



Hoe sien jy jou liggaam? Jy kan van negatiewe emosies ontslae raak, sê 'n eetberader

Deur LUISA VAN DER LINDE

GEE JOU LYF *liebde*

s jy ook een van daai vroue wat in die spieël kyk en niks goeds het om oor jouself te sê nie?

Xenia Ayiotis, 'n geregistreerde intuïtiewe eetberader en eetbewustheidsafrieter, bied kursusse vir mense aan oor hoe om hulle van hul obsessie met hul liggame en kos te bevry.

“Vetdiskriminasie kom dikwels voor.

Mense diskrimineer teen hulself en ander, maar daar is ook maerdiskriminasie, waar mense afgekraak word omdat hulle te dun is. Mense gee hul liggaam daagliks boodskappe soos: ‘Ek behaal op die meeste terreine sukses, ek moet net die kosding onder beheer kry’; ‘Ek haat my lyf’; ‘Ek voel sommer depressief as ek na my maag kyk’; ‘My ma het gesê ek sal maar altyd 'n groter meisie wees’ of ‘My dubbelken is walglik.’”

Xenia sê jou liggaam is nie net 'n ornament wat jy behang en versier nie. “Dit is veel meer. As mense 'n beter verhouding met hul liggaam wil hê, moet hulle dit soos 'n verhouding hanteer. Dink 'n bietjie wat maak jou verhouding met ander mense moeilik. As hulle krities is teenoor jou? As hulle jou oordeel? As hulle jou blameer of opsetlik seermaak?

“In 'n goeie verhouding met ander mense praat ons oor aspekte soos respek, aanvaarding, dankbaarheid, 'n gevoel van 'n vennootskap en natuurlik is liefde fundamenteel. So ook geloof en vergifnis. Jou liggaam is jou huis vir jou hele lewe. Dis die huis waarin jy die langste gaan bly.

“In ons samelewing is daar 'n kultuur dat mense 'n liggaamsbeeld soos 'n Kersboom het. Mense moet na jou liggaam kyk en dit bewonder. Liggame is nie Kersbome nie. Dit is instrumente wat ons aan die lewe hou. Mense vergeet dit! Jy is nie net boude, bene en *boobs* nie. Jy het longe om mee asem te haal en 'n hart wat bloed pomp en klop. Ons het 'n verhouding met ons liggaam. Soms raak mense siek as gevolg van faktore buite hul beheer en dan pak hulle die skuld op hul liggaam.

“Iets soos skildklierprobleme of 'n sensitiviteit vir gluten of laktose, enige faktor buite jou beheer, mag dalk veroorsaak dat jy jou liggaam blameer eerder as ondersteun.

“As jy na die natuur kyk, kyk jy tog nie na 'n seekoei en dink wat 'n lelike dier dit is nie. Net so is 'n vlakvark of 'n rooibok of 'n renoster met sy groot maag nie lelik nie. 'n Seekoei sal tog belaglik lyk as dit maer is. En niemand dink noodwendig 'n windhond is 'n mooier hond as 'n boerboel nie. 'n Maer boerboel, nes 'n vet windhond, sal belaglik lyk. Nes honde kom mense ook in alle vorms en groottes voor. 'n Karee is ook nie noodwendig mooier as 'n eikeboom nie. En niemand voel 'n bonsaiboompie is minderwaardig omdat dit klein is nie.”

WAAROM DIE BEHEPHEID MET 'N SEKERE GROOTTE?

Xenia glo ons beheptheid met “klein” klere-groottes is 'n sosiale konstruksie en mense het begin glo dat dit al is wat aanvaarbaar is.

“In die skilder Rubens se tyd is groter vroue met rolletjies op die maag geskilder en as die ideaal uitgebeeld. As die media vandag daardie liggame as die sosiale konstruksie gewys het, sou dit die ideaal gewees het waarna vroue sou gestrewe het.”

Xenia sê mense glo die beelde wat aan hulle gevoer word, is aanvaarbaar.

“Daar is een of twee maatskappye wat bemerkingsveldtogte het om mense se liggame in alle groottes, vorms en kleure te wys ongeag of hulle heel of stukkend is. Maar vroue soos ek van in die vyftigerjare wie se liggame natuurlik begin sak, kyk na tydskrifte en voel heeltemal uitgesluit.

“Mense word nie gebore en begin somer net hul liggaam haat nie. Niemand word ongelukkig of onvergenoegd gebore nie, dinge gebeur wat maak dat hulle so raak. Maats of onderwysers spot jou dalk omdat jy klein of groot of kort is. Gevoelens van skugterheid begin kop uitsteek. Dieselfde gebeur wanneer iemand aanhoudend oor hul perfekte liggaam gekomplimenteer word.

“Dit veroorsaak druk om aan te hou om komplimente te kry.”

Xenia voel dat sosiale media die groot sondaar is.

“Baie vroue plaas 'n foto van hul liggaam voor en ná gewigsverlies en kry dan baie komplimente. 'n Dieet se sukseskyfer is ongeveer 5%. Wanneer 95% van hierdie vroue dan weer gewig aansit, wil hulle hulle onttrek en nie meer sosiaal verkeer nie.”

LIGGAAMSKRITIEK

Xenia sê te veel vroue is krities en veroordelend oor hul lyf – selfs al voer hulle nie 'n stryd met kos nie, worstel baie met hul liggaamsbeeld.

“In Amerika dra 67% van vroue plus-grootte klere. Maar slegs 2% van die beelde in die media verteenwoordig die meerderheid vroue! Ek is nie seker wat die persentasie in Suid-Afrika is nie, maar ek is seker dit is baie soortgelyk.

“'n Navorsingsartikel toon 75% van Amerikaanse vroue is ongelukkig met hul voorkoms en dat jong meisies banger is om vet te word as wat hulle is vir kernoorlog, kanker of om hul ouers te verloor.

“Ek sien in my praktyk dat ongeveer 80% van vroue nie tevrede met hul liggaam is nie. Van die res is 10% bang om gewig aan te sit, maar hul grootste vrees is emosioneel eet of ooreet of hulle is bang vir kos. Op wegbreekkursusse en die programme wat ek aanbied, is die deurlopende temas liggaamontevredenheid en dit noop mense om gewig te verloor deur diëte of kosse uit te skakel. Vroue in groter liggame vind dit net so moeilik soos vroue in kleiner liggame – die behoefte is nie aan grootte gekoppel nie.”

Xenia sê die liggaam wat tans as die ideaal voorgelou word, is veral maer lyfies met groot borste.

“Verl onder jong meisies word hierdie tipe liggame op sosiale media gesien. Ek het baie kliënte wat nie op foto's wil verskyn of hulself op sosiale media wil sien as hulle gewig aangesit het nie omdat hulle bang is hulle word geoordeel.

“Groter liggame word dikwels in die media as lui, ongesond of ongelukkig uitgebeeld. Wanneer word mense met groter liggame in die media gesien waar hulle gelukkig en verlief is, kos geniet of gewone, normale dinge doen? Die mediabeeld is vroue wat maer, sexy en suksesvol is en dus is die boodskap: maer = sukses, maer = gelukkig, maer = liefdevol, maer = gesond, maer = aanloklik, maer = waardevol. Meisies leer van jongs af dat hul voorkoms belangrik is om aanvaar te word.”

Xenia sê as mense vir haar dogter vertel dat sy mooi is dan antwoord sy graag dat dit nog belangriker is dat sy so goedhartig en slim is.

Xenia voel veral ouers moet daarop let

as hulle ander mense komplimenteer oor hoe hulle lyk.

“Kinders is sponse. As jy mense komplimenteer omdat hulle gewig verloor het, begin kinders daardie boodskap internaliseer en dink ‘hoe maerder hoe beter’. Jy kan ook onwetend iemand komplimenteer wat aan 'n eetversteuring ly en só hul eetprobleme of oormatige oefening verder versterk. Mense stel eetversteuring gelyk aan iemand wat oormatig maer is, maar vet mense kan ook eetversteurings hê. Jy mag dalk dink jy bemoedig iemand met 'n groter liggaam, maar jy weet nie of jy hul versteuring vererger nie. Die punt is, jy kan nie besluit hoe gesond iemand is deur bloot na haar lyf te kyk nie.”

Xenia sê die volgende is goeie voorbeelde van komplimente wat eerder op menswees fokus: “Dink aan dinge soos: ‘jy is ongelooflik; jy het 'n positiewe houding; dis altyd soveel pret om saam met jou te wees; jy is so 'n goeie luisteraar; sjoe, jy is soos 'n vars briesie; jy is 'n ongelooflik goeie vriendin; jou sin vir humor is aansteeklik; ek geniet jou positiewe gesindheid of jy inspireer my.”

XENIA SE WENKE

PSIGIES

Hou op om jou liggaam te oordeel en te kritiseer, jy internaliseer dit en dis moeilik om hierdie gewoonte te stop. Wanneer jy van kritiese gedagtes bewus word, probeer dit met 'n neutrale stelling vervang. In plaas daarvan om vir jouself te sê jy het “donderdye”, kyk na jou bobene, na hul funksionaliteit en wees dankbaar oor dit wat dit vir jou doen. Dis baie moeilik om direk van haat na liefde oor te gaan. In plaas van negatiewe selfgesprekke, beweeg na neutrale gesprekke en van daar na liefde. Die heel eerste stap in die proses is om daarvan bewus te raak as jy 'n negatiewe innerlike dialoog voer.

FISIEK

- ▶ Gee jou liggaam kos wanneer jy honger is. Moenie jouself uithonger nie.
- ▶ Rus as jy moeg is. Mense hou soms net aan as hulle baie moeg is.
- ▶ Liggame is ontwerp om te beweeg. Dikwels assosieer mense beweging met straf. “As ek nie vir 45 minute draf nie, mors ek my tyd, want ek gaan nie vet verbrand nie” en dan doen hulle net

niks. Dit is 'n diementaliteit wat maak dat mense so met hulself praat. Jou liggaam het 'n behoefte aan beweging – ongeag jou grootte. En ongeag jou grootte, is enige beweging beter as geen beweging nie. Beweeg weg van die verbintenis tussen oefening en gewigsverlies.

- ▶ Beweging is 'n geskenk wat jy aan jou liggaam gee. Oefen of beweeg op 'n manier wat vir jou maklik, volhoubaar en genotvol is. Loop met jou hond of spring op die trampolien. Of parkeer ver van die winkels. Oorsee is daar selfs mense wat tekkies aantrek en ure in 'n winkelsentrum gaan loop omdat die weer hulle nie toelaat om buite te oefen nie. Jy kan dit doen as jy onveilig in die strate voel.
- ▶ Mense is geneig om 'n alles-of-niks-mentaliteit te volg as dit by oefen kom. Hulle dink as hulle nie 'n ordentlike gimessie kan inwerk nie, mors hulle hul tyd en sit eerder op die bank.
- ▶ Dra klere wat gemaklik sit en nie te styf is nie. Daar is vroue wat juis stywe klere dra, want as dit nog stywer sit, kan hulle dadelik weet hulle het gewig aangesit. Moenie dit doen nie. Hoe ongemakliker jy voel, hoe meer krities gaan jy teenoor jou liggaam reageer.
- ▶ Gee jou lyf wat dit nodig het en wend doelbewus 'n poging aan om te verstaan wat dit nodig het. Maak vrede dat jy soms 'n burger en soms 'n slaai gaan bestel.

RAAK POSITIEWER OOR JOUSELF

Xenia sê: Koester liggaamsdiversiteit!

Hou op om gewigsverlieswebwerwe slaafs na te volg. Hou op om te glo dat daar 'n wonderwerk gaan gebeur eendag as jy maer is. Die enigste ding wat gaan gebeur as jy maer is, is dat jou klere kleiner is. Jy gaan daagliks dieselfde roetine hê, maar die meerderheid van jou probleme gaan dieselfde bly.

Versorg die liggaam wat jy nou het deur te beweeg, te strek, genoeg te slaap en te rus, meer water te drink en stres te bestuur. Jou liggaam werk hard om jou dag en nag aan die lewe te hou, koester dit.

Lees oor Xenia se kosreis op www.vrouekeur.co.za. Besoek www.theartofmindfuleating.com of stuur 'n e-pos na xen@theartofmindfuleating.com V

