

## Scriptie: Obesitas

*'Boosheid, verdriet en frustraties worden opgeslagen in je lijf en weggeborgen'*

Elk jaar werken derdejaars Tassostudenten aan een zelfgekozen eindproject. Met veel trots kijkt de Tasso-staf aan het eind van het studiejaar naar de presentaties van de resultaten. In deze nieuwsbrief Loes Aalbers aan het woord. Zij vertelt over haar onderzoek naar obesitas en haar ervaringen met de opleiding.



**Naam:** Loes Aalbers

**Leeftijd:** 60 jaar

**Beroep:** Office Manager bij een instelling voor Jeugdzorg

### **Wat was het onderwerp van je scriptie en waarom heb je dat gekozen?**

Mijn scriptieonderwerp was Obesitas. Kan deze therapie helpen bij het vinden van de oorzaak van obesitas? Het was mijn tweede keuze. De eerste had ook met eten te maken, met name het niet-eten, dus anorexiapatiënten. Dat bleek een heel gedoe, na drie maanden intensief werven had ik nog maar twee vrijwilligers. In januari besloot ik om te veranderen naar Obesitas. Die keuze was niet zo heel moeilijk omdat ik bijna mijn hele leven worstel met afvallen en aankomen. In mijn puberteit begon het feest, ik werd zwaarder maar was niet obees, gewoon een gezonde Hollandse meid met een gewicht aan de bovenkant van de gezondheidscurve, dat wel. Onder invloed van mijn omgeving begon ik te geloven dat ik veel te dik was. Dat was eind jaren '60 en in de tijd van het Engelse fotomodel Twiggy. Niet voor niets had zij die naam, want zij wàs zo dun als een twijgje. Dun begon toen mooi te worden en dik was lelijk en vies! Maar goed, het was zoals het was en mijn leven werd voor een groot deel bepaald door de hoogte/zwaarte van mijn gewicht. In mijn kledingkast hing kleding in de maten: dik, dikker, dikst. Mijn zelfbeeld ging met de beweging van het hebben van die maten op en neer. Mijn eetpatroon was normaal. Als ik al zoetigheid at, dan met mate en dan compenseerde ik meteen de volgende dag. Dus om nou te zeggen dat ik dik werd omdat ik zoveel en verkeerd at, nee... Na verloop van tijd (eigenlijk in de overgang zitten en na het stoppen met roken) ging er gewoon helemaal niks meer aan kilo's af. 0,0.... Weinig eten en wel aankomen gaf een paniekgevoel! En toen kwam de scriptie...

### **Wat heb je voor jezelf gehaald uit dit eindproject?**

De scriptie was de aanzet van het ontstaan van een gerichte en volkomen andere aanpak om mijn overtollige gewicht kwijt te raken. Waar zit de oorzaak van het vasthouden en waarom kan ik er niet bij komen? Daar kun je alleen ook niet bijkomen, immers je draait met je gedachten altijd in hetzelfde cirkeltje rond. Daar heb je regressietherapie voor nodig en een lieve (overgewichtige) vriendin die dat bij jou toepast. Samen zijn we nu bij elkaar aan 't ontrafelen hoe het komt dat we al die emoties en frustraties (ook van anderen?) bij ons hebben en vasthouden, koesteren wellicht! Al snel bleek al dat gepeuter resultaat te hebben. Beiden zijn we ieder al vier tot vijf kilo afgevallen in vijf weken... hoera!!! Het werkt!

### **Wat zijn je belangrijkste bevindingen en conclusies en wat kunnen**

### **regressietherapeuten hiervan leren?**

Dik worden zit niet altijd en alleen in het eten. Er zijn minimaal twee soorten obesen: mensen die echt overeten, vreetbuiten hebben etc. En mensen die normaal tot weinig eten en vasthouden. Wat houden die vast dan? Zij houden hun emoties vast en vooral binnen. Binnenvetters? Jaaah, die! Bijvoorbeeld boosheid, verdriet en andere frustraties worden opgeslagen in je lijf en stevig weggeborgen, diep, dieper, diepst met een laagje er overheen, en nog eentje en nog eentje!

Bijna de helft van de deelnemers aan de scriptie heeft in dit leven een issue met een van de ouders, de vrouwen met hun moeder en de (enige) man met zijn vader. Het aantal gehouden sessies liep uiteen. Vaak was de eerste al raak en in één geval zou ik na drie sessies nog wel door hebben kunnen gaan. Het hangt dus ook heel sterk af van de cliënt zelf, wil hij of zij zichzelf meteen al helemaal blootgeven en is er wederzijds vertrouwen aanwezig? Maar zelfs dan nog... Soms zit iets zo diep weggeborgen dat een cliënt bijvoorbeeld bang is om de angst naar boven te laten komen en die afdekt. Duidelijk is natuurlijk dat de aanjagers van het hebben van overgewicht van alle kanten kunnen komen. Geen twee cliënten hebben met betrekking tot obesitas dezelfde diepe, onderliggende problematiek.

### **Hoe kijk je in z'n algemeenheid terug op je studie bij Tasso? Wat is het belangrijkste dat je hebt geleerd of ervaren?**

Eigenlijk zou ik iedereen willen aanbevelen de opleiding te gaan doen, al is het alleen maar om voor jezelf te weten te komen wie je nu eigenlijk bent en waarom je de dingen doet zoals je die doet. De opleiding heeft mij persoonlijk heel veel gebracht, ik ben achter onnoemelijk veel dingen gekomen. Het meest belangrijke echter is dat ik nu weer van mezelf kan houden, mezelf op mijn eigen waarde weet te schatten. Ik weet nu dat mijn vroegere zelfbeeld voortkwam uit de overgenomen zienswijzen en denkbeelden van anderen uit mijn jeugd en vorige levens. Tijdens de opleiding ben ik door elkaar geschud en nog 's door elkaar geschud en nog eens en toen begonnen alle stukjes als bijna vanzelf op z'n eigen plaats te vallen. Nu weet ik waar veel karaktereigenschappen vandaan komen, waarom ik mij gedroeg zoals ik dat deed. Waarom ik andere mensen boven mezelf stelde, ik vond hen meer waard dan mezelf. Kortom, mijn eigenwaarde en zelfvertrouwen zijn terug! Het bewustwordingsproces gaat na de opleiding gewoon door. Ik ben me altijd bewust geweest van mijn mentale kracht, maar nu lijkt het alsof ik een innerlijke kracht heb die te vergelijken is met die van een kerncentrale. Tsjja, ik ben erg veranderd, vooral gegroeid eigenlijk! Mijn dank is groot aan de geweldige en vakbekwame docenten van Tasso, wat ben ik blij met ze en ik had ze niet willen missen!

### **Hoe voelt het nu je geslaagd bent? Voel je je klaar om therapeut te worden en wat ga je nu doen?**

Dat geslaagd zijn voelde een beetje onwerkelijk! Je bent drie jaar zo intens bezig met de opleiding, je gaat er als het ware mee slapen en je staat er weer mee op. Het zit zo verweven in je dagelijkse doen en laten. En ineens hoeft het niet meer! Natuurlijk werkt het wel door, maar de intensiteit is afgenomen. Het voelt wel goed en ik ben ook trots op mezelf dat ik het toch maar gedaan heb, het is alle investeringen in de breedste zin van het woord meer dan waard geweest.

Zo zachtjes aan ga ik mijn praktijk opstarten, wat is het een mooi vak en wat kun je er een hoop mensen mee helpen die zich willen laten helpen!