

Truffels, chips en vrijheid

Langzaam vloeit de truffel uit in mijn mond, mijn smaakpapillen raken diep verzadigd, het smelten van de chocola is een versmelting met mij – ik heb de truffel opgenomen, de chocola is mij geworden. Een sensueel proces, en hoe aandachtiger ik ben, des te groter het genot. *Slow, slow*. Wat fijn om een lichaam te hebben.

Ik pak een grote zak chips en eet héél veel chips héél snel op. Het knarst en kraakt daar in mijn mond. De scherpe randen van de chips maken kloofjes waar het zout in bijt, maar ik negeer signalen dat het genoeg is, dat het eten pijn begint te doen. Die zak móet leeg. Ik geef me over aan iets, ik heb de controle verloren, en wat ik doe is bevredigend maar ook lichtelijk schaamtevol. Ik zou niet willen dat iemand me zo, ..zo beestachtig .., ziet schrokken en knauwen.

Die zak chips die ik te lijf ga is *light*. Voor mijn genot maakt dat niet uit; *light*-chips kraken net zo goed. Als het me niets kost, wil ik wel verstandig zijn. Maar ik snap ergens ook wel dat ik mezelf bedonder met dat *light*-gedoe. Ik omzeil daarmee de werkelijke kwestie: wat is dat voor vreemde lust die me overvalt in de buurt van chips, die lust die maakt dat ik bijten wil, pijn negeer, en me zó snel doet schrokken dat ik helemaal niet bijhoud of mijn lichaam genoeg heeft gehad? Ik weet het niet. Wat ik wel weet, is dat dit helemaal niets met het voeden van mezelf te maken heeft. Dit gaat over orale bevrediging.

Toen ik jonger was, schaamde ik me voor mijn vreetbuien. Nu denk ik: dit ben ik ook, dit leeft ook in mij. Wat voor zin heeft het mezelf te straffen voor wie ik ben? Ik kan beter kijken hoe ik, gegeven deze gevoelens, een betere omgang met mezelf kan vinden. Het helpt daarbij wel om de *light*-variant te kopen en een balansdag in te lassen als de lust is uitgeraasd. Maar als enige aanpak vind ik dit wat schraal en defaitistisch. Als je een goed leven wilt leiden, moet je, denk ik, ook nadenken over de manier waarop je vrij kunt zijn in je lustbeleving.

Voor de oude stoïcijnse filosofen ben je vrij als je samenvalt met je ware natuur. Alles wat je dan doet en ervaart is vanzelfsprekend in harmonie met de kosmos. Belemmeringen en bedenkingen zijn voorbij. *Go with the flow*. Het probleem is natuurlijk dat wij ploeterende mensjes niet goed weten wat onze ware natuur dan wel is. Er leven beslist ook heel wat onware impulsen en ideeën in mij. Welke impulsen voortkomen uit mijn ware natuur voel ik vaak niet goed aan. Maar ik weet wél dat er verschil is - en dat ik geen vrijheid bereik door elke gevoelde behoefte onmiddellijk te bevredigen. Dergelijk gedrag zou me eerder tot een slaaf maken. Vrijheid vergt dus interpretatie van behoeftes.

En dan nu een ervaringsfeit: ik voel me vrijer als ik geniet van een truffel dan als ik lust beleef aan een zak chips. Beoefen je vrijheid misschien door aandachtig stil te staan bij lichamelijke sensaties?

© Marjan Slob. Verschenen in een boekje van het Voedingscentrum, 2008.

