

Afvallen op weg naar God

Geneen Roth: Vrouwen, eten en God. Een onverwacht pad naar bijna alles.

Prometheus, Amsterdam. ISBN 9789044617566; 205 blz., €18,95

De schrijfster

Geneen Roth heeft in Amerika een aantal goedverkochte titels op haar naam staan, zoals 'Feeding the Hungry Heart' (1982), 'When Food is Love' (1991) en 'Lost and Found' (2011). Sinds 1978 leidt ze retraites voor vrouwen met eetproblemen en nu bestormt ze dan de internationale markt met de vertaling van haar voorlaatste boek 'Women, Food and God' (2010).

Haar thematiek

Steeds meer mensen dreigen te bezwijken aan overgewicht. De oorzaak: ze eten veel te veel. De oplossing is bekend: geen lift maar trap, geen hamburgers maar broccoli en nooit meer chocola. Wie dus rondwaggelt in een hobbezak, heeft een zwak karakter. Toch?

Nee, zegt voormalig eet- en dieetverslaafde Roth. Volgens haar is vraatzucht geen fysieke of morele kwestie, maar vooral een spiritueel probleem, dat daarom om een spiritueel aanpak vraagt. Aan je verhouding

met voedsel kun je exact aflezen hoe je in het leven staat, stelt ze. De veelal vicieuze cirkel van dwangmatig eten en meedogenloos afvallen duidt voor alles op zelfhaat en een ontroostbare innerlijke leegte. Wie zich volstouwt, probeert die pijn te ontvluchten. Tevergeefs natuurlijk. Het enige dat helpt, weet Roth uit eigen ervaring, is dat je je levenspijn wél durft te voelen, te onderzoeken en te aanvaarden. Want alleen zo kun je weer in contact komen met je authentieke kern. Haar advies: stop met diëten, staak het gevecht tegen je eigen lijf, leer er liever goed naar te luisteren en eet alleen als je lichaam (en niet je emotie) erom vraagt. Zo kom je vanzelf op een natuurlijk gewicht uit, is het idee. Het zal de kijkers van Oprah niet onbekend voorkomen.

Opvallendste stelling

Maar wat doet God nu in de titelrol? Over welke spirituele grootheid heeft Roth het? Het is in elk geval geen strenge, straffende god, van wie we moeten vasten of ons ontoereikend moeten voelen. Integendeel: Roths God is een 'lichtende genegenheid', een 'levenbrengende aanwezigheid', een eeuwig 'iets' in de onbedorven, heilige kern in iedereen, dat zich niet van de wijs

laat brengen door aangepraat schuldgevoel of een valse behoefte aan troost van buitenaf. In haar retraites wordt dan ook veel gemediteerd volgens de 'Diamond Approach' van A.H. Almaas, een combinatie van inzichten uit boeddhisme, soefisme en dieptepsychologie. Is God hiermee nu gedegradeerd tot een handig hulpmiddel om een goed figuur te krijgen? Nee, dat niet. Het is eerder andersom: eetproblemen zijn een uitgelezen middel, een weg, een deur naar het uiteindelijke doel, God. Met als aantrekkelijke bijwerking dat je steeds beter in een vliegtuigstoel past.

Mooiste zin

"God ligt op onze bordjes."

Het boek heeft
beduidend meer
om het lijf
dan de gebruikelijke
afvalrages

Reden om dit boek niet te lezen

Wie van Roth zelf echter een verrassende interpretatie verwacht van paradijselijke appels, ons dagelijks brood of voedende moedergodinnen, wordt ernstig teleurgesteld; ze mijmert liever zeven pagina's lang over de dood van kat Mookie. En wat vindt ze van die woedende lezeres die onverhoopt vijftienveertig kilo aankwam? Ja, die heeft het gewoon niet goed begrepen. Zo heb je natuurlijk altijd gelijk.

Reden om dit boek wel te lezen

Roth heeft een toegankelijk, wijs en soms hilarisch zelfhulpboek geschreven voor vrouwen (en mannen?) die gebukt gaan onder een ongezonde relatie met buik en koelkast. Haar aanpak belooft een duurzaam, spiritueel resultaat, dat zich niet laat uitdrukken in meetbare bijzaken als kilo's en body mass index, maar wel in zelfkennis, gemoedsrust en vertrouwen in God en daarmee in jezelf. Het boek heeft daarmee beduidend meer om het lijf dan de gebruikelijke afvalrages. In de VS heeft het al op academisch niveau geleid tot theologische reflectie op het christelijke mensbeeld.

Marijke Laurensse

1. Zwevende gelovigen

Joep de Hart

2. Het heilige gebeurt

Gerrit Immink

3. Vrouwen, eten en god

Geneen Roth

4. Golfslag van de tijd

Gerben Heitink

5. Flirten met God

Koert van der Velde

