

persoonlijke inzichten op wetenschappelijk verantwoorde wijze heeft geboekstaafd. De publicatie is geen zelfhulpboek maar een - overigens zeer toegankelijke en prettig leesbare - presentatie van onderzoeksbevindingen. Niettemin kunnen uit het boek gewichtige conclusies voor het ontwikkelen van persoonsgebonden leefregels en spijswetten worden getrokken. Wie dat doet, zal zichzelf een grote dienst bewijzen, want zelfsturing in dienst van zelfzorg blijft voor professionals van groot belang. Zoals de coachingsgoeroe Marshall Goldsmith wel vaker opmerkt: het is eenvoudig, maar niet gemakkelijk. Daarom is dit steuntje in de rug zeer welkom.

door Ed de Jonge

• Denise de Ridder (2011), *De grote voedselverleiding: Over de psychologie van het eten*. Amsterdam: Bert Bakker, 191 pp. ISBN 978-90-351-3634-2, € 16,95.

Gewichtige publicatie



De huidige lakmoesproef voor zelfregulering is het eigen lichaamsgewicht. Ondanks alle commotie over crises, leven we in materiële overvloed, terwijl we evolutionair

geprogrammeerd zijn op voedselschaarste. Onze samenleving is dan ook obesogeen: dikmakend. Ik ben in alle opzichten een ervaringsdeskundige. Ik heb langdurig overgewicht gehad maar ben sinds lange tijd keurig op gewicht. Mensen vragen regelmatig hoe ik dat heb klaargespeeld, maar mijn antwoord dringt eigenlijk nooit tot ze door. Aanvankelijk verbaasde me dat, maar later besepte ik dat ik hen niet vertel wat ze willen horen omdat ze niet leren van hun eigen mislukkingen. Koppig blijven ze steeds weer dezelfde irreële strategieën gebruiken, zodat hun pogingen het karakter van tragikomische rituelen krijgen. Waar het aan schort, is doorleefde zelfkennis. Gelukkig kan ik voortaan verwijzen naar Denise de Ridder, hoogleraar psychologie in Utrecht, die bij wijze van spreken mijn