

DUKTIG FLICKA

DUKTIG FLICKA

När maten
tar över livet

Diana Doss Campos



www.skandinaviskabokforlaget.se

© 2020 Författaren och Skandinaviska Bokförlaget AB

Layout och omslag: Frida Torstensson

Omslagsbild: Yasmine Torstensson

Tryckt hos: EuroDream, Serbien 2020

ISBN: 978-91-7256-425-1

Samtliga rättigheter förbehållna. Ingen del av denna publikation får på något sätt reproduceras utan tillstånd från utgivaren.

INNEHÅLL

Introduktion	7
1. Tillbakablick	9
2. Någon jag inte var	37
3. Misstrodd	47
4. Klättra själv	57
5. Mattider	67
6. Ny psykolog, nya insikter, nytt hopp	79
7. Grupper	93
8. Tillsammans är vi starka	103
9. Inte mitt fel	113
10. Jag ska bara	121
11. Back on track	129
12. Brev till mig själv	149
13. Bakom ryggen	163
14. Belöningen	169
15. Sista etappen	175
16. Livet efter sjukdomen	189
Tips och råd	195
Hjälp som finns att få	199
Författarens tack!	203

Introduktion

Min förhoppning är att den här boken ska hjälpa dig som läsare, oavsett om du själv är drabbad eller känner någon som drabbats, att få en större förståelse för hur livet med en ätstörning kan se ut. Jag har medvetet valt att utesluta siffror av alla de slag då jag vet att det är en triggande faktor för den som brottas med den här sjukdomen. I den här boken är syftet att ge läsaren en inblick i vad som rör sig i huvudet hos en person som lider av ätstörningar. Att du som sjuk ska kunna känna igen dig, och att jag möjligtvis ska kunna sätta ord på det du känner men inte kan sätta fingret på själv. Eller att du som anhörig ska förstå att den som lever med en ätstörning inte är samma person som du har lärt känna sedan tidigare.

Den personen finns långt där inne men styrs av demoner som har tagit kontroll över såväl ord som

handlingar. Något som är viktigt att komma ihåg är att skilja på personen och sjukdomen, för ingen är sin sjukdom. Man har en sjukdom. Precis som en cancerpatient inte är cancer, utan har cancer. En ätstörning är som cancer, fast i själen. Den börjar i huvudet och sprider sig snart genom hela kroppen som slaviskt lyder dess order.

För att ta mig själv som exempel som inte brukade ljuga. I och med sjukdomen började jag ljuga om precis allt för att komma undan maten. Jag hatade det fortfarande hela tiden och mådde fruktansvärt dåligt varje gång jag svartmålade sanningen, men monstren i mitt huvud programmerade in lögnerna i min hjärna och planerade dem redan i förväg. Aldrig hade jag varit bra på att ljuga – tills jag blev sjuk.

Då blev jag expert på att ljuga om allt som var relaterat till maten. Sjukdomen förändrade mig och gjorde mig till någon jag egentligen inte var. Men djupt där inne fanns mitt riktiga jag som sakta kvävdes av lögner, besatthet, ångestattacker och en längtan efter att slippa leva.

KAPITEL 1

Tillbakablick

”Frida.”

Jag förflyttade blicken från min repiga mobilskärm när en välkänd röst sa mitt namn. I dörröppningen till väntrummet lyste det långa röda håret, och jag välkomnades med en varm blick som gjorde mig alldeles lugn inombords. Hon talade klarspråk med ögonen som berättade att jag hade stöd i henne, att det inte fanns något att oroa sig för. Att allting skulle komma att ordna sig.

Vi tog i hand och gick tillsammans genom korridoren som ledde oss till hennes halvt trista rum som hon tappert försökt liva upp med några prydnadsfigurer i fönstret och en Lasse Åberg-tavla på väggen. Det var ju fint att hon försökte åtminstone, men att få ett grått och stelt samtalsrum att se hemtrevligt ut är inte alltid enkelt.

Jag sjönk ner i den randiga fåtöljen mitt emot hennes marinblå. Blicken trängde igenom min fasad, och jag undvek den så långt det gick. Jag sneglade ner mot golvet, och båda uppmärksammade vi hur min fot gungade fram och tillbaka. Som vanligt. Jag hade ingen vettig förklaring, det bara blev så i obekväma situationer. Antagligen ett sätt att behålla lugnet när jag inte visste vart jag skulle ta vägen i ögonblick som dessa. Stunder då det inte fanns någonstans att fly. Då var det omöjligt att sitta helt stilla.

”Orkar du?”

Jag tittade upp. Det var något med sättet hon tittade på mig som förmedlade trygghet. Jag sträckte mig försiktigt efter väskan och rotade runt med handen tills jag rörde vid en plastig yta. Med blicken i golvet sträckte jag fram de bilder jag hade valt ut och samlat i en plastmapp, precis enligt vår överenskommelse. Hon bläddrade igenom det tiotal bilder som låg där i innan hon bad mig berätta.

Sanna, min psykolog, var en av få som jag släppte in bakom min fasad och kunde vara helt ärlig inför. Jag visste att även om hon i vissa situationer var orolig över mig lyckades hon ändå behålla lugnet, åtminstone utåt. Den förmågan hade inte mina föräldrar, därför undanhöll jag mina mörkaste tankar från dem.

Bilderna var ett urval från min uppväxt, som för övrigt varit en bra sådan, vilket var en av orsakerna som fick mig att skämmas. Att det inte fanns någon direkt orsak till varför jag hamnat där jag befann mig och mådde som jag gjorde när hela min barndom hade varit stabil och inte ens i närheten av kaotisk eller stökig. Enligt mig var det en oförklarlig gåta, men trots det hoppades jag lämna samtalet med en rimlig förklaring till min situation.

Jag började berätta. Bild för bild. Det kändes fint att få möjligheten att visa bilder av min familj och saker vi gjort tillsammans. Jag berättade om allt från släktkalas till resor vi varit på. Stort som smått. Presenterade husdjuren jag växt upp med, såväl som kusinerna som hade utgjort en stor del av mitt liv. Något som framgick utan att jag själv reflekterade över det var att jag aldrig riktigt tagit plats. Hon uppmärksammade genast att jag var den yngsta familjemedlemmen och alltid hade varit mer eller mindre skötsam. Jag var den söta lilla flickan som gjorde vad jag blev tillsagd utan att ifrågasätta, och att göra hyss hade aldrig varit något jag ens funderat över.

Utifrån detta framgick även att det automatiskt hade förväntats av mig att jag var en skötsam och ansvarsfull tjej som ständigt strävade efter bra resultat och

höga betyg. Ambitiös var ordet. Ingen hade någonsin behövt oroa sig över att jag skulle göra något bus, vilket i sin tur ledde till att ingen nödvändigtvis behövde hålla koll på mig eller ge mig den uppmärksamhet som antagligen hade behövts, de visste ju att jag alltid skötte mig. Och även om ingen hade sagt det rakt ut var det underförstått att jag i allt skulle göra bra ifrån mig. Såväl på träning som i skolan.

Jag ville leva upp till de outtalade förväntningarna som fanns både från mig själv och från andra.

Vi satt tysta en stund. Saker och ting började falla på plats, och så småningom klarnade det för mig hur jag hade hamnat nere på botten och mädde därefter. Att det faktiskt fanns något så oskyldigt som låg bakom min numera kaotiska tillvaro.

När bilderna var slut fortsatte samtalet vidare om de delar av min uppväxt som inte var förevigade på bild, men som ändå hade haft en stor påverkan i mitt liv. Genast kom vi att tala om skolan, och jag började från början med att berätta om hur mitt yngre jag alltid haft vänner men aldrig varit populär. Jag hade alltid haft kompisar att vara med på rasterna eller efter skolan, men så snart det kom till att para ihop sig två och två var jag plötsligt ensam. Oavsett om det var lärarna eller vi

själva som delade upp oss. Varenda gång var det jag som blev över och fick vara med någon annan.

Hade det bara hänt någon enstaka gång skulle jag inte ha brytt mig, men droppen var på en idrottslektion i mellanstadiet när vår lärare delade in oss i lag och jag inte fick någon av mina vänner i mitt lag, utan de hamnade tillsammans i ett av de andra lagen. Jag bröt ihop i tårar och lämnade gymnastiksalen. Resten av klassen förstod antagligen ingenting, och i deras ögon kunde det tyckas barnsligt att gråta över något så patetiskt som en lagindelning.

Men det var inte bara en lagindelning, för när detta hände mer som regel än undantag blev det till slut för mycket. *Varför alltid jag? Vad var det för fel på mig och vad hade jag gjort för att förtjäna detta?* Jag minns inte om jag gick tillbaka in till lektionen när jag hade torkat tårarna, men känner jag mig själv rätt så gjorde jag troligtvis det. Ingen annan hade nog reflekterat över det eftersom det inte rörde dem, och lärarna gjorde det säkerligen inte medvetet. Men för mig blev det betydligt mer påtagligt då jag gång på gång stötte på det.

Jag, som vanligtvis var tystlåten under samtalen, kunde plötsligt inte hålla tyst mer än några få sekunder, den här gången för att hämta andan. Den ena händelsen efter

den andra gjorde sig påmind allt eftersom jag berättade, och orden bara vällde ur mig innan jag ens hann tänka igenom dem. Sanna fick inte en syl i vädret, men det gjorde inget. Hon lyssnade, och det var allt som behövdes just för stunden. Aldrig tidigare hade jag känt ett sådant starkt behov av att prata om mitt liv och min uppväxt. Att bara få tömma ur mig allt jag tidigare hållit tyst om. Alla förträngda händelser jag bedömt som obetydliga. Allt det där jag trodde var bortglömt sedan länge och inte haft någon som helst påverkan i mitt liv senare.

Med ett djupt andetag fortsatte jag berätta. Vi kom in på högstadietiden. Från de åren fanns inte mycket positivt att nämna. Högstadiet var förknippat med mobbning i min värld. En ny klass, ny skola, på tok för många nya förväntningar, ett helt gäng nya lärare och skolämnena tillsammans med mer plugg och mer ansvar. Ett helt nytt upplägg att anpassa sig till. De flesta kände sig troligtvis osäkra i början av sjuan, för att gå från störst till minst är en omställning som alla uttryckte på olika sätt eller inte alls. En del genom att trycka ner andra, och andra tog emot det. Jag tillhörde den sistnämnda kategorin.

Saken blev inte bättre av att jag hade hamnat i den stökigaste av alla klasser, den där klassen som

förolämpade, tryckte ner och fick läraren att gråtande lämna klassrummet. Mer specifikt var det killarna som var stökiga. Inte alla, men många. Några få tog täten, och de andra hakade slaviskt på för att inte själva hamna i underläge.

Det var som sagt inte bara lärarna de betedde sig illa emot, utan även mot flera i klassen och däribland mig. Lilla osäkra jag som försökte bygga upp någon form av självförtroende mitt i allt det nya. Det gick inget vidare. Att ens försöka bygga upp något samtidigt som man blev kränkt var i princip omöjligt.

Mamma och pappa fick veta hur mina dagar såg ut och kontaktade skolan som inte gjorde någonting förrän andra gången, då pappa personligen gick dit och pratade med rektorn. Det tog några samtal innan de fick möb-baren att sluta. Det var inte bara en som mobbade utan flera, men en som tog initiativet och fick med sig de andra osäkra livet som inte visste bättre, för att försvara sitt eget rykte.

Situationen blev något bättre när skolan agerade, men det dröjde inte alltför länge innan gamla mönster kom tillbaka. Mamma och pappa kontaktade skolan återigen, och den här gången upphörde inte kränkningarna förrän de hotade med polisanmälan. Egentligen upphörde de

aldrig helt men de minskade, och jag tvivlade på att det någonsin skulle bli mycket bättre än så.

Åttonde klass var något mildare. Om det var för att mobbningen inte var lika ihållande eller att jag fick mer skinn på näsan vet jag inte. Men bättre blev det och jag vågade ta mer plats i klassrummet, vilket även lärarna lade märke till. Tur var väl det med tanke på hur nian blev, då kränkningarna eskalerade igen. Kommentarer om min hudfärg och kristna tro varvades med knuffar, spott och hånleenden. Aldrig visste jag vad skoldagen skulle bjuda på.

Där och då började jag må dåligt på riktigt. Inte bara under de jobbiga stunderna i skolan, utan det etsade sig fast i mitt huvud och förföljde mig dygnet runt.

Att jag dessutom tvingades passera hans hus varje gång jag skulle till bussen gjorde det ännu svårare att inte tänka på eländet. Han fanns i skolan, vi åkte samma skolbuss, och som om inte det vore nog bodde vi så gott som grannar också. Inte ens hemma kom jag undan. Det var inte så att jag kände mig rädd hemma, men det skulle vara en lögn att säga att det inte var påfrestande att bo med knappt femtio meters avstånd ifrån killen som dagligen trakasserade mig på ett eller annat sätt. Att inte riktigt veta var jag hade honom gjorde det omöjligt för mig att slappna av.

Extra tydligt blev det en gång när jag var på väg hem, då han fick syn på mig och ropade mitt namn för att sedan börja följa efter mig. Även om jag visste att han inte skulle göra mig illa fysiskt var det en obehaglig upplevelse där jag kände mig otroligt maktlös och rädd. Efter den händelsen började jag inbilla mig att han stod utanför mitt fönster eller bakom buskarna och spionerade på mig, som om jag aldrig fick vara ifred.

Eftersom detta var i nian brydde jag mig inte om att berätta för någon. Min tanke var att det var sista året innan gymnasiet, och att gå igenom samma process igen med samtal i skolan och föräldrar som dagligen ville veta hur skoldagen varit kändes meningslöst när det inte ens var ett år kvar. Min strategi var att stå ut, helt enkelt.

Men enkelt var det verkligen inte! I och med att händelserna ständigt fanns i mitt eget huvud som jag aldrig kom undan, blev vardagen alltmer påfrestande. Jag mådde allt sämre, jag drog mig tillbaka alltmer i skolan, och utan att riktigt förstå vad som hände kände jag mig alldeles tom inombords. Förmågan att sätta ord på vad som pågick inom mig var obefintlig. Som ett stort svart hål. Så snart jag kom innanför skolans portar fanns endast mörker. Varken energi eller motivation,

min högsta önskan var att få högstadiet överstökad och bli frigjord från det fängelse jag upplevde det som.

Sanna fick höra om alla de gånger jag inte klarade av att vara kvar i klassrummet. När jag smög ut och låste in mig på toaletten gråtande utan att veta varför, jag var bara tvungen att få ur mig allt på något vis. Känslorna som tycktes obegripliga. Det blev i form av tårar. Tårar bakom låsta toalettdörrar. När de tog slut torkade jag bort dem och väntade tills ögonen inte längre var rödfärgade innan jag vågade mig tillbaka till lektionssalen och låtsades som ingenting. Jag skämdes.

Samtidigt förstod jag fortfarande ingenting av vad som egentligen pågick inom mig. Jag förstod inte att tårarna jag grät var ångest och att den ständiga tomhets känslan var början till en depression. Det var något alldeles nytt för mig att känna så utan någon specifik anledning, och därför verkade det orimligt att ens försöka förklara för någon annan.

”Vem skulle förstå om inte ens jag själv förstod?” fortsatte jag och tittade uppgivet på Sanna, som fortfarande lyssnade med båda öronen.

I förhoppning om att hon var på alerten och hängde med i svängarna bytte jag hastigt spår i monologen som hon fortfarande inte fått en chans att inflika i. Jag kom

att tänka på att mitt i allt detta bodde en tjej hos oss som vi hade lärt känna genom kyrkan. Utan att gå in på detaljer förklarade jag att hennes liv var väldigt stökigt på många sätt, vilket självklart även påverkade min familj när vi tog emot henne. Att komma hem var varken en lättnad eller frizon längre, eftersom jag visste att jag aldrig var ensam hemma och inte heller hade någon aning om vad som skulle hända.

Att komma hem fick en ny innebörd då man ständigt gick på nålar för att undvika utbrottet av ett tredje världskrig. Jag kände mig vilsen och visste inte alls hur jag skulle hantera situationen. Mamma menade att jag bara skulle vara hennes kompis och inte ta något som helst ansvar över annat som hände. Enligt mamma var det deras ansvar, så jag litade på det och gjorde som hon sa.

Så småningom blev tillvaron för mycket, och ett behov av att få prata med någon växte sig allt starkare. Men vem skulle jag prata med, och vad skulle jag säga? Jag som inte ens kunde förklara för mig själv vad som var fel, hur skulle jag kunna göra mig förstörd för någon annan?

Till slut fick jag nog och bestämde mig för att göra ett försök. Hur fel kunde det gå egentligen? Det var med nervösa steg jag slutligen nådde fram till lärarnas

korridor för att knacka på dörren till lärarrummet. Lotta, min svensklärare, var en av två lärare som jag av någon anledning kände stort förtroende för och tyckte mycket om. Sekunderna innan försökte jag fundera ut en bra formulering på vad jag skulle säga, men det var svårt när jag inte ens visste själv vad jag ville ha sagt, så jag bara knackade på och tänkte att orden skulle komma av sig självt. Hade inte hela dagen på mig att stå där och fundera. *Bara gör det*, övertalade jag mig själv.

När dörren öppnades lyckades jag kommunicera mitt behov av att prata, och vi avlägsnade oss till ett enskilt rum där jag försökte förklara. Dock utan framgång. Det gick inte att prata. Orden fanns ingenstans, och jag visste inte alls vad jag skulle säga. Som om någon hade raderat hela mitt ordförråd. Hon kände till att vi hade en tjej inneboende och att situationen var påfrestande. Det kändes som ett bra ställe att börja på.

Sedan tog det slut. Efter en stunds tystnad gick jag därifrån. Besviken på mig själv som inte fick sagt något av det jag ville, eller hur jag mätte. Kände mig bara patetisk. Som om allt bara var en jakt efter uppmärksamhet, vilket till viss del stämde då jag ville ha någon att anförtro mig till och kunna prata med. Det var ett försök till ett rop på hjälp från någon som såg, visste och

brydde sig. Men det raserades ganska ordentligt där och då på grund av mig och min oförmåga att prata.

Att sluta nian var en enorm lättnad. Äntligen fri från mobbarna. Äntligen fri från det nattsvarta mysterium jag levt i. Jag gjorde allt i min makt för att bli återställd under sommarlovet innan gymnasiet började. Där ville jag inte längre gå runt som ett ihåligt skal med en blick svart som sot. Där ville jag identifieras som en sprudlande tjej, accepterad och omtyckt av alla. Jag ville så gärna betyda något.

Planen lyckades ganska bra. Måendet var betydligt bättre vid skolstarten, förutom att jag var supernervös förstås. Detta blev dock kortvarigt och raserades i samband med att första skoldagen drog igång. Plötsligt var jag där igen. Nere på botten. Tillbaka till ruta ett. Allt var nytt och läskigt vilket gjorde att jag kände mig så fruktansvärt ensam, utanför och osynlig att jag grät mig till sömns hela den första veckan. Aldrig tidigare hade jag känt mig så ensam och så vilsen. Det var fruktansvärt. Som om jag var genomskinlig och folk såg rakt igenom mig. Som om jag inte existerade.

Att gå till skolan var en plåga. Den där känslan av tomhet återvände, och den här gången bestämde jag mig för att prata med min moster om saken. Dock

visste jag fortfarande inte hur jag skulle sätta ord på vad jag kände och bestämde mig därför för att skriva ett meddelande till henne. På så vis kunde jag i alla fall tänka igenom vad jag ville säga i lugn och ro. De få raderna förmedlade huvudsakligen att jag behövde prata med henne.

Vi bestämde träff i kyrkan och, precis som när jag försökte prata med min lärare i högstadiet fick jag inte mycket sagt den kvällen heller. Efteråt var jag så arg och besviken på mig själv. Varför sa jag inget? Vad var det egentligen för fel på mig som tycktes förlora talförmågan varje gång jag behövde den som mest?

Andra gången vi träffades gick det bättre. Jag hade lovat mig själv att faktiskt prata den gången och ville bara få det ur mig. Dela vad jag kände. Att bära allting själv var ohållbart. Vi pratade. Längre. När det första steget var taget blev det lättare att släppa in henne innanför murarna jag byggt upp för att stänga världen och min omgivning ute.

Men det blev så ensamt där innanför att jag inte klarade mig själv längre. Äntligen fick jag dela det som värkte inom mig. Äntligen lyckades jag avlasta mig själv till någon som lyssnade och förstod. Någon som inte dömde och bedömde.

När hon skjutsade hem mig ett par timmar senare kändes det som om en sten hade fallit från mina axlar. Själen var inte lika tung och inte lika becksvart efter att jag tömt ur mig en del. Hur man nu kan tömma en redan ekande tom själ? Det var som om den var överfull och urholkad på samma gång. Full av frågor men inte ett enda svar. Full av mörker men inte en ynka ljusstråle lyckades tränga sig in.

Blicken fäste sig återigen i golvet. Sanna bad mig att fortsätta berätta.

”Orkar du verkligen lyssna mer på mig?”

Hon försäkrade mig om att hon skulle kunna lyssna på mitt prat en vecka i sträck om det vore så.

”Jag ser hur stort ditt behov av att få berätta allt det här är.” Jag fortsatte.

Under vårterminen skulle vi åka på träningsläger till Spanien med friidrottsklubben, och bara någon vecka innan lägret fick jag ont i höger fot. Varken stukning eller konstig isättning, det bara kom från ingenstans och därmed innebar hela lägret rehabträning för min del. Trots det var lägret precis vad jag behövde just då. Att få komma bort från vardagen som blev alltmer deprimerande, bara få glömma och lämna alla tankar hemma.

För första gången på länge kände jag mig genuint lycklig, och jag njöt av varje minut av resan. När vi

kom hem tio dagar senare kändes det som om jag hade levt i en dröm. Som om tiden här hemma hade stått stilla, och det var så överkligt att komma tillbaka. Aldrig hade jag upplevt denna märkliga känsla efter tio ynka dagars semester.

Bara några veckor senare väntade nästa resa. Dock av ett helt annat slag. Vi var en grupp från kyrkan som åkte till Lettland för att dela ut mat, kläder och leksaker till behövande. Det var andra gången vi ordnade en sådan resa, men det var fortfarande lika fantastiskt, berörande och lärorikt. Fantastiskt att se lyckan och tacksamheten i deras ögon när de tog emot det vi hade med oss. Både på barn- och kvinnohem, men även till privata familjer som hade det tufft. Berörande att se hur de, trots livssituationen, höll humöret och hoppet uppe. Slutligen lärorikt att få en insikt och påminnelse om hur bra vi faktiskt har det i vårt avlånga land i Skandinavien.

Det var dock en sak på resan som satte igång nya tankar. Överallt dit vi kom visade de tacksamhet genom att bjuda på bullar och andra bakverk. Det kändes så fel att de, som knappt hade tillräckligt med mat åt sig själva, bjöd oss på festmåltid. Men att tacka nej hade varit rent av otacksamt, och därför tackade vi och tog emot deras uppskattning.

Med tanke på hur många ställen vi hann besöka på inte ens en vecka blev det en hel del fika under resans gång. Mot slutet började jag känna obehag över allt ätande och bestämde mig för att göra något åt det så snart vi var hemma igen. Det var då det började.

Eftersom min skadade fot fortfarande hindrade mig från att springa började jag cykla. Till en början övertalade jag både mig själv och andra att det var för att behålla konditionen, vilket var sant till viss del. För när träningen har varit en del av ens liv sedan sex års ålder är det inget man kastar bort bara så där. Detta var även anledningen till att jag inte tidigare vågat minska på maten, för tänk om träningen skulle gå dåligt och de andra skulle märka av det? När jag sedan blev skadad och inte längre kunde springa var det ingen som märkte om det gick sämre för mig, och själv brydde jag mig inte längre om det. Mitt nya fokus var att gå ner i vikt.

Jag förstod själv, även om jag förnekade det, att något var fel när varje morgon inleddes med att jag ställde mig på vågen. Den vanan hade inte förekommit tidigare. Snart var det inte bara varje morgon, utan övergick till en morgon- och kvällsrutin, som sedan eskalerade. Efter varje måltid eller till och med för minsta lilla kex

jag åt var jag tvungen att försäkra mig om att jag inte hade gått upp i vikt.

Till slut tappade jag räkningen på hur många gånger om dagen jag låste toalettdörren, tog av mig till underkläder och spänt väntade på vilka siffror som skulle visa sig i den lilla displayen mellan mina fötter. Minsta lilla hektogram ner var eufori, precis som minsta lilla hekto upp var katastrof och misslyckande. Utan att jag själv förstod det hade jag blivit besatt. Besatt av att se vågens siffror minska för varje gång jag mötte dem.

Detta tog en allt större plats i mitt liv, och snart var siffrorna det enda som spelade någon roll för äntligen var jag bra på något. Äntligen hade jag kontroll. Äntligen lyckades jag uppnå mina mål, och äntligen var jag några steg närmare det där sjukliga idealet som jag hoppades skulle göra mig accepterad, duglig och helt enkelt lyckligast i världen.

Det var när jag efter tio dagar chockerades av hur snabbt kilona trillade av, men ändå kände mig duktig och disciplinerad, som jag började ana att situationen jag hamnat i inte var helt normal. Jag skrev genast ett meddelande till min moster som bekräftade att detta var anorexia. Trots att jag hade läst lite om det tidigare kom det som en chock att få det bekräftat från någon annan.

Inte skulle väl jag? Jag som inte ens var smal? Det tog ett tag att smälta orden, men jag fortsatte maniskt att lyda rösterna som redan hade fått en enorm plats i mitt huvud.

Det var bara någon vecka senare som hela familjen åkte till Danmark på semester en vecka. Mamma ville fira att pappa fyllde jämnt och hade hyrt ett hus med inomhuspool. Hon och pappa åkte i förväg medan jag och mina syskon med sina respektive gav oss av lite senare under dagen. Vi var inte framme förrän sent på natten, och pappas reaktion dagen därpå när min bror hälsade godmorgon var oförglömlig. Det blev en väldigt lyckad överraskning.

För min del var det en fruktansvärt jobbig vecka. Att komma undan maten var omöjligt då hela familjen åt tillsammans, och så mycket hat och äckel som jag uttryckte i min dagbok den veckan hade jag aldrig gjort tidigare. Paniken över att förlora kontrollen som jag kämpat så för. I mitt huvud fick jag veta att jag var värdelös som inte hade någon kontroll och troligtvis redan hade gått upp hundra kilon.

Det tog inte särskilt lång tid att inse att jag helt enkelt var tvungen att äta som vanligt där, och därmed började jag utnyttja det till max genom att ta för mig av allt jag ville. För när vi kom hem var det slut på gottandet, då skulle det kompenseras som aldrig förr.

Något av det första jag gjorde när vi kom hem var att kliva upp på vågen som tycktes ha blivit min bästa vän men även min värsta fiende, det förstod jag dock inte då. Till min stora förvåning hade jag bara gått upp något kilogram på hela veckan, och jag som var helt säker på att jag hade gått upp minst fem kilo, troligtvis mer. Det var så det kändes. Det var vad rösterna i mitt huvud lurade i mig.

När jag några dagar senare träffade min moster i kyrkan fick jag höra att jag såg så mycket vackrare och friskare ut, och hon vädjade till mig att inte gå tillbaka till svälten.

”Minns inte vad jag svarade på det”, förklarade jag, ”men jag vet att jag tänkte för mig själv att svälta var precis vad jag skulle göra, allt jag ville var att få tillbaka kontrollen och den där euforiska kicken av att faktiskt lyckas.”

Hela den sommaren ägnades åt att slaviskt göra vad mitt huvud befallde mig. Jag stängde världen ute och isolerade mig, för ingenting skulle få komma emellan. Ingenting skulle få lov att förstöra min planering. I takt med att jag totalt tappade bort mig själv levde jag på kickarna som blev något slags drog för mig. När jag hade nått min första viktgräns sattes nästa upp direkt för att jag återigen skulle få uppleva glädjen och känslan

av att lyckas. När nästa gräns var nådd sänktes den ytterligare, precis som med droger. För att återuppleva den första kicken måste man ta till lite mer för varje gång, och sedan dröjer det inte länge förrän man utvecklat ett beroende och missbruk.

Jag kunde bara inte få nog. Det var precis vad detta handlade om också, gränsen bara sänktes, och egentligen fanns ingen slutgiltig gräns förrän jag var död och begravnen. Det hade jag inte förstätt vid det stadiet eftersom jag var så upptagen med mitt maniska beteende.

Så kom dagen då mamma stod i köket och lagade mat till oss båda och paniken var ett faktum. Jag vandrade fram och tillbaka mellan sovrummet och köket för att kolla vad hon lagade och hade i och sedan dölja paniken bakom sovrumsdörren. Paniken. Oron. Ångesten. Det bara växte som en bomb inom mig och gjorde att kroppen kändes alldeles skakig och svag. Visste inte vart jag skulle ta vägen eller hur jag skulle hantera det.

”Maten är klar”, hördes det från köket.

Orden jag fruktat att höra gjorde mig om möjligt ännu mer panikfylld. Med stapplande steg hasade jag ut i köket och satte mig till bords.

”Har du haft smör i moset? Varför stekte du korven i så mycket olja? Är allt det där bara till oss?”

Mamma märkte att något inte stämde och frågade vad som var fel. Skräcken var så påtaglig att den inte gick att dölja längre. I mitt huvud var det som om någon skrek att detta inte fick hamna i min kropp, för om det gjorde det skulle jag bli tjock och därmed skulle allt slit med att gå ner i vikt vara förgäves. Allt jag hade kämpat för skulle göras om intet.

Det var inte ens någon idé att låtsas längre, mamma hade genomskådat att något var på tok och det var bara att erkänna som det var. Att jag hade ångest inför att äta. Att jag var livrädd för att bli tjock om maten hamnade i min kropp. Hon gjorde sitt yttersta för att behålla lugnet, men jag märkte att hon blev orolig och behövde lite tid att smälta detta.

”Jag minns inte hur middagen slutade, men däremot kommer jag ihåg att det var för svårt för mig att förklara mer exakt än så för mamma där och då. Ansikte mot ansikte. Istället bad jag henne att ringa upp min moster och låta henne berätta.”

Benet hade slutat gunga. Jag kunde äntligen slappna av i den randiga fåtöljen i samtalsrummet. Att få berätta och sätta ord på allt detta gjorde mig lugn. Att få ventilera oavbrutet till någon som bara lyssnade var allt som krävdes.

Det gjorde ont i både mig och mamma att hon fått veta detta bara någon vecka innan hon och pappa skulle iväg på lyxkryssning i två och en halv veckor för att fira sin bröllopsdag. *Nu har jag förstört deras semester*, var min första tanke när hon sa att hon inte ville lämna mig ensam hemma. Skuldkänslorna sköljde över mig. Jag lovade att äta ordentligt medan de var borta.

Det var ett löfte jag gav endast för att lugna henne, och jag var redan då medveten om att så inte alls var planen. Det sista jag ville var att hon skulle stanna hemma, och det näst sista var att förstöra deras semester som pappa hade ordnat med utan att mamma visste vad som väntade. I flera veckor, ja till och med månader hade jag sett fram emot att vara ensam hemma och ha full kontroll över maten, utan att någon annan skulle lägga sig i och förstöra. Lika livrädd som jag var att mamma skulle stanna hemma var antagligen hon när de åkte.

Två och en halv veckor av svält och träning var vad jag hade planerat. Det var så jag skulle njuta av att ha huset för mig själv. Och givetvis även genom att sova på tvären i mammas och pappas dubbelsäng, bara för att jag kunde.

”Låter det inte underbart?” fnissade jag och kunde inte låta bli att le åt min egen ironi.

Vi hörde båda hur sjukt det lät, och Sanna undrade hur det gick under de där veckorna ensam hemma.

”Åt skogen”, svarade jag och fortsatte att berätta om hur jag åt minimalt, tvingade mig ut på cykeln varje dag, och det dröjde inte länge förrän jag började vräka i mig av allt möjligt som gömde sig i köksskåpen, förutom vanlig mat dock. Inte ens när mättningen kom kunde jag sluta äta. Jag tryckte i mig allt från jordnötssmör, honung och jordgubbssylt till kakor, glass, Oboy-pulver, knäckebröd, mjukt bröd och annat jag kunde tänkas hitta.

När jag slutligen mädde riktigt illa och det kändes som om maten stod mig upp i halsen lyckades jag få stopp på det hela. Det var då jag insåg vad jag hade gjort. Hur jag på endast någon timme eller två hade konsumerat ett oräkneligt antal kalorier. Jag ville inte ens veta hur mycket det rörde sig om och hade svårt att ta in vad som precis hade hänt. Jag som ätit minimalt och sett hur vågens siffror tickat nedåt, hade plötsligt tillintetgjort allt slit och förstod inte hur jag kunde låta detta ske? Hur gick det till?

Illamåendet och ångesten schasade genast ut mig i skogen på rask promenad. Det var allt jag förmådde för stunden. Tempot ökades i takt med ångesten, och jag lovade mig själv att detta aldrig mer skulle upprepas.

Jag lovade rösterna i mitt huvud, som var rasande på mig, att jag skulle kompensera detta och kontrollera mig själv i fortsättningen. Det verkade dock inte vara nog för att tysta ner dem. Ett krig hade brutit ut i min hjärna.

Röster som skrek att jag var en eländig idiot med noll kontroll som efter denna incident skulle gå upp minst hundra kilon. Sedan var det en liten armé som bad om ursäkt men förklarade att det var ju så gott och jag hade varit duktig och disciplinerad så länge att jag kanske gjort mig förtjänt av detta ändå. Det var knappt att jag hörde den delen då sjukdomen enkelt överröstade det lilla spår av mig som ännu fanns kvar. Enligt den hade jag inte gjort något för att förtjäna detta, det enda den ville var att försäkra mig om vilken nolla jag var, och att i fortsättningen var det enda som gällde att göra allt vad den befälde mig om jag ville lyckas. Den påstod sig ha receptet på fullkomlig lycka om jag bara gjorde som jag blev tillsagd.

Det som ekade i mitt huvud var sjukdomen; jag dedikerade all min vakna tid åt att behaga. Vi hade blivit så tigha att den var som en bästa vän som alltid fanns med mig i med- och motgång. Någon som guidade mig i varje val jag gjorde, så pass att jag till slut inte förmådde skilja på vad som var jag och vad som var sjukdomen.

Frida syntes inte till på långt håll. Något eller någon annan var det som styrde.

Det var ett par solbrända föräldrar som körde upp på garageuppfarten och rullade in resväskorna i hallen. Mamma reagerade direkt på hur mager jag hade blivit och all mat som låg orörd i frysen. Självt såg jag ingen skillnad på mig och trodde säkerligen att ingen annan såg något heller. När hon uttryckte sin oro förstod jag att det syntes. Hur kunde hon se det så tydligt när jag själv inte såg någon skillnad alls? Det var ju trots allt jag som kontrollerade och granskade min kropp för minsta lilla förändring flera gånger om dagen. Den enda skillnaden jag lade märke till var att vissa dagar tycktes magen puta mer och låren verkade ha växt på bredden.

Dagen därpå ringde mamma upp min moster och förklarade sin oro. Min moster, som själv jobbat inom sjukvården, rådde oss att söka professionell hjälp. Samma dag hade mamma, som annars alltid brukade fråga mig om hjälp när det gällde datorn, via internet lyckats hitta en ätstörningsenhet i stan som hon ringt i ren desperation för att få en tid. Detta var mitt i sommaren, och vi blev lovade att få komma dit så snart semesterveckorna var över.

Under tiden kämpade vi på egen hand. Jag började inse mitt problem och en vilja, om än ynkelig, att bli frisk

hade slagit rot. Båda var vi överens om att göra så gott vi kunde tills hjälpen trillade ner i brevlådan. Detta var dock svårare än jag någonsin hade anat. Det var inte förrän senare den kvällen, när jag inte ens fick i mig en enkel smörgås och menade att vi skulle trappa upp i små steg för att det skulle fungera, som mamma ifrågasatte hur lite jag egentligen hade ätit tidigare. Det var även då jag började få en insikt i hur illa det var, och vi väntade ivrigt på att en tid från enheten skulle gömma sig under brevlådelocket.

Till slut låg där ett vitt landstingskuvert med mitt namn på, och jag slet upp det innan jag ens hunnit in med posten. Det var en lättnad att ha hjälpen inom räckhåll, samtidigt som det gjorde mig livrädd. Tänk om jag inte var tillräckligt sjuk? Tänk om de skulle skicka hem mig igen utan någon hjälp alls? Tänk om de inte trodde på mig? Tänk om de inte förstod det kaos inom mig som jag omöjligt kunde trassla ut på egen hand? Tänk om de helt enkelt inte tog mig på allvar?

För att försäkra mig om att de skulle ta mig på största allvar och bedöma mig som tillräckligt sjuk begränsade jag matintaget igen. Min sista önskan var att bli hemskickad med förklaringen att jag inte var tillräckligt smal för att få hjälp och inte uppfyllde kriterierna för

behandling. Att de skulle ta mig med en nypa salt och säga att det inte var så allvarligt och be oss återkomma när jag var döende.

Sommarlovet närmade sig slutet, och när jag kom tillbaka till skolan möttes jag inte bara av kramar utan även ett förskräckt: "Vad har du gjort? Vad smal du har blivit!"

De andra instämde när de såg hur kilona försvunnit. Själv förnekade jag deras påståenden och menade att allt var som vanligt och oförändrat.

"Dina lår är ju som mina vader, vad har hänt, Frida?" var en av kommentarerna jag skrattade bort.

"Dagen efter hade jag min första tid här", sa jag avslutningsvis till Sanna som fortfarande verkade hänga med i allt jag berättat. För mig var det fullkomligt obegripligt hur någon kunde lyssna så uppmärksamt så länge, och särskilt på mig.

Det var med ett lättare hjärta jag reste mig upp och kramade henne hejdå innan jag rusade till bussen.