

Om att bli fri(sk) från en ätstörning

- Livet ska levas, inte kontrolleras

Ellinor Åkeson, SABET11B
Handledare: Ann Pettersson
Gymnasiearbete 13/14
Sjödalsgymnasiet

This report gives a full account of how to survive an eating disorder. The question at issue runs as follows: Is it possible to get rid of an eating disorder? If so: how?

The write up provides for the most part an in-depth interview with a former eating disordered person. It also contains my own, broad experience with the subject and the accessible literary there is.

The cases being exemplified indicate there are different methods to survive an eating disorder, as there are many factors contribute to the development of an eating disorder. Every story is unique but there's one thing that's common to all the participants: YOU CAN RECOVER!

Innehållsförteckning

| | |
|---|----|
| 1. Inledning, syfte och frågeställningar | 3 |
| 2. Metod och material | 5 |
| 3. Bakgrund, definitioner och teoretiska perspektiv | 6 |
| 4. Resultat | 10 |
| 5. Diskussion av resultatet med egna slutsatser | 13 |
| 6. Källförteckning | 16 |

1. Inledning, syfte och frågeställningar

*Jag har, och har alltid haft, lätt till tårar, så att jag brast i gråt den där första gången som jag kom i kontakt med SCÄ¹ var ingenting som väckte chock. Vad som däremot kom att skaka mig var hur **mycket** jag grät, jag visste inte att det var fysiskt möjligt för tårkanalerna att besitta en sådan diger mängd vätska. Det var som om hulkandet inte visste några gränser och som om de salta, porlande dropparna vägrade att sina. Hade jag grinat tidigare i mina dagar var det **ingenting** i jämförelse med den 29 januari 2013. De dagar, veckor och månader som följt sedan dess har för mig varit ett töcken snarare än en tid. Inte heller det är någonting överraskande; är hjärnan förtvinad och hjärtat skört är det inte så konstigt att man inte hänger med.*

Det var med nöd och näppe som jag klarade mig undan inläggning på kliniken. I stället erbjöds och mottog jag, mot min vilja, individuell anpassad behandling. Min sådana bestod framför allt av minimal energiförbrukning (ingen som helst träning, förutom den som gällde maten), ätande via personlig vårdplan samt veckoliga möten. Jag som trodde mig veta hur det var att leva ett inrutat liv fick mig en rejäl känga.

Den första tiden gick jag i regress varenda gång ett besök stod på dagordningen; jag grät och trilskades likt jag gjorde då jag var tre år gammal och ville bära sandaletter trots snöfall. Problemet för mig var inte anledningen till att jag var där, det var att jag var där. Jag kände mig välkommen, men jag kände mig inte hemma.

De flesta som lider av någon form av ätstörning har gjort just det hela livet - lidit. Inte nödvändigtvis av sjukdomen, men av annat, sådant som gör att man förstärker varför det mynnat ut i just en ätstörning. För mig "bara blev det så här". Då jag inte varit med om några traumatiska eller överdeterminerade kriser finns det varken någonstans hos eller någonting i mig att rota. Till en början var mötena med mina behandlare hjälpande, numera känns det mer som om de är, jag vill inte säga "stjälpande", men obetydliga. Den typen av behandling verkar inte bita på mig. Jag lägger ingen skuld på de anställda, det är inte dem det är fel på, det är mig (OBS! Varning för klichéartat uttryck!).

*Jag kan tänka mig att många av de som vankar av och an i de långa gångarna på Wollmar Yxkullsgatan hellre vistas där än någon annanstans, på grund av vad de har, eller inte har, hemma. Troligtvis, om inte annat **förhoppningsvis**, fungerar beskrivet bemötande för dem. Jag menar; jag hade också hellre varit i från min pappa om han misshandlade mig fysiskt och min mamma om hon misshandlade mig psykiskt, men som sagt: för mig "bara blev det så här". Det finns många ingångar till denna sjuka värld...*

... Vilket rimligtvis borde innebära att det även finns många utgångar ur denna sjuka värld! Inte bara möten och mät- och viktinstrument. Förra veckan, efter att jag fått bekräftat

¹ Stockholms Centrum för Ätstörningar

att mina värden stigit, beslutade jag mig för att avsäga mig behandlingen hos SCÄ för att i stället inleda ett samarbete med en dietist och en sjukgymnast. Dessa två har erfarit många störda ätbeteenden genom sina yrkesår, vilket gör att jag, trots att SCÄ inte kommer att finnas till hands på samma sätt (men aldrig längre bort än ett telefonsamtal!), inte kommer att ha skuggan av en chans att falla tillbaka till ruta ett. Ett upplägg med hälsa och kost som huvudsakligt innehåll samt med enstaka inslag av psykologiska faktorer känns mer jag, och när allt kommer till kritan är det faktiskt mig det hela handlar om.

Ovan skådas ett utdrag ur min blogg ²

Det är inte bara jag som fallit offer för detta lidande; ätstörningar är, och har sedan en tid tillbaka varit, ett växande problem i samhället. Jag har därför för avsikt att resonera kring hur man kan gå till väga för att avlägsna sin ätstörningsproblematik. Alla människor är ensamma i sitt slag, det finns inget botemedel framställt för att råda bot på samtliga som insjuknat; följaktligen måste jag avgränsa mig. Jag har därför beslutat mig för att ta reda på om det är möjligt att bli fri från ett ätstört beteende för att sedan bringa klarhet i hur det skulle kunna gå till. Denna rubrik kom till mig med anledning av min egen diagnos; Anorexia Nervosa.

² [www.ellinorakeson.blogg.se](http://ellinorakeson.blogg.se) (<http://ellinorakesons.blogg.se/2013/june/jag-ska-leva.html#comment>)

2. Metod och Material

För att besvara den frågeställning jag valt att fördjupa mig i (huruvida man kan bli friskförklarad från en ätstörning eller ej) tillämpade jag främst litteraturstudier samt kvalitativa metoder.

För att vinna kunskap beträffande området använde jag mig av bland annat litteraturstudier; jag läste bloggar och böcker med ätstörningar som huvudsakligt innehåll. Tack vare att jag läst om människans psykologiska perspektiv inom psykologin samt om vårt samhälles struktur i sociologin kunde jag även leta fakta bland de anteckningar jag fört genom mina dagar och associera dessa till mitt ämne. Jag refererade även till mina egna erfarenheter, det i form av att prata om vad som försiggått samt gå igenom texter jag tidigare författat.

Det kvalitativa förfarandet består till övervägande del av en djupintervju, vilken gick till på följande vis:

Då frågeområdet kan få en att känna sig utelämnad uppehöll vi, jag och mitt intervjuobjekt, oss i dennes hem, det för att få personen i fråga att känna sig bekväm. Jag är övertygad om att den trygga och trivsamma miljön bidrog till en mer avslappnad situation än den jag förmodar hade uppstått om vi befunnit oss på en mer främmande plats.

Jag valde att fokusera på öppna frågor snarare än slutna diton. Sådana är att föredra eftersom de allt som oftast genererar längre svar. I och med detta och genom att jag skildrade erfarenhetsbaserad kunskap utifrån mina egna upplevelser föreföll intervjun som ett samtal snarare än en frågestund, vilket var min intention.

För att framstå som artig och för att kunna rikta all min uppmärksamhet på den dialog som fördes spelade jag in dennes repliker i stället för att anteckna dem i ett linjärt block. Denna metodik kom att betyda mycket för mig och mitt arbete, då det gjorde det lättare för mig att både lyssna och förstå. Dessutom underlättade det efterbearbetningen; det var ingen konst att sammanställa intervjun när möjligheterna till att pausa samt spola fram och/eller tillbaka fanns tillgängliga.

Jag ägnade mycket tid åt att noga lyssna på min inspelning; lyssnade på röstmot en, två och tre gånger. Den första gången lyssnade jag endast, den andra sammanställde jag ett PM att ha som underlag för min rapport och den tredje gången lyssnade jag samtidigt som jag läste mina stödord för att således försäkra mig om att jag fått med alltsammans.

Att ha tillgång till primärkällor så som läroböcker och djupintervjuer var främjande för arbetet, både när det gäller processen och produkten. Jag anser samtliga mina källor vara pålitliga och finner ingen anledning till att misstro dem, då litteraturen jag använt mig av grundats på forskning, vetenskap samt erfarenhet.

3. Bakgrund, definitioner och teoretiska perspektiv

I samma rasande fart som sociala medier breder ut sig, förstoras idealen och växer prestationsångesten; därmed uppstår en hälsovådlig livsstil, så kallade ätstörningar.

Vårt samhälle består av så kallade ”samhällsstrukturer”. Exempel på sådana är språk, traditioner och gemensamma tankesätt, så som ideal. ”Lärobok i sociologi” beskriver detta fenomen som ”en tvingande kraft som får oss att handla utifrån förutbestämda sätt”. Dagens ideal handlar i mångt och mycket om att hela upplevas tillräcklig, både på insidan och på utsidan, framför allt på utsidan. I dag lägger allt fler människor för stor vikt vid just vikten, något som egentligen inte är viktigt alls. Att undgå ideal helt och hållet är så gott som omöjligt, det är däremot inte förebyggandet av att få detsamma att skjuta i höjden. ”Ingen kan göra allt, men alla kan göra något” som det heter.

Vid första anblick av ordet ”ätstörningar” är namn som anorexi och bulimi vad man kommer att tänka på men faktum är att även hetsättning och sockerberoende lämpar sig under denna rubrik, då definitionen av ätstörningar är att man pinas och plågas av ett invecklat beteende beträffande mat. Ett osunt förhållande till mat behöver inte rimligtvis betyda att man inte äter, det kan även innebära att man äter och då för mycket. Detta arbete är förvisso avsmalnat till just den stereotypa sjukdomsbilden men ändå: ätstörningar är ett samlingsnamn, vilket är ett uttryck för flera olika sjukdomar.

På grund av tidigare nämnda samhällsstrukturer samt folks förutfattade meningar är det många som betraktar ätstörningar som en ”tjejgrej”, men så är inte fallet; sjukdomen tar ingen hänsyn till vilket kön man är av. Dessutom är mörketalet, både bland killar och tjejer, stort, främst vad gäller den förstnämnda kategorin, just på grund av de redan nämnda fördomarna.

Som en tjej, vars blogg³ jag följer dagligdags, en gång skrev: *Ätstörningar är tjejen med sju burgare på donken, ätstörningar är killen på gymmet som tar sig an sitt tredje pass per dag, ätstörningar är kvinnan med decilitermättet framme vid varje måltid, ätstörningar är killen som hellre dricker sina kalorier i form av alkohol än i form av riktig mat, ätstörningar är flickan som alltid går på toaletten efter varje måltid, ätstörningar är den gamla kvinnan som aldrig någonsin burit jeans i hela sitt liv pga kroppsångest. Ätstörningar är fetma, undervikt, normalvikt, muskler, revben, knotor, svullnad, höfter, stora bröst, små bröst, avmagrat och fettinlindat.*

Det finns olika teorier om varför man insjuknar i en ätstörning; den här rapporten kommer att beröra de två främsta av dem, de **sociala** och de **psykologiska**.

De sociala orsakerna sägs vara de som grundas utifrån vad samhället tycker, tror och tänker – den tertiära socialisationen, det vill säga våra ideal.

³ <http://pappersflygplan.blogspot.se>

När det kommer till de psykologiska orsakerna pekar man oftast på den närmsta familjen. Överbeskyddande och kontrollerande föräldrar, där den ursprungliga avsikten egentligen är god, är ett exempel, protester mot eventuella konflikter ett annat. Vakande föräldrar och dispyter förekommer dock även i familjer där ätstörningar *inte* existerar, därför finns det inget konkret bevismaterial för dessa motiv men de är i många fall bidragande faktorer.

En beteendebaserad orsak kopplad till ätstörningar som anorexi och ortorexi är att självsvält och fysisk aktivitet genererar hormonkedjor. Dessa skapar välbehagskänslor hos individen; följaktligen uppstår betingning, vilket är detsamma som att koppla ihop en stimulus med en annan. I det här fallet handlar det om att viktnedgång och rörelse (incitament 1) stimulerar en (incitament 2) och att man på grund av detta utvecklar ett beroende.

Anorexi

Begreppet anorexi betecknar en av många ätstörningar som förekommer i dag. Det finns en rad symptom, fysiska såväl som psykiska, att tampas med när man är diagnostiserad, vilka lyder som följer:

Psykiska symptom:

Ångest, vilken inte sällan uppstår utan att tvångsmässiga handlingar genomförts

Viktfofi

Skev kroppsuppfattning

Fysiska symptom:

Lanugohår, det vill säga ökad kroppsbehåring

Undervikt

Menstruationsbortfall/lägre spermproduktion, beroende på om man är kvinna eller man

Ortorexi

Ortorexi är en tämligen nyttillkommen term inom området. Själva problematiken har länge förekommit men då utan närmare specifikation. Typiska tecken på ortorektiskt beteende är snarlika de som yttrar sig vid anorexi. Ortorexi kan dock vara svårare att upptäcka. Då det är en fixering vilken innebär att man blir besatt av extrem träning och näringsriktig kost kan detta beteende framstå som en hälsosam och trivsamt livsstil innan dess att det går över styr.

Nedan skildras ett inlägg från en blogg driven av en man vid namn Mohamed Thouzari. I sitt inlägg beskriver han hur hans sjukdomstid tog fart och hur han upplevde alltsammans.

[...] Jag slutade röka på sisådär två veckor, alkoholen la jag på hyllan, jobbet fixade jag inom en månad och skolan samt träningen blev min främsta prioritering. Det sistnämnda var något jag vid det här laget inte visste skulle bli mitt förfall.

Två-tre gympass i veckan blev snabbt fem-sex. Maten som jag nöjt mig med hela livet klassades som skräp och jag bytte snabbt ut hela min kost. Maten hemma byttes ut till en fett- och kolhydratssnål kost. Pastan, potatisen och riset försvann illa kvickt. Fredagskvällarna

som jag brukade spendera ute på krogen med mina vänner byttes ut mot sena kvällar på gymmet följt av proteinshakes istället för öl. Lördagsgodiset byttes sakta men säkert ut mot kvarg, nötter och bär. Jag var där. Utan att ha vetat om det, utan ens ha anat det var jag en del av träningshetsen. Jag förespråkade något som var allt annat än en hälsosam livsstil. Vilket jag självklart trodde att det var på den tiden.

De fem-sex gympassen i veckan utvecklades snabbt till sju och inte tog det slut där. Jag klev upp tidigare på morgonen för att hinna med en powerwalk/joggingtur innan skolan, på håltimmen sprang jag iväg till gymmet och efter skolan likaså. "Åh, det ligger ju så nära och jag har ändå inget annat att göra" tänkte jag då. På sin höjd kunde jag uppnå 20 pass i veckan. Jag rasade i vikt, men ändå var jag inte nöjd. Det fanns fortfarande lite mer underhudsfett som skulle bort någonstans. Man såg ju trots allt inte varenda kontur utav mina magrutor och sommaren var ju på väg. Man vill ju se ut som alla fitnessprofiler på Instagram gör. "Varför ser man hans blodådror och inte mina? Nej, jag måste bort med mer underhudsfett" Tanken av att alla människor har olika gener och är helt olika byggda slog mig aldrig. Kan han, kan jag.

En gång i månaden hade jag en så kallad "ätardag". En gång i månaden fick jag äta godis, läsk, chips etc. Tror ni att jag skötte det när de väl var dags? Icke. Visserligen åt jag det jag vela framför TV:n, men strax därefter kröp ångesten fram. "Varför åt jag det där för? Jag som är så hälsosam?" Vips. Nu var springskorna på och helt plötsligt var jag ute och sprang mitt i natten. Att jag åt en fett, socker- och kolhydratssnål kost 29 av 30 dagar i månaden dög inte. Varför bara vara "hälsosam" 29 dagar i månaden när man kan vara det alla 30? [...]

Det var inte förrän jag reste till Bryssel i början av sommarlovet med mina vänner för att jobba i tre veckor, som det hela fick en vändning. Där hade jag inte möjligheten att träna 20 gånger i veckan eller att styra min egna kost. Jag vart serverad kolhydrater på kolhydrater av personalen och gymkortet där borta kostade i snitt 40 € i veckan. Jag tappade kontrollen över min träning och kost och tacka gudarna för det. När jag kom hem i början av Juli så började jag att tänja på gränserna även på hemmaplan. Både kost- och träningsmässigt. Hann jag inte med ett pass var det inte hela världen. Åt jag en chokladboll så lika där.

Idag mår jag bra. Självklart trycker jag inte i mig enorma mängder skräpmat eller häller i mig alkohol, men nu är det av helt andra anledningar än då. Jag trodde att jag visste allt om hälsa och kost, men jag visste inget. Idag vet jag mer. Absolut inte allt, långt ifrån, men mer. Tillräckligt mycket för att aldrig trilla dit igen. Ner i träningshets-träsket. Det hemska träsket där alldeles för många ungdomar, men även vuxna är idag. Ett träsk där de tror att kvarg och

*hantlar är lösningen på allt. Håll koll på dina kalorier-in och kalorier-ut så blir livet perfekt.
Eller inte. [...]*

4. Resultat

Nedan följer en intervju med en tidigare ätstörd person. Den innefattar hon upplevde sin sjukdomsperiod, hur hon tog sig ur den fasen av livet samt hur hon mår i dag, efter att ha fått rätsida på problemet. Låt oss kalla henne Emma.

Hur gick du till väga för att bli frisk?

Till en början träffade jag en kurator. Längre fram i behandlingen övergick jag till att gå och prata med en psykolog, som hjälpte mig med tankarna, parallellt med en dietist, som hjälpte till med maten.

Det jag och kuratorn pratade väldigt mycket om var självkänslan, då hon trodde att orsaken till att jag tagit kontroll över maten, för att få kontroll över *någoting*, var det så kallade ”fröken duktig-syndromet” - att jag ville prestera. När jag började gymnasiet blev det så himla mycket med prestationsångest och allt vad det heter att det i stället gick ut över mina prestationer.

Vid samma tillfälle som jag antog utmaningen att bearbeta min självkänsla gavs jag möjligheten att gå på en föreläsning av och med Mia Törnblom. Hon har varit med om mycket. Inte just ätstörningar men när det kommer till självkänsla och det, hela hon, inspirerade mig, *säger Emma och skiner i kapp med solen utanför fönsterrutorna*. Därefter började jag läsa de böcker hon skrivit, *fortsätter hon med samma strålande leende*.

Utöver detta gav min kurator mig uppgifter. En sådan kunde vara att stå framför spegeln utan att kritiskt granska det som glaset reflekterade utan i stället smickra uppenbarelsen. Gång på gång påtalade min kurator vikten av att säga snälla saker om mig själv, till mig själv. Jag grät så många gånger när jag stod där men jag utmanade mig själv, för jag *ville* tycka bra om mig.

Ett annat uppdrag var att rita en bild på mig själv. Jag minns att jag inte visste hur jag skulle rita den. Det slutade med att jag målade en streckgubbe, för att visste med mig att jag var så smal, fast jag inte tyckte det själv, och för att jag inte ville bli större, jag var livrädd för det.

Åter till spegeln. Jag gjorde som så att jag antecknade positivt laddade ord på små lappar som jag fäste på ramen, dessutom skrev jag en lista med framtida mål. Jag insåg att det inte skulle gå att leva mitt liv om det fortsatte att vara så begränsat som det var. Jag skrev att jag ville åka till Australien, att jag ville gifta mig och att jag ville få barn. Tankar om att jag kanske eliminerat mina chanser på grund av att jag inte haft mens på flera år motiverade mig till att tillintetgöra sannolikheten för detta.

Jag jobbade med detta under hela min gymnasietid men det var inte 100 procent tillfriskningsprocent, därför bestämde jag mig för att dra. Det var ingen som sa till mig att 'du borde åka iväg någonstans', det vet jag själv som kände att jag inte skulle klara av att bryta mitt mönster här hemma. Så, jag tog studenten och sedan bokade jag min resa, därefter hade jag ett halvår på mig att förbereda tre månaders utflykt.

Min tanke var att åka ensam men två veckor innan avfärd fick min kompis för sig att hon ville följa med – och gjorde så. Jag hade kunnat åka ned och fuskat men hon hindrade mig från att göra det, så jag tror att det var bra att jag fick sällskap.

Väl i Australien åt jag varken nyttigt eller regelbundet, i stället tog jag efter alla andra. Att behandla sin kropp på det sättet är inte heller hälsosamt *egentligen* men för mig, som varit så extrem under en sådan lång period, var det det.

När jag kom hem igen mådde jag jättebra, *säger hon och betonar "jätte"*. Jag hade gjort mina övningar även när jag var på resande fot, då jag hade haft med mig ljudboksversionen av Mia Törnbloms "Självkänsla nu!", som jag lyssnade på när jag åkte buss och innan jag skulle släcka lampan osv. Dessutom hade jag klarat av mycket som jag aldrig trodde att jag skulle klara av utan mamma. Innan jag åkte satt jag fast i mamma. Jag kunde inte ens köpa ett par skor utan mammas åsikt. Jag ville ha med henne hela tiden, i allt jag gjorde. Nu hade jag fått det svart på vitt; jag kan faktiskt själv.

Det tog dock inte lång tid att falla tillbaka in i de gamla rutinerna, som jag trodde att jag avvant mig vid, igen. Även om jag kände mig ganska fin med de former som tillkommit drabbades jag av ångest över att jag levte osunt i tre månaders tid och således gått upp i vikt. Jag började träna, jag började äta nyttigt, jag började utesluta vilodagar och jag började kompensera; jag hade tagit ett steg fram men två tillbaka.

Tre månader var för kort tid; jag hann inte bli frisk, det blir man inte på tre månader. Jag försökte att jobba på det här hemma men jag klarade inte av det och valde därför att åka bort än en gång. Utomlands hände det saker hela tiden; det fanns inte att ställa ångesten i centrum. Jag bokade en resa till, en resa som jag åkte själv på. Jag var då borta i Asien i lite mer än två månader. Jag slogs med ångest även där men den var lindrig och mer överkomlig.

När jag kom hem från den turen beslöt jag mig för att ansöka om en plats på det nyuppstartade hälsa- och wellness-programmet. Jag sökte inriktning socionom också, eftersom att jag inte var övertygad om att det var hälsa jag ville syssla med. Blev antagen mitt förstahandsval och i samband med det träffade jag Per, min sambo. Han har verkligen lyft mig som person, bekräftat för mig att jag är bra som gör det jag gör och att jag duger gott och väl precis som jag är.

Jag vill inte påstå att jag var *frisk* när jag påbörjade mitt nya liv i skolan och med min pojkvän, men det tippade åtminstone inte över. Min stora skräck hade länge varit pizza och chips men plötsligt kunde äta det utan att må dåligt. Jag hittade någon slags balans.

Skulle du, i dag, kunna säga att du är frisk eller att du har lärt dig att leva med det?

Jag skulle säga att jag är frisk. Jag mår inte dåligt över någonting jag äter. Det finns vissa ingredienser som jag undviker även i dag, gluten till exempel, men det har att göra med mina magproblem och inte mina hjärnspöken. Att jag äter mindre glutenbaserade produkter beror alltså numera på fysiska snarare än psykiska besvär. Dock är det inte så att jag inte kan äta det goda grekiska brödet som serveras vid sidan av en rätt eller doppa köttet i en sås med vetemjöl i; tycker jag att det är gott kan jag ta smällen och utstå smärtorna. Till viss del känner jag mig begränsad på grund av detta men eftersom att jag upplever att min kropp mår bättre utan försöker jag i den mån det går att leva utan.

Tror du att du hade kunnat hantera tillfriskningsprocessen annorlunda?

Att leva i en ätstörning är lite som att vara schizofren. Det gäller att bestämma sig. Jag tror starkt på att man väljer sina tankar. För mig var det viktigt att ta kontroll över tankarna, vilket

jag gjorde genom att läsa böcker om just det; tankens kraft. Som tidigare nämnt läste jag många Mia Törnblom-verk under den här perioden. När jag tänker tillbaka på min tid som sjuk önskar att jag haft henne som coach.

Det är svårt att säga om jag hade kunnat handla annorlunda eftersom att jag aldrig var inlagd eller följde något särskilt schema av något slag men jag tror att jag om jag hade börjat jobba med min självkänsla, och fått hjälp med det arbetet, tidigare hade klarat av att bli frisk hemma, på svensk mark.

Det är så väldigt lätt att vara efterklok och tänka tankar som ”om jag bara gjort så och så där och då” men som sagt: jag önskar att jag bestämt mig tidigare.

Vad skulle du vilja säga till en ätstörd person?

Tillåt dig att vara självisk och göra sådant som du mår bra av, välja bort det du inte mår bra av och behandla dig själv som din bästa vän.

Jämför ditt tidigare ”friska jag” med ditt nuvarande ”friska jag”.

Det var så länge sedan att jag var inne i det där att det är besvärligt att dra några direkta paralleller men jag skulle nog säga att jag insett mitt eget värde och att jag i dag är mer trygg i, och med, mig själv än vad jag var då. Förut kunde jag känna avundsjuka gentemot människor jag tyckte såg bättre ut än jag medan jag nu kan glädjas med dem åt detsamma.

5. Diskussion av resultat

Som tidigare nämnt är orsaken till att sjukdomen uppenbarar sig multifaktoriell, därför finns det också flera alternativa bearbetningsförlopp. Som Emma berättar i intervjun gick hennes hemmasnickrade metod ut på att *utsätta* sig för, i stället för att *undvika*, ångesten. Detta sätt att handla förknippar jag med responsprevention⁴.

Emma sticker inte under stol med att hon fann det extremt krävande att trotsa sin själanöd. Hon erkänner till och med att hon var tvungen att börja om inte en utan två, tre, flera gånger innan hon fick bukt med tankarna. Vad hon inte heller är sen med att påtala är att man måste, och att det är värt att, fortsätta att kämpa, trots att ambivalensen är så pass stor att det till en början är (läs: känns) omöjligt att lyssna till endast den friska delen.

I Emmas fall vägde både de sociala och de psykologiska faktorerna tungt. Det som gav upphov till den ångestpräglade delen av Emmas liv var det tidigare påtalade ”fröken duktig-syndromet”, det vill säga viljan om att tillgodose allt och alla men känslan av att inte vara kapabel till att göra så. Föreställningen av att, hur man än bär sig åt, vara otillräcklig.

Då hennes fixering av vad som ansågs vara dugligt med största sannolikhet bringats till existens i och med samhällets ideal är det här de sociokulturella aspekterna spelar in. Hon strävade hela tiden efter att på ett eller annat sätt hänföra sin omgivning: lärare, människor av motsatt kön och nya bekantskaper; listan kan göras lång. Med intentionen att bli ”idealmänniskan” ansträngde sig Emma till sitt yttersta, dock utan vidare framgång. När det väl kom till kritan fann hon att det hon åstadkommit lämnade mycket att önska. Hela tiden jämförde hon sig med dem i sin omgivning som hon ansåg vara bättre än henne själv, i stället för att se till sina egna förutsättningar och begränsningar. Således kom ett mindervärdeskomplex att utvecklas.

Hon växte upp i en trygg familj, där dagar kom och gick utan bekymmer. Då de inte fanns någonting att kontrollera på egen hand kom maten att bli det som Emma till slut kunde ha uppsikt över. I ett liv där gnistan av någon anledning, vilken som helst, saknas finns ätstörningen som en alternativ utväg. Likt en vän påstår den sig kunna erbjuda den bekräftelse som man känner att man är i behov av, och vem vill tacka nej till en vän?

Eftersom en psykisk sjukdom är just psykisk är det inte alltid den syns. I Emmas fall gjordes den synlig då hon gick ned i vikt. I andra fall kanhända den är dold, vilket gör det, om möjligt, *ännu* svårare att hantera rösten, som är att närmast likna vid en demon, inuti huvudet. Många tror att det som inte syns inte heller finns. Så är det inte. Man kan trilla omkull och stoppa den blödning som uppstår genom att plåstra om; man kan också ramla ihop inombords och förblöda mentalt.

⁴ En teknik som går ut på att lära sig att avstyra sin invanda tvångsmässiga reaktion för att i stället ersätta den med ett mer konstruktivt beteende.

Av Emmas svar och nuvarande liv att döma är det fullt möjligt att bli fri från en ätstörning, även om det känns långt bort då man befinner sig i händelsernas centrum. För hennes del handlade det om en förändring av stora mått, något hon inte var kapabel till att genomföra innan dess att hon erkänt för sig själv att hon var sjuk. I sin blogg skriver hon: ”Och det viktigaste av allt var att jag förstod själv att jag var sjuk och ville göra något åt det även om det tog ett tag innan jag kom till insikt med det.”; ett utlåtande som stärker tesen om att kunskap är makt.

Sjukdomsinsikt sägs vara den viktigaste åtgärden för god prognos. Ätstörningar är sjukdomar som kan innebära dödlig utgång men om man, som både Emma och Mohamed poängterar, förstår och bestämmer sig går det att frigöra sig. Att tillfriskna är ingenting man gör över en natt, därför är ”ge inte upp” att behandla likt ett mantra. Måhända det är ett klichéartat uttryck men det är inte en klyscha för ingenting.

Med anledning av att det friska vill vara friskt medan det sjuka vill vara sjukt måste man fortsätta att brottas med sina inre demoner trots att det känns jobbigt, för man dör inte av ångest men av att svälta sig gör man.

Att självbilden förvrängs när man låter sin kropp utstå svält är ett faktum, det på grund av den felkoppling av aminosyror, till följd av näringsbrist, som sker i hjärnan. För att den som angripits av sjukdomen ska bli varse sitt tillstånd krävs alltså viktuppgång, eftersom att det är först då hjärnan kan återgå till sina sinnens fulla bruk igen. Inte sällan ser många anorektiker sig själva vara smalare efter ökat matintag än när det var som lägst, alternativt obefintligt.

Förståelsen tillika rädslan för sjukdomen uppstår då den sjuke inser att kampen om livet kan komma att förloras. Som ätstörd besitter man ofta en stark vinnarmentalitet, med vilken man, om man använder den på rätt sätt, kan beseгра sjukdomen.

Tomas Tranströmer skrev:

Mitt i livet händer det att döden kommer och tar mått på människan.

Det besöket glöms och livet fortsätter.

Men kostymen sys i det tysta.

Detta är ett yttrande som skulle kunna vara *skapat* för att beskriva ett liv som präglats av en ätstörning men som senare blivit av med densamma. ”Mitt i livet händer det att döden kommer och tar mått på människan.” I det här sammanhanget är sjukdomen som skrämmer att likställa med döden som tar mått. ”Det besöket glöms och livet fortsätter.” tolkar jag som att det självdestruktiva beteendet ska förträngas efter att man friskförklarats för att man sedan ska kunna fortleva som vem som helst. ”Men kostymen sys i det tysta” innebär för mig att varje dag är en dag närmare döden; alla kommer vi en dag att dö.

Personligen tror jag inte att man om man dras med en ätstörning är dömd att dö på grund av en sådan, däremot hyser jag viss säkerhet över att sjukdomen för alltid kommer att vara latent. Detta är på gott och ont: gott för att man besitter erfarenhet och således vet hur man ska

handskas med ett eventuellt återfall och ont för att man utan vidare kan falla tillbaka och därmed ständigt måste vara på sin vakt. En frisk ano- eller ortorektiker är att likna vid en ”nykter alkoholist”.

I dag kan det dock vara svårt att avgöra om förekommande matångest har sin grund i en tidigare ätstörning eller om den skulle kunna associeras med något så enkelt som vanlig ågren. På grund av den hälso- och träningshets som råder i samhället i dag är det lätt hänt att samvetet får sig en törn om man gör någonting som inte anses tillhöra denna, som att äta (eller ”unna sig” som man säger numera) en chokladbit mitt i veckan, till exempel. Icke att förglömma är att man inte är mer än människa och att *alla* människor, de med diagnos och de utan, kan ha ångest någon gång då och då.

Avslutningsvis och som tidigare nämnt: man dör inte av ångest men av att svälta sig gör man.

6. Källförteckning

Tryckta källor:

- Böcker

Forsell, Johan (2012) *Lärobok i sociologi*, Malmö: Gleerups

Levander, Martin (2003/2007) *Psykologi*, Stockholm: Natur & Kultur/Elanders AB

Skott, Julia (2013) *Kroppspanik*, Lettland: Natur & Kultur

Tranströmer, Tomas (1983) *Det vilda torget, Sverige: Bonnier Pocket*

Elektroniska källor:

- Webbsidor

Åkeson, Ellinor (2013) <http://ellinorakesons.blogg.se/2013/june/jag-ska-leva.html#comment>

Touzari, Mohamed (2013) <http://mohamedtouzari.colin.se/2013/12/08/jag-tar-upp-det-forbjudna/>

Persson, Therese (2013) <http://pappersflyygplan.blogspot.se/2013/12/that-sick-pleasure-you-get-from-empty.html#comment-form>

Vårdguiden, sökord: "anorexi" <http://www.1177.se/Stockholm/Fakta-och-rad/Sjukdomar/Anorexi/>

Frisk & Fri, sökord: "anorexi" <http://www.friskfri.se/om-atstorningar/anorexia-nervosa/>

Muntliga källor:

- Intervjuer

Barremyr, Emma, intervju 2013-11-26