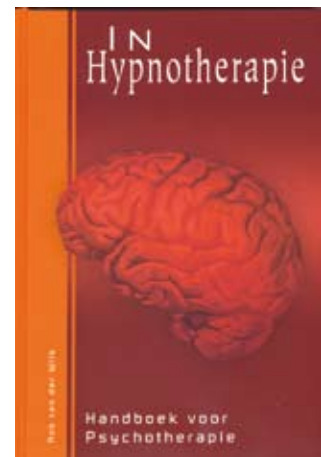
Rob van der Wilk geeft een boeiend en confronterend beeld uit de praktijk.

Verwonder je over de onbegrensde mogelijkheden van de menselijke geest.



Rob van der Wilk
Auteur van het boek
In Hypnotherapie
Uitgeverij Andromeda

info@paradidakt.nl
www.robvanderwilk.nl



Hypnose en hypnotherapie

Hypnose is een techniek, een talentgevoelige vaardigheid en bestaat uit meerdere methoden. Dat is mijn definitie van hypnose. Hypnose is een fysiologisch proces van geconcentreerde energie. Als ik hypnose gebruik ontstaat er een trance. Dit wil zeggen dat degene die 'onder hypnose' is de ogen gesloten heeft, maar niet slaapt. De hypnotische trance wekt een aangename, heel natuurlijke fysieke ontspanning op. De gehypnotiseerde bevindt zich in een sluimertoestand, ergens tussen slapen en waken. In de 80er en 90er jaren van de 20e eeuw bracht de Amerikaanse psychiater Milton Erickson de medische hypnose, de communicatieve therapie, opnieuw onder de aandacht in Europa. De medische hypnose maakte een hernieuwde bloei door en werd gekwalificeerd in het humanistisch therapeutisch circuit. Aan het eind van de 20e eeuw en aan het begin van de 21e eeuw had de medische hypnose zich daadkrachtig ontwikkeld tot de voltooide psychotherapeutische behandelmethode met de werknaam 'Hypnotherapie' en de beroepstitel 'Hypnotherapeut'.

Hypnotherapie is een psychotherapeutische verwerkingstherapie, een analytische behandeling van cliënten met psychische problemen en emotionele problemen.

De probleemoplossing wordt gezocht in de intermenselijke verhoudingen uit het heden en het verleden. De relatie tussen ouders en kind, het huwelijk, het gezin en het werk, sociaal maatschappelijke omstandigheden in de familie, vriendschap en relaties.

Kom op consult Sinds enige tijd kun je mij ook consulteren in België voor therapeutische hulp of paranormaal advies. In België ben ik regelmatig te consulteren in de winkel van

Para Astro, Kon. Albertstraat 45 te Kortrijk. Voor hypnotherapie en paragnostisch advies. Bel voor een afspraak: (0031)(0)56-258063.

Eetproblemen

Dit keer zal ik het hebben over eetproblemen. Dit zijn lastige problemen maar met hypnose goed te behandelen. Met behulp van krachtige hypnotherapeutische behandelingen komt het gewone eetpatroon van drie gezonde

Hypnotherapie is behulpzaam bij:

- Posttraumatische stress stoornis
- Hyperventilatie en paniekstoornis
- Sociale angsten en fobische angsten
- Eetproblemen en verslavingsverschijnselen
- Dwangstoornissen
- Depressies
- Psychosomatische klachten en aandoeningen

maaltijden weer terug. Eetproblemen zijn officieel onderverdeeld in twee categorieën: Anorexia Nervosa en Boulimia. Je hoeft niet meteen te schrikken als je zelf eetproblemen hebt, dat wil dan nog zeker niet zeggen dat je anorexia of Boulimia hebt. Dat zou het in het ergste geval kunnen worden.

Eetproblemen, het Jojo effect

Overgewicht geeft een teveel aan lichaamsgewicht aan, ontstaan door langdurig overmatig, ongecontroleerd eten en snoepen. Overgewicht is een algemeen

Hypnotherapie kan helpen

probleem van onze tijd. We leven met een hoorn des overvloeds. In het land van melk en honing. Een overdaad aan eten en drinken heeft ertoe geleid dat er te veel en te vet gegeten wordt, waardoor er eetproblemen ontstaan zoals te zwaar lijnen, afslanken, aankomen, afslanken of geef het maar op. Het jojo-effect heeft zijn stempel op het verwarde lichaam gezet, dat niet meer weet wat het verschil is tussen een hongergevoel en een vol, voldaan gevoel. Dit is één van de redenen dat er eetproblemen ontstaan. Anorexia en boulimie De benoemde aandoeningen hebben belangrijke onderlinge verschillen. Bij anorexia nervosa staat de angst om dik te zijn op de voorgrond, bij boulimie staan de vreetbuiten op de voorgrond.

Anorexia nervosa

Bij anorexia nervosa wil je maar één ding: mager zijn. Broodmager. Je wilt onder geen voorwaarde in gewicht toenemen. Het zelfbeeld is ernstig vervormd en is gebaseerd op een niet-reële ervaring van de werkelijkheid. Er is sprake van een verhoogde, onwerkelijke angst. De extreme gewichtsafname kan lichamelijke functies als menstruatie uitschakelen. Kenmerkend is de gedrevenheid waarmee vermagering nagestreefd wordt. Het hele dagelijkse

denken en doen staat in het teken van zo weinig mogelijk eten. Men verricht meerdere dwangmatige activiteiten om gewichtstoename tot het minimum te beperken of gewichtsverlies te veroorzaken.

Om gewichtsverlies te bereiken maakt men gebruik van braken. Vingers in de keel en alles wat er in zit wordt uitgekotst. Stoelgangstimulerende middelen, plaspillen en bewegingsdrang, dwangmatig sporten. Het komt allemaal voor.

Boulimia nervosa

Boulimia nervosa kenmerkt zich door vreetbuien; grote hoeveelheden eten worden naar binnengewerkt.

Tijdens zo'n vreetbui wordt alles wat voor handen is opgegeten. Een heel brood, een pot jam, pindakaas, een pak vla, taart, chocolade, snoepgoed, koek, cake, noem maar op. De vreetbui wordt meestal gevolgd door een ver-



Bij anorexia nervosa wil je maar een ding: mager zijn.

hoogd schuldgevoel. De oorzaak van het vele eten ligt in dezelfde negatieve zelfbele-



Bij boulemia nervosa komen vreetbuien voor en de ganse koelkast moet er soms door.

ving als bij de anorexia nervosa. Spanningen, verdriet of oneerlijkheid, boosheid. Door het vele eten worden die gevoelens tijdelijk verzacht. De smaak van eten verandert de gevoelsbeleving, het verzacht de negatieve gevoelservaring en hierdoor raakt men in de loop der jaren min of meer verslaafd aan eten. Eetverslaafd, snoepverslaafd, chocoladeverslaafd. Mede doordat men zichzelf toch al te dik vindt, wordt er doorgevreten. Om de vreetbuien te compenseren, wordt er na het vreten de vinger in de

Rob van der Wilk

Bekend
Therapeut en
Paragnost houdt
consult in
Kortrijk / België



Hypnose
Verwerken van spanningen,
angsten, eetproblemen en
andere klachten.

Paragnostisch Advies
Helende hulp, levensproblemen
en relatieproblemen

Alles is oplosbaar
Bel voor een afspraak:
056-258063

Eetverslaving

keel gestopt en alles wordt zoveel mogelijk weer uitgekotst. Ook laxeren, overmatige lichaamsbewegingen of perioden van niet of nauwelijks eten na een vreetbui en het gebruik van plaspillen zijn voorkomende methoden.

Men is voortdurend met het lichaamsgewicht bezig en vraagt zich de hele dag af 'Ben ik te dik?'. Veelal is dat ook zo. Mensen die aan boulimie lijden zijn vaak zwaarder dan gemiddeld.

Zowel anorexia nervosa als boulimia nervosa kunnen moeilijk te herkennen zijn. Je kan het voor de omgeving buitengewoon goed verbergen.

Het ideale modebeeld ziet mager zijn als slank; het zal dan ook zelden voor je sociale omgeving duidelijk zijn dat je bang bent om in lichaamsgewicht toe te nemen, eetstoornissen kunnen jarenlang, zelfs levenslang onopgemerkt blijven.

Eetproblemen kunnen samengaan met dwangstoornis en depressiviteit.

Vermagering komt ook voor bij diverse hormonale aandoeningen en darmstoornissen, bij andere aandoeningen kan het lichaam juist zwaarder worden.

Dit heeft niets met anorexia of boulimie te maken. Bovendien eten veel mensen ongezond; te vet en te zoet. Ook dit leidt tot zwaarlijvigheid, niet omdat er sprake is van een aandoening, maar omdat veel vet eten en snoepen lekker gevonden wordt en een kenmerk is van de overdaad van deze tijd.

Vreten

Vreten is het aangrijpende, waar gebeurde verhaal van Mary die langzaam maar zeker in problemen komt. Mary kwam bij mij op consult naar aanleiding van depressiviteit, langdurige somberheid. Bij depressiviteit ontstaat een desinteresse naar de omgeving toe en zorgt voor angsten, die een gevoel geven dat er iets vreselijks gaat gebeuren. Als je depressief bent neemt je

Ineens stapt ze met tegenzin uit het bed, loopt naar de keuken, opent de koelkast, pakt een beker yoghurt, rukt hem open en laat de inhoud klokkend in haar keel lopen.

lichaamsgewicht binnen enkele maanden met gemiddeld zes kilo af. Ik nam Mary in behandeling, eerst enkele sessies met een frequentie van 14 dagen en vervolgens om de drie a vier weken. Ik heb haar goed kunnen helpen, ze is hersteld van haar depressie en heeft nu een regelmatig, gezond eetpatroon.

Het schrijnende verhaal van Mary

Mary ligt in bed, ze heeft de dekens over haar hoofd getrokken en wil niets zien of horen. Haar vriend Jaap, met wie ze samenwoont, is naar kantoor. Mary baalt van het leven. 'Waarom leef je eigenlijk, wat heb je er eigenlijk aan?', denkt ze. 'Je leeft alleen

Eetproblemen kunnen samengaan met dwangstoornis en depressiviteit.

Vermagering komt ook voor bij diverse hormonale aandoeningen- en darmstoornissen, bij andere aandoeningen kan het lichaam juist zwaarder worden.

Dit heeft niets met anorexia of boulimie te maken. Bovendien eten veel mensen ongezond; te vet en te zoet. Ook dit leidt tot zwaarlijvigheid, niet omdat er sprake is van een aandoening, maar omdat veel vet eten en snoepen lekker gevonden wordt en een kenmerk is van de overdaad van deze tijd.

maar om je door de dagelijkse sleur heen te werken, om iedere dag weer te stressen en iedere dag weer hetzelfde te denken en te voelen'. Mary vervolgt haar sombere gedachtegang: 'Om de rest van de dag na te denken wat ik wel of niet zal eten. Ik blijf in bed en kom er niet meer uit. Ik baal van alles. Ik baal van mezelf, van iedereen en ook van

Jaap. Hij kijkt het maar. Hij ziet maar wat hij doet. Voor mij hoeft hij niet te blijven', besluit Mary, terwijl ze diep weggekropen onder de dekens bleef liggen, in de hoop dat ze niet meer bestond. 'Ik begrijp toch niet waarom Jaap in vredesnaam bij me blijft. Het interesseert hem toch niets hoe ik me voel. Ik walg van Jaap en ik walg van mezelf.' Ze trekt de dekens nog verder over haar hoofd. 'Wat een rotleven.'

Ineens stapt ze met grote tegenzin uit bed, loopt naar de keuken, opent de koelkast, pakt een beker yoghurt, rukt hem open, zet de beker aan haar mond en laat de inhoud klokkend en kokhalzend in haar keel lopen. 'Gadverdamme, wat een smerige troep', zegt ze hardop tegen zichzelf, terwijl

Hypnotherapie kan helpen

ze de yoghurt, die langst haar kin druipt, onverschillig met de mouw van haar pyjama afveegt. Daarna pakt ze de suikerpot, die op het aanrecht staat, en stopt een paar flinke lepels suiker in haar mond

om de wrange, zurige smaak van de yoghurt kwijt te raken. Dan pakt Mary een grote beker en giet die vol met de koffie die al op het warmhoudplaatje staat vanaf dat Jaap enkele uren geleden naar zijn werk ging. Mary verkeert in een soort roes. Verdwaasd doet ze vier flinke scheppen suiker in de koffiebeker en morst aan alle kanten koffie, terwijl ze met een vies lepeltje in de beker roert. Met een vertroebelde en verdrietige blik in haar ogen, alsof al haar weerstand uit haar verdwijnt, opent Mary de broodtrommel waar nog driekwart gesneden brood in ligt. Ze pakt de hagelslag, de jampot en de botervloot. Vies en onbeheerst smeert ze te

veel boter op de oude boterhammen. Ze handelt als een klein kind dat nog moet leren om zijn boterhammen te smeren. Daarna opent ze de jampot en neemt met haar vingers een flinke klodder jam, die ze gelijk in haar mond stopt. Haar handen kleven van de boter en jam die op het brood smeert en op bijna brute wijze in haar mond stopt. Ze begint te eten. Alsof ze in trance is eet ze al die vieze boterhammen op en giet de laatste oude koffie er achteraan. Haar mond, wangen en kin zitten onder de jam,

boter en hagelslag die ze met de mouw van haar pyjama wegveegt. Met een schok komt ze los uit haar 'vreetroes'. Ze kijkt naar de

Mary is een jonge vrouw van eenendertig die sinds haar puberteit lijdt aan anorexia.

smerige rotzooi op het aanrecht en beseft wat ze heeft gedaan. Ze voelt een schuldgevoel dat gepaard gaat met het samentrekken van haar te volle maag. Zij neemt niet meer de moeite om naar het toilet te lopen, stopt de vingers in haar keel en spuugt alles uit.



Ze voelt zichzelf zo vies en vuil door de smerigheid die ze voor zich ziet, dat ze nu werkelijk moet overgeven. Nadat ze alles heeft uitgespuugd wat er nog in haar

Ze vindt zichzelf lelijk en dik. Ze greep naar extreme diëten, laxeermiddelen, zichzelf uithongeren en het eten uitkotsen.

lichaam aan eten aanwezig was, gaat ze moedeloos op een keukenstoel zitten, met haar hoofd in haar kleverige handen en begint te huilen. 'Ik walg van mezelf', denkt ze.'Waarom kan ik aan niets anders denken dan aan eten, vreten? Ik ben hartstikke gek. Wie

doet nou zulke gekke dingen? Gadverdamme, wat een zootje.' Mary sjokt naar de badkamer, doet haar pyjama uit en kijkt in de spiegel. Naar haar lichaam. Ze kijkt naar haar gezicht, waar de jam nog op te zien is, en ze kijkt naar haar buik. Ze slaat er met gebalde vuisten op. Mary doet zichzelf pijn door hard op haar buik te slaan en stompen. De pijn in haar buik moet haar schaamtegevoel verdrücken. Maar dat lukt niet. 'Ik word misselijk van mezelf, ik wou dat ik niet meer bestond. Ik ben vies, lelijk en dik.'

Mary was een jonge vrouw van eenendertig jaar, die sinds haar puberjaren leed aan anorexia nervosa. Een stoornis, die zich kenmerkt door een allesoverheersende drang naar vermagering. Het zelfbeeld in voelen, denken en waarnemen van de realiteit wijkt af van de waarheid. Dat wil zeggen dat het beeld dat Mary van zichzelf in gedachten had en het beeld dat ze van zichzelf in een spiegel waarnam, al sinds lange tijd niet meer voldeenden aan de waarheid, de werkelijkheid of de realiteit. Haar probleem, anorexia nervosa, had zich in de loop der jaren omgevormd tot boulimie, ziekelijk verhoogde eetlust, vraatzucht, een stoornis die zich kenmerkt door het naar binnen schrokken van grote hoeveelheden voedsel. Hoewel er aan beide ziekten, anorexia en boulimie, afzonderlijk geleden kan worden, is het een veel voorkomend verschijnsel dat lijders aan anorexia overgaan naar boulimie. Boulimie gaat gepaard met te veel eten, de vingers worden automatisch in de keel

Eetverslaving

gestoken om het eten weer uit te spugen. De basis van anorexia ligt veelal tijdens de puberteit, en ontstaat vooral bij jonge meisjes. De oorzaken van anorexia kunnen sterk uiteenlopen. Incest; waardoor er een weerzin ontstaat tegen de ontwikkeling van het jonge meisjeslichaam is er één van.

De lichamelijke veranderingen die tijdens de puberteit optreden worden anders ervaren. De jonge vrouw wil geen seksuele gevoelens of zichtbare veranderingen bij zichzelf toelaten. Zij voelt zich schuldig, lelijk en dik. Het kan ook zijn dat er door de omgeving werd gestimuleerd om lekker te eten, waardoor een afkeer en tegelijkertijd een aantrekking ten opzichte van voedsel ontstaat. Elke verandering tijdens de ontwikkeling van het meisjeslichaam kan ervaren worden als te dik en te vet. De ontwikkeling van de jonge vrouw kan leiden tot strenge diëten volgen, extreem lijnen, laxeermiddelen gebruiken, eten uitkotsen en zichzelf uithongeren. Een allesoverheersende drang tot vermagering. Er ontstaat een weerzin tegen zichzelf, voornamelijk gericht tegen het eigen lichaam. Het gevoels- en gedachtenleven wordt volledig beheerst door eten. Een bewustzijnsvernauwende situatie, die gepaard gaat met depressiviteit.

Mary vond zichzelf te dik en te vet, terwijl ze maar achtenveertig kilo woog en 1.73 meter lang was.

Vinger in de keel.

Op haar negende was het allemaal begonnen. Mary was een verwend kind. Ze kreeg meestal haar zin als ze iets wilde. Haar vader vond ze een prima vent, maar haar moeder vond ze maar niets. Mary vond haar

Hoewel ze maar 48 kilogram weegt, vind ze zichzelf te dik.

moeder een tuthola, die altijd in de keuken bezig was. 's Morgens, voordat ze naar school ging, begon haar moeder al met van die vieze pap met een paar scheppen suiker erin. Haar moeder zag er goed uit;



een beetje gezet was ze wel, maar dat stond haar leuk. Haar moeder hield van koken en het huishouden, ze hield van het gezinsleven en deed er alles aan om het iedereen naar de zin te maken. Mary vond dat zij heel anders was dan haar moeder. Ze vond dat truttige gedoe

Ze ging op haar knieën voor de toiletpot zitten en stak haar vingers in de keel.

van haar moeder maar niks. Ze ergerde zich vreselijk aan haar. Mary vond wel dat haar moeder lekker kon koken, maar ze gaf haar altijd zo véél te eten. 'Kind, je moet er

nog van groeien', zei haar moeder dan. Maar Mary wilde niet zoveel eten. 'Daar word je alleen maar dik en vet van', dacht ze, terwijl ze naar haar moeder keek en de vetrolletjes door haar truitje heen zag. Haar rug was veel te vet. 'Je ziet zo dat bandje van haar bh in haar rug wegzakken. Ik wil niet dik zijn.' dacht Mary. 'Ik wil nooit zo dik zijn als mijn moeder, nooit.'

Naarmate Mary ouder werd, creëerde ze een ideaal lichaamsbeeld van zichzelf. Als zij groot was, zou ze mooi, lang en slank zijn. Haar moeder kookte nog steeds lekker en genoot ervan als Mary aan tafel zat te smullen. Mary

leefde in haar eigen gedachtewereld, een wereld die beïnvloed werd door eten. Haar moeder vond ze nog steeds truttig. Mary werd een puber en deed gewoon de dingen die een puber doet: met vriendinnen lekker kletsen over leuke jongens, uitgaan, verliefdheid, verkering. Alles leek goed te gaan, maar schijn bedriegt. Mary dacht tussen haar puberale ontwikkeling door te veel aan eten. In haar gedachten bracht ze alles wat ze deed in verband met haar lichaam, wat anderen ook zeiden. 'Je bent mooi, je bent knap, je hebt een mooi figuurtje.'

Het maakte Mary niets uit, zij vond zichzelf te dik. Een te dikke buik, te dikke benen, te dikke armen, te dikke rug, te dikke billen en te dikke borsten. Mary vond alles van zichzelf te dik. Mary was veertien jaar en ze besloot om niets meer te eten. Ze had twee

Hypnotherapie kan helpen

gedachten over zichzelf. Eén zelfbeeld waarin ze te dik was en één zelfbeeld waarin ze slank, ofwel broodmager was. Beide gedachten voldeden niet aan de realiteit. Voor Mary was het tweede zelfbeeld, slank ofwel broodmager, het ideale beeld. Ze besloot om niets meer te eten, tot dat ze aan dat beeld van zichzelf voldeed. Maar, hoe moest zij dat doen?

Mary kon thuis niet zeggen: 'Ik wil vanaf vandaag niet meer eten.' Mary had een plan; ze had gelezen over vrouwen die slank wilden blijven. Deze vrouwen gingen na het eten, rustig naar het toilet of naar de badkamer, staken hun vingers in hun keel en kotsten alles wat ze gegeten hadden weer uit. Je vingers in je keel, en hup, alles er weer uit. Gewoon uit je lichaam en niemand die er iets van weet. Mary had zich die avond behoorlijk tegoed gedaan aan haar moeders kookkunst. Toen ging Mary naar de badkamer. Eenmaal in de badkamer deed ze de deur op slot en voelde een eigenaardige spanning in zich opkomen. Zo'n gevoel dat je krijgt als je iets doet wat eigenlijk niet mag. Maar wat je wel heel graag wilt doen. Een kruising tussen schuld en plezier. 'Zal ik het in de wastafel doen of boven het toilet?', dacht ze en koos voor het laatste. Ze ging op haar knieën voor de toiletput zitten, ze wachtte even tot haar hart wat rustiger werd en stak gewoon haar vingers in haar keel. Mary raakte volkomen in paniek, het leek wel of

ze stikte. Haar maag, maar eigenlijk haar lichaam, maakte schokkende en kokhalzende bewegingen. Ze schrok en haalde direct haar vingers uit haar keel, de tranen liepen over haar wangen. Niet omdat ze moest huilen, het gebeurde gewoon. 'Ik doe het vast niet goed', dacht ze,

Van af toen spuugde ze iedere dag haar eten uit. Ze at zoveel ze wilde en werd niet dik.

terwijl ze een glaasje water dronk om een beetje tot rust te komen. 'Ik ben veel te zenuwachtig. Rustig, ik moet rustig zijn, anders lukt het niet.' Mary nam weer plaats bij de



toiletput en concentreerde zich. Deed haar ogen dicht, stak weer haar vingers in haar keel en binnen enkele seconden lag alles in het toilet. Mary schrok wel van wat ze had gedaan, maar was tegelijkertijd blij dat het haar zo goed gelukt was. Ze spoelde de rommel door

Koekjes, chocolade en zoetheid borg ze op. s' Avonds ging ze in een soort roes naar de keuken en vrat zich vol.

en maakte de toiletput schoon. Ze waste haar handen en gezicht; haar make-up, mascara en dergelijke, waren door de tranen uitgelopen

over haar gezicht. Mary knapte zich helemaal op, deed er een lekker luchtje overheen en ging naar beneden. Vrolijk en opgeruimd ging ze weer aan tafel zitten, alsof er niets gebeurd was. Vanaf dit moment spuugde ze dagelijks bijna alles wat ze gegeten had ook weer uit. Ze

wilde eigenlijk aan iedereen vertellen hoe geweldig het was, wat ze had uitgevonden, maar ze deed het niet.

Mary leefde met een geheim dat ze met niemand kon delen. Als Mary met haar vrienden en vriendinnen uitging maakte ze nergens een probleem van. Zakken patat met mayonaise, broodjes kroket, frikadellen, cola en hamburgers. Mary at alles vrolijk op om het later, stiekem, weer uit te kotsen. Dagelijks hield ze haar gewicht bij. Toen ze eenmaal begon af te vallen, terwijl ze voor de buitenwereld gewoon door at, was het een feest voor haar. 'Het lukt!', dacht ze. Ze was vrolijk en blij

alsof ze een prijs had gewonnen. Hier bleef het niet bij. Ze raakte in korte tijd meerdere kilo's lichaamsgewicht kwijt en haar moeder, die nergens iets van wist, maakte zich zorgen over haar gezondheid. Zij wilde dat Mary naar de huisarts toe zou gaan. 'Mary is een beetje gespannen', was de uitslag, 'wat vermoeid'. Er was geen aanwijsbare reden die aanleiding gaf tot ongerustheid. Mary vond het prachtig dat niemand, zelfs de huisarts niet, kon zien waardoor zij was afgevallen. Ze genoot stiekem van haar geheim.

Eetverslaving

De jaren gingen voorbij. Mary was een volwassen vrouw geworden van tweeëntwintig jaar. Ze was erg gespannen, had last van depressiviteit en voelde zich diep ongelukkig. Ze had al enkele verbroken relaties achter de rug, het lukte niet om met anderen samen te leven. Ze was nukkig en explosief. Haar omgeving dacht dat haar wispelturige karakter er de oorzaak van was dat haar relaties mislukten. Aan de goede bedoelingen en de zorg van haar moeder stoorde ze zich al jaren niet meer. Ze at allang geen grote porties meer aan tafel. Ze vond eten walgelijk. Mary probeerde aan tafel wel wat te eten, maar het waren muizehapjes. Haar moeder probeerde van alles om haar meer te laten eten. Mary werd het gezeur van haar moeder beu. Ze besloot op zichzelf te gaan wonen.

Niet eten, maar vreten

Toen ze eenmaal op zichzelf woonde, veranderde haar zelfstandigheid in eenzaamheid. Voor de buitenwereld, vrienden, familie en collega's leek het erop alsof ze dat zelf wilde. De waarheid was, dat ze geen mensen meer om zich heen kon hebben. Ze voelde zich bekeken en bespied. Ze wilde alleen zijn. Ze wilde eigenlijk dat ze niet bestond en deed haar best om zichzelf uit te hongeren. Dat lukte niet en ze begon weer te eten. Ze kreeg een onweerstaanbare drang om zoetigheid te eten. Koek, chocolade, snoepjes, bonbons, jam, hagelslag en ga zo maar door. Ze kocht het in grote hoeveelheden in en borg het keurig op in haar keukenkastjes. Dat gaf haar het geruststellende gevoel dat er voldoende eten in huis was. Overdag werkte ze gewoon, at weinig of niets. 's Avonds thuis had ze een hongergevoel, maar dat was ze

gewend. Het hongergevoel ging gepaard met haar gedachten, die zoals altijd met eten bezig waren. Maar de laatste tijd, wanneer ze alleen thuis was en ervan verzekerd was dat ze

**Toen ze klein was wilde ze niet dik zijn.
Hoewel haar moeder graag kookte.**

geen bezoek kreeg, ging ze zichzelf verwennen. 's Avonds ging ze in een soort roes naar de keuken, deed de deur achter zich dicht en haalde alles tevoorschijn. Mary genoot op een bijzondere wijze van deze momenten. Momenten, waar ze verder niet over nadacht. Ze deed het gewoon. Ze stalde alle etenswaren, brood, boter, jam, hagelslag, en chocolademelk keurig voor zich uit en ging rustig aan de keukentafel zitten vreten. Niet eten, maar vreten. Ze at alles op wat ze maar voor ogen had. Ze verkeerde in een trance. Het bewuste denken vond geen doorgang meer. Als ze haar honger, of beter gezegd, haar vraatzucht bevredigd had, ontwaakte ze gedeeltelijk uit haar roes. Ze ging rustig naar de badkamer en spuugde alles weer uit. De boterhammen, melk en alles wat ze nog meer naar binnen had gewerkt, kwamen bijna vanzelf haar maag uit. Daarna ging ze terug naar de keuken, borg de boel weer keurig op, maakte koffie voor zichzelf en ging met een voldaan gevoel op de bank zitten om televisie te kijken.

Ze stalde boterhammen, hagelslag, boter, jam, chocolademelk rustig voor zich uit en begon dan te vreten.

Toen ontmoette Mary Jaap. Jaap was zich niet bewust van haar eigenaardigheden, tot het moment dat hij bij haar in huis kwam wonen. Al snel viel het hem op dat Mary thuis erg weinig at. Als Jaap haar vroeg waarom ze zo weinig at, wuifde ze dit weg. 'Ik heb op de zaak al

wat gegeten', of 'Ik heb niet zo'n trek vandaag'. Jaap vond het wel wat vreemd, vertrouwde het niet helemaal, maar dacht er verder niet over na.

Mary's vreetfestijnen werden door de aanwezigheid van Jaap aan de ene kant

verstoord en aan de andere kant verlicht. Mary was verslaafd aan eten en bedacht een plan. Jaap hield van sporten, dus Jaap moest in het vervolg maar een paar maal per week fijn gaan sporten. Jaap wist niets van haar bedoelingen en ging gewoon weg. Ze wist precies hoe laat Jaap weer thuiskwam en stelde zich daarop in. Zodra hij de deur uit was, gaf ze zich volledig over aan haar vraatzucht waar ze niet meer buiten kon.

Dit ging een hele tijd goed, tot Jaap op een dag eerder thuiskwam van zijn sportactiviteiten. De televisie in de woonkamer stond niet aan, bijna alle lichten in huis waren uit. Mary was nergens te zien. Jaap kreeg een onbehaaglijk gevoel, liep naar de keuken en kreeg de schrik van zijn leven toen hij de keukendeur opendeed. Daar zat ze aan de keukentafel, met een hoeveelheid boterhammen, boter, jam, hagelslag en chocolademelk voor zich te vreten. De keukentafel was bezaaid met viezigheid. Er was gemorst, er zat van alles aan elkaar gekleefd.

Mary zat net een boterham met jam naar binnen te proppen, toen Jaap de keuken binnenkwam. Het kleverige brood dat ze niet in haar mond had gepropt, spuugde ze van schrik uit. Mary wist niet waar ze het zoeken moest van schaamte en wenste dat ze niet meer bestond. Jaap vluchtte de keuken uit, deed de deur achter zich dicht en ging naar de woonkamer. Hij durfde niet meer naar de

Hypnotherapie kan helpen

keuken te gaan. Sommige dingen van haar, die hij altijd al een beetje vreemd had gevonden werden hem ineens duidelijk. 'Ze is gek. Ze is volkomen geflipt. Wat moet ik doen? Ze is ziek', realiseerde hij zich. 'Ze is gewoon ziek en moet naar een dokter.' Jaap hoorde allerlei geluiden uit de keuken komen, waar Mary weer tot zichzelf was gekomen. Ze ruimde de smeerbeel op en maakte alles schoon. Daarna had ze een openharig gesprek met Jaap. Ze vertelde hem hoe alles zo was gekomen. Hij probeerde begrip voor haar te tonen, maar hij begreep er eerlijk gezegd niets van. Mary beloofde iets aan haar probleem te doen en hij nam daar genoegen mee. De tijd verstreek en hun relatie verslechterde in meerdere opzichten. Jaap had zich, zonder dat hij zich daar bewust van was, aangepast aan de situatie waarin Mary verkeerde. Er ontstond een gevoel van onverschilligheid tegenover de problemen die ze ondertussen beiden hadden. Mary was door alle problemen haar werk kwijtgeraakt en baalde van het leven. Ze was haar leven meer dan zat, spuugzat. Bijna gedachteeloos liep ze naar de keuken. Haar onderbewuste drang naar de dood maakte haar een willoos wezen. Een onevenwichtige vrouw, die nog maar één doel voor ogen had: 'Stoppen, het moet stoppen. Ik wil niet meer meedoen. Ik heb er de balen van.' Eenmaal in de keuken pakte ze, zonder er verder over na te denken, een scherp keukenmes. Mary nam rustig plaats op de keukenstoel, legde haar linkerarm op de keukentafel met de binnenkant van haar arm naar boven en zette als in trance met haar andere hand het scherpe keukenmes op haar pols. Ze drukte het keukenmes diep in het vlees. Haar pols begon te bloeden. 'Nog even volhouden,' dacht ze, 'nog even, dan ben ik van die rotzooi af.' Mary voelde geen werkelijke pijn meer. Haar besluit om te sterven was boven haar angst en pijn om te

blijven leven uitgestegen. Ze drukte het keukenmes nog dieper in haar vlees. Met een vlijmscherpe beweging trok ze het mes naar zich toe en verloor het bewustzijn.

De oplossing

Een lusteloze vrouw stapt mijn praktijkkamer binnen. Wat zenuwachtig naar mij kijkend probeert ze haar linkerarm voor mij verborgen



te houden. Ik zie een stevig verband om haar pols. Ze wordt begeleid door een stevige, goed uitziende man van zo'n vijftig jaar. Zijn blik straalt bezorgdheid uit, ze nemen plaats en de man stelt beiden aan me voor: Jaap en Mary. Jaap begint zijn kant van het tragische verhaal van Mary te vertellen. Mary kijkt mij aan met een blik van wantrouwen in haar ogen. De uiteindelijke vraag van Jaap aan mij is of ik Mary kan helpen. Door de jaren heen ben ik regelmatig geconfronteerd met mensen die lijden aan een vorm van verslaving, en weet dat de verkeerde gewoonten zich in de loop der jaren vaak hebben omgevormd tot eigenschappen die moeilijk te veranderen zijn.

Met Mary is nu alles redelijk oké. Af en toe heeft ze nog hinder van sombere gevoelens maar dik of dun zijn is speelt geen rol meer in haar gedachteleven.

Haal het beste uit jezelf

Rob van der Wilk is een van de meest gevraagde hypnotherapeuten en heeft een serie hypnose cd's uitgebracht onder de naam Feel Good Moments™. Deze cd's zijn bij Para Astro te bestellen. De cd Afslanken ondersteunt je tijdens je afslankproces. Door er regelmatig naar te luisteren blijf je je bewust van je voornemen om op een verantwoorde wijze af te slanken. Door drie gezonde maaltijden per dag en voldoende lichaamsbeweging. In een aantal gevallen wordt overgewicht veroorzaakt door onverwerkte gebeurtenissen uit het verleden die erg belemmerend zijn of doordat je zelfbeeld niet optimaal is. Kies dan voor een combinatie van zelfhulp cd's. De cd afslanken (jezelf motiveren je gezonde leefwijze vol te houden). De cd verwerking (helderheid in jezelf krijgen over de achtergrond van je leefwijze). De cd zelfbeeld of de cd zelfvertrouwen (het jezelf waard te vinden om gezond en verantwoord te leven.) Deze cd's zijn jouw wapen in de strijd tegen één van de grootste gezondheidsproblemen van deze tijd in onze samenleving.

Wil je meer weten over de techniek van het hypnotiseren? Rob van der Wilk heeft de cd-box 'Hypnotiseren voor iedereen' samengesteld. Deze cd-box bestaat uit twee cd's en een cursusboekje waarin de basistechnieken van het hypnotiseren en de therapeutische toepassingen praktisch en theoretisch wordt uiteengezet op een verrassend heldere wijze.

De Feel Good Moment cd's en de cd-box 'Hypnotiseren voor iedereen' zijn verkrijgbaar bij Para Astro. Tel: 056-258063.

Voor afspraak in Nederland (Zoetermeer): 079-3600156.
Wil je Rob van der Wilk in België persoonlijk consulteren, neem dan contact op met de winkel in Kortrijk. 056-258063