



Asha ten Broeke

Ook slanke dennen grijpen na een rotdag naar een reep chocola

Twee keer in mijn leven ben ik dun geweest: nadat mijn ouders uit elkaar gingen en toen mijn eerste serieuze relatie op de klippen liep. Ik ben een emotie-niet-eter: hoe meer ik voel, hoe minder ik door mijn keel krijg. Dit is een normale fysiologische reactie, ontstaan tijdens onze evolutie. Een voorouder die in tijden van prehistorische paniek – help, een hongerige sabeltandtijger, kijk uit, een uitbarstende vulkaan – stopte voor een lekkere snack, zal in de strijd om het voortbestaan geen hoge ogen hebben gegoooid.

Miljoenen jaren aan evolutie ten spijt ziet onderzoeker Tatjana van Strien het toch anders: dikke mensen eten juist meer als ze stress of narigheid tegenkomen in hun leven. Emotie-eten heet dit, en ruwweg de helft van de overgewichtige medemens heeft er volgens Van Strien last van. De oorzaak ligt vrijwel altijd in de jeugd, zegt ze. Ouders gaan steeds zomaar scheiden, of moeder was een kille, en daardoor raakten wij dikkerds in onze jeugd angstig gehecht. Dat zorgt er weer voor dat we niet in contact staan met ons innerlijke gevoelsleven, zodat we bij eventueel onbehagen in plaats van een oplossing liever een stroopwafel zoeken.

In *Trouw* van afgelopen vrijdag krijgt ze voor die zienswijze steun uit onverwachte hoek: op de pagina's Religie en Filosofie betoogt 'lijnen met God'-goeroe Geneen Roth dat overgewicht komt door gebrek aan contact met onze authentieke kern, wat leidt tot een ontroostbare innerlijke leegte die – ik verzin dit niet – slechts opgevuld kan worden met het voelen van je levenspijn en een betere relatie met de Lichtende Genegenheid.

Nu staat het natuurlijk iedereen

vrij om een bloemrijke theorie op te dissen over de oorzaken van zwaarlijvigheid in de westerse samenleving, maar het gaat wel erg ver om de helft van alle Body Mass Index 25-plussers als emotioneel gehandicapt te bestemmen en zonder verdere nuance naar de psycholoog (of God) te verwijzen.

De neiging om overgewicht toe te schrijven aan een gebrekkige emotionele ontwikkeling is niet nieuw. In de jaren vijftig en zestig waren psychoanalytici hier uitermate bedreven in. Ze werden echter ingehaald door de wetenschappelijke realiteit toen bleek dat obese mensen helemaal niet meer psychische problemen hebben dan anderen. Ook qua persoonlijkheid zijn er geen verschillen. Klaarblijkelijk valt het reuze mee met die innerlijke leegte en angstige hechting.

Het is bovendien maar de vraag of emotie-eten wel echt bestaat. Onlangs ontdekten wetenschappers van de Universiteit Utrecht dat wanneer je een emotie-eter enigszins over de rooie helpt door ze te vertellen dat ze een opdracht hebben verprutst, ze daarna helemaal niet extra gaan eten. Emotie-eten is dus geen onontkoombare psychologische reactie, maar eerder onderdeel van een cultureel ritueel waarbij je jezelf na een rotdag een emotie-eet-excuus geeft om thuis op de bank troost te zoeken in een hoge dosis cacaofantasie. Niets van dit alles is overigens exclusief voorbehouden aan mensen met overgewicht.

Van Strien en Roth hebben het gepresteerd om een extra stigma op de schouders van dikke mensen te laden door een niet-bestaand probleem te voorzien van een niet-bestaande oorzaak. Een kunst op zich. En dan zeggen ze dat ik een psycholoog nodig heb.