

at den ikke har sit eget hus. Den finder en eller anden skal, som den flytter ind i. Men den vokser, og skallen vokser ikke med, så på et tidspunkt må den gå ud i verden for at finde en ny bolig. Det er farligt, for den er helt blød og uden beskyttelse, mens den leder. Den er et let bytte for dyr på rov.

Billedet på denne sårbare, søgende krebs passer så godt på unge mennesker, der skal ud af skolen, skal flytte hjemmefra, skal finde ståsted, uddannelse, kæreste osv, og som naturligtvis i den fase har svært ved at finde ud af deres liv. Der skal ikke meget til, før de kan føle sig truede, og de bliver meget let alvorligt sårede.

De tre år, der ligger foran én den dag, man starter på gymnasiet, de vokser og bliver til en evighed, når de symboliseres ved den enorme bogbunke, der slæbes med hjem den første dag. Den konkretiserer de krav og de forventninger, der stilles, og det eneste, der er sikkert, er, at den vil vokse vildt. Årene og deres krav svulmer op, bliver uoverskuelige med uoverstigelige glædesløse forhindringer.

En ørkenvandring i mørke uden milepæle og vandhuller.

En anorektisk 1. g'er udtrykte det sådan:

Jeg bliver nødt til at se nogle fremskridt. Jeg må sætte mig nogle mål og kunne se, at det nytter noget. Det kan jeg ikke i skolen. Det tager så lang tid. Det nytter ikke noget. Derfor er det godt, at jeg har en plan om at tabe mig. Jeg vejer al min mad. Jeg fører det ind i tabeller, så jeg lige nøjagtigt ved, hvad jeg har spist. Så vejer jeg mig selv en gang om ugen, og så kan jeg lave nye planer for, hvad jeg skal spise. Jeg kan se resultaterne lige med det samme. Det er skønt.

For hende var livet noget, der skulle overstås, så ...

Hvad der kommer efter. 'så', ved jeg ikke. Først



skulle hun igennem 1. g, så 2. g, så 3. g, og så skulle noget andet begynde. Livet måske.

Og i 1. g var det på samme måde. Først skulle matematikopgaverne regnes, så skulle stilen skrives, projektarbejdet laves, så ...

Selv om hun skar skolelivet over i sådanne små portioner, var det uoverskueligt, ikke mindst fordi der ingen glæde var forbundet med det. Hun så ikke skolen som sin mulighed for at tage intellektuel næring til sig. Hun så den ikke som et tilbud i livet, men som en barriere mellem hende og livet. Men en barriere, som hun fuldt ud accepterede. 'Først din pligt og så din leg ellers bliver tung din vej.' 'Man skal yde, før man kan nyde.' Man skal lide, før man kan leve.

Den *bulimiske* kvinde kan ligesom anorektikeren føle det ydre liv kaotisk, og det bliver katastrofalt, fordi der også er kaos indeni. Hun ved ikke, hvem hun er, og hvor hun vil hen, og det giver skrammer, når hun møder skolens krav. Hun slår føleantenneerne ud for at undersøge, hvad 'de' vil have. Hun kommer fra folkeskolen med det ene 13-tal efter det andet i dansk stil og får i gymnasiet det ene 6-tal slynget efter sig efter det andet.

Hvad er det, der sker? spørger hun sig selv. Hvordan er det, han vil have det? I folkeskolen skulle jeg skrive, hvad jeg mente. Nu må jeg ikke mene noget. Den ene lærer vil have det på den måde, og den anden vil have det anderledes. Hun søger og retter sig ind og er snart den ene snart den anden. Hun bliver som en kamæleon. Det gælder for alt i verden om at gøre, som 'de' siger, for 'de' har jo hele ens fremtid i deres hule hænder.

Hun prøver at blive, som alle disse forskellige lærere og andre i omgivelserne gerne vil have hende. Det kan hun ikke. Hun gør sig meget umage, men forstår overhovedet ikke spillereglerne. Hvad er det, det hele går ud på? Hun bliver rettet i noget så privat som i sit

sprog, i det der er hendes private udtryk, og ikke altid med den nænsomhed, som sådanne rettelser ideelt skulle gives med.

Også hun bliver for overskuelighedens skyld nødt til at finde på et eller andet, der kan skabe orden og kontrol i det rodede univers. Hun forsøger måske også at slanke sig, men klarer det ikke. Hun falder igennem, grovæder så det ikke er til at styre og brækker sig bagefter. Hun bliver bulimisk. Hun er som den rytterske, der strammer tøjlerne og giver slip, strammer og giver slip uden forudsigelighed. Den stakkels hest forstår ikke de modsatrettede signaler. Den bliver modvillig, utilregnelig, vender om, smutter uden om krav, fordi den ikke rigtigt tror, at de nu også er ment.

Den identitet, hun mangler, den tillid til sig selv, hun mangler, får ingen chance for at vokse frem i dette univers.

Overspiseren, der slipper kontrollen og føler sig nødsaget til at opgive, er ikke en hyppig gæst i disse uddannelsesmiljøer.

Anoreksien og bulimien hører hjemme i miljøer, hvor der lægges vægt på individualitet, konkurrence, præstation, og hvor der er tale om en tilsyneladende høj grad af frihed.

Overspiseren har på grund af sine måder at tackle livets problemer på vanskeligt ved at klare sig i dette miljø. Det har ikke noget med begavelse at gøre.

Overspising med overvægt som konsekvens ses hyppigst lidt senere i livet end den sociale pubertets anoreksi og bulimi.

♦ *Spiseforstyrrelser er kamp mellem afhængighed og uafhængighed i spændingsfeltet mellem liv og død.*

Vejen fra barn til voksen er vejen fra afhængighed over uafhængighed til mulighed for gensidighed. Som



små børn er vi dybt afhængige af mor/mad/kærlighed. Vi ville dø uden. Vi vokser og tager det første skridt mod uafhængighed den dag, vi går fra bryst til flaske, fra bryst til rugbrødsadder. Så bliver det at få mad ikke længere bare afhængigt af den fysiske mor. Et næste skridt er selv at hente mælken i køleskabet, selv at smøre sin mad, selv at gå i skole, selv at rejse på ferie for at besøge moster eller mormor. Men afhængigheden er der stadig, og det er normalt og godt, at det er sådan. Der er jo kun noget ved at rejse på ferie, hvis der er nogen at vende tilbage til, at komme hjem til. Hvis man er elsket, savnet og ventet.

På et tidspunkt bliver trangen til selvstændighed og uafhængighed så stor, at man flytter hjemmefra. Man må selv skaffe sig sin føde. I vores samfund betyder det, at man må kunne forsørge sig selv, at man kan tjene til dagen og vejen, til maden og taget over hovedet; at man kan lave sin mad, vaske sit tøj, sørge for sig selv og sine egne basale behov.

I vores kultur er selvstændighed, individualitet, uafhængighed det eftertragtede. Alle vil være sig selv, uafhængige, enestående, individualister. Men det kunne se ud, som om resultatet er blevet en slags massefabrikeret selvstændighed og individualitet, hvor selvstændigheden bliver en ny form for konformitet. Individualismen hos unge kvinder spiller sig ud i fælles angst for det fede, for kroppen, for de kvindelige former og i en helt selvstændig fascination af slankheden eller det magre – ligesom alle de andre.

De fleste snakker bare om det, om de alt for fede kroppe, om al den forbudte, fedende mad. Nogle går videre. De er bare lidt bedre. De mest selvstændige, kunne man sige, er dem, der går så langt, at de udvikler anoreksi og perfektionerer slankheden til døden.

De unge individualister rejser – som alle de andre – til udlandet for på denne måde at demonstrere deres uafhængighed. Nogle bryder helt med familien og flyt-

ter måske til verdens ende for dermed at vise deres totale uafhængighed og selvstændighed.

Kulturen støtter disse selvstændighedsbestræbelser også i de hjælpetiltag, der tilbydes i de tilfælde, hvor det står klart, at der er noget galt.

Men man løber ind i vanskeligheder, for uafhængighed og selvstændighed kommer ikke af sig selv ved en fysisk flytning. Ægte uafhængighed skabes indefra. For mig at se er der heller ikke noget ved en selvstændighed i sig selv. Den bør kun være et – nødvendigt – skridt på vejen til mødet med et andet menneske. Mennesker er ikke beregnet til at være alene. Mennesker kan ikke leve uafhængigt af andre mennesker. Uafhængighed er ikke målet, men midlet til mødet.

Også her er vi tilbøjelige til kun at se på den fysiske, konkrete side. Når barnet bliver voksent nok til at flytte hjemmefra, skal det ikke bare være i stand til at klare sig selv materielt, men det skal også kunne skaffe sig psykisk næring. Afviklingen af afhængigheden af den konkrete mor er, som det skal være, men kun i det omfang man selv evner at bibeholde de kvaliteter, den gode mor repræsenterer, nemlig kærlighed, omsorg, tolerance, tilgivelse, overbærenhed. Det er ikke nemt i en individualistisk livsstil. Det kan se så enkelt ud, men det er det ikke.

At flytte for mig selv var noget af det vanskeligste, jeg har gjort. Total ensomhed. Da tvangsspiste jeg konstant og brækkede mig, når jeg ikke kunne få mere ned. Jeg har gået til psykolog et par år, og det har været godt, men i lang tid fungerede terapien bare sådan, at jeg kunne holde mig gående.*

I de mange år med kæmpe ungdomsarbejdsløshed har vi lavet et problem for de unge, der som en del af de-

* Storhaug og Christensen 1990 .



res naturlige udvikling har ønsket selvstændighed: Vi har betalt dem og med de penge lænket dem i en afhængighed til den store mor: samfundet, og den er det vanskeligt for dem at komme fri af. Vi har ikke givet dem en chance for den uafhængighed, der består i at være i stand til at forsørge sig selv fysisk/materielt og psykisk.

Anorektikeren, der flytter hjemmefra og dermed demonstrerer sin fysiske uafhængighed, magter ikke at give sig selv psykisk næring. Hun er ofte brutalt hård ved sig selv. Hun under ikke sig selv noget godt. Hun har jo heller ikke gjort sig tilstrækkeligt fortjent til det. Hvorfor nyde i dag, hvad jeg kan vente med at nyde til i morgen? Hvorfor spise i dag, hvad jeg kan vente med at spise til i morgen? Hvorfor hvile i dag, når jeg kun har løbet 10 km? Hvorfor give min krop noget, når den kun bliver væmmet og ulækker og fed af det, og når den i øvrigt overhovedet ikke har noget med mig at gøre, men kun er til besvær? Hvorfor være sammen med venner, når de nu bare er åndssvage, og det alligevel er bedst at være alene?

Begreber som kærlighed, nærhed, omsorg er i hendes ordbog synonym med svaghed, og er der noget, hun for alt i verden ikke er eller vil være og vise, så er det svaghed. Hun kan klare sig selv. Alene. Og det er hun stolt af. Men ensomheden og smerten sidder i hendes øjne, og det kan hun ikke skjule for mennesker, der selv har øjne i hovedet.

Bulimikerens ubalance mellem afhængighed og uafhængighed viser sig i pendling. Hun klarer ikke helt uafhængigheden af maden, men heller ikke at suge næring til sig af den mad, hun ikke kan styre sig selv til at undlade at spise.

I livet er hun afhængig af at være midt i en stor flok af kammerater. Men hun er ensom i den. Hun er en del af den og ikke en del af den.

Overspiseren flytter afhængigheden over på maden.

Hun blev aldrig rigtig mæt, tilfredsstillelsen var aldrig fyldestgørende. Hos nogle unge mennesker ser det næsten ud, som om afhængigheden er så stærk, at hun aldrig er kommet over ammestadiet. Hun åbner munden og holder den ind under den uudtømmelige mælkekilde, som først er den konkrete mor, som det er svært at blive skilt fra og derefter i symbolsk form 'den store mor', samfundet. Det er den unge kvinde, der ikke kommer i gang med en uddannelse eller arbejde, men som stille og sikkert bliver større og større, mens hun venter på, at noget skal ske for hende i hendes liv. Det sociale hjælpesystem vil i mange tilfælde gå ind og foranstalte, at hun flytter hjemmefra, fordi det som omtalt er en del af vores ideologi, at det er godt for unge mennesker, og det er der da også noget om. Men det hjælper ikke på evnen til uafhængighed.

Hun sidder dér alene i sin lejlighed – og spiser. Ingen uddannelse, intet arbejde. Hun sidder og venter på, at hendes liv skal begynde. Hun tilbydes kurser på højskoler, dagskoler og lign. og tilmelder sig typisk kurser med forskellige former for selvudvikling. Hun kan mene, at når først, hun har udviklet sig, så vil hun begynde på livet, og så vil hun tabe sig og alt det der, som kan være i hendes drømme. Men det sker ikke. Dels kan højskolernes selvudviklingstilbud ikke være dybtgående nok, dels er det jo snyd, hvis man tror, at livet venter på én, til man er klar til at gå i gang med det. Vores sociale væsens hjælp giver hende sjældent mulighed for at bryde afhængigheden og blive uafhængig og selvhjulpen i positiv forstand, men fastholder hende ofte i den udviklingsfase, hvor man bare rækker hænderne frem og siger: 'Gi' mig. Gi' mig.'

Desværre siger hun også: 'Gi' mig ligegyldigt hvad. Jeg vil bare ha'.'

Et ikke afviklet afhængighedsbehov vil altid finde en vej. Hvis adskillelsen fra moderen forceres, flyttes



afhængigheden fra hende til mad, alkohol, stoffer, sex eller lignende. En uafhængighed, forstået som en parathed til adskilthed fra moderen/familien og uafhængighed af surrogater, er en forudsætning for, at man kan møde sig selv og skabe gensidighed i menneskelige forhold.

At blive uafhængig er at blive adskilt fra; først og fremmest fra moderen. Adskillelse er at kunne sige farvel. Den ultimative adskillelse, kunne man sige, er adskillelsen fra alt og alle i dette liv, adskillelsen fra, farvellet til selve livet. Døden. Når adskillelsen føres helt ud i livet, er den en adskillelse fra livet. En spiseforstyrrelse med sin adskillelses- og afhængighedsproblematik udspilles i den yderste ende af livet, på grænsen mellem livet og døden.

Når *anorektikerens* mad-uafhængighed slår igenem, og hun bliver tyndere og tyndere og mere og mere kz-lignende, er det ikke vanskeligt at se, at hun går mod døden, selv om det sandsynligvis ikke er det, hun ønsker. Hos *bulimikeren* er det vanskeligere at se umiddelbart, men hvad er et ikke-liv andet end død? For *overspiseren* bliver maden den rene gift, der overbelaster hendes organer og hendes led og nedsætter hendes livsbevægelighed.

Spiseforstyrrelser og deres livsfornægtelse rammer dybt ind i alle levende mennesker med deres ubarmhjertige påpegning af, at døden eksisterer, og at livet ikke kan forstås uden denne sin modsætning. Vi, der lever i en kultur, hvor døden er tabuiseret, hvor vi gør vores bedste for at udrydde den og gøre os udødelige, rammes dybt og eksistentielt af den anorektiske kvinde og hendes kusiner, bulimikeren og overspiseren.

Et samfund, hvor døden er usynliggjort, giver god grobund for spiseforstyrrelser, der, uanset hvilken form de har, er centreret om den livgivende og livsnødvendige næring og vores forhold til den. De spiseforstyrrede kan derfor give os andre en påmindelse

om noget vigtigt, vi ofte ikke tør se i øjnene. Om den fysiske død og om det forskud på døden, som nogle tager ved ikke at leve, mens de gør det.

For at arbejde sig ud af sin spiseforstyrrelse, uanset af hvad type den er, kommer man ikke uden om at se døden og livet i øjnene. Hvad vil jeg med det? Vil jeg det? Eller vil jeg det faktisk ikke?

◆ *Spiseforstyrrelser er grænseløshed kompenseret med panser og pigtråd eller hudløst forsvarsløst. Spiseforstyrrelser er grænseløse.*

Begrebet grænser er blevet folkeligt. Mange taler om grænser. Man skal sætte sine grænser. Man skal sætte grænser for sine børn. Man skal sige fra.

Det at blive et individ, et udeleligt hele som ordet betyder, indebærer, at man føler, at man har ret til:

- at eksistere
- at have sine egne behov uafhængigt af andre, også af moderen, og ret til at søge dem tilfredsstillet
- at have sine egne følelser
- at handle uden skam og med følelse af selvværd.

Er man nået dertil i sin udvikling, så har man etableret sine grænser. De skal så holdes vedlige, og der skal ændres på dem undervejs, men der er et godt grundlag at bygge på.

Folkeligheden har sløret begrebet lidt. Man kan ikke sætte grænser for andre, som det ellers så tit hedder. Heller ikke for sine børn. Man kan kun passe sine egne. Man kan lukke dem eller åbne dem, mere eller mindre. Den anden kan så mærke ens grænse og dermed også lære noget om sine egne. At mærke grænser foregår altid i et samspil. Når 'at sætte grænser' næsten bliver synonymt med at sige fra og sige nej, er der noget galt med balancen. Grænser skal kunne holdes og lukkes, men de skal så sandelig også



kunne åbnes, så man kan invitere indenfor. Måske er der i disse tider en stigende tilbøjelighed til at sige nej, måske svarende til den individualistiske kultur. Men forudsætningen for at kunne tage psykisk næring til sig er naturligvis, at man får udviklet tillid nok til at turde den livsfarlige og livsnødvendige kontakt, der er altings grokraft.

At kende sine grænser betyder, at man ikke bare kan se sine ligheder med andre, men også forskellene.

Jeg ligner min mor ... sådan og sådan
og jeg er forskellig fra min mor ... sådan og sådan.

Jeg ligner min søster ...
og jeg er forskellig fra min søster ...

Jeg ligner min veninde ...
og jeg er forskellig fra min veninde ...

Jeg har lyst til ditten og datten
men min veninde har lyst til ...

Jeg kan lide ...
men min veninde kan lide ...

Jeg føler/mener/mærker/tænker ...
men min veninde ...

At have sikre grænser betyder bl.a., at man kan nyde at være sammen med hjerteveninden eller kæresten. At man kan være alene uden hende eller ham. At man kan mødes og skilles uden at miste sig selv.

Hvis man er i tvivl om, hvor man selv er; hvor man begynder, og hvor man holder op, fordi det hele flyder sammen som ingredienserne i en sammenkogt ret; hvis man har svært ved at adskille sig fra andre, fra mor og far, fra læreren, veninden og kæresten, og man frygter at blive invaderet af disse andre og over-

taget af dem, kan man blive nødt til helt at lukke for åbningerne og forskanse sig. Eller man kan flyde i ét med dem alle, med det hele, flyde konturløst sammen som det bræk, man kvitterer for måltider med. Sker det, efterlades man med et stort tomt rum indeni, som man simpelthen bliver nødt til at fylde op med mad for ikke at mærke smerten og for ikke at blive overskyldt af de følelser, de andre har, og som man netop ikke er i stand til at rumme og adskille sig fra.

Spiseforstyrrelser breder sig grænseløst: Mange, der deler måltider med en *anorektiker*, vil opdage, hvordan de selv bliver usikre på, om de nu har spist for meget eller for lidt. Det naturlige – at føle sult og derefter mæthed – bliver pludselig et problem. Også for ikke-spiseforstyrrede.

Bulimikeren derimod er ikke så smittefarlig på madområdet. Hun holder sine madorgier alene i det skjulte, ligesom det også er i skjul af mørket, hun brækker sig. Heller ikke *overspiseren* er direkte smittefarlig. Også hun spiser mest alene.

Men den ulidelige, evindelige snakken om mad, opskrifter, nye videnskabelige undersøgelser, vægt, vejning og motion påvirker ofte omgivelserne på den måde, at de efterhånden heller ikke selv ved hverken ud eller ind og også kan påvirkes af mediernes diarré-lignende udgydelser om det sidste nye sunde og forbudte.

Når jeg selv arbejder med en anorektiker, bliver jeg meget træt og sulten. Det er, som om jeg lader hende suge energien ud af mig, så min energi kan fylde hendes tomrum op. Og så mærker jeg sulten. Nu når jeg ved det, forbereder jeg mig, så jeg har god, tung, solid kost i mit køleskab. Kartoffler og måske selleri og kød. Jeg bruger maden til at trække mig ordentlig ned på jorden og blive bastant som modvægt til hende.

Når jeg arbejder med en bulimiker påvirkes mit spisemønster ikke direkte, men det har taget mig



lang tid at lære at forsøge at undgå at svinge med op og ned ad humørstigen.

Lettest fløj jeg med op, fordi mit arbejde har lært mig at være god til at rumme nedture. Men faldet fra toppen til det dybe hul er skrækkeligt. Og jeg kan smittes af den magtesløshed, det medfører. Det totalt udsigtsløse. Så fristes jeg til at komme med gode ideer, som hun naturligvis afviser, i stedet for at blive i følelsen af magtesløshed, mærke den, rumme den, indtil der sker noget andet. Mit forhold til de overvægtige har jeg beskrevet side 161 ff.

De spiseforstyrredes grænseløshed, og de stærke kræfter, der raser, medfører, at omgivelserne uvægerligt påvirkes massivt og enten forskanser sig bag fordømmelsens og moralens pigtråd eller står forsvarsløse og invaderes af opgivelse, vrede, trods eller splittelse.

♦ *Spiseforstyrrelser er en ubalance i livet.*

Balance er et af de mange fine ord, vi har i sproget, som viser sammenhængen mellem noget fysisk og noget psykisk. At kunne finde balancen, holde balancen, men også tabe balancen og genfinde den, kender vi fra linedanseren. Hun går deroppe under himmelen på sin snor. Hun er dybt koncentreret. Hun undersøger, om den holder. Hun finjusterer løbende. Hun går frem, står stille, går et lille skridt tilbage, holder pause og går så lidt frem igen. Som vi ser hende, ser vi en kvinde, der holder sin fysiske balance. Kunne vi se hende lidt tættere på, ville vi kunne se hendes åndedræt og den puls, der går igennem det. Ro og koncentration, kontakt med sig selv og hver fiber i kroppen.

Forudsætningen for den fysiske balance er den psykiske balance. Man skal være i balance – med sig selv – for at kunne holde balancen på linen – i livet.

Når man har en spiseforstyrrelse, har man en ubalance i livet. Den viser sig tydeligst mellem sult og mæthed.

Vi fødes med en tænd-sluk-kontakt. Jeg er sulten: tænd. Jeg er mæt: sluk.

Så enkelt er det. Det er den funktion, der er gået kortslutning i ved en spiseforstyrrelse. Man kender ikke længere til den sult, der fik barnet til at græde efter sin mor og mad, og man kender ikke længere til den dybe tilfredshed, som mæthed i mave og sjæl giver efter et velgennemlevet måltid. Nogle har slukket for sult-kontakten ved gennem lang tid at have overhørt sulten. Andre har slukket for mætheds-kontakten, måske fordi deres sult ikke har siddet i maven, hvor maden går til, men i sjælen, hvor frikadeller eller slik ikke virker.

Når denne fine og fundamentale mekanisme ikke længere fungerer, taber man, eller har man tabt balancen i livet. Der er opstået en ubalance mellem det fysiske og det psykiske. Mellem kontrol og kaos. Mellem nøjsomhed og grådighed. Mellem isolation og opslugthed. Mellem perfektion og opgivende laden-ståtil. Mellem afhængighed og uafhængighed. Man er blevet en kontrolleret, nøjsom, perfekt/tjekket uafhængig anorektiker eller en kaotisk, grådig, opgivende, afhængig overspiser eller den evige pendler: en bulimiker.

♦ *Spiseforstyrrelser er kontaktløshed med sig selv og dermed med andre med kroppen og dermed med selvværdet og de indre ressourcer.*

Hvis linedanseren mister balancen og falder, mister hun for en stund kontakten til sig selv. Vejrtrækningen stopper i forskrækkelse, uroen, angsten tager over. Rytmen brydes. Det menneske, der af forskellige grunde har udviklet en spiseforstyrrelse, har været nødt til at opgive sig selv, opgive at mærke sin rytme, sin balance, sine sande behov, og hun bliver dermed et let offer for andres forventninger og fordømmelser.



♦ *Spiseforstyrrelser er forsøg på at få magt over afmagten, og de producerer afmagt.*

En del af en anoreksi består i, at anorektikeren føler, at hun nu har fat i den rigtige ende; at hun nu – endelig – har fået erobret sig magten over det vanskelige og uregerlige liv.

Det er jo godt at have magt over sit liv. Det ønsker vi vel alle sammen. Ligesom når vi sætter os til rattet i vores bil og kører derudad. Det er ikke til at holde ud at køre, hvis man ikke har magt over vognen. Det er jo også direkte uansvarligt. Styretøjet skal fungere. Bremserne skal virke. Vi går i panik, hvis vognen ikke reagerer, som den skal, og går ud af vores kontrol og kører ligeud i svinget eller i ubremselig fart ned ad den stejle bakke. Sådan er livet inden anoreksien. Det er som den toptunede sportsvogn ude af kontrol. Anoreksien er anorektikerens måde at få styr over køretøjet på. Derfor er det i lang tid sådan, at den spiseforstyrrede ikke føler spiseforstyrrelsen som et problem.

Bulimikeren har det vanskeligere. Hun griber i håndbremsen og slipper den og prøver igen og slipper, mens overspiseren lukker øjnene og ser livet fare forbi uden for vinduerne, fordi hun jo alligevel ikke kan standse sit livs sportsvogn.

Anorektikeren har fundet løsningen; bulimikeren er på sporet, mens overspiseren med sine forudsætninger og indre konflikter opgiver at blive chauffør.

Magt er et af de centrale begreber i forbindelse med anoreksi og bulimi. Det siges ofte, at hun vil have magt over de andre, at hun vil styre sine omgivelser, sin familie, sine behandlere med sin spiseforstyrrelse. Sådan er det ikke. Det, hun vil, det er at kunne styre og have kontrollen over sig selv og det kaotiske indre. Når omgivelserne føler, at hun vil have magten over dem og styre dem, så kan det være, fordi de/vi har et problem med grænser. Hun kan jo ikke styre nogen,

der ikke er villige til at lade sig styre. Hun kan ikke tage magten fra mennesker, der ikke er villige til at overlade hende den. Så enkelt er det – og så svært.

En tidligere anorektiker fortalte:

Jeg ville have magten over dem alle sammen. Jeg ville styre dem. Det var bare fedt.

Sådan oplevede hun det, og sådan oplever omgivelserne det ofte. Men det ønske om magt over den ydre verden er udsprunget af angst for, hvad den ydre verden kan gøre ved én, og den er igen udsprunget af den angst, der er indeni, og som er så uudholdelig, at den ikke kan være der og derfor sprænger alle grænser. Når man mister kontrollen over sig selv og magten over sit eget liv, må man i desperation finde andet at styre, kontrollere og have magt over.

Den afmagtsfølelse, som en spiseforstyrrelse producerer, kender de fleste – nej alle – mødre/fædre og behandlere til i kontakten med et menneske med spiseforstyrrelse. At vi – omgivelserne – føler afmagt kan måske føles som et grænseproblem, men er også en del af det uundgåelige virkelige liv og skal måske ikke opfattes som et problem, selv om det er problematisk nok. Afmagten føler vi, der er udenfor, fordi vi har åbnet vores grænser for hende og er med-lidende. Det kan man ikke være uden åbne grænser, og det kan man godt have uden at miste sig selv.

♦ *Spiseforstyrrelser er først og fremmest ikke et problem, men løsningen på problemer.*

Ærgerligt nok kan man sige. Havde det bare været et problem, så ville man måske have kunnet løse det.

Spiseforstyrrelser er løsningen på nogle problemer, der er så vanskelige, at alle andre tænkelige løsningsmuligheder har vist sig uanvendelige. Derfor må hun opgive kontakt, først og fremmest med sig selv og sine



signaler om godt og skidt, om ja og nej i forhold til liv og den næring, det forudsætter, og dernæst til andre mennesker, uanset hvor mange hun omgiver sig med. Og løsningen fungerer. Den dæmmer – i hvert tilfælde i et vist omfang – op for angst og kaos. Når hun endelig har fundet frem til en sådan løsning, opgiver hun den ikke så let. Det ville også være tosset at gøre det.

Det ville være som at smide redningsbæltet, før man havde lært at svømme.

Derfor er spiseforstyrrelser livet om at gøre. Derfor må den spiseforstyrrede skimte andre udveje og have udviklet troen på og håbet om, at livet har andet og mere at byde på end den mad, hun afholder sig fra, men drømmer om eller frådser ensomt og ufestligt med, før hun er parat til at opgive sin løsning.

Derfor skal vi, der står udenfor, ikke forsøge at presse hende til at opgive sin løsning. Det vil kun forøge angsten, men vise hende andre muligheder, som hun så forhåbentlig på et tidspunkt vil vove at forsøge sig med.

Et forsøg på at forstå

– spiseforstyrrelsen som kulturkritik

De tre forskellige spiseforstyrrelser udspilles på samme scene. De har spisningen til fælles. Men iscenesættelserne er forskellige. Nogle er nøjsomme, andre grådige. Nogle kritiske, andre ukritiske.

Hvorfor er det mon sådan, at så mange unge i dag vælger en spiseforstyrrelse som udtryk for deres indre kaos?

Hver tidsepoke har sine psykiske lidelser eller udtryksformer. Omkring århundredeskiftet var det hysterierne, de hysteriske lammelser, der var udtryksformen, når livet blev for vanskeligt. Det var kvinderne, der brugte deres kroppe til at udtrykke sig med. Hysterierne blev tolket som udtryk for undertrykkelsen af den kvindelige seksualitet. I dag ser vi anderledes på seksualiteten, og vi ser så godt som ingen hysteriske lammelser. Spiseforstyrrelserne derimod ser ud til at brede sig. Igen er det kvinderne, der udtrykker sig via deres kroppe. Vi må lytte til, hvad det er, de har at sige os. Når det går galt i et menneskes udvikling, er der jo mange veje at vælge. Nogle vælger kriminalitet, nogle drikker eller tager stoffer, nogle begår selvmord eller finder andre mindre fysiske måder at stå af det hele på. Hvorfor spisevejen? Det kan man have forskellige hypoteser om.

At spise er at tage næring til sig.

Vores naturvidenskabelige fundament har gjort næringen målbar. Næring er blevet til er-næring, som vi undervises i. Vi lærer om madpyramiden; om sammensætningen af den sunde kost. Vi lærer at tælle



kalorier. Vi lærer om salte, mineraler, mættede og umættede fedtsyrer, vitaminer, fedt, kulhydrater og proteiner. Næringen er blevet til den målbare er-næring. Det er der for så vidt ikke noget galt i. Det er da sandsynligvis ofte rigtigt, at en anderledes kostsammensætning kan give et anderledes – og måske bedre – liv. Det gale er bare, at da næringen blev videnskabeliggjort og blev til er-næring, så forsvandt næringens anden side, den psykiske. Den kan nemlig ikke måles, og derfor er den i vores kultur mindre interessant. Den er uvidenskabelig. Den gik i glemmebogen.

Men urmåltidets matrice forsvinder ikke af den grund. Den fysiske næring giver os mulighed for at vokse og gro fysisk. Den er en nødvendig forudsætning for at komme til at kravle og gå osv. Men urmåltidets anden side: den psykiske, som er en nødvendig forudsætning for at udvikle tillid, at lære at blive sig selv, at lære kontakt og lære at modtage – og derfor også at give – kærlighed, den er blevet væk i forskningspublikationerne.

Når vi dier hos vores mor, har vi appetit, og mens vi stiller den fysiske sult, får vi appetit på livet. Det er denne *livsappetit*, der er kludder med i en spiseforstyrrelse.

Alle spiseforstyrrede har problemer med at tage næring til sig, problemer med at tilfredsstille egne behov fysisk og psykisk.

Den ensidige overflod

Generelt kunne man måske sige, at når vi lever i et overflodssamfund, så kan det blive tydeligt for nogle mennesker, hvor ensidig overfloden er. Overfloden er materiel. Der mangler vi ingenting. Men på det menneskelige plan, på det område, hvor det handler om omsorg for hinanden og kærlighed til hinanden, dér lever vi i et underskudssamfund. Omsorgen er sat på

lønarbejdsformel. Vi diskuterer i ramme alvor, om vi har råd til at passe alle børn og alle gamle. Vi taler om barnets tarv og praktiserer erhvervslivets. Det har aldrig været barnets tarv at komme i vuggestue seks måneder gammel. I den alder er de fleste børn ikke færdige med deres mødre endnu og mødrene ikke med deres børn. Forældreorloven blev en succes, som blev for dyr.

Det menneskelige underskud afspejler sig bl.a. i måltiderne. Vi har jo næsten ikke tid til dem. At lave den livgivende mad er noget, der skal overstås i en fart, så man kan komme videre til det næste. Vi køber mere og mere færdig mad, der kan puttes i mikroen. Maden er tilpas krydret med de gængse krydderier i neutral mængde: salt, peber, paprika, karry. Men hvilke følelser er en sådan masseproduceret mad krydret med?

Når man selv står og laver sin mad, krydrer man den med krydderier i passende mængder, men samtidig med at man står og rører i gryden eller pensler stegen, er man fuld af tanker af forskellig slags. Disse tanker røres ind i maden eller smøres på maden, hvad enten de er positive eller negative. De følelser, man er fuld af, puttes i maden. Der er forskel på den måde, man laver sin mad på, når man venter kæresten til middag, og hvor man er fuld af omsorg, forventning, glæde, kilder i maven og nærvær, når bøffen krydres, og den måde man laver mad på den dag, børnene er umulige, og manden igen ikke er dukket op, så man forventer ham fuld hjem ud på natten. Forskellen viser sig også i borddækningen, servietterne, blomsterne, de levende lys. Og den kan smages. Måske ikke med smagsløgene, men med fornemme-antennen.

Der er mere næring i det måltid, der er tilberedt med kærlighed end i det, der er tilberedt med ligegyldighed, selv om det fysisk er samme mad. Hvorfor skulle man ellers gøre så meget ud af en middag for to? Man ønsker jo netop, at noget skal kunne gro ud af måltidet.



Den dybfrosne massefabrikerede pizza er lavet med ligegyldighed. Selvfølgelig kan man opkrydre den derhjemme og lave et kærligt måltid ud af den. Men tendensen til at overlade andre – fremmede og dermed ligegyldige mennesker – skabelsen af ens grokraft er tidstypisk og farlig.

Når maden er lavet/varmet og skal spises, dukker næste problem op for den moderne familie: Ligesom man ikke har tid til at lave sin mad, har man ikke tid til at spise den *sammen*. 'Når min far kommer hjem, så er min mor lige gået', lillebror skal til fodbold og storebror til hockey, mens storesøster er gået over til veninden, fordi menukortet den dag ser mere indbydende ud dér.

At spise *sammen* er forsvundet.

Tidligere var måltidet stedet, hvor man mødtes efter dagens dont. Her lærte man samfundets normer at kende ved at lytte til og deltage i snakkerne med de voksne, lytte til tonefald og til det, der blev talt og netop ikke talt om. Selv om måltidet i nogle familier også var forældrenes chance for at skælde ud og udøve deres magt, så var det også dér stedet, hvor udveksling af indbyrdes interesser kunne finde sted; stedet, hvor man havde mulighed for at følge med i hinandens liv og lære hinanden at kende.

I dag er måltidet forsvundet for mange familier. Den fysiske næring hakker man i sig, og den psykiske er ikke-eksisterende.

Kun når der kommer gæster mæsker man sig i et fælles måltid, godt tillavet og smukt anrettet. 'I dag er vi kun os selv', lyder det, underforstået: så gider vi ikke gøre noget ud af det. En fantastisk tanke i virkeligheden. Ikke at gide gøre noget ud af næringen, når man kun er sammen med dem, man har valgt at leve livet sammen med, og som står én allernærmest.

Når så mange mennesker i dag ser ud til at vælge spisevejen, som deres vej for udtryk af personlige vanskeligheder, kunne det hænge sammen med modsæt-

ningen mellem overfloden af fysisk næring og underskuddet af psykisk.

Nu skal dette ikke forstås sådan, at de unge kvinder, der vælger spiseforstyrrelsen, kommer fra hjem, der har været specielt dårlige til at give psykisk næring, og som har givet deres måltider overdosis af ligegyldighed. Så enkelt er det ikke.

Spiseforstyrrelser er udtryk for en overordnet kulturkritik. Vi er alle sammen en del af denne kultur. Hvad enten vi laver vores mad selv og spiser sammen hele familien eller ej, er vi bærere og formidlere af en kultur, som vægter det materielle, og som har problemer med det medmenneskelige. For at denne kultur skal slå ind i den enkelte person med sin dårlige side, skal der være mange andre forudsætninger til stede. Grobunden for en spiseforstyrrelse har vores kultur sørget for. Om det bliver min datter eller din, der bliver bærere af lidelsen afhænger af deres liv, af hvem de er, når de bliver født, hvem de bliver opdraget til at være, af de forskellige skrammer, de får i skolen, i venindeflokken, i familien og af de måder, de formår eller ikke formår at tackle sådanne tilskikkelser på. Ingen familier kan sætte sig udenfor.

Den tabuiserede død

Et andet forhold, der kan gøre sig gældende, når det drejer sig om at skabe forudsætninger for udvikling af spiseforstyrrelser er, at døden er tabuiseret i vores kultur, og at vi gør alt, hvad der står i vores magt for at udrydde den og gøre os udødelige. Derfor rammes vi dybt og eksistentielt af den anorektiske kvinde, der med al sin ungdom stiller sig på æggen mellem livet og døden. Hun står der og balancerer. Hun ønsker ikke døden, men ved ikke om hun vil vælge livet. I hvert tilfælde ikke hvis det skal være 'på den måde'. Med sin krop udstiller hun sin kamp mellem livet og døden, og vi, der ser på, vil ikke vide af det. Lev dog!



I alle spiseforstyrrelser er der problemer med adskilthed. Døden er den endelige og definitive adskillelse. Jeg forestiller mig, at netop spiseforstyrrelser, som uanset, hvilken form de har, er centreret om den livgivende og livsnødvendige næring og vores forhold til den, finder grobund i et samfund, hvor livets modpol: døden, er usynliggjort.

Også på den måde bliver mødet med den spiseforstyrredes lidelse en påmindelse om noget vigtigt, vi ikke tør se i øjnene.

Den åndelige død

– en mulig overset dimension ved anoreksi

Et tredje forhold kunne være samfundets verdsliggørelse. Den åndelige dimension har vi helt afskåret os fra og gjort ikke eksisterende.

Længslen efter mening, dragningen efter samhørighed, efter overskridelse af det individuelle i en større samhørighed, som tidligere generationer og andre kulturer har kunnet finde i religionen har ingen kanaliseringskanaler i vores kultur. Anoreksien har tidligere været vejen – en dårligt valgt vej – til ren ånd. Måske kan den anorektiske fornægtelse af den fysiske krop, den fysiske næring hos nogle være en protest ikke bare mod manglen på psykisk, men også på åndelig næring.

Litteraturen fortæller os om den hellige anoreksi. Om unge kvinder, der forsagede dette livs smudsigheder i form af seksualitet og mad; som vendte verdsligheden ryggen og levede af ånd alene. Et helligt liv. Et asketisk liv som Jesu brud. Unge kvinder, der blev kanoniseret p.g.a. deres store hellighed. Disse hellige jomfruer vil vi nok i dag diagnosticere som anorektikere. Tiden dengang gav deres selvpinsler og deres nøjsomhed og renhed en anden betydning end den, vi tildeler dem. Datidens hellige jomfru er blevet nutidens patient.

En 40-årig kvinde fortæller om sin anoreksi for mere end 20 år siden:

I slutningen af folkeskolen blev jeg mere og mere optaget af at finde meningen. Vi var nogle stykker, der diskuterede. Det var meningen bag ordene, vi var optaget af. Det var det sted, hvor det virkelige møde mellem mennesker kunne finde sted. Det sted hinsides ordene, hvor mennesker var fælles. Det kollektive. Det overordnede. Det åndelige. Den fælles, åndelige, overordnede dimension. Essensen ved det at være menneske.

Jeg læste om forskellige mystikere og hos Huxley fandt jeg ideen til at komme dybere ind i det, jeg søgte. Han skrev, at man kunne bruge meskalin eller faste.

Jeg var ikke så meget for det med stoffer, så jeg holdt op med at spise. Det var i 1. g. Jeg syntes, at jeg fandt noget af det. Dels de billeder, farver og former, jeg fik på min indre skærm, dels det, jeg syntes, jeg mødte, når jeg så ind i andre menneskers øjne. Gennem øjnene ud i og ind i det kollektive, fælles, det spirituelle.

Jeg snakkede ikke med nogen om det. Jeg blev indlagt. Anoreksi. Gik derefter til ambulante samtaler hos en psykiater. Jeg var klart bevidst om, at han ikke skulle have noget at vide om mit projekt. Så ville han bare spørre mig inde og mene, jeg var sindssyg. Jeg talte med ham om fx Bunuels absurde univers, som det udspillede på film. Og jeg fortsatte med at tabe mig.

En dag sagde han, at hvis jeg ikke tog på, så ville han indlægge mig til opfordring. Det var skræmmende. Jeg overvejede at stikke af, men hvortil, og hvis de så fandt mig, ville jeg for alvor være på den. Men indlægges ville jeg ikke. Jeg besluttede, at jeg på sin vis havde fuldført noget af eksperimentet. Jeg havde oplevet nok til, at jeg vidste, der var en vej til meningen. Jeg besluttede at spise. Men jeg fortalte dem ikke noget.



Denne kvinde fortsatte og fortsætter sin søgen, men uden faste og stoffer og under betryggende vejledning.

Hun gik efter noget bestemt med sin faste. Og hun fik nogle af de høje oplevelser, som faster kan give. Behandlerne opdagede det ikke, fordi det ikke er en dimension, vi plejer at have med os, når vi stiller spørgsmål. Hun kunne lave gæk med eksperterne, som hun ikke lukkede ind i sit univers.

Jeg har selv haft et par anorektiske klienter, hvis anoreksi kan have haft tilsvarende formål. Trangen til at løse tilværelsens gåde har været stærk hos dem. Spørgsmålet om religiøsitet har været påtrængende. Deres oplevelse af nødvendigheden af at straffe sig selv kan have haft en bodfærdig karakter. Det syndefulde har de lagt afstand til. Spørgsmål som: hvad er det for kræfter, vi er oppe mod eller en del af? hvad vil det sige at være skabt i Guds billede? hvad er liv, hvad er død? hvad er der efter livet? er der noget efter døden? var levende for dem, og de var alene med dem.

Nogle havde stærke, religiøst farvede drømme. I vores kultur giver vi ikke plads til den type søgen og spørgsmål. Der er ingen steder at gå hen som ungt menneske med sin åndelige søgen. Men det betyder ikke, at den ikke kan være der. I mødet med anorektikere skal man nok være opmærksom på muligheden for tilstedeværelse af en religiøs/åndelig/spirituel dimension.

Pressen

Der tales også om pressens rolle som skurken i dramaet. Om at massemediernes ubarmhjertige og ubønhørlige påpegning i tekst og billeder af slankhed som vejen til lykken skulle være skyld i det herskende massehysteri i forbindelse med slankekur og sundhed og dermed skyld i spiseforstyrrelserne.

Jeg ser det ikke helt sådan. Det er indiskutabelt, at pressen viser os det unge, slanke, kontrollerede som

Forholdet til mad

mad og liv – mad er liv

Alle mennesker har et forhold til mad. Det er ganske enkelt uundgåeligt. Men vi er ikke alle sammen opmærksomme på vores forhold til mad.

Nogle siger måske: 'Det med mad, det betyder ikke noget for mig. Jeg spiser bare. Jeg er ligeglad med hvad. Mad det er bare noget, der skal overstås. Det er ikke noget, jeg gider bruge tid på.' På en måde ville de vel være tilfredse, hvis de blev spist af med en fuldkost-pille tre gange om ugen. Eller de siger: 'Jeg er alene, og jeg gider ikke lave mad til mig selv, så jeg tager et spejlæg; jeg smører mig en mad; jeg springer tit over.' De vil hævde, at de ikke har noget forhold til mad, fordi det ikke er noget, de gør noget ud af. Men at have et ikke-forhold til mad er også at have et forhold, så nogen har et ikke-forhold til det at tage næring til sig. Det er jo tankevækkende, når den fysiske og den psykiske næring er to sider af samme sag.

Et reklameslogan hedder: 'Sig mig, hvad du spiser, og jeg skal sige dig, hvem du er.' Det betyder, at madens sammensætning kan sladre om, om du er sund eller usund. Det betyder, at det man spiser, bliver en del af en selv og derfor har en betydning for, hvad man er/bliver for en person. Der er/bliver forskel på de mennesker, der fylder gifte i deres kroppe og på dem, der stræber efter at undgå gifte og i stedet fylder kroppen med og bygger den op af gode byggesten. Men sloganet er ikke dækkende, fordi det kun inddrager madens fysiske side.

Derfor er der idé i at tilføje: 'Sig mig, *hvordan* du spiser, og jeg skal sige dig, hvem du er.' Eller: 'Sig

mig, hvordan du spiser, og jeg skal sige dig, hvordan du har det med dig og dit liv.'

Så bliver det nemlig spændende. Forskellige kulturer har forskellige spisevaner, og inden for hver kultur er der subkulturer med forskellige vaner, ligesom hvert enkelt menneske har sin personlige spisestil inden for den subkultur, han/hun er opvokset i.

Her taler jeg ikke bare om, om man spiser med pinde eller kniv og gaffel, om man spiser med albuerne på bordet eller ikke, snakker med mad i munden eller ej. Det er overflade. Den kan man godt se bort fra og bag om.

Dér bagved ser man allehånde forskelligheder:

Nogle mennesker øser op på deres tallerken, blander det hele godt og grundigt sammen, skærer det i stykker og spiser alt i én pærevælling, som om det var en sammenkogt ret. Andre kan gå helt i panik, hvis et stæk af sovsen kommer oven på kartoflerne. For dem skal de forskellige dele ligge klart adskilte, kartofler for sig, grøntsager for sig, lidt sovs i ét hjørne og kød eller fisk i et andet. Nogle mennesker er vilde med sammenkøgte retter, andre afskyr dem. De har brug for at kunne se de enkelte bestanddele og holde dem ude fra hinanden, mens de andre er mere for det sammenflydende og konturløse. Nogle levner altid en lille smule, et rugbrødshjørne, en lille bid af pizzakanten, en halv skefuld suppe eller en kvart kop te. Andre skraber tallerknen, så det er utroligt, den holder til det; slikker den måske, hvis det er muligt i den sociale sammenhæng og vil hellere revne end levne.

Nogle spiser det bedste først, mens andre gemmer det til sidst. Nogle nipper, andre skovler. Nogle skylles det ned, andre ikke. Nogle skyller ned med tv eller radio. Nogle smager på det, andre ikke. Nogle nyder, andre overstår. Nogle spiser sammen med andre. Nogle spiser ikke engang sammen med sig selv.

Nogle spiser til måltiderne, andre spiser imellem. Nogle spiser sjældent, andre spiser altid, men sådan



at det ikke rigtigt kan kaldes at spise, fordi det ikke rigtigt er noget, kun sådan lidt småtterier, lidt chips, lidt kiks, lidt guf, lidt godt, lidt sødt.

Nogle har spisetider til faste tider, andre har spisetider, men sådan som det nu passer sig for den dag.

Nogle er til blød mad som suppe, kartoffelmos, grød, hakkekød og banan, andre er til det hårde, der skal tygges godt og grundigt. Nogle er til det blide og milde, andre til stærke krydderier og saft og kraft. Nogle er til det flotte, det festlige, det farverige. Andre til det beskedne, neutrale, hverdagsagtige, til den enkle mad uden pynt og dikkedarer. Nogle er til smuk mad i smuk anretning, andre er ligeglade med indpakningen og tager gerne fra gryden med træskeen.

Måden, vi spiser på, siger noget om, hvem vi er.

Tolkningsmulighederne er mangfoldige. Det rigtige, det sande og det forkerte og usande findes ikke. Der kan ikke generaliseres. Betydningen er individuel, og det enkelte menneske kan finde frem til sin tolkning af sit forhold til sin mad og sit liv.

Har tilhængere af det sammenkogte problemer med grænser på en anden måde end dem, der aldrig ville drømme om at spise sådan? Er livet også sådan for dem, at det er en stor sødsuppe-sammensurium uden markante dele, en sammenblanding af dit og mit – ikke nødvendigvis i kriminel forstand? Har de måske svært ved selv at stå tydeligt frem som en klar, markant gulerod blandt kartofler, broccoli og ærter i en forsamling og svært ved, at andre gør det? Og omvendt. Har adskilt-spiserne problemer med grænser, så de adskilte departementer på tallerknen afspejler en nødvendig adskillelsesmarkering og forskellighedsmarkering i livet som barriere mod angsten for at flyde sammen og blive invaderet og helt forsvinde som individ. Gemmer gemmerne til dårligere tider? Betyder dårligere tider, at de reelt har haft krig og dens mangelsituation inde på livet, eller betyder det i mere overført forstand, at de har følt, at tildelingen af næ-

ring (fysisk og psykisk) er knap, så det svarer sig at spare? Og tallerken-skraberne? Tager de det hele med af samme grund? Af angst for at der ikke er noget til dem i morgen? Eller følger de måske et indre krav om renhed, perfektion? Er det at spise et arbejde som alt andet, og skal det gøres godt og grundigt til den bitre ende?

Har blødkost-spiserne stadig nærings- og ernæringsmæssigt en længsel efter – en mangel fra – den tidlige barnefase? Behandlere i ungdomsinstitutioner fortæller ofte om de unges begejstring for risengrøden. Det kunne være disse trængte unges venden tilbage til semuljevællingen. Kan der være noget sammenbidt over tyggerne, eller finder vi kun det sammenbidte hos dem, der effektivt lukker munden for mad, som vi møder det hos anorektikeren? Igen er der ikke noget, der er rigtigt eller forkert. Vi er blot forskellige. Vi har vores grunde til det. Og vores måder fortæller om os.


En øvelse for bedre at kunne forstå

Når mad er liv, kunne man forestille sig et dansk tag-selv-bord som et billede af livet med muligheder, med valg og fravalg. De følelser, der kommer og de handlinger, man foretager sig over for det fysiske tag-selv-bord siger noget om, hvordan man forholder sig til livets valg og fravalg, hvordan man magter at tilrettelægge sit liv og tackle de problemer, der opstår, når tilrettelæggelsen alligevel ikke fungerer, så der skal andre og anderledes tiltag til.

Tag-selv-bordet kunne være en billedgørelse af livets menu med dets ufattelige mangfoldighed, overflod og et næsten ubegrænset udbud af muligheder og kombinationer. Så man kan sige:

Sig mig, *hvad* du spiser, *hvordan* du spiser, *hvordan* du *udvælger* din mad, og jeg skal sige dig, hvem du er.





Forestil dig, at du står over for det overdådige bord. Der er ikke den ret, der ikke er der. Sild, marinerede og krydrede, med og uden karrysalat, stegte fiskefilet'er med remoulade, små lune frikadeller, mørbradbøffer, kålruller, rejer med majonæse og citron, kogt laks, røget laks, laksemousse, tærter med porrer, løg og broccoli, roastbeef med ristede løg og remoulade, flæskesteg med rødkål, skinke og hamburgerryg med grønlangkål, kyllingelår, pølser, både røde og blege og spege- og rulle- plus diverse salater, light og ikke. Ved den ene bordende er salat- og grønsagsskålene: den gule majs, de røde gulerødder, den grønne agurk og salat, peber, rød, grøn, gul. Rå løgringe og markchampignonger. Mens du står der ved dette overdådige bord, så husk på, at bagefter kommer osten: den stærke i skiver, den bløde, den skimlede og kiksene og saltstængerne og det hele pyntet med grønne og blå druer og rød peber, og derefter vil kaffen så komme med små stykker kransekage og fragiliteer og chokoladepastiller og After-eight.

Hvad sker der så med dig?

Bliver du overvældet og urolig? Får du kvalme, eller glæder du dig? Danner du dig et overblik, så du kender noget til dine muligheder, eller kaster du dig impulsivt og hovedløst ud i det – af begejstring eller i panik. Går du straks efter yndlingsretterne, og bliver du hæmningsløst dér uden at lade dig friste af det næst- eller næst-næst-bedste? Er du ensidig eller bredtfavnende? Går du udelukkende efter det kendte, eller vover du noget nyt? Går du systematisk frem, som man nu 'skal': silden først, osten til sidst og med lidt mere frie valg til det ind midt imellem? Bliver du forvirret og ved hverken ud eller ind? Nipper du, eller tager du bare for dig? Bliver du mæt og stopper, eller mærker du ingenting og propper videre? Står du fro og frejdigt frem med din appetit, eller holder du den lidt tilbage? Bliver du flov og skamfuld? Orienterer du

dig om andres reaktioner? Ved du, hvad de spiser og hvordan? Hvordan påvirker det dig? Hvad sker der i dig, når du ser den overvægtige kvinde i den mørkerøde kjole fylde sin tallerken til bristepunktet? Eller den anden overvægtige, der kun har besøgt salatskålen?

Når du ikke kan spise mere, hvad gør du så? Pakker du noget af maden ind i en serviet og putter det i tasken for at tage det med hjem? Til hunden, dine børn eller dig selv? Eller havde du forberedt dig på situationen, så du havde en lille skål med til at putte maden i? Gør du det åbenlyst eller i det skjulte? Hvorfor gør du det mon? Eller hvorfor gør du det ikke? Fordi 'det gør man ikke', eller fordi du lever i tryk forvisning om, at der også vil være mad til dig i morgen?

Når du så sidder der med din tallerken, hvad sker der så, når du opdager, at din bordherre har nogle helt uimodståelige blå druer på sin tallerken, når du ikke har? Tager du nogen af hans? Hvis det er din mand? Hvis det er borgmesteren? Hvad gør du, hvis en eller anden nipper af din tallerken? Hvis det er din mand? Dit barn? Din chef?

Vil du dele tallerkenen med nogen, eller vil du have den for dig selv?

Når du har ladet fantasien guide dig gennem dette måltid, så kig på sammenhængen til dit liv.

Er du også i livet tilbageholdende, vægelsindet, ukritisk, grådig, velopdragen, kontrolleret, kræsen, usikker, nysgerrig, eksperimenterende, ligeglad, normbundet, eller hvad det nu måtte være?

De tre forskellige veje

Spiseforstyrrelses-vejene er forskellige:

Den ene går mod nøjsomhed.

Den anden mod grådighed.



Den ene mod pligt.
Den anden mod lyst.

Den ene mod perfektion og kontrol.
Den anden mod laden stå til.

Den ene mod isolation og ensomhed.
Den anden mod samvær og kontakt.

Den ene mod uafhængighed af alt og alle.
Den anden mod afhængighed.

Den ene mod forudsigelighed.
Den anden mod uforudsigelighed.

Anorektikeren går mod nøjsomhed, kontrol, ensomhed, uafhængighed, pligt og forudsigelighed.

Bulimikerens vej er grådig, ude af kontrol, socialt indpakket ensomhed og fuldstændig uforudsigelig.

Overspiserens vej er stille ukontrolleret grådighed eller periodevis eksplosiv ukontrolleret grådighed afhængighed.

Spørgsmål til den ikke-spiseforstyrrede

Hvordan har du det med *nøjsomhed* og *grådighed* fx. Ikke bare på madområdet, men i livet i øvrigt.

Er du påholdende i forhold til dig selv? Er du lang tid om at bestemme dig for at købe en kjole? Får du dårlig samvittighed, når du så alligevel endelig gør det? Lader du den ligge ubrugt og usynlig i skabet i lang tid for ligesom ikke at minde dig selv om din ublu extravagance? Sparer du hellere en 10'er eller en 100 kr. seddel end at købe lige akkurat det, du gerne vil? Pukler du dig hellere halvt fordærvet end at ofre penge til en havemand eller en taxa?

Hvem er du af kvinderne i denne sang:

Der boede engang på et torv i en by
et par koner, der handlet med skrammel.
Den enes butik var pertentlig og ny,
men den andens var snusket og gammel.
På et skilt hos fru Flink kunne køberne se
der var lager af møbler og antikviteter,
mens at genboen, hun madam Hinke,
var kun maskendisk, maskendask, maskendiser
med den samme slags varer og priser.

Et år kom der krig; det gik frygteligt på
under misvækst og mangel og krise.
Man opkøbte alt, hvad man bare ku' få,
som man aldrig før plejed' at spise,
men den smukke fru Flink og den sky madam Hinke
de fik hver for sig fat på en drabelig skinke;
den er god til at ha' til at ty til og ta'.
Når man skær' sig beskedent en skive.

Det kneb med humøret, det knirked' med mad,
da man nåede til ende med året;
fru Flink gik på loftet, taknemlig og glad,
og hun klasked sin skinke på lå'ret:
'Vi er begge to skabet til glæde og lykke.'
Og hun valgte bestandig det fineste stykke,
og hun smiled' og skar: 'Ja, man ved, hvad man har,
og i dag vil jeg ha' af det bedste
for et men'ske har godt af at feste!'

Men genbomadammen, hun fandt det for groft
med fru Flink, nu da alle sku' spinke,
og hun kravlede op på sit støvede loft
og betragted' sin røgede skinke
og begyndte at snitte og rive og rykke
i bestandig det mindst appetitlige stykke,
og hun sukkede træt, mens hun rystede let
på sit grå og bekymrede ho'de:
'Det er godt at ha' noget til gode!'



Men krigen fik ende og skinkerne hang,
som to ben, der var blevet til krykker,
og da havde fru Flink spist hver eneste gang
af de stadigvæk lækreste stykker,
hvorimod madam Hinke i vinterens tider
havde stadigvæk spist af de tørreste bidder,
og sådan kan det gå og sådan kan man få
både fordel og bagdel af lå'rne
af den selvsamme, velskabte orne.

Se, denne her vise kan give dig et vink ...
for så vidt som en vise kan vinke ...
om hvis ikke du gør som den gamle fru Flink
men du gør som den grå madam Hinke,
vil der komme en dag, hvor det er for sent, ja
at fortryde, hvad du har forsømt og forment, ja,
og tag ikke din sorg for i morgen på borg;
du skal derimod tværtimod vide
at benytte din glæde i tide*.

Hvordan har du det med *rod*?

På køkkenbordet? I skabene? Hvordan ligger dine håndklæder? Er de ordnet efter farver? Passer farverne også til vatkuglerne i glasset på badeværelset? Hvordan står bøgerne i reolen? Hvordan ser børnenes værelser ud? Og bilen? Er du et menneske, der aldrig kommer for sent? Der aldrig sover over sig? Der er gennemført ordentlig på dit arbejde? Eller?

Hvordan har du det med *uforudsigelighed*? Hvor mange kræfter bruger du i dit liv på at gøre det forudsigeligt? Hvad kunne du forestille dig, der ville ske med dig, hvis forudsigeligheden brød sammen, og alt blev kaos og løb ud af din kontrol? Hvis du blev arbejdsløs fx.

Eller hvis du er mest tiltrukket af det uforudsigelige: Hvad gør du, når forudsigeligheden og ensformigheden trykker og strammer?

Hvordan har du det med *afhængighed*? Måske ikke af mad, men så af tøj, smøger, sex, selskab, spil, dine børn, din mor, dine vaner?

Hvordan har du det med at give slip? Med at blive bedøvet, komme i hypnose?

Man skal kigge på sit eget liv og på polariteterne i det for at kunne lære at forstå. Man behøver ikke at have en spiseforstyrrelse for at give den anorektiske, bulimiske eller afhængige, overspisende livsstil videre til sin datter, fastholde den hos sin klient eller styrke den hos sin elev. Som pårørende, behandler eller ven er det en god idé at mærke efter, hvor man føler, man hører hjemme.

Valget mellem polariteterne er kun tilsyneladende frit. Friheden er indskrænket af vores forskellige personligheder. Den person, der er til nøjsomhed, kan ikke umiddelbart tvinge sig ind på grådighedsvejen. Det vil virke frastødende og uappetitligt. Den person, der er til perfektion, vil umiddelbart have det umuligt på slendrianvejen. Man kan være mere eller mindre til det ene eller det andet, men hvis man som ikke-spiseforstyrret ønsker at forstå sin datter, sin veninde, sin elev, sin kæreste, sin kollega, så må man prøve at finde ud af, hvordan man selv reagerer i forhold til nogle af disse centrale begreber i spiseforstyrrelsernes univers.

Hvordan personligheden og spiseforstyrrelserne hænger sammen, vil jeg komme ind på i de næste kapitler.

Et rigtigt eventyr

Der var engang en dreng. Han var ret stor, men alligevel noget lille. Han var 4 år. Der var dét med ham, at han var meget, meget kræsen. Faktisk var det sådan, at han aldrig nogensinde ville spise noget, han ikke havde smagt før. Han ville ikke prøve noget nyt. Når hans mor kom med noget nyt, sagde han: 'Bwadr!!! Det kan jeg ikke li.'



'Det kan du da ikke vide', sagde hans mor. 'Du har jo ikke prøvet det før.'

'Det ved jeg bare. Jeg kan ikke li' det', sagde han igen og igen og igen og igen.

Og så måtte hans mor gå ud med maden.

En dag kom hans mor endnu engang med noget nyt. Det havde en hvid og en brun og en rød stribe.

Prøv at se det her,' sagde hans mor. 'Det skulle du prøve. Det smager virkelig godt.'

'Nej', sagde han. 'Det kan jeg ikke li'.'

'OK', sagde hans mor, og så kaldte hun på hans kammerater. Hun skar en skive til dem hver, og de gnaskede det i sig, så det så ud, som om de kunne li' det. De slikkede sig om munden, gned sig på maven og løb ud for at lege.

Næste dag kom hans mor med noget andet nyt. Det lignede lidt det fra dagen før. Det var bare ikke stribet. Det var hvidt med nogle små brune splinter i.

'Nej', sagde han.

Hans mor kaldte igen på kammeraterne, som spiste det hele hurtigere, end man kan tælle til ti, og en af dem slikkede tallerknen helt ren, da moderen ikke så det.

Da drengen kom i seng, fortalte hans mor ham historier om, da han var lille. Hun fortalte, at dengang lå han ned hele dagen. Han kunne ikke engang rejse sig op og se ud over kanten på barnevognen.

Hvor må det have været kedeligt, tænkte han.

Han kunne ikke gå og løbe og hoppe og køre på tohjulet cykel med støttehjul. Han kunne heller ikke snakke. Dengang, fortalte hun, var han meget vild efter at prøve noget nyt. Hele tiden nærmest. Nu hvor han var blevet stor, var han holdt op, som om han havde lært alt, hvad der var at lære i hele verden.

Da moderen var gået, tænkte han over, at det egentlig var mærkeligt, og han besluttede, at nu ville han prøve noget nyt, som da han var lille. Han ville prøve at køre uden støttehjul. Han vågnede meget

tidligt næste morgen. Det var næsten lige så spændende som juleaften.

'Jeg vil køre uden støttehjul i dag', råbte han til sin mor.

Første gang han prøvede, gik det ikke så godt. Han faldt og slog sig en lille smule. Så prøvede han igen og kunne lidt bedre og tredje gang, da kunne han bare køre rigtig hurtigt.

'I morgen vil jeg prøve at køre uden hænder,' sagde han.

'Vil du så ikke også prøve lidt af den sribede mad eller den med splinterne?' spurgte hans mor. 'Nu du er i gang med at prøve nyt.'

'Så OK da.'

Moderen kaldte på alle kammeraterne, og hun skar store skiver til dem. 'Værsgo,' sagde hun. Så kiggede de alle sammen på ham. Forsigtigt satte han skeen i maden. Den var helt blød. Den gled lidt på tallerkenen. Hen på hans finger. Den var is-kold. Langsomt fyldte han skeen og puttede maden i munden. Nummmmm, hvor var det dejligt. Alle smilede lettede til ham og begyndte selv at spise.

'Hvad hedder det her mad?' spurgte han, da han var færdig.

'Det hedder is', råbte de alle.

'Is!' det er min livret.

Hvor var det godt, at jeg turde prøve noget nyt, for ellers havde jeg aldrig lært at spise is og køre uden støttehjul, tænkte han ved sig selv, da han var puttet i seng.

Se, det var en rigtig historie.

Livsstile

Når den *anorektiske* kvinde siger nej til mad, siger hun i virkeligheden nej til livet, selv om det måske ikke er det, hun inderst inde vil. Når omgivelserne



bliver bekymrede og vrede og beordrer hende til at spise ved at råbe: 'Så spis da for ...' så siger de egentlig: 'Så lev da', og det kan man ikke. Det giver ingen mening. Ingen kan kommanderes til at leve livet.

Når den *bulimiske* kvinde spiser og kaster op, kaster hun liv væk og skyller det ud. Ulevet liv, væk med det.

Og når *overspiseren* fylder sig, måske i al ubemærkethed både for andre og for sig selv, tager hun bevidstløst for sig af livet; uden højdepunkter; uden sortering; uden omtanke og uden valg.

Der er sammenhæng mellem de spiseforstyrredes forhold til maden og til livet, som der er det hos os andre.

Det betyder også, at man godt kan have en *anorektisk livsstil*, selv om den ikke spiller sig ud i ekstrem grad på maden. Man kan være anorektisk på den måde, at man i livet som sådan er yderst nøjsom eller perfektionistisk og mere gavmild over for andre end over for sig selv.

Man finder ikke på, at det kunne være lækkert med nye smarte, men dyre øreringe. Hvorfor købe Gerda Lynggård smykker, når de fås – næsten magen til – til discountpriser i Bilka.

Hvorfor købe lige det par sko, der får fødderne til at danse, når børnene står og trænger til en cykel, og der er kinatøfler på udsalg i Salling.

Eller hvorfor gå efter ønskejobbet eller ønskeuddannelsen? Det er for meget. Så hellere vælge anden prioriteten. På det jævne. Det er ikke usædvanligt at støde på det tema, når man arbejder med kvinder. De har gode forudsætninger for at blive anorektikere. Eller – selv om det kan lyde som det omvendte – hvorfor lade sig nøje med mindre end det fuldkomne, det helt perfekte, som jo ikke findes og derfor medfører, at man lader sig nøje med slet ingenting.

Eller sværere endnu: Hvorfor gå efter kærligheden, når man jo klarer sig godt nok med mindre. Det er godt nok, hvis han bare er lidt venlig og ikke bliver voldelig.

'Det, der giver mig mest, er at glæde andre,' er en typisk anorektisk bemærkning. At give til andre, det man ikke under sig selv, hvad enten det er kærlighed, kjoler eller mad, det drejer sig om.

Mange kvinder kan nikke genkendende til disse anorektiske træk i deres egne liv. Men de spiser tilstrækkeligt mad til, at de ikke udvikler anoreksi. Maden er heller ikke blevet selve indholdet i deres liv, fordi de ofte har en masse andet at putte ind i det: manden og børnene fx.

Sådanne kvinder med anorektiske træk møder jeg ofte hos mødre til anorektiske unge kvinder. På den måde tror jeg, at vi lader vores døtre arve. Døtrene fører så livsindskrænkningen og nøjsomheden helt og kompromisløst ud i livet ved at give den en tand til: De er nøjsomme med alt, også med mad. De spiser ikke.

Ofte er den bedste hjælp, en mor kan give sin anorektiske datter, at hun selv begynder at leve. At hun finder eller genfinder sin lyst og går efter den. At hun genopdager gamle drømme og realiserer dem. Det er hårdt og barsk og et næsten umuligt arbejde, når datteren er anorektisk og moderens kræfter ligger under nul og hendes tilbøjelighed er at tage sig af datteren.

Men alligevel. Ideen er god.

Den bulimiske livsstil kan vise sig i dagligdagens forvirring, kaos og op-og-ned ture. Trøjen, der lige var sagen, er det alligevel ikke, når det kommer til stykket, ligesom veninden ikke længere er veninde, og der smides væk og skiftes ud og ændres stil, der skal være noget helt særligt, så man bliver noget helt særligt og kan skille sig ud fra alle de andre for ikke at blive væk.

Den bulimiske livsstil passer godt til en del af ungdomskulturen, hvor man løbende udskyder beslutninger i forventning om, at nye og måske mere spændende tilbud vil dukke op eller af angst for at gå glip af noget.

'Kommer du til fest på lørdag?'



'Måske.'

'Tager du med til koncert på lørdag?'

'Måske.'

'Sku' vi ikke ... på lørdag?'

'Det kan godt være.'

Når så lørdagen dukker op, og beslutningerne ikke er taget, kan det stadig trækkes lidt ud. Nogle tilbud er der i hvert tilfælde. Så starter pendleriet mellem dem. Man løber efter, hvor der er gang i den og flytter sig, når der ikke er det. Man løber efter den rigtige kæreste og flytter sig, når han/hun alligevel ikke viser sig at være den helt rigtige, og måske opdager man ikke, at 'gang i den' og god kærestekontakt kun opstår ved, at man selv er tilstede, ved at man selv går ind i festen eller forholdet og ikke allerede fra starten er på vej et andet sted hen. Bare et sted, hvor 'det' sker. Hvor livet er.

På den måde er det bulimiske pendlerliv i pagt med en ungdomskultur.

For nogle kan det vel i en periode være helt fedt med det uforpligtende og ubeslutsomme liv, men for dem der virkelig er 'på den' og lever det, er det et helvede, som udspilles dér på madscenen.

Der er intet ja og intet nej.

Intet valg af angst for fravalget, det indebærer.

Grobunden for døtrenes udvikling af bulimi, kan være den demokratiske familie med udflydende grænser uden forskel på voksen og barn, med skjult magt/kompetence, og hvor der måske snakkes så meget om følelserne, at de helt forsvinder og mister deres eget irrationelle og uforudsigelige liv. Når følelserne forsvinder, fordi de intellektualiseres, forsvinder også det kompas, man kan styre efter i livet.

Overspiser-livsstilen, den grådige livsstil, kan også vise sig på andre områder end i forhold til maden. Det kan være svært i andre af livets forhold at sortere, partere, differentiere. Det kan være svært at stoppe

op og skifte retning, at sige nej og vælge mellem skidt og kanel. Det kan være vanskeligt at tage ind i småbidder af, hvad der bliver sagt. Man sluger let det hele råt, så det kommer til at knibe med fordøjelsen af det, der bliver sagt eller bliver én pålagt, eller som man mener bliver én pålagt, fordi det er svært at skelne mellem, hvad der er min opgave, og hvad der hører de andre til.

Det kan være svært at smide ud. Man samler sammen af godt og skidt i kælder og på loft. Måske viser grådigheden sig i umådeholdent forbrug af kærester, af tøj, af penge, som måske ikke engang er hendes egne eller af stimulanser af anden slags. Et konstant sug efter mere og mere, en konstant utilfredsstillelse, et konstant savn og tomhed. Og så denne vanskelighed ved at skille snot fra skæg, mig fra de andre. Mine problemer fra de andres. Mit ansvar fra det, der faktisk hører de andre til, og hvor disse andre ville være meget bedre tjent med, at man tog sig af sit eget liv og den nødvendige oprydning og sortering i det og havde tillid til, at andre kunne tage hånd om deres.

Når en spiseforstyrrelse ikke er en sygdom, ikke handler om mad, men handler om livet, er det livet, det er vigtigt at se på. Hos sig selv som mor, far, søster, bror, veninde, lærer, behandler og hos den unge kvinde med spiseforstyrrelsen.

Hvordan er mit eget liv med hensyn til nøjsomhed og grådighed og de andre centrale begreber. *Mit* liv kan jeg ændre på, så *hun* får en ændret model at gå efter, og så *hun* måske får mod til at kigge lidt nøjere på sit.

Selvhad, selvforagt

De tre forskellige, der alle begiver sig ud på spiseforstyrrelsesvejen, har det tilfælles, at de ikke har meget



tilovers for sig selv. De negative selvfølelser strækker sig fra selvhad i en eller anden styrke over skamfuldhed til selvforagt og opgivelse.

Den hadefulde *anorektiker* har ganske rigtigt en vis stolthed og nyder i et vist omfang omgivelsernes beundring, så hun indimellem tilsyneladende knejser med nakken. Men det ulidelige had til sig selv og foragt for sig selv projicerer hun ud på omgivelserne. De dur (heller) ikke. De mæsker sig, lever de snavsede liv, som hun ikke ville drømme om at røre ved, endsi-ge leve. De spiser og drikker og elsker. Det gør hun – heldigvis – ikke.

Beundring fra omgivelserne preller derfor af. Og hun strammer yderligere op. Der er jo ikke noget ved at blive rost af mindreværdige og svage. Hun er ikke god nok. Hun burde tage sig mere sammen. Hun har intet positivt tilovers for sin anden – ikke-anorektiske, begærende – side. Hun straffer, torturerer, piner. Hadet er så stærkt, at det aldrig tilfredsstilles.

Overspiseren er knap så hadefuld, men hun er led ved sig selv. Hun føler, at hun ikke dur til noget – og omgivelserne giver hende så sandelig ret! At hun ikke er noget værd og derfor lige så godt kan opgive. Men der er lidt medfølelse at hente hos hende over for sig selv. Hun har opgivet straf som sin metode. Hun trøster. Hun trøster sig ved at spise. Et surrogat for den ægte vare. En trøst for en stakket stund.

Bulimikeren er så overvældet af sin skam, at den trøst hun henter sig, overhovedet ikke opleves som trøst. Hun henter lettelsen ved at brække sig over sig selv og det, der var for meget.

Uden selvhad, selvforagt, manglende tillid til sig selv, manglende tro på egne sunde kræfter ingen spiseforstyrrelse.

Udvikling af tro på sig selv og glæde ved sig selv og livet er vejen uden om en spiseforstyrrelse og ud af den. Dér ligger forebyggelsesmuligheden.