

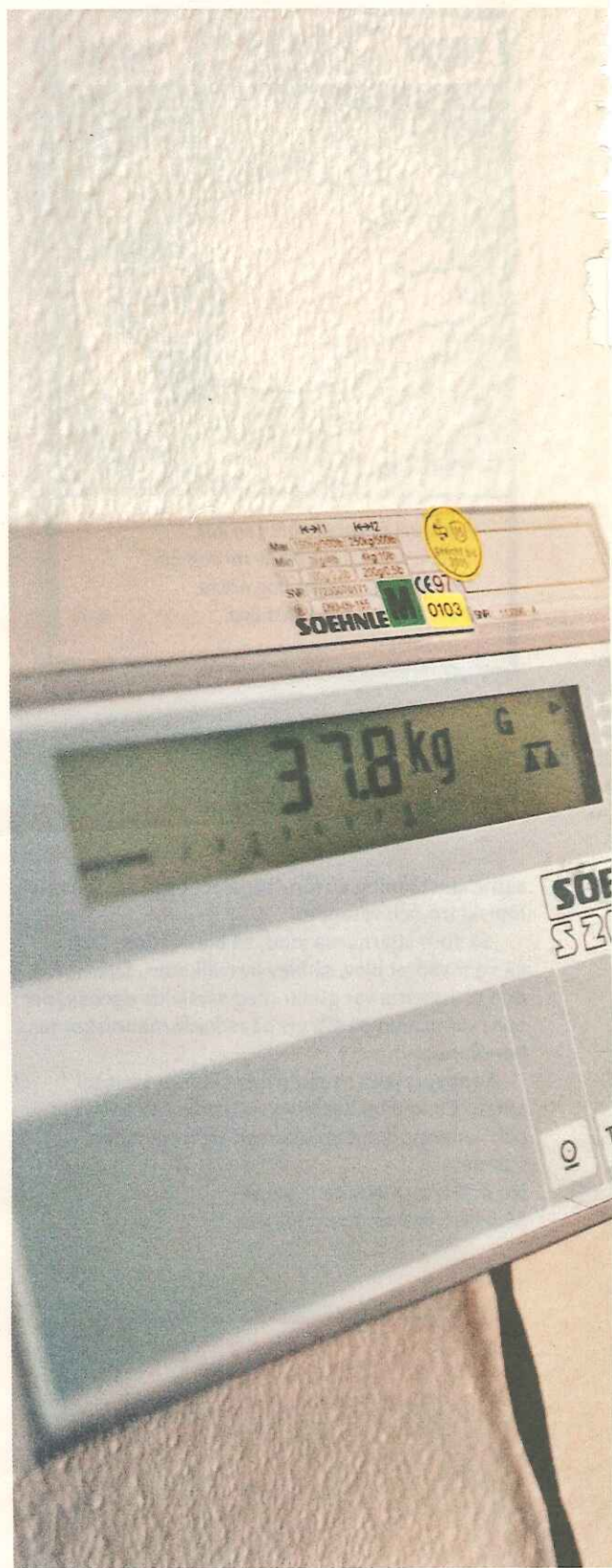
Svälten var mitt knark

36 kilo. Det vägde författaren Hanna Wallsten.

Hon var 16 år och hade total självkontroll. Trodde hon.

För Amos skriver hon om sin tid med anorexin. Och om idealet som förenar reklam och religion.

TEXT: HANNA WALLSTEN FOTO: INA AGENCY



JAG FRÖS. Alltid. När jag gick hem från skolan uttalade jag en svordom för varje steg. För att på något sätt hålla värmen. Oftast var jag så trött att jag bara orkade säga fan. Fan, fan, fan. Hela vägen hem. Jag var sexton år och hade total självkontroll. Jag kunde frysa dygnet runt. Varje måndagsmorgon hade jag läkar kontroll. Jag gick upp till barnavdelningen och klädde av mig jeansen och ställde mig på vågen. Ner fem hekto. Men bara fem. Jag hade inte varit på toaletten och under de



oskyldiga långkalsongerna hade jag två par långkalsonger till.

Läkaren var ändå bekymrad men inte lika bekymrad som hon skulle ha varit om vägen visat de mer sanningsenliga sju hekto minus.

Jag var sexton år och hade total självkontroll. Jag kunde låta bli att gå på toaletten.

TILL FRUKOST Åt jag fil och flingor. I den vita porslinstallriken höll jag upp fil så att botten av tallriken var täckt. Sedan strödde jag sockerfri müsli ovanpå. När jag åt drog jag försiktigt med

skeden upp flingorna så att nästan all fil blev kvar på tallriken. Tallriken var lika vit som filen. Filen var osynlig. Det såg ut som att jag åt upp den men egentligen åt jag bara några havreflingor.

Jag var sexton år och hade total självkontroll. Fem havreflingor räckte gott och väl fram till lunchen, som jag inte åt.

När jag var sexton år vägde jag lika lite som en normal sexåring. De små hårstråna som täckte kroppen stod alltid rakt ut av köld. Munnen var ett smalt streck i ett utmärglad, ludet ansikte. Ingenting kom in. Ingenting kom ut.

Jag trodde verkligen att det var jag som gjorde rätt. Att jag var den enda som verkligen lyckades. Med vad? Med att banta? Med att komma i de minsta storlekarna i Hennes och Mauritz utbud? Med att ta makten över mitt liv?

Det var förmodligen det sistnämnda som drev mig. Jag ville kanske bestämma. Jag ville troligen ha kontroll över allt som var jag. Jag ville antagligen bli vuxen på mina villkor.

Jag vet inte. Jag visste inte då och jag vet inte nu. Nu kan jag gissa. Då kunde jag ingenting annat än att frysa och hålla munnen stängd. Utom



SPECIAL | SJÄLVKONTROLL

” Nu har du kommit till vägs ände, sa läkaren en dag när jag stod på vågen i fyrdubbla långkalsonger och hur skitnödigg som helst. 'Nu är det du som bestämmer om du ska leva eller dö.' ”

än att frysa och hålla munnen stängd. Utom när jag svor. Andra pratade desto mer.

”Jag tycker synd om dig”, sa en kille i parallellklassen.

”Du klarar inte att åka skidor på sportlovet”, sa läkaren.

”Jag vill inte gå med dig till badhuset”, sa kompiserna.

Mamma och pappa sa väldigt mycket. De skrek, grät och hotade. De bönade, trugade och lockade.

Jag hörde dem och ville förklara för dem att de inte behövde oroa sig. Att jag hade kontroll. Att jag visste vad jag höll på med och att allt det här var bra. Allt var bra. Om de bara lät mig vara i fred så skulle allt vara bra.

SJÄLVKONTROLL ÄR BRA. Som sextonåring vet man det. Man måste säga nej till lockande erbjudanden om fuskklappar, skolk, sex och droger. Som tjej visste jag att jag måste se upp för fett och socker. Ingen sextonåring håller i gång som en tioåring. Det är dags att börja tänka på vad man stoppar i sig.

Alla utövar självkontroll. Må bästa kille eller tjej vinna. Och jag var väl framme i toppstriden.

Varför var jag då så trött? Varför tvivlade jag? För jag hade tvivel. De kröp sig långsamt på. Första knäcken kom när jag hade varit hos en dietist och fått ett ätschema. Jag gick därifrån full av förtröstan. Jag var världsbäst på att följa scheman.

Men det gick inte. Jag förmådde inte äta allt som stod uppskrivet. Jag satt vid köksbordet och såg på maten framför mig och ville äta den. Men kunde inte. Framför ögonen på mig förvandlades den harmlösa ostsmörgåsen till ett slemmigt monster som låg beredd att anfälla. Väl inne i min kropp skulle den radera hela min varelse. Den skulle få min kropp att svälla och mitt sinne att rubbas. Jag skulle bli galen om jag åt ostsmörgåsen. Jag följde inte schemat. Jag misslyckades.

YTTERLIGARE ETT rejält bakslag kom inför en dansuppvisning. Jag var laddad. Jag var bäst i gruppen. Vi dansade jitterbugg och min partner kunde kasta och slänga med mig hur han ville. Vi var halsbrytande, lysande och skulle helt säkert få stå längst fram. Men jag fick inte vara med. ”Du är för sjuk”, sa dansläraren.

Jag var misslyckad och sjuk. Trots all självkontroll. Hur kunde det vara möjligt?

Min utvecklade tonårshjärna klarade inte av motsägelsen. För att ändå förklara varför jag, mästaren i självkontroll, inte längre hade makt över mig själv blev jag tvungen att hitta på ett rimligt scenario: Jag var helt enkelt kidnappad av någon som var starkare än jag. Någon som hade irriterat sig på denna oansenliga flickas mästerliga förmåga till självkontroll. Någon illvillig typ som inte tolererade sådana höjder av självkontroll hos

någon annan än sig själv.

Jag tänkte mig denna varelse som en liten krum man i beige överrock. Han satt i ett hemligt skrymsle i min hjärna och bestämde vilka impulser som fick företräde, vilka önskningar som skulle gå i uppfyllelse och vilka drifter som skulle ignoreras.

Han och jag levde sida vid sida i flera månader. Jag kan inte säga att vi stred om makten. Jag hade kapitulert och åtnjöt min lilla tidsfrist som offer. Allt var hans fel. Jag hade ingen makt. Om jag fick tillbaka makten skulle jag bli en hel, självkontrollerad människa igen. Jag skulle bli den jag egentligen var. Den jag ville vara.

Men det var bara en frist. En liten tid mellan himmel och helvete. Jag hade varit uppe i självkontrollens drömvärld och var med dunder och brak på väg ner i det totala kaoset.

DET VAR PRECIS DÅ som hon kom till skolan. En föreläsare som kom för att varna för knark.

”Vi går alla i en lång korridor som är livet. För de flesta är korridoren fylld av öppna dörrar och fönster. Full av möjligheter och drömmar. Men för en del är alla dörrar stängda utom en. Den dörren leder in i en labyrinth. Du går och går men kommer ingenstans.”

Hon menade att den där dörren var knarkets dörr. Men jag förstod att jag, även om jag aldrig ens varit berusad, hade gått in genom den där dörren. Mannen med den beige överrocken fanns inte därinne. Jag var ensam i labyrinthen. Allt var bara jag. Jag hade öppnat dörren och klivit över tröskeln

av fri vilja. Jag var inte kidnappad. Jag var bara vilse.

Jag gick i mörkret och hittade inte ut. Jag fortsatte att gå. Som alla vilsegångna började jag att småspringa. Jag kunde höra de andra. De där som pratade. De ropade och lockade. Jag sprang fortare. Mot ljudet. Och ändå bara runt, runt.

”Nu har du kommit till vägs ände”, sa läkaren en dag när jag stod på vågen i fyrdubbla långkalsonger och hur skitnödigg som helst. ”Nu är det du som bestämmer om du ska leva eller dö.”

Jag ville skrika åt den vänliga läkaren med det ljusrosa läppstiftet. ”Jag är vilse. Jag bestämmer inte!”

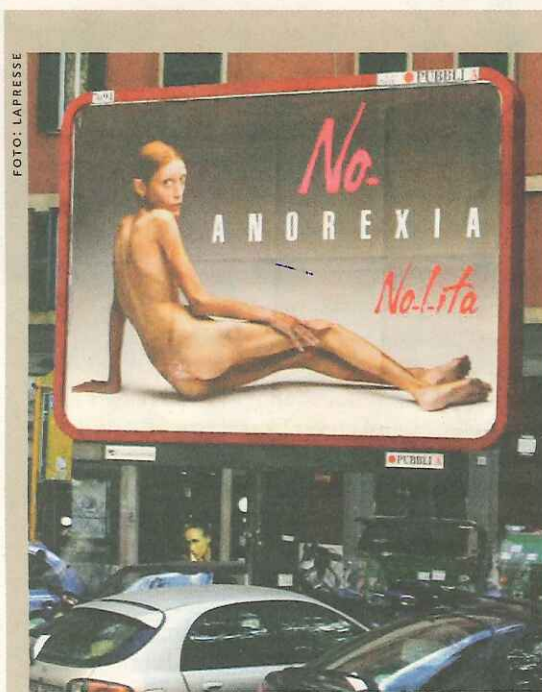
Jag skrek inte. Jag klev av vågen och gick därifrån. Men någonting inuti mig hade brustit. Skriket ekade inuti mitt huvud. ”Jag bestämmer inte!”

Även om ingen någonsin hörde mitt skrik så blev det min befrielse. När jag var sjutton år insåg jag att det fanns sådant som jag inte kunde bestämma över. Jag kunde inte kontrollera allt. Jag förmådde inte. Ville inte ens. Viljan fanns inte längre.

Min berättelse är min egen och det är bara jag som kan stå för just den här versionen. Den är unik. Och ändå inte.

Har du ätstörningar?

Här kan du få hjälp: Anorexi/bulimi-Kontakt, Riksföreningen mot ätstörningar, 08-20 72 14 www.abkontakt.se



POLITISK SJÄLVKONTROLL 1.

Fotografen Olivero Toscanis bilder på den anorexiska 27-åringen Isabelle Caro chockade under modeveckan i Milano i höstas. Bakom kampanjen stod klädföretaget Nolita, som vill starta en debatt om modebranschens skuld till att flickor drabbas av anorexi.

– Reklamkampanjen vill visa modets verklighet på samma sätt som om modeller visade sina kroppar utan kläder. Jag har samma storlek som de modeller som klädskaparna vill ska bära deras kläder – size zero, det vill säga mindre än storlek 34, säger Isabelle Caro.

– En del fotomodeller från Östeuropa svälter sig själva för att försörja sina familjer. Designer är oansvariga. De exploaterar unga kvinnor som är beredda att göra vad som helst för jobbet.

Självkontrollen har blivit kommersiell

Fasta är en väg till andlighet. Men i vår kroppsfixerade tid är det många som går vilse på vägen och glömmer målet.



FOTO: INA AGENCY

ATT UPPLEVA andlighet genom att avstå. Det är en av poängerna med fastan som inleder det kristna påskfirandet. Traditionen bjuder att kristna avstår från kött, sex och alkohol. I dag väljer många att avstå från ett av dessa eller något helt annat, till exempel godis.

Fungerar fasta som väg till Gud i en tid när vi inte tänker på annat än fettfällor, sockerchocker och powerwalk?

– Målet med fastan har varit att närma sig Gud och att leva ett gott liv, hur konstigt det än kan låta. Förverkliga och förkroppsliga kärlek, frihet och solidaritet, säger religionssociologen Ola Sigurdson. Att sluta med godis, kött eller alkohol kan vara ganska nyttigt för en positiv självkontroll. Poängen är att koncentrera sig på det väsentliga.

Men risken är att ens goda föresatser vänds till något annat och man blir fixerad vid självkontrollen i sig. Vi är alla neurotiska när det gäller vad vi äter och hur vi lever. Det finns en ohälsosam fixering vid vilken fil man ska äta, vilken pasta, finns det socker i marmeladen, transfetter i lingonsylten?

Samtidigt är askes något fullständigt nödvändigt

för att man ska fungera i ett samhälle, menar Ola Sigurdson. Utan ett visst mått av självdisciplin kan vi inte fungera tillsammans i ett samhälle.

– Men det vore hyckleri att påstå att kristendomen skulle vara mer kroppsfiendlig än samhället i stort. Vi joggar och tränar för att hålla koll på vår kropp. Bilden av den normala kroppen, som en trådsal tjugoårig tjej eller en trettioårig muskulös man är mycket kroppsfiendlig.

OCKSÅ SEXUALITETEN har fortsatt att omgärdas av strikt självkontroll, trots att en pryd kristendom fått kliva tillbaka.

– Den sexuella revolutionen på 60- och 70-talet innebar att människors sexualitet blev en vara. Vi gick från en religiös självkontroll till en kommersiell självkontroll.

Ola Sigurdson hävdar att vår tid har påverkats av en 1700-talsidé att själen ska styra över kroppen. Kroppen har blivit ett objekt som vi kan forma, ett objekt och ett projekt. Detta kontrollbehov blir ett hinder för att uppnå en känsla av Guds närvaro.

– Att erfara Gud handlar om att släppa kontrollen i viss mening. Nådestanken innebär att allt inte



POLITISK SJÄLVKONTROLL 2.

Kroppskontroll som maktfaktor. Genom sin asketiska livsstil betraktades Mahatma Gandhi som en helig man och fick en stor politisk roll som ledare för den indiska självständighetsrörelsen.

Flera gånger använde han fasta som påtryckningsmetod. När inbördesstriderna mellan muslimer och hinduer bröt ut vid delningen 1947 sade han: "Jag hungerstrejkar tills striderna upphör." Fastan gav resultat. Ledarna avbröt striderna.



FOTO: AFP

FOTO: PAUL HANSEN



RELIGIÖS SJÄLVKONTROLL 1.

Alla religioner har metoder för att bryta den vanliga livsstilen och leva enkelt. Genom att avstå och öka självkontrollen får man perspektiv på sitt liv och sina prioriteringar, är tanken.

Inom islam är ramadan årets största religiösa händelse, en tid av ökad solidaritet och ett sätt att komma närmare Gud. Troende muslimer avstår från mat under dygnets ljusa timmar. Varje kväll bryts fastan och familjen samlas kring matbordet.

RELIGIÖS SJÄLVKONTROLL 2.

Historiens religiösa asketer inspirerar fortfarande för sitt sätt att bära motgångar och göra avkall på det som många ser som givna delar av livet.

Thérèse av Lisieux (1873–1897) är ett av katolska kyrkans mest populära helgon. Lilla Thérèse, som hon också kallas, är mest känd för sitt vardagliga självuppgiffrande, och för sin stoiska kamp mot sjukdomen tbc.



FOTO: JACK DABAGHIAN

SPECIAL | SJÄLVKONTROLL



hänger på mig. Det är svårt att acceptera.

När självkontrollen blivit målet i stället för medlet kan ätstörningar vara ett faktum, särskilt för kvinnor. Det som syftade till en högre livskänsla, ger i stället ångest. Etnologen Birgitta Meurling har studerat anorektikers självbiografier.

– I inledningen ger kvinnorna uttryck för att de vill vara bra på någonting. De kan kontrollera sin egen kropp vilket ger en positiv känsla av att vara utvald.

Men den här positiva känslan bleknar och det är ingen Guds närvaro som står på tur. Riktigt sjuka beskriver ofta en personlighetsklyvning där den ena delen vill bli frisk medan den andra delen vill fortsätta självsvälten.

Enligt Birgitta Meurling finns ett stort sug efter dessa berättelser. Och även om de flesta vill att deras egen historia ska fungera i positivt syfte och visa att man kan bli frisk igen, får berättelserna ibland helt motsatt effekt.

– Behandlare vittnar om att patienter gärna vill läsa om andra anorektiker. Problemet är att det

kan vara ett sätt för en svårt sjuk patient att få nya tips på hur man kan gå vidare i sin självsvält.

Hon får medhåll av psykoterapeuten Göran Carlsson, chef för MHE-kliniken i Mora som i knappt tjugo år behandlat anorektiker.

– Anorexi smittar. Till exempel bilder på sjukligt smala människor inspirerar patienter att fortsätta svälta.

PÅ KLINIKEN försöker man lära patienterna att ha en frisk kontroll som innebär att man kan hantera nya och oväntade situationer.

Självföraktet ökar i dagens utseendefixerade samhälle, menar Göran Carlsson.

– Det finns en större konkurrens och fixering vid utseendet än förr. Alla specialister är övertygade om att dagens samhälle skapar fler människor med ätstörningar än för tjugo år sedan. Det går inte att sätta sig på en restaurang utan att någon håller på och tjafsar om vad man ska äta.

De tre experterna är ense. Även om fasta som metod att uppnå högre andlighet är vanskelig

för moderna individer, finns det ett stort behov för samhället att fasta. Ola Sigurdson rekommenderar kyrkan att sexfasta.

– Det finns ett neurotiskt sysslande med sexualitet inom kyrkan. Det skulle vara bra om man kunde glömma bort sexualitet ett tag, både de som står för någon slags upplysning och de som vill ha det som det var förr.

Om Birgitta Meurling fick bestämma skulle samhället helt avstå från kroppsfiendlig reklam fylld av trådmala kvinnor.

– Även om varje anorektiker har sina individuella motiv till självsvälten så är omgivningens alla bilder en bidragande orsak, anser hon.

Om Göran Carlsson fick ordinera samhällsfasta skulle alla sluta bry sig så mycket om det yttre. En kroppslig förändring, som till exempel bantning, får i dag stark positiv uppmärksamhet. Det stärker självkänslan hos osäkra tjejer som vill bli ännu smalare.

– Sedan kan man inte sluta och då kommer ångesten.

Hur kontrollerad är du?

Kan du njuta av en glass? Får du panik av oväntade besök? Testa din självkontroll i Amos.

1. När jag stiger upp på morgonen

- Undrar jag vad jag kommer att överraska mig själv med för galna upplevelser under dagen.
- Tittar jag i min kalender och ser om jag har nåt möte inbokad.
- Kan jag redan dagens hela schema utantill.

2. När jag är på restaurang utan GI-alternativ

- Vad hette det, sade du?
- Tar jag nåt annat som känns fräscht.
- Lämnar jag givetvis lokalen.

3. När jag går hemifrån kollar jag att spisen är avstängd

- Aldrig.
- En gång i veckan.
- Tre gånger innan jag läser och två gånger efter.

4. När jag ser min kropp naken i spegeln

- Känner jag mig stolt som en tupp.
- Tänker jag att den är rätt okej trots allt.
- Känner jag förakt.

5. När jag är på fest

- Blir jag aspackad och dansar vilt.
- Tar jag ett par glas och konverserar avspänt.
- Dricker jag Ramlösa och ser till att ingen ballar ur.

6. När jag äter glass

- Njuter jag alltid, även efter fjärde portionen.
- Njuter jag oftast.
- Njuter jag aldrig.

7. När jag läser om någon som 3-dagarsfastat

- Undrar jag vad det är för en fanatiker.
- Tänker jag att det där borde man testa.
- Undrar jag vad det är för en amatör.

8. När jag behöver släppa mig

- Gör jag det.
- Gör jag det, om jag är hemma.
- Jag har aldrig släppt mig och kommer aldrig att göra det.

9. När jag får oväntat besök

- Blir jag överförtjust.
- Undrar jag om jag har nåt att bjuda på.
- Får jag panik.

Flest a: Du är hämningslös.

Självkontroll må vara ett övervärderat ideal, men ett visst mått av självdisciplin måste man ha. Du kräver omedelbar behovstillfredsställelse och inser inte alltid vad din livshållning får för konsekvenser för andra. Fundera över varför du har svårt att neka dig något. Vilka inre brister är det du försöker kompensera? Träna på att säga nej till tre saker under en dag.



Flest b: Du är normalneurotisk.

Småhämmande och missnöjd med magen? Samtidigt lite urballad då och då? Lugn. Du är normal. Lagom mycket självkontroll hör till det svåraste som finns. Fortsätt på den inslagna banan. Du har lärt dig att skilja på tidsandans idealbilder och din egen vision om hur du ska leva. Att trilla dit ibland är helt okej.



Flest c: Du är ett kontrollfreak.

Självdisciplin i all ära, men ditt kontrollbehov har gått överstyr. Du tycker själv att du har stenkoll på läget, men innerst inne är du en prestationsinriktad elitist som inte vågar låta livet vara som det är. Du behöver lära dig att se på dig själv och omvärlden med en mildare blick. Varför inte börja med en kroppsdel? Träna på att njuta av allt dina händer gör under en hel dag.



ILLUSTRATION: HELENA DAVIDSSON NEPPELBERG