

Voedsel als beeldspraak voor je gevoel of behoefte

Als je de betekenis wilt blootleggen van ons verstoorde eetgedrag is het noodzakelijk om de taal van beeldspraak te leren verstaan, oftewel de verwijzing van het voedsel dat jij steeds opnieuw kiest naar wat jij wilt voelen of herinneren of nodig hebt. We denken voortdurend dat we honger hebben, maar als je je lichaam niet goed kunt voelen lukt het je meestal ook niet om de subtiele hongersignalen van je lichaam op te merken.

We voelen het wel als we uitgehongerd zijn of als we propvol zitten, maar herken je ook jouw unieke signaal van de eerste trek of het moment dat je net genoeg hebt gegeten? Dit is bij iedereen anders en niet een standaard signaal zoals knorren van je maag of buikpijn van teveel.

Door de beeldspraak te leren herkennen van het soort voedsel dat jij uitkiest of juist vermijdt of op de verbodsblijst hebt gezet kun je erachter komen wat het eten waar je doodsbang voor bent je wil zeggen. En het voedsel waar je zo naar verlangt kan zomaar een diep ander verlangen verborgen houden. Kortom leren luisteren naar deze beeldspraak wijst je een unieke weg naar jouw gevoel en behoeften gebaseerd op jouw achtergrond en wie je in je kern bent.

Dus wanneer je fysiek honger hebt en je ontzegt jezelf voedsel of wanneer je geen honger hebt en je grijpt er toch naar dan is het zinvol dit onderzoek te doen.

Hang naar zoetheid	Vragen die je jezelf kunt stellen: In welk opzicht is mijn leven niet 'zoet' genoeg? Wanneer heb ik het idee niet 'zoet' genoeg te zijn?
Smooth, creamy foods	Waar in mijn leven wil ik graag dat het allemaal makkelijker, eenvoudiger, zachter gaat? Zijn er aspecten in mijn leven die voor mij te hard of te ruw voelen?
Crunchy, salty foods Warm foods	Op wie of wat voel ik mij boos of gefrustreerd? Waar in mijn leven verlang ik naar emotionele warmte en liefde?
Spicy foods	Ervaar ik voldoende opwinding, plezier of stimulans in mijn leven? Mis ik dit? Is het nodig om sommige dingen te veranderen?
Chocolate	Waar zijn mijn seksuele verlangens? Wil ik graag een relatie? In welk opzicht is sensualiteit afwezig in mijzelf of mijn leven?

Dit zijn een aantal metaforen om je op weg te helpen. Realiseer je dat het nooit zo eenvoudig is als hierboven beschreven staat. Het gaat erom jouw eigen antwoorden te vinden. Het kan helpen om de eigenschappen van het voedsel dat je mijdt of uitkiest te beschrijven tot in detail. Waar herinnert je dat aan? Ben je er bang voor of ontzeg je jezelf hier iets van? Verwijst het naar je jeugd? Roept het iets op dat verboden is voor jou? Moet je hard werken of hard zijn voor jezelf? Wie heeft je dat gezegd of wie is hierin jouw voorbeeld? Welke herinneringen komen er bij je op als je aan het voedingsmiddel denkt of aan de specifieke eigenschappen ervan?

Verboden voedsel spreekt metaforisch vaak tot ons over dingen, gevoelens of ervaringen die verboden lijken, die er niet mogen zijn of weggestopt moeten worden. Hoeveel censuur is er in jouw leven? Mag je boos en gefrustreerd zijn en dit laten zien? Moet je altijd lief, aardig en vriendelijk zijn of altijd maar leuk lachen? Mag je nee zeggen? Mag je jezelf zijn?

Ook kan het zijn dat de namen van de voedingsmiddelen of het merk je raken in een herinnering of een beeld. En het is ook goed mogelijk dat de plek waar je het voedingsmiddel tot je neemt of juist weigert een symbolische betekenis heeft. Welke gevoelens of gedachten komen bij je op?

Veel speelplezier! Ontdek en leer jezelf opnieuw kennen aan de hand van wat je doet. Zo verminderen je oordelen en kun je met meer afstand en nieuwsgierigheid naar jezelf kijken. Leerzaam en vaak leuk. En soms natuurlijk met een traan, omdat je iets realiseert of herinnert. En ook dat is goed, het mag er allemaal zijn. Het is jouw pad en jij verdient het om jezelf te leren kennen en je plek in te nemen.