

Eten bezweert de angst om te leven

Hoe een eetverslaving van binnenuit voelt

Dorly Deeg

Vetzucht. Als het spook uit het *Communistisch Manifest* waart het door de westerse wereld. Het spook van de vetzucht. Alle machten van de oude westerse wereld hebben zich tot een heilige drijfjacht tegen dit spook verbonden. De overheid, de gezondheidszorg, de priesters en de dominees van de gezondheidsreligie. De media spelen hun partijtje mee met tijdschriften en talkshows. Dieetboeken staan jarenlang in de toptien van bestsellers. Er bestaat bekentenisliteratuur van Bekende Nederlanders die proberen van hun eetverslaving af te komen.

Waarom verbreidt vetzucht zich zo sterk in de westerse wereld? Komt de verbreiding door de grotere beschikbaarheid van hapklaar voedsel en door het wegvallen van stimulansen tot lichaamsbeweging, zoals gezondheidsvoorlichters menen? Eigenaardig is dan dat wel bij de één in deze objectieve omstandigheden het gewicht op hol raakt, bij de ander niet. Er is een dunne lijn tussen vetzucht en eetverslaving, die makkelijk overschreden kan worden. Nu meer mensen vetzucht hebben, neemt ook eetverslaving toe. De maatregelen die gezondheidsvoorlichters propageren tegen vetzucht, gaan voorbij aan het speciale karakter van een verslaving en zullen hun doel missen zo lang er geen inzicht bestaat in de wortels van eetverslaving.

Een eetverslaafde loopt met zijn verslaving niet te koop. Zijn verhouding tot zijn verslaving is als tot een geheime geliefde: gepassioneerd en complex. In de standaardvragen van wetenschappelijke surveys is eetverslaving slecht te vatten. Verschijningsvormen van eetverslaving worden in de DSM als psychiatrisch-diagnostische categorieën omschreven. Maar categorieën geven de ervaring niet weer. Voor een beschrijving van de ervaring van eetverslaving van binnenuit kunnen we beter terecht bij de literatuur. Welke psychische problematiek kunnen mensen met

eetverslaving ervaren? En, minstens zo belangrijk, wat ervaren mensen die met hun eetverslaving de strijd aanbinden?

Altijd honger

De roman *Hoffman's honger* van Leon de Winter begint bij een personage dat in het hele verhaal maar een kleine rol speelt. Met dit personage komt wel onmiddellijk een centraal thema van de roman over het voetlicht: eetverslaving. De lezer ervaart meteen van binnenuit hoe eetverslaving voelt. Freddy Mancini, een redelijk succesvol Californisch zakenman, weegt honderdzestig kilo. Een Europa-reis die zijn vrouw Bobby wilde maken brengt hem in het Praag van de nadagen van het socialisme. Op een avond heeft hij vier steaks verorberd: één van zijn eigen bord en drie van de borden van reisgenoten die de steaks niet te vreten vonden.

In zijn maag voelde Freddy de schaamte branden. Maar de honger bleef zeuren, honger naar vervulling en eeuwigdurende bevrediging. [...] In het andere bed ademde Bobby rustig en gelijkmatig. De honger stak als een bajonet in zijn maag en sneed door zijn hart naar zijn keel. De slaap kon hem niet verlossen. [...] De honger was kwellend, een wilde hond in zijn maag die woest om zich heen vrat.

Freddy hijst zijn omvangrijke lijf het bed uit en gaat op zoek naar eten. Het valt hem niet mee om langs de veiligheidsdienst het hotel uit te komen. Smoesjes ('Mijn vrouw heeft honger') helpen niet. Pas als hij wanhopig uitroept zelf honger te hebben, mag hij eruit.

Voor wie een veel te dik individu nooit te rijmen heeft gevonden met honger, is het nu duidelijk hoe dat wel degelijk mogelijk is. En helemaal duidelijk wordt met welke intense pijn

dat gepaard kan gaan.

De ene eetverslaafde is de andere niet. In het tweede hoofdstuk voert De Winter zijn hoofdpersoon op, de kersverse ambassadeur in Praag, Felix Hoffman. Ook nu is het nacht. Felix heeft zojuist een oude uitgave van het werk *Verhandeling over de verbetering van het verstand en over de weg waarlangs het het beste tot de ware kennis der dingen geleid wordt* van Baruch de Spinoza opgeslagen. Nu hij dit werk in het ambassadeurshuis gevonden heeft, neemt hij zich voor het grondig te lezen. Gedurende de hele roman trakteert De Winter de lezer op fragmenten uit dit boek. Felix heeft een goede reden om tot de ware kennis door te willen dringen, zoals zal blijken.

Deze nacht volgt op de avond waarop Felix een receptie heeft gegeven voor de kanselarijstaf en het Corps Diplomatique, zoals een pas aangetreden ambassadeur betaamt.

Hoffman had het boek rechtop achter zijn bord gezet opdat hij het kon lezen terwijl hij de rijke resten van de receptie naar binnen werkte. [...] De tafel stond vol. Salades, vleessoorten en pâtés, krab en kreeft, Franse en Hollandse kazen, exotische vruchten, noten, flessen wijn en likeur. [...] Hoffman schoof een schaal met verse eendenlevers dichterbij. Ze waren vacuüm aangevoerd uit München en aan het begin van de avond even aangeschroeid door de kok die hij van de Fransen had mogen lenen. Hij drukte een mes in een van de levertjes. Het malse vlees smolt in zijn mond.



Zo brengt Felix de nacht door, terwijl hij schaal na schaal wegspoelt met Moët & Chandon. Tegen de ochtend neemt hij nog wat wodka omdat dat zo goed combineert met de overgebleven malse haring. Wanneer hij de lucht lichter ziet worden, drukt hij zich op uit zijn keukenstoel en loopt naar de wc. Knielend voor de pot braakt hij alles uit. Golf na golf 'explodeert uit zijn keel'. Als het achter de rug is, is hij uitgeput maar geniet hij van de *bevrijding die zijn maag beleefde*.

Hoffman's honger is een heel lijfelijk boek.

Vreetbuien

Terwijl Felix Hoffman met de regelmaat van de klok zijn nachtelijke vreesessie houdt, vallen anderen op onvoorspelbare momenten ten prooi aan vreetbuiten. De Amerikaanse journaliste Courtney Rubin is worstelt sinds haar puberteit met eetverslaving. Zij ontving van het tijdschrift *Shape* een uitnodiging om een jaar lang in een maandelijkse column op te schrijven hoe zij haar besluit om af te vallen ten uitvoer brengt: *The weight-loss diaries*. De columns bestreken uiteindelijk een periode van twee jaar, en gaan niet alleen over afvallen, maar ook over weer (méér) aankomen. Rubin bewerkte ze tot een boek.

De reden die voor Rubin de doorslag gaf om op de uitnodiging van *Shape* in te gaan, was de hoop dat zo'n openbaar dagboek haar zou weerhouden van haar vreetbuiten (Amerikaans: *binges*) — iets wat ze tot dan toe voor al haar vrienden en vooral ook voor haar familieleden verborgen had gehouden, en waarvoor ze zich diep schaamde. Een vreetbui is iets anders dan gewoon te veel eten of je een keer volproppen, schrijft Rubin, want hij gaat gepaard met razernij en is volstrekt niet te beheersen.

Naarmate de weken op dieet zich aaneenrijgen (2 pond eraf, 3 pond eraf, 1 pond eraf, niets eraf, etc.) groeit Courtney's angst dat een vreetbui zal toeslaan. Om het monster op afstand te houden, beschrijft ze de roes waarin ze de ingrediënten voor de vreetbui inkoop:

Ik heb nergens meer aandacht voor, ik kan niet denken, ik kan niet ademen, ik kan niets anders doen dan aan eten denken. [...] In de eerste supermarkt sla ik de fase over waarin ik doe alsof ik hier voor iets anders ben dan voor eten. Vertaling: ik doe geen moeite om een tijdschrift of een rol toiletpapier te pakken.



Een vreetbui is iets anders dan gewoon te veel eten

Omdat ze zich te zeer schaamt om al het eten in één winkel te kopen, gaat ze meestal naar een tweede en zelfs een derde supermarkt:

Ik zoek de rekken af, terwijl ik overweeg hoe veel méér ik zal kunnen eten voordat zelfs ik geen hap meer kan innemen. Ik bedenk een strategie: ik welke volgorde moet ik de dingen eten — wat wil ik het liefste? Wat moet ik eerst eten om het binnen te hebben voordat ik tenslotte zo vol zit dat ik moet stoppen met eten? [...] Terwijl ik langs de rekken raas, maak ik met niemand oogcontact. Als het toch gebeurt, vraag ik me af: *kunnen ze aan me zien dat de inhoud van mijn winkelmandje nauwelijks een uur zal meegaan?* [...] Gelukkig bestaat mijn 'junk' deels uit dingen die normale mensen in normale hoeveelheden eten, dus samen met mijn pak chocolade-ijs en mijn appeltaart kan ik gerust kaas en pindakaas en maïsbrood kopen zonder dat iemand in de gaten heeft dat het vreetbui-ingredienten zijn.

Tussen de oren

De vetzucht van Freddy Mancini uit *Hoffman's honger* lijkt de enige onvolkomenheid in zijn leven. Hij houdt van zijn vrouw, ze hebben drie kinderen en twee katten, ze bewonen een mooi huis met zwembad, en bezitten drie auto's. Om af te vallen bezoekt Freddy regelmatig een diëtiste. Enkele maanden terug heeft deze hem iets gezegd waardoor alles voor Freddy is veranderd. Dit waren haar woorden:

Elk pondje gaat door 't mondje, dat weet je, maar er zit bij iedereen ook iets in z'n hoofd dat hem dik maakt. Maar bij jou, Freddy, bij jou zit 't allemaal in je hoofd. Bij jou is honger iets mentaals.

Wanneer Freddy, achter het stuur van zijn Chrysler New Yorker geperst, naar huis rijdt, dringt opeens de betekenis van de woorden van de diëtiste tot hem door: hij is niet gelukkig. Hij weet niet wat hij mist en daarom heeft hij honger. Freddy is van dit inzicht zo in de war dat hij zijn auto moet parkeren. Dat doet hij op het parkeerterrein van een supermarkt.

Hij had snijdende honger. Hij vocht zich de auto uit en liep de supermarkt in. Hij kocht handenvol repen, zakjes, builen. In de auto schrokte hij alles naar binnen. Op de passagiersstoel groeide een berg verpakkingsmateriaal. [...] Hij zou de rest van zijn leven in eenzame stilte het gevoel dragen dat hij een tragisch en ongelukkig mens was, iemand die alles had en toch te kort kwam. [...] Hij duwde zijn gezicht in een open zak en liet op de zoute chips zijn tranen vallen.

Eenzaamheid is een veel voorkomend gevoel bij eetverslaafden in de literatuur.

Felix Hoffman is slapeloos sinds 6 september 1968, toen zijn dochtertje Esther op achtjarige leeftijd aan leukemie stierf. Zestien jaar later stierf haar tweelingzus Mirjam in een junkpension aan een overdosis. Met lezen en eten probeert Felix *de waanzin van de nacht op afstand te houden*. Maar, weet hij ook, zijn honger valt samen met bestaansangst:

In zijn volgevreten lichaam voelde hij zich als de eerste mens die zich oprichtte in de savanne van Afrika en boven het gras gestraft werd door de afwezigheid van God. Bang voor alles dat komen ging.

Felix' vrouw Marian slaapt wel, maar heeft zich teruggetrokken in een studie zonder einde van Vondel's sonnetten. Als de gelegenheid dat vereist, speelt zij de onberispelijke diplomatenvrouw, maar er is geen persoonlijke band meer. Felix' nachtelijke eetgewoonten noemt zij *Hoffman's honger*. Wat tekenend is voor de afstandelijkheid tussen beide echtelieden, en voor hun beider eenzaamheid.

Eenzaamheid is ook het basisgevoel van Courtney Rubin, de Amerikaanse journaliste. In de proloog van haar boek beschrijft ze de oorsprong van haar fundamentele gevoel van onzekerheid. Vanaf haar elfde jaar begint haar hartelijke, warme moeder zich steeds langer in de slaapkamer terug te trekken. Ze is overal te

moe voor, zelfs voor een praatje met de dochter op de rand van haar bed. Courtney voelt zich verlaten en boos. Uiteindelijk blijkt haar moeder hersenkanker te hebben. Bovenop Courtney's gevoelens van verlatenheid en boosheid komt nu ook een alles overheersend gevoel van schuld. Ze schrijft: 'Ik weet niet wat me verdrietiger maakt: dat ze me niet kan beschermen tegen de pijn die het me doet om haar zo te zien, of dat ik niets kan doen om haar te helpen.' Het is een relaas dat je de keel snoert.

Bij eetverslaafden lijkt eenzaamheid onverbrekelijk verbonden met onzekerheid. In het boek *Doorzakken bij Jamin* dat Hanneke Groenteman, bekend van radio en TV, schreef over haar eetverslaving, komt dit op sterke wijze naar voren. In 1942, tijdens de Tweede Wereldoorlog, is zij drie jaar. Dan wordt het leven te gevaarlijk en moet het gezin uit elkaar. Hanneke gaat 'uit logeren' bij een 'tante', en logeert daarna op nog zes andere adressen. Zonder ouders, en zonder pop Elsjé, want die had ze aan haar hartsvriendinnetje Noortje cadeau gedaan omdat die zo verdrietig was dat zij niet mee uit logeren mocht. Op ieder adres, in ieder nieuw gezin, heersen andere codes en regels. Niemand die Hanneke de ongeschreven regels uitlegt, niemand die zich afvraagt of Hanneke ook speciale voorkeuren of afkeren heeft ('Wisten ze niet dat ik geen bloemkool lustte?'). Het veroorzaakt bij Hanneke 'een allesoverheersend gevoel van niet kloppen, niet voldoen, niet snappen hoe de regels zijn opgesteld.' Schaamte, noemt de schrijfster Hanneke het in haar boek.

In het volwassen leven is er dan ook de onzekerheid over wat een normale portie is. Een lopend buffet is een wel heel bijzondere uitdaging. Groenteman's eerste reactie is die van lichte opwinding:

Al dat eten, al dat heerlijk dat daar maar voor het grijpen staat! Zonder grenzen word ik gulzig. Maar daarom ben ik er ook een beetje bang voor. Het is koorddansen tussen begeerte en schaamte. Enerzijds het gevoel van Nu of Nooit, alsof er nooit meer iets te eten zal zijn, en anderzijds het gevoel dat iedereen achter zijn hand fluistert. Moet je zien, ze is al zo dik en dan eet ze ook nog zo veel...

En Courtney Rubin schrijft:

Het is een *understatement* te zeggen dat ik een slechte relatie heb met buffetten. Ik heb de neiging de hele tijd naar de borden van andere mensen te kijken, terwijl ik probeer te raden wat een correcte portie is, en hoeveel ik kan opscheppen zonder de aandacht te trekken.

Ook in de wetenschappelijke literatuur wordt beschreven dat mensen met vetzucht zich meer aan hun omgeving gelegen laten liggen bij de beslissing om te eten (wanneer? hoeveel?), en minder aan hun eigen gevoel. Maar wat was er eerst: de vetzucht of de onzekerheid?

Diepgewortelde eenzaamheid en onzekerheid door het ontbreken van een basisgevoel van veiligheid. Het is een bekende oorzaak van psychische problematiek die tot een verslaving kan leiden. Maar waarom eetverslaving? Ook Courtney Rubin stelt zich deze vraag:

Waarom heb ik gekozen te eten in plaats van, zeg, te drinken of te roken of drugs te nemen? Ik herinner me niet dat ik ooit actief de keus heb gemaakt voor eten boven iets anders, maar ik was een braaf kind dat de regels volgde, en eten was een relatief veilige manier om aan ongemakkelijke gevoelens te ontsnappen. Ik kon niet op school of werk komen opdagen als ik dronken of stoned was, maar ik kon zeker komen opdagen als ik vol zat.



Eetverslaving lijkt vooral voort te komen uit het ontbreken van een basisgevoel van veiligheid, gestapeld op karaktertrekken als braafheid en perfectionisme. Toch kunnen ook de genen een rol spelen. De romanfiguur Felix Hoffman weet dat hij de neiging tot mateloosheid heeft. Zijn huwelijk met Marian en vooral de geboorte van zijn tweeling vervulde hem met zoveel geluk, schrijft De Winter, dat het 'elke vorm van honger stilde'. Nu zijn bestaan dor is geworden, is er in de uitgestrekte stilte van de nacht geen enkele rem meer op die mateloosheid.

Afvalpogingen

Natuurlijk zijn eetverslaafden doordrongen van hun afwijkendheid: zij dragen immers de gevolgen van hun verslaving aan den lijve met zich mee. Freddy Mancini weegt driehonderdvijftig Amerikaanse ponden, en Felix Hoffman is twintig kilo te zwaar, ook al braakt hij zijn maaginhoud regelmatig weer uit. En als de persoon zelf geen probleem heeft met zijn lichaamsomvang, dan is de omgeving er wel om hem bij de les te houden. Moeders die met de regelmaat van de klok naar het gewicht vragen, zusters die weinig subtiel commentaar geven over de onelegantie van de verhullende kleding, of gewoon voorbijgangers die zich opmerkingen veroorloven. Alleen Fay Weldon beschrijft in haar roman *The fat woman's joke* hoe een dikke vrouw, Esther, zich prettig voelt met haar lijf, en samen met haar man met graagte pondjes daaraan toevoegt. Esther weet intussen wel hoe het zit:

We hebben allemaal onze stootkussens tegen de werkelijkheid: we hebben allemaal onze kleine tractaties nodig om naar uit te kijken. Voor mij en Alan was dat eten.

Wanneer Alan op een avond bij vrienden besluit dat ze beide op dieet zullen gaan, voelt Esther zich bedrogen en beledigd. Ze houdt het thuis niet meer uit, en duikt onder in een souterrain waar eten haar enige bezigheid is.

Anders dan Esther zijn de meeste eetverslaafden lange jaren, zo niet hun leven lang bezig met afvalpogingen. Pogingen, welteverstaan, want afvallen en dan slank blijven lijkt keer op keer een brug te ver. Wanneer op een dag om een of andere reden de dieetregels niet worden gevolgd, steekt zelfhaat de kop op, waarna het zich volproppen weer begint. Op

dat moment bestaat er alleen nog het eten. Alle teugels zijn los, maar dat doet er niet meer toe. Want: 'Morgen begin ik echt!'

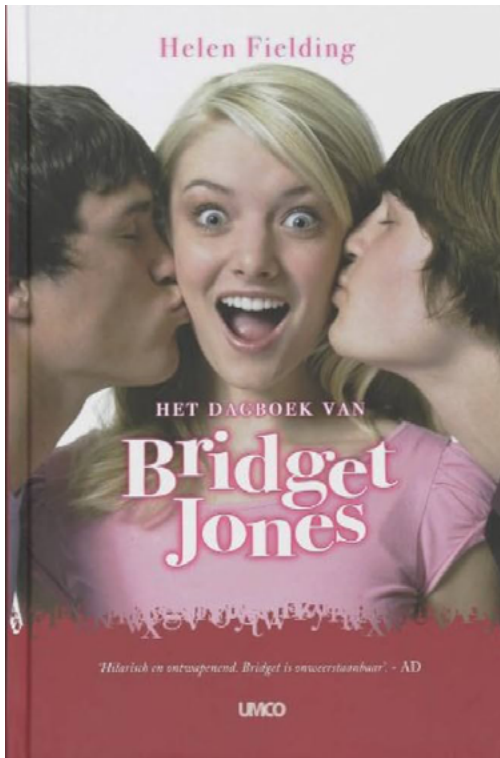
Het hoofd van een eetverslaafde zit vol getallen en berekeningen: hoeveel koekjes heb ik verorberd, hoeveel bananen, hoeveel glazen sterke drank, hoeveel calorieën zijn dat, hoeveel calorieën heb ik van de week uitgespaard door naar mijn werk te lopen, kan ik daarom op vrijdag met een gerust hart een ijsje eten? En uiteindelijk viert één getal de boventoon: hoeveel ponden weeg ik? In het *Dagboek van Bridget Jones* van Helen Fielding start ieder fragment met een opsomming van Bridget's gewicht op die dag, het aantal glazen alcohol, het aantal sigaretten, het aantal gekochte loten, het aantal checks op de nummERMelder of iemand heeft gebeld, en allerlei andere dingen die je kunt tellen.

Ook Courtney Rubin verzucht in *The weight loss diaries* regelmatig dat ze wel eens vakantie wil van al het gereken in haar hoofd. Maar geleidelijk aan dringt tot haar door dat het vullen van haar hoofd met getallen alweer een manier is om onplezierige gevoelens op afstand te houden. Een mooi inzicht. Maar dan? Een gevoel erkennen betekent er iets mee moeten doen. Je zou iemand ermee moeten confronteren, of — griezeliger nog — iemand laten weten dat hij over een grens is gegaan. Wanneer Courtney toch moed vat en een vriendin wijst op iets in haar gedrag dat haar ergert, blijkt de vriendin de kritiek gewoon te accepteren:

Ze bood haar excuses aan. Dat was het dan. Dus waarom blijf ik er steeds over piekeren? Waarom heb ik het gevoel dat ikzelf degene ben die iets verkeerd heeft gedaan? Ongemakkelijke gevoelens tegen ongemakkelijk volgepropt zitten. Dat is de keuze.

Een speciale situatie waarin het gaat om het kenbaar maken van wensen en het stellen van grenzen, is het flirten. Zodra Courtney slanker is geworden (maar nog niet echt slank is), ondervindt ze iets nieuws: er komt een man op haar af. Ze raakt op van de zenuwen, en is weerloos tegen zijn bedoelingen. Ze heeft geen idee wat ze zelf met hem zou willen.

Hanneke Groenteman memoreert het uitkomen van het boek *Mooi dik is niet lelijk* van Susie Orbach in de jaren zeventig. Orbach ontvouwt de theorie dat eetverslaafden niet alleen



maar lijden onder hun omvang, maar er onbewust ook belang bij hebben om dik te zijn. Het inzicht in de functionaliteit van dik zijn brengt overigens niet de oplossing van alle eetproblemen. Wanneer een cynische vriend Groenteman vraagt of het boek waarover zij zo enthousiast is, ook hielp, staat zij met haar mond vol tanden:

Tja. Hielp het. Nee. Ja. De vraag is te simpel. Hoe gaat dat met inzicht krijgen in een taaie materie? Ja, het hielp. Een beetje. [...] Even. Tot het volgende dieet. En het volgende. Maar het inzicht is gebleven.

Het moeilijkst is het om de haat-liefde verhouding tot voedsel kwijt te raken. Hoe leer je het verschil tussen eten waar je echt zin in hebt en eten om je vol te proppen? Voedsel lijkt iets monsterlijks. Wanneer Helen Fielding een vriend tegen Bridget Jones laat zeggen dat een mens toch 2000 calorieën nodig heeft om te overleven, weet Bridget niet wat ze hoort:

Ik realiseerde me dat ik zoveel jaar bezig ben geweest met diëten dat het idee dat je zowaar calorieën nodig hebt om te overleven volledig uit mijn bewustzijn is weggevaagd. Heb blijkbaar punt bereikt waarop geloof dat voedingsideaal is om helemaal niets te eten, en dat de enige reden waarom mensen eten is dat ze zo gulzig zijn dat ze

zich niet ervan kunnen weerhouden uit hun dieet te breken.

Inzichten zijn nuttig, maar dan? Courtney Rubin schrijft:

Ik heb het gevoel dat ik niet geschikt ben voor de wereld. [...] Ik begin de gevoelens te herkennen die tot te veel eten en vreetbuien leiden, maar heel vaak geef ik toch toe aan een vreetbui. Niet dat de vreetbui nog troost biedt, maar ik doe het nog steeds omdat het is wat ik ken.

In een zelfhulpboek leest Rubin dat ze datgene moet eten waarin ze zin heeft en wanneer ze er zin in heeft, ook al betekent dat twee weken lang bij iedere maaltijd een chocoladekoekje eten. Maar voor haar is een chocoladekoekje synoniem met aankomen — en dat jaagt haar angst aan. Zij overpeinst:

Eten waar je echt zin in hebt betekent in feite leven in het moment. [...] Het betekent jezelf erin vertrouwen dat je weet waar je zin in hebt, en diëten gaan precies om het tegenovergestelde. Je kunt jezelf niet vertrouwen, dus moet je van anderen vernemen wat je mag hebben.

Uiteindelijk komt het met Courtney Rubin allemaal goed. Aan het einde van de twee jaar die haar *Shape*-project heeft geduurd, vat zij het zo samen:

De afgelopen twee jaar heb ik veel geleerd over koolhydraten, hart en vaten, gewichtheffen en planning. Maar vooral heb ik geleerd hoe weinig overgewicht eigenlijk over voedsel gaat. Het gaat over prioriteiten, grenzen, angst en vermijding van alles wat je niet wilt voelen. Het gaat over te veel eisen en te weinig hulpbronnen. Ik heb geleerd dat ik niet alleen ben met het gevoel alleen te zijn.

Een andere oplossing

Is het toeval dat de boeken over afvalpogingen zijn geschreven door vrouwen? Een personage uit Fay Weldon's *The fat woman's joke* geeft als commentaar op het diëten van Alan dat dat vrouwelijk gedrag is. Of vinden diëtende mannen dat er geen boek over in zit? Zodra de dik geworden therapeut in Abdelkader Benali's *Laat het morgen mooi weer zijn* besluit af te vallen, is het boek uit. Het dik worden was voor Benali interessanter dan het afvallen.

En Felix Hoffman uit *Hoffman's honger?* Terwijl zijn wereld van façades in de loop van de roman in elkaar stort, werkt hij gestaag het boek van Spinoza door, in de hoop de weg naar de ware kennis gewezen te worden:

Het verdriet dat als een strakke jas om zijn lichaam spande was nog goedkoper dan goedkope tranen en hij vermande zich en ging opnieuw achter de tafel zitten. Het huis en zijn omstandigheden vergetend, las hij het laatste hoofdstuk. [...] Eén ware gedachte had hij nodig, één idee die geen twijfel toeliet.

Een uur voordat zijn dochtertje Esther stierf heeft zij iets tegen hem gezegd waarvan hij sindsdien de betekenis heeft proberen te vatten. Wanneer hij in zijn machteloze verdriet uitroept: 'Maar je moet beter worden!' antwoordt zij: 'Papa, ik word niet meer beter, heus niet... Het is heus goed zo, papa. Laat me maar zo. Ik weet 't.' Hij vraagt: 'Wat weet je dan, liefje?' En zij zegt nog eens: 'Ik weet 't'

In de uren na haar dood, en nog vele uren van zijn leven daarna, vraagt Hoffman zich af wat Esther met die drie woorden had bedoeld.

Wat wist ze? [...] Bedoelde ze een waarheid die hij niet kende, een zekerheid die alleen een mensje als Esther gegeven was, een geloof dat hij nooit kon krijgen?

Hoffman verlangt er hevig naar dat een geloof hem zal vervullen zoals nu het eten hem opvult. Aan het einde van de roman vindt hij in de *Ethica* van Spinoza eindelijk de aanwijzing die hij nodig heeft: 'Het Denken is een attribuut van God, ofwel God is iets denkends.' De Winter schrijft: 'Hoffman kon nu bidden zonder te geloven.'

Literatuur

Benali, Adbelkader, *Laat het morgen mooi weer zijn*. Amsterdam: Arbeiderspers, 2005.

Fielding, Helen, *Bridget Jones's diary*. London: Picador, 1996. (*Het dagboek van Bridget Jones*. Prometheus, 2001.)

Groenteman, Hanneke, *Doorzakken bij Jamin*. Amsterdam: Thomas Rap, 2004.

Orbach, Susie, *Mooi dik is niet lelijk. Een anti-dieet handleiding voor eetverslaafden*. Baarn: In den Toren, 1978.

Rubin, Courtney, *The weight loss diaries*. New York etc.: McGraw Hill, 2003. (*Dagboek van een doorzetter*. Arena, 2005.)

Schachter, Stanley, "Obesity and eating". *Science* 1968; 161: 751-756.

Weldon, Fay, *The fat woman's joke*. London: Hodder and Stoughton, 1967. (*En mevrouw ging er vandoor*. Atlas Contact, 1993.)

Winter, Leon de, *Hoffman's honger*. Amsterdam: De Bezige Bij, 1990.