

GEWIG kry jou onbewuste aan jou kant

Enigeen met genoeg wilskrag kan gewig verloor deur minder te eet, nie waar nie? Aikona. Jy het jou onbewuste se samewerking nodig, skryf Mariette Snyman

Jy kan net sowel moed opgee. Gedurende die aanvangsfase van 'n dieet hóú jy. Aan en uit. Maar op 'n dag verloor jy beheer, en dan is alles daarmee heen - van jou slankheidsdroom tot jou selfrespek. Is jy nou maar eenmaal iemand sonder selfbeheersing?

Nee, sê dr. Lorna Geer, voorligtingsielkundige van Centurion. "Die beskouing dat dit 'n keuse is om 'n emosionele eter te wees en dat jy bewustelik beheer daarvoor uitoefen, is foutief. Emosionele etery is 'n oorlewingstrategie en 'n manier om angs te verlig. Die sogenaamde kuur - uithongering of om minder te eet - het baiekeer die teenoorgestelde uitwerking. Dit kan die angs verhoog en die kompulsie om te eet, versterk.

"Gewigsbeheer behels 'n ingewikkelde interaksie van liggaamsiel-beheermeganismes. Die sleutel lê in die besef dat hierdie meganismes deur die onbewuste beheer word. Ons vergeet soms dat ons onbewuste - die gevoelens, gedagtes, begeertes en herinneringe wat ons sedert konsepie opgebou het en waarvan ons nie bewus is nie - sowat 80% van ons optrede rig. Gewigsbeheer word nie bepaal deur hoe jy bewustelik wil wees en optree nie, maar deur hoe die onbewuste glo jy moet wees en optree."

Vir die onbewuste draai alles om oorle-

wing. "Dit werk met persepsies, ongeag of 'n sekere persepsie waar of vals, en toepaslik of uitgedien is. As die onbewuste oortuig is dat om gewig op te tel of om vet te wees oorlewing verseker, skep pogings om gewig te verloor juis die situasie wat die onbewuste die meeste vrees: om dood te gaan. Aangesien die onbewuste oor die uitvoerende mag beskik, sal daardie persoon tot op 'n punt gewig verloor, en nie verder nie."

Watter situasies kan die onbewuste se oorlewingstrategie laat inskop en gewigsverlies saboteer?

Liefde "Alle mense het 'n behoefte aan liefde. Hier gaan dit oor emosionele oorlewing. Baie babas begin reeds in die baarmoeder verwerping ervaar. Soms is die swangerskap ongewens; daar is finansiële druk, of die pa het pas bevordering gekry en is selde tuis. Dalk gebruik die ma die baba primêr om die pa aan haar te bind, byvoorbeeld as hy 'n affair gehad het. Soms verwens die ma die baba weens 'n moeilike swangerskap. Wat ook al die rede: babas wat verwerping ervaar, voel onwelkom, waardeloos en verward. Die geboorte word as die finale verwerping

beleef en die baba voel alleen en baie bang, afgesny van sy oorlewingstelsel - die ma se liggaam. Direk ná geboorte word hy boonop weggeneem sodat hy geweeg en sekere toetse gedoen kan word. Dikwels word hy weggehou van die ma sodat sy kan rus. Die baba ervaar intense skeidingsangs.

"Met drinktyd gaan die baba terug na die ma, die enigste wese wat hy ken. Wanneer 'n ma haar baba die eerste keer vashou, of hy nou gewens was of nie, vloei daar gewoonlik liefde van haar na hom. Sy gevoelens van verwerping en angs word vervang deur gevoelens van welbehag omdat goedvoel-hormone afgeskei word. Die velkontak met die ma, die gevoel van die tepel in die mond en die bevredigende proesensasie van soet, dekstrose gevulde melk word deur die onbewuste as oorlewing geïnterpreteer. As die baba tussen voedings weggeneem word, ervaar hy afwisselend tye van angs, verwerping en honger en tye van algehele liefde en bevrediging. Die suigrefleks skep 'n gevoel van behaaglikheid en verlaagde angsvlakke. Ons sien dit by 'n kind wat duim suig of 'n volwassene wat aan 'n sigaret suig. Die feit dat soveel eerstejaarstudente skielik gewig



VRA JOU AF ...

Die volgende kan aanduidings wees van onbewuste blokkasies ten opsigte van gewigsbeheer:

- **Het jy met geboorte vasgesit of asemnood ervaar?**
- **Is jy seksueel gemolesteer?**
- **Is jy as kind met 'n groot ophef tydens masturbasie betrap?**
- **Was jy as kind so ernstig siek dat daar vir jou lewe gevrees is?**
- **Het jy begin rook omdat jy gehoor het dat dit jou gewig sal laat verloor?**
- **Skuld jy gewig af tot op 'n punt en verloor dan nie verder gewig nie?**
- **Nadat jy gewig verloor het, sit jy meer aan as wat jy verloor het sonder dat jy baie eet?**

aansit, hou ook hiermee verband. Die blootstelling aan die onbekende grootmensewêreld sneller die traumatiese geboorte-ervaring.

"Indien hierdie patroon vassteek, kry jy volwassenes wie se grootste vrees emosionele verwerping is. Hulle beleef die eertydse hulpeloosheid en hopeloosheid as depressie. Hulle word emosionele eters en sien soetgoed as 'n troosmiddel, veral as hul ouers graag 'n lekkertjie gegee het om 'n eina beter te maak. Hulle is peuselaars wat eet as hulle eensaam, neerslagtig of verwerp voel. Kos, veral soetgoed, word 'n plaasvervanger vir liefde en aanraking. Dit word onbewustelik gebruik om 'n emosionele gat te vul. Die keerkant is dat 'n streng dieet die ervaring van 'n gebrek aan liefde sneller."

Verhonger "Die onbewuste se hoofdoelwit is oorlewing. As jy iewers die ervaring van verhonger gehad het, waak jou onbewuste teen 'n herhaling daarvan omdat dit met doodgaan geassosieer word. Soms loop daar voor geboorte iets skeef met die plasenta, wat veroorsaak dat die baba te min voedingstowwe kry. Omdat ma's nie seker is hoeveel melk babas met borsvoeding inkry nie, kan dit ook tot verhonger lei. Die verhongeringservaring word in die onbewuste vasgelê en as so iemand as volwassene minder begin eet om gewig te verloor, word die oorlewingsdrang gesneller. Die onbewuste dwing hom om te eet - letterlik enigiets. Dit gaan om die eetaksie. Gewoonlik sit die persoon ná 'n dieet meer gewig aan as wat hy verloor het."

Bewys van lewe "Tydens geboorte, veral as die baba asemnood ervaar, raak hy uitgeput en is daar 'n verlies aan energie. Die baba word oorspoel deur hulpeloosheid en hopeloosheid, gee moed op en hou op beweeg. Die onbewuste interpreteer dit as leweloosheid en dood.

"'n Baba wat van sy ondersteuningstelsel - sy ma se liggaam - verwyder is en in 'n broeikas lê sonder haar aanraking, se onbewuste kan dit ook interpreteer as 'n onafwendbare dood, met die gepaardgaande angs. Dieselfde geld 'n jong kind wat ernstig siek is. Herstel

word verbind met die vermoë om weer te kan eet. Kyk maar hoe dramaties keer 'n kind wat ernstig siek was, se eetlus terug.

"In hierdie omstandighede is die eetaksie vir die onbewuste 'n bewys van lewe. As volwassenes met hierdie patroon om een of ander rede energie verloor, lei dit tot angs en sal die onbewuste hulle dwing om te eet al is hulle nie honger nie. Sulke mense sal ná 'n moeilike dag by die werk tuis kom en alles eet wat voorkom as bewys dat hulle die dag oorleef het."

Vrees vir die liggaam "'n Vierde situasie waar die onbewuste gewigsverlies teenstaan, het te doen met die vrees dat 'n aantreklike liggaam sal lei tot seksuele interaksie wat 'sonde' is en 'straf' tot gevolg gaan hê, naamlik geestelike dood. Hierdie oortuiging kan baie sterk op die onbewuste vlak werk. Een voorbeeld is dié van getroude mense wat bang is vir buite-egtelike verhoudings en hulself 'beskerm' deur gewig aan te sit.

"As gewigstoename eers tydens puberteit begin, het dit dikwels ten doel om die tiener teen die normale drange en drifte van daardie lewensstydperk te verskans. 'n Meisie se vroulike liggaam word byvoorbeeld 'n lewensbedreiging; dit kan haar in die hel laat beland. Wanneer sy onaantreklik voel, verdwyn die moontlikheid dat sy betrokke sal raak by 'n seksuele verhouding en neem die angsvlakke af. Solank sy 'lelik' is, is sy veilig.

"Masturbasie of dokter-dokterspeletjies waarvoor iemand kleintyd berispe, geslaan of

verkleineer is, kan daartoe lei dat hy besluit naakte liggame, kontak tussen mans- en vroueliggame en erotiese gevoelens of stimulasie is uit die bouse. Oorgewig word 'n beskermingsmeganisme en as hy 'n kilogram verloor, sal sy onbewuste sorg dat hy dit met rente terugkry.

"Dis bekend dat ekstra gewig, veral om die heupe, baiekeer voorkom by mense wat seksueel gemolesteer is. Hulle beskerm hulself letterlik met lagies vet. Soms verloor die persoon gewig en beloon haarself deur 'n uitrusting aan te skaf wat stywer sit.

Opmerkings dat sy sexy lyk, bevestig dat sy gevaar loop om weer deur 'n molesteerder raakgesien te word en sy sit weer gewig aan.

"'n Vrou kan haarself met ekstra gewig beskerm as haar man haar as 'koud' etiketteer, dalk omdat sy seksueel onervare was toe hulle getroud is en hy voorheen seksueel aktief. As sy nie aan sy verwagtings voldoen nie, kan sy gewig aansit om aan die situasie te ontvlug. Dieselfde geld mans wat met impotensie worstel. As hy hom 'onaantreklik' maak, kan hy aan ongemaklike konfrontasies ontkom.

"Party mense glo onbewustelik dat lae vet sal verhinder dat ander hul gewaande tekortkominge sien."

Terapie Lorna gebruik hipnoterapie om onbewuste dryfvere na die bewuste te bring. "Die kernvraag is: Waarteen probeer jou onbewuste jou beskerm? Ons soek na die plek waar die persoon 'amper dood' is, die situasie wat gewigsverlies verby 'n bepaalde punt keer. Ek het byvoorbeeld 'n kliënt gehad wat een was van 'n drieling. Net sy het bly leef. Enersyds het sy onbewustelik vir drie geleef en geëet, en andersyds was sy oortuig dat om groot te word in elke sin van die woord bewys dat sy nie dieselfde pad as hulle volg nie. As jy weet wat jou onderliggende motivering is en dit deurgewerk het, kan jy nuwe betekenis aan die gebeure gee en voordeliger besluite neem. Dikwels verloor kliënte spontaan oor 'n lang tydperk gewig - sonder enige inspanning." ❁

Dr. Lorna Geer 012 667 2417; sien ook www.lornageer.co.za - klik op Articles.