

<http://www.piaguilbert.dk/>

Hvem bestemmer hvad du spiser

- Det gør jeg selv, vil de fleste nok svare, men når man har været på kur utallige gange og stadig vejer for meget, har man sat sig selv ud af spillet, mener Marie Steenberger, der er ernærings ekspert med speciale i kvinders spisemønstre. Mange af hendes klienter er ressource stærke kvinder, som er gode til at nå deres mål, bare ikke når det kommer til at slippe af med overflødige kilo. Marie Steenberger hjælper dem med at finde ind til deres ubevidste spisemønstre.

Af Pia Melander Guilbert

Kvinde et sted i 30'erne eller begyndelsen af 40'erne. Styr på karrieren. Selvbevidst. Det går rigtig godt, måske endda fremragende. Men når hun kommer hjem og ligger under dynen, er hun alligevel dybt utilfreds, fordi hun så inderligt ønsker at tabe sig, men ikke får gjort noget ved det. Sådan ser en typisk klient ud hos ernærings ekspert Marie Steenberger.

- Når en kvinde kommer til mig, har hun ofte været på utallige slankekure. Vægtkonsulenterne, citronkuren og pulverkure, hun kender dem alle sammen, men hver gang hun har gennemført et slankeforløb, har hun taget det hele på igen, og så er hun kommet til den konklusion, at det her ikke bare handler om kure og kilo. Der må være en anden grund til, at hun bliver ved med at sabotere sit vægttab, konstaterer Marie Steenberger.

Hvad er det, der gør, at kvinder, som har succes og generelt er gode til at nå deres mål, ikke kan finde ud af at holde vægten nede?

- Det handler dybest set om, at vi har nemmere ved at tage ansvar over for andre end over for os selv. De sidste 15 år har karrierkvinden vænnet sig til at gå efter hurtig anerkendelse og succes. På jobbet har vi konkrete opgaver at løse, deadlines og måske en chef, der forventer at se resultater. At lægge sit liv om giver ikke nær så hurtig belønning. Det kræver, at man i en periode på måske 10 måneder er virkelig målrettet og hele tiden tager stilling til de valg, man træffer, helt ned i de mindste detaljer som hvorvidt det her lille stykke chokolade eller denne her sandwich nede fra kantinen vil føre mig længere væk eller tættere på mit mål. Og man står kun til regnskab over for sig selv.

Karakteristik for overvægtige, der er utilfredse med deres krop, er, at de i hverdagen er gode til at fortrænge det, tilføjer Marie Steenberger:

- De kan ligge under dynen om aftenen og føle sig som dårlige mennesker og beslutte, at nu skal det være slut, men allerede næste dag fortrænger de det med undskyldninger som: "Der er jo folk, som er tykkere end mig, og jeg har slet ikke tid til at gå på kur". De flytter fokus over på de dele af deres liv, hvor det går godt, men der er det paradoksale ved fortrængningsmekanismer, at de på kort sigt beskytter os mod smerten, men på lang sigt giver mere smerte. I tide og utide dukker det

fortrængte op og minder os om, at vi er utilfredse med os selv, og det går ud over selvværdet, pointerer hun.

Handler det også lidt om frustrationen over ikke at være perfekt – når det nu går så godt på alle andre områder, så vil vi også bare have en flot krop?

- Det kan det sagtens gøre, men udseende og krop er i det hele taget et område, der fylder rigtig meget hos mange af os. Hvordan man behandler sin krop, viser noget om en som menneske. Har du vægtproblemer, ved du godt, at når du overspiser og ikke får nok grøntsager, går det ud over din energi, din måde at se ud på, og i sidste ende betyder det, at du ikke passer godt nok på dig selv. For at tabe de overflødige kilo er du nødt til at se sig selv i øjnene, og det gør ondt, når du gang på gang er mislykkedes med et vægttab.

Følelser skaber motivation

Når Marie Steenberger møder en ny klient, lægger de ud med at tale om de områder af klientens liv, hvor hun tager ansvar og har succes.

- Vi laver en skitse over, hvordan hun bruger sin energi, og så bliver det tydeligt for hende, at madområdet er et punkt, hvor hun tager meget lidt ansvar. Til gengæld er hun ofte overansvarlig på nogle andre punkter, for eksempel jobbet. Jeg spørger hende, hvilke argumenter hun bruger over for sig selv for netop ikke at tabe sig, og så sammenligner jeg det med en situation fra hendes arbejdsliv. Så når hun argumenterer med: "Nårh ja, jeg vejer ti kilo for meget, men det kunne være meget værre", siger jeg: "Det svarer til, at du fik mindre i løn end dine kollegaer, som lavede det samme, og at du så trøstede dig med, at der var jobs, hvor man fik endnu mindre".

- På den måde anskueliggør vi, hvordan hun gang på gang ødelægger sit vægttab ved ikke at tage det ansvar for sig selv, som hun er parat til at tage for alt muligt andet.

Vægt, fedtprocent og muskelmasse bliver målt, men tallene fungerer kun som et konkret bevis for, om målet kommer nærmere. Den vigtigste opgave for Marie Steenberger er nemlig ikke, at klienten taber sig, men at finde ind til, hvad det er, der hidtil har fået hende til at sabotere sit vægttab.

- En ren slankekur, som kun handler om kilo og forbud, er en meget ukærlig måde at behandle sig selv på. Der skal følelser til for at skabe motivation. Derfor bruger vi meget tid på at tale om, hvad et vægttab betyder for klientens liv, og hvad hun vil gøre, når hun har tabt sig. Måske får hun til opgave at finde et billede af en kendt person, som hun gerne vil ligne, bemærker Marie, der desuden lægger vægt på, at klienten selv lægger en plan for, hvordan hun skal nå sit mål:

- Når man har mange års erfaring med at være på kur, ved man ofte præcist, hvad der skal til. Og når klienten selv definerer planen, begynder hun også at tage ansvar. Hvis jeg i stedet gik ind og sagde, hvad hun skulle gøre, ville det føles som mit ansvar og så er det nemmere at finde på undskyldninger for ikke at overholde planen.

Underliggende commitments

Et spørgsmål, Marie Steenberger altid stiller sine klienter, er, hvem der styrer, hvad de spiser. Svaret er ikke så lige til, som det lyder, hvilket også er grunden til, at Maries firma hedder "Who's Eating".

- De fleste svarer jo, at det er dem selv, men når man har været på kur rigtig mange gange, har man sat sig selv ud af spillet og er styret af nogle ubevidste mønstre. Hvis vi ikke finder ind til dem, bliver vægttabet en hård kamp, der bare skal overstås. Hvis klienten derimod får indsigt i de bagvedliggende årsager til, at hun gang på gang mislykkes med sin kur, bliver motivationen til at bryde de dårlige spisemønstre højere. Mit speciale er altså at finde ud af, hvad det er, der gør, at hun på den ene side godt kunne tænke sig at tabe sig og på den anden side ikke har motivationen. *Hvad kan det så være?*

- Det er meget individuelt, men ofte handler det om dårligt selvværd, forkerte prioriteringer eller måske en dårlig oplevelse. Ofte oplever jeg, at klienten har det, jeg kalder "underliggende commitments". Hun siger, at hun er hundrede procent dedikeret til at tabe sig, men i virkeligheden er hun styret af noget andet.

Hvad kan et underliggende commitment være?

- Det kunne være: "Der er ingen, som skal bestemme over mig, ikke engang mig selv", den er virkelig stærk, for hver gang klienten sætter en restriktion op over for sig selv, kommer hendes indre rebel frem og siger: "Du bestemmer ikke over mig".

- Hvis vi finder frem til, at det er klientens underliggende commitment, spørger jeg hende, om hun helst vil tabe sig eller bestemme selv, og så begynder der at ske ting oppe i hendes hoved, fordi hun indser, at hun lader sig styre af nogle andre kræfter, end hun troede. Når hun først forstår det, får hun et meget mere passioneret forhold til projektet, fordi det ikke længere kun handler om mad, men også om at udvikle sig selv som menneske.

- I Danmark er vi jo virkelig nået langt med selvudvikling, men lige netop på vægttabsområdet er vi meget gammeldags. Jeg har altid har syntes, at slankeindustrien var et stort selvhadscirkus, og at det var ret uinteressant at stille regler op for folk. Gang på gang har jeg set, hvordan lyset slukkedes i mine klienters øjne, når jeg fortalte dem, hvad de skulle gøre. Når jeg i stedet ser klienten, som den hun er, og når hun føler, at hun lærer noget om sig selv, bliver forløbet meget mere lystbetonet.

Bokse:

Sult og appetit

De fleste overvægtige spiser ifølge Marie Steenberger på deres appetit i stedet for, når de er sultne.

Appetit - handler udelukkende om lyst og ofte er det de samme ting, man gang på gang får lyst til, så som guldkarameller eller en ostemad. Desuden er appetit ofte forbundet med følelser. Man spiser, når man er ked af det, stresset eller nervøs.

Sult - handler om den biokemiske proces, når kroppen vil have rigtig mad.

Vi er født med evnen til at skelne, på samme måde som vi ved, hvornår vi skal tisse meget, lidt eller slet ikke tisse.

Ved at genoptræne evnen til at adskille sult og appetit, bliver risikoen for, at man overspiser, mindre. Og når man så bliver ked af det, stresset eller nervøs, skal man huske, at lave noget andet end at spise, for eksempel gå en tur, ringe til en veninde eller noget tredje.

3 tips der kan styrke dit vægttab

1. Kig kritisk på dine prioriteringer i livet. Hvor højt prioriteret er dit vægttab.
2. Læg en successtrategi for dit vægttab på samme måde, som du planlægger dit arbejdsliv. Overholder du altid mødeaftaler og deadlines, bør du også overholde de aftaler, du laver med dig selv.
3. Lær at kende forskel på fysisk sult og følelsesmæssig sult. Spis fordi du er sulten, ikke fordi du er ked af det, stresset eller nervøs.

Fem spørgsmål du bør stille dig selv

1. Hvilken undskyldning holder mig fast i ikke at gøre noget ved min overvægt?
2. Hvad bliver jeg nødt til at acceptere for at opnå et vægttab?
3. Hvad eller hvem tager jeg ansvar for i stedet for at tage ansvar for min krop?
4. Hvad har jeg brug for at minde mig selv om, så jeg slipper fortrængningen og gør noget, der bringer mig tættere på min drømmekrop?
5. Hvad er det, der giver mig succes på jobbet, og hvordan kan jeg direkte overføre den succes på min kropsvægt?

Hvis din indre stemme siger

- De ekstra kilo er ikke så slemt
- I morgen bliver det bedre
- Jeg kan da godt leve med den vægt, jeg nu har
- Heldigvis er jeg ikke så tyk som de andre
- Det er bare et lille stykke chokolade
- Jeg vil gerne tabe mig, men jeg har ikke tid til at gå på kur

Svarer det til at du på arbejdet tænkte:

- Det er ikke så vigtigt om jeg kommer til tiden
- Jeg venter til i morgen (der aldrig kommer) med at holde det møde
- Jeg får en lavere løn end mine kollegaer, men det kunne være meget værre
- Heldigvis er der værre på andre arbejdspladser
- Det gør nok ikke noget, at jeg ikke overholder deadline
- Jeg vil gerne tjene penge, men har ikke tid til at passe mit arbejde

Marie Steenberger er:

Uddannet ernæringseksperter og coach, specialist i kvinders spisemønstre og forfatter til bogen "Slank dig let" sammen med psykolog Camilla Holst. I firmaet "Who's Eating" tilbyder Marie Steenberger både individuelle slankeforløb og workshops. Læs mere på www.whoseating.dk