

Alexandra

De eetstoornis van Alexandra (42) begon in haar puberteit. De diagnose luidde Eetstoornis NAO (niet anders omschreven) met anorectische periodes, waaronder een zware op haar dertigste. Ze probeerde verschillende manieren om ervan af te komen, maar die leken nooit te helpen. Tot ze in therapie ging bij Bodytolk en hier ook kennis maakte met de paarden. Inmiddels zit ze in de afrondfase van de therapie.

“Voorheen had ik het gevoel dat ik constant op de vlucht was. Ik had mentale problemen overgehouden aan vroegkinderlijk trauma – dat door gebeurtenissen op latere leeftijd getriggerd werd – en dat onderdrukte ik met de eetstoornis. Ik was me volgens mij niet echt bewust dat die eetstoornis een uiting was van dat trauma, pas bij Bodytolk kon ik dat verband leggen. Ik was op de vlucht voor dat trauma, voor die angst. Ik lette altijd streng op wat ik at. Ik moest gezond eten, ik moest afvallen, ik moest sporten, ik moest me goed voelen. Het was dwangmatig.

SYMPTOOMBESTRIJDING

Voordat ik bij Bodytolk terecht kwam volgde ik reguliere therapie, onder andere in een kliniek voor eetstoornissen. Hier leerde ik weer te eten en op een normale manier met voeding om te gaan. Maar mijn eetstoornis was niet de oorzaak van het probleem, dat was het symptoom. In zo'n kliniek wordt echter wel alleen de eetstoornis, dus het symptoom, bestreden. Ik moest eetlijsten maken, mijn taille werd opgemeten en ik moest wekelijks op de weegschaal staan. Ik leerde wel omgaan met eten, maar ik werd er niet per definitie beter van. In de kern veranderde er namelijk niks, dus bleef ik terugvallen.

VERWERKEN TRAUMA

Tijdens de therapie met paarden bij Bodytolk werd er maar amper over het eten gesproken. Stap voor stap gingen we op zoek naar wat er bij mij onder water lag

en ontdekten we verbanden. De therapie hielp me met het naar boven halen en verwerken van mijn trauma. Dat is heel heftig, want voordat je iets kunt verwerken, moet je het eerst recht in de ogen kijken. De paarden helpen je daarbij. Als mens vind je toch altijd manieren om iets te ontwijken, maar met paarden werkt dat niet zo. Ze zetten je voor het blok en dwingen je als het ware om het probleem te zien. Vaak ging ik in mijn hoofd zitten, sloot ik me af, zodat ik maar niets hoefde te voelen. De paarden trokken me dan altijd weer terug. Ze lieten me letterlijk zien waar ik mee zat. Daarnaast brachten ze me in contact met mijn lichaam, dat was heel lang voor mij de meest onveilige plek om te zijn. De paarden lieten me weer voelen en ervaren.

SPRONG WAGEN

Het verwerken van een trauma is echt heel heftig. Het is doodeng om die sprong te wagen en kopje onder te gaan, maar als je dan eenmaal boven water komt, blijkt dat je eigenlijk niet zo veel had om bang voor te zijn. Door een trauma wordt je zenuwstelsel aangetast. Als je dat weet en als je je daarvan bewust bent, kun je ermee leren leven en het herstellen. Door het verwerken van dat trauma, verdwenen ook mijn eetproblemen. Ik heb nu niet meer het gevoel dat ik op de vlucht ben, ik hoef mezelf niet meer te dwingen om bepaalde dingen niet of wel te eten. Nu heb ik het gevoel dat ik mezelf heb gevonden en dat ik thuis ben. Ik leef nu meer. Ik voel alles, ook de nare dingen, maar dat vind ik niet erg. Ik ben er zelfs blij mee.”