

KRISTINA
ELFHAG

Ätandets
psykologi

HUNGER

fri tanke

Förord	7
--------------	---

DEL I. ÄTANDETS GÅTOR – II

1. Maten som livets balsam.....	13
2. Alla »goda« anledningar att äta	37
3. Att möta hungern.....	55

DEL II. ATT VARA EN KROPP – 77

4. Från människans gryning till överflöd.....	79
5. Kroppen i siffror – styrkor och begränsningar.....	91
6. Livet i kroppen	103
7. Kvinnor, män och hälsa.....	119

DEL III. PSYKOLOGISKA KNUTAR – 139

8. När känslor och impulser styr maten.....	141
9. När ätandet blir till sjukdom	159
10. Livets sår	177
11. Inre spöken – psykologiska försvar	193

DEL IV. SAMHÄLLETES KRAFTER – 209

12. Konsumtion och mening.....	211
13. Kultur och balans	231

DEL V. VÄGEN VIDARE – 247

14. Konsten att förändras	249
15. Utvecklingsresor.....	271
16. Livets milstolpar.....	283

Sammanfattande efterord	301
Tack	305
Slutnoter.....	307

Förord

VARFÖR ÄTER VI som vi gör fast vi egentligen vill något annat?

Ätandet är det som djupast förbinder oss med livet. Födan är en fundamental förutsättning för liv. Ätandet är basalt, men trots det ofta en utmaning. Eller: just därför inte helt lätt. Vi ska äta varje dag, flera gånger om dagen. Att ätandet inte fungerar harmoniskt tar utrymme från annat i livet.

Många för en kamp mellan att äta och hålla igen, andra kan inte ta ett grepp om ätandet eller har en livsstil som egentligen inte känns bra. Kanske fyller mat och dryck ett tomrum. Varför vi äter som vi gör och vad maten fyller för roll är spännande och angelägna frågor. Vi måste alla förhålla oss till ätandet och ha någon slags relation till födan vare sig den är harmonisk, passionerad, likgiltig eller konfliktfylld för oss.

Ätandet blir också ett samhällsproblem när kalorierna leder till viktökning. Över hälften av Sveriges vuxna befolkning är nu överviktiga, och prognosen pekar på en ytterligare ökning av övervikt och fetma.¹ Konsekvenserna av fetman blir synbara inom sjukvården med olika följsjukdomar. Men vi behöver vidga perspektivet bortom det medicinska för att förstå varför vi blir allt tyngre – och hitta lösningar. Vi behöver både fördjupa och bredda perspektivet.

När jag som psykolog började forska på överviktsenheten vid Karolinska universitetssjukhuset var det utifrån insikter om hur psykologin kan hjälpa oss att förstå mer om ätandet. Intuitivt anar många hur sammanvävt ätandet är med hela vår

person; vår psykologi, våra känslor, vår identitet och hela vårt fungerande. Både överätande och svält kan vara sätt att fly från vårt inre och livets utmaningar. Vi kan förlora oss i maten. För att forma en bra livsstil och skapa en harmonisk relation till ätandet behöver vi möta de hinder som ligger i vägen. Utforskandet av vårt ätande – och allt det är kringgårdat med – blir en möjlig ingång till en inre utvecklingsresa.

Vår tidsanda har emellertid i mångt och mycket förlorat insikten om att vi kan utvecklas hela livet. Genom att proklamera förenklade budskap om att vi är bra som vi är, eller sätta alla våra förhoppningar för framtiden till mirakelmediciner för viktminskning, tappar vi både möjligheten till personlig utveckling och till ett synliggörande av samhällskulturens betydelse för vår kamp kring ätande. Vi kan, och borde, befinna oss i rörelse mot något mer.

Min förhoppning är att denna bok ska ge kunskap och inspiration på denna utvecklingsväg. Med hjälp av resultat från min egen och andras forskning samt psykologiska, filosofiska och sociologiska teorier belyser jag vårt ätande, vår livsutveckling och de budskap och föreställningar som vår samhällskultur bygger på. För att illustrera och levandegöra ätandet använder jag mig genom hela boken dessutom av berättelser från litteratur och film som gestaltar mänskliga upplevelser och sammanhang. Genom att kartlägga och förklara olika aspekter av ätandet vill jag visa på de möjligheter som finns att växa till något mer – både som enskild människa och som samhälle.

Det finns en väg fram och ut ur matens fångenskap. Vi kan förändras och förändra.

DEL I

ÄTANDETS GÅTOR

Våra olika ätbeteenden

Bland alla levande varelser har vi människor ett unikt förhållande till vår föda. Ätandets utmaningar är präglade av en väv av biologiska, psykologiska och samhälleliga krafter, som vi längre fram i boken kommer att fördjupa oss i. För att börja närma oss vårt mänskliga ätande ringar vi in ätandet i vardagen och vänder oss till litteraturens berättelser som på ett unikt sätt kan fånga hur olika ätbeteenden tar sig uttryck i livet.

Maten som livets balsam

VAD KAN VÅRT mänskliga ätande handla om, egentligen? Vad är det som gör att vi sträcker oss efter mat – bortom fysisk hunger? I det här kapitlet utforskar vi maten som tröst, stötdämpare och ibland även boja, och hur hjälplösa vi ibland kan känna oss inför våra ätmönster. Genom berättelser från litteraturen och insikter från forskningen ser vi hur djupt vår relation till mat är rotad i vårt psyke – och hur vi kan förstå den bättre.

Om vårt ätande

Mat är överlevnad. Men vår relation till mat rymmer så mycket mer. Under evolutionen och människans historia har födan knutits samman med många olika behov och företeelser: socialt i gemensamma måltider, relationsmässigt i delandet av föda, känslomässigt för matens tröstande, lindrande och uppgiggande effekter, trygghetsskapande i dess regelbundenhet och pålitlighet, och kulturellt som betydelsebärande symboler i riter och fester. Och givetvis som förhöjd njutning, vilket har möjliggjorts med vår beredning av mat till läckerheter bortom djurens föda. Vi äter idag av en mängd olika anledningar.

Jag startade min forskning på överviktsenheten på Karolinska Universitetssjukhuset med att studera personlighetsaspekter och ätbeteenden. Min ambition var att hitta mer svårfångade

aspekter av psykologin kring ätandet genom indirekta psykologiska test, utifrån min specialisering inom personlighetsdiagnostik. Den teoretiska bakgrunden är den psykodynamiska strömfåran som intresserar sig för den inre dynamiken bakom våra beteenden. Jag ville fortsättningsvis fånga in fler aspekter av ätbeteendet och den psykiska hälsan och utformade patientenkäter för detta – exempelvis frågor som kan hjälpa oss att förstå var svårigheterna finns, och inkluderade även längre frågeformulär för olika psykologiska profiler, som personlighet. Närmare 1 000 patienter remitterade till överviktsenheten på Karolinska Universitetssjukhuset ingår i denna kartläggning som genererat data till forskning.² Till största delen är det som presenteras här i bokform nya resultat ur dessa data. Alla resultat som beskrivs för »överviktspatienterna« i boken utgår från min forskning på överviktsenheten.

Det visar sig att ätandet för de flesta av överviktspatienterna (som har ett BMI över 30, vilket klassas som fetma) handlar om mer än fysisk hunger. Fyra av fem anger att de äter av många andra anledningar, och det sker »ofta« eller »mycket ofta« hos hälften av dessa. Men även hos en jämförelsegrupp där personer med naturligt förekommande vikt blandats, som samlades in som ett komplement, är det vanligt att äta av andra anledningar än hunger. Runt tre av fyra menar att de äter av andra skäl, om än inte lika frekvent. Att äta av olika anledningar är därmed ett utbrett fenomen oavsett vikt, men sker lite oftare hos överviktspatienterna. Ibland kan patienterna uttrycka sitt viktproblem med att »det sitter inte i kroppen, det sitter i huvudet«. Det finns en insikt om att överätandet har mer med sinnet än kroppens biologi att göra, och en önskan om hjälp att förstå orsakerna.

Svaret till varför vi äter mer än vi behöver finns i vår relation till maten, som speglas i våra ätbeteenden. Ätbeteende är ett

brett begrepp som handlar om våra mönster kring vad, när, hur och inte minst *varför* vi äter. Jag kommer genom hela boken att behandla olika mönster av ätbeteenden. Dessa behöver inte utgöra något problem, ungefär som att ingen i allmänhet äter en exemplarisk kost utan att det för den sakens skull spelar så stor roll för den individen. Men många av ätbeteendena blir bekymmersamma när de blir dominerande, och de kan låsa fast oss i livet.

Livet, maten och berättelserna

Vi börjar med att titta på ätbeteenden som vi alla kan känna igen i vår vardag, hos oss själva och i vår omgivning, och tar hjälp av skönlitteratur som fångat våra olika förhållanden till mat och ätande. Vi möter i dessa berättelser ätandet genom kvinnor och män, som vi kommer att följa genom boken.

Bridget Jones

Hur ätandet är sammanvävt med våra liv och kan bli något att tampas med gestaltas i författaren Helen Fieldings roman *Bridget Jones dagbok*.³ Den fiktiva dagboksberättelsen, som också filmatiserats, nådde stor popularitet genom att beröra klassiska teman som den unga kvinnans längtan, behov, vedermödor och besvikelser i livet. Trots att den nu har många år på nacken berör romanen teman i vår kultur som inte avtar utan snarast ökar – som att ta till mat och godsaker vid livets många dalar, att kämpa med vikten och att ha en konfliktfylld relation till sin kropp.

Bridget kämpar med sig själv, med sitt värde och vem hon är i omgivningens ögon. Är hon åtråvärd och smart, eller ses hon

som tjock och oattraktiv? Hur Bridget upplever sig själv växlar snabbt beroende på livets händelser, och hennes humör svänger i takt med detta. Ska hon känna sig ärtig på väg till en dejt, eller uppgiven äta muffins framför teven i fläckig kofta? Ofta hamnar hon där i soffan, med alltför riklig och oplanerad mat. Ätandet handlar om tröst, om att dämpa känslor och om att tycka att hon är så misslyckad att det ändå inte spelar någon roll med alla muffins. Bridget känner sig ofta för tjock och kämpar med sin pendlande vikt med vägen som följeslagare.

Bridget Jones visserligen schablonartade karaktär och liv fångar ändå något som många kan känna igen sig i. Vi möter utmaningar och motgångar, och lyckas inte alltid leva upp till ideal. I synnerhet är relationen till mat och kropp inte alltid så enkel. Ätandet som kan tyckas vara något av det mest elementära i vår dagliga tillvaro blir ibland det mest komplicerade. Vi äter för många muffins i livets dalar. Eller får för oss att enbart leva på grönsallad, och hamnar i annan typ av ätproblem. Bridget – och vi alla – behöver kämpa med livets besvikelser, missmod, kontroll och impulser, och med allt gott som finns att äta.

Känsloätande som stötdämpare

Bridget Jones ätande handlar inte minst om känslomässigt ätande eller känsloätande, som är vår startpunkt i utforskandet av ätandet. Ofta innebär detta vad vi i vardagligt tal kallar tröstätande. Vi tröstar oss med något gott som kompensation för det som uteblir, eller som stötdämpare för det som drabbar oss i livet. Födan ger lindring och blir en flykt undan en mängd tillstånd och tankar vi vill slippa, och kanske inte kan hantera.

Känsloätande fångas i mina enkätfrågor kring att äta vid olika känslotillstånd, som när man känner sig ledsen, upprörd

eller ensam.⁴ Svaren är aldrig ja eller nej, utan anger i hur hög grad detta gäller. Känslöatande varierar därmed på en skala och förekommer i regel i någon grad hos oss alla, utan att utgöra något egentligt problem. Förmodligen har de flesta ibland använt mat eller godsaker som tröst eller uppmuntran. Sparsamt använt kan mat och dryck som tröst i själva verket utgöra en tillgång, något som Vianne i romanen *Chocolat*, som också filmatiserats, av Joanne Harris vet om.⁵

Vianne har som nyinflyttad både öppnat en konfektyraffär och rubbat den lilla byns jämvikt och byinvånarnas traditionella föreställningar. När bybon Josephine gråtande söker upp Vianne för att hon vill bryta upp från sin äktenskapliga tillvaro och livet i byn gör Vianne i ordning två espressochoklad, häller i lite konjak, strör över chokladspån och lägger en sockerbit på vartdera fatet, medan hon frågar sig vad hon har rört upp och ställt till med. Tillsammans ska de nu samla ihop sig med varsin kopp och prata om vad som har hänt. Mat och dryck är en del av mänsklighet och omsorg. Det är ofta mer rätt än fel att dela en kopp varm stark choklad i en svår stund. Som Vianne konstaterar: »Det är ingen trolldom, men det kan göra underverk ibland.«

Mat och dryck kan vara konstruktiva gester av tröst, omsorg, värme och medmänsklighet. Inte minst har varm dryck en given plats som något lugnande i krissituationer. Det kan också vara en tillgång att kunna ge sig själv en sådan omsorg. Att muntra upp sig själv med något gott för att snabbare hämta upp sig efter en misräkning kan ingå i en övergripande förmåga till självtröst. Ett tillfälligt tröstätande som tjänar oss kan i psykologiska termer kallas för »i jagets tjänst«. För det är inte alltid läge att stanna kvar i missmod. Utan förmåga att fånga upp oss själva finns risk att falla djupare ner vid en motgång.

Kakor blir på detta sätt en stötdämpare i romanen 1959 av Helena von Zweigbergk.⁶ Ingrid's make har skaffat ett jobb i

Göteborg och enligt den rådande tidsandan planerar han nu hela familjens flytt. Ingrid som ser Stockholm som sitt hem sjunker chockad ner på en stol i köket, endast för att omgående resa sig och hämta burken med hembakade hallongrottor från skafferiet. Hon brukar bara ta en till kaffet, men nu äter hon hallongrottorna en efter en, stående med burken fastklämd under ena armen.

Hallongrottorna skapar en mjuklandning i makens plötsliga besked som vänt upp och ner på hennes tillvaro. Det innebär inte att hon tar till kakor vid varje besvikelse. Det hjälper henne att fortsätta fungera, inte tvärtom. Med tid att smälta det nya reder sakernas tillstånd ut sig, och berättelsen förtäljer inget mer om oplanerat eller förändrat ätande. Ingrid kan fortsätta att navigera sig fram i livet, mellan tidens konvenans och egna behov. Den tröstande födan kan bli som balsam på våra sorger och utmaningar. Hallongrottor kan på så sätt grunda oss, hjälpa oss att återfå ett fäste i livet.

Tröstätandet som en livsstrategi med tidiga rötter

I andra mer problematiska fall har tröstandet med mat blivit en strategi som används som en universallösning på obehag och besvikelser i livet. Och det kan sitta djupt. Livets tidigaste tröst är oral. Mötet med världen sker via munnen och lustupplevelser kretsar för barnet enligt psykologisk teori kring munnen. Barnet är förprogrammerat att äta genom reflexer, och födan i kombination med den omhändertagande kontakten bidrar till lugn och välbefinnande.

Hur det orala lever kvar i vuxen ålder ses både i kyssar och tröstätande. Inför livets utmaningar, som i vuxenblivandets kris eller i senare vilsenhet och ihållighet inför livet, kan vi falla

tillbaka på denna möjlighet till oral tröst som tidigt präglats in i oss. Ätandet är både belönande lustfyllt, och återskapar något av tryggheten och omhändertagandet från vår tidigaste kravlösa tillvaro. Anna-Lena Brundin konstaterar självvironiskt i sin kåserande självbiografi *Nej tack, jag åt nyss!* som handlar om hennes relation till mat, att det ibland blir så bråttom att dämpa oron att hon kanske borde skaffa sig en napp.⁷ För något måste snabbt in i munnen när hon känner obehag.

Mat är förstås ett sätt att ge oss själva välbehövlig omsorg genom livet. Men inför vuxenlivets utmaningar kan vi också retirera till det tidiga orala sättet att förhålla oss till livet. Mat och godsaker kan bli alltför viktiga, och bubblan med mat något tryggt att omslutas av, som en skyddande kokong.

Hur djupt inom oss betydelsen av mat kan ha borrat in sig illustreras i Karolina Ramqvists självbiografiska berättelse *Bröd och mjölk*.⁸ Karolina menar att maten förbinder henne med världen och det levande, likt en navelsträng. Ätandet utgör rentav grunden för hennes psykologiska existens. Att finnas till i livet genom att äta blir en försäkran likt Descartes tes »Jag tänker, alltså finns jag«. Maten är hennes livlina, och något oroande finns bortom denna.

Matminnen utgör väl bevarade förankringspunkter från barndomen för Karolina: clementinerna, kanelbullen med socker, godis och det rostade brödet hos morföräldrarna, allt det som gav lugn. Nu som vuxen är det lindrande känslöätandet en livsstrategi. När något blir svårt tänker Karolina genast på något ätbart. Dotterns pappa undrar varför hon inte svarat på hans sms och hon blir genast sugen på glass. Hon undviker det utmanande livet men fortsätter att finnas till på sitt sätt, genom maten. Ätandet verkar rentav kunna få ihop alla lösa delar av henne, menar Karolina, och ta bort allt annat.

Karolina längtar efter sin mormors risgrynspudding, och försöker återuppväcka minnena av trygghet genom att laga den, i sin flykt till maten och det förflutna. Hon hoppas att dottern ska tycka lika mycket om den så att de kan förenas känslomässigt i denna matgemenskap. Men dottern vill inte smaka. I sin besvikelse, missräkning och ilska äter Karolina upp allt själv. Maten dövar, tankarna skingras och hon förflyttas till tryggheten, värmen och kanske kravlösheten. Men episoden med risgrynspuddingen och dottern blir också en väckarklocka som får Karolina att inse att hon sitter fast i maten. Hon behöver hjälp. Maten som kantar hennes tillvaro murar också in henne. Maten kan på detta sätt hålla oss fångna, ofria och ta kraft från annat.

Demonerna bakom tröstätandet

Att det känslodrivna ätandet blir ett synbart bekymmer som kallar på uppmärksamhet, beror inte minst på att kalorierna sätter sig på kroppen. Att oförmågan att hantera obehagliga känslor genom annat än mat kan få förödande konsekvenser för hälsan, framgår i romanen *Store bror* av Lionel Shriver.⁹ Pandoras beundrade storebror Edison, en lång och ståtlig framgångsrik jazzmusiker som hon inte har sett på flera år, ska hämtas på flygplatsen. Pandora letar men ser honom inte bland de anlända. Tills hon inser att mannen som rullas ut i en extra stor rullstol av flygplatspersonalen är hennes bror. Hon vet inte vad som har hänt, men klart är ju att något hänt. Nu behövs en förståelse bortom det kroppsliga med fetman, inser Pandora. Det behövs en förståelse som handlar om Edisons inre värld, och vad som har utspelat sig i hans liv.

Edison blir arg när Pandora nämner hans vikt och äter genast en påse chips. Som en hämndaktion mot sig själv, tänker

hon. Mat, snacks och godsaker motar bort en rad hotande känslor. Edison menar slutligen att han visst skulle vilja gå ner i vikt om det gick att trycka på en knapp, men eftersom det inte går bryr han sig inte om det. Att förneka och undvika är det för stunden enklaste. Denna strategi gör att vi stannar vid en viss förståelse. För förändring handlar förstås inte om att trycka på en knapp, utan om själva livsresan som vi måste göra.

Slutligen kommer läkarens besked. Edison väger 175 kilo vilket ger ett BMI på 55. Ett BMI över 40 innebär grav fetma som leder till sjuklighet och en tiofald ökad risk att dö i förtid. Det är något annat än att känna sig lite tjock, som Bridget Jones. Läkarens besked blir en väckarklocka för Edison, och Pandora kliver in som en följeslagare på vägen mot livsstilsförändring och ökade insikter. Men först får brodern beställa vad han vill på en restaurang, bara han äter med mer medvetenhet och eftertänksamhet, och inte skyfflar i sig. För kanske äter han för att få något som inte maten kan ge, och då finns ingen gräns för hur mycket som behövs, tänker Pandora.

Romanen handlar om ett inre äventyr som innebär både motstånd och risktagande för att se vad som döljer sig bakom överätandet. Edison har genom ätandet skyddat sig från sin smärta, och undanhåller bakom fasaden att han inte har någonsans att ta vägen, och inga jobb som väntar. I sin känsla av misslyckande började han äta för att muntra upp sig själv. Edison åt för att han var arg, uttråkad, hungrig, förbannad, och för att få tiden att gå. Som tjock tyckte han sedan att det inte längre fanns något att förlora. Han blev ännu mer deprimerad och uppgiven.

Nu behöver Edison möta sina inre demoner, som släpps fram likt ur mytologins Pandoras ask. Alltmer blottläggs, slutligen en traumatisk separation i barndomen. Precis som Karolina i *Bröd och mjölk* så småningom får erfara i sin behandling, är

det som att skala en lök: lager efter lager blottlägger ytterligare något. Vi blir på så sätt något mer. Slutligen behövs ett nytt meningsskapande. Maten har inte gett en genuin mening, men att inte äta den ger förstås inte heller en livsmening. Det behöver växa fram något nytt.

Romanen om Edison är sprungen ur en djup tragedi. Berättelsen är en fantasi om ett annat förlopp, för författarens verkliga bror med grav fetma avled när kroppens funktioner kollapsade. Författaren vet ändå vad som hade kunnat göra skillnad, att lösningen finns inom oss. Det finns inre utmaningar och olösta knutar som är jobbiga att möta, men samtidigt innebär en möjlighet, för där kan livsförnyelse ske. I *Bröd och mjölk* inser Karolina slutligen att hon genom ätandet aldrig behövde gå till botten med det svåra. Och därmed satt fast.

När det börjar i barndomen

Känsloätandet kan som vi sett bli något att falla tillbaka på inför allt vi inte orkar eller klarar av att möta. Men att använda ätande och mat som tröst kan starta redan under barndomen. De flesta har förmodligen som barn blivit tröstade med något gott någon gång, utan att det får några direkta konsekvenser för ätbeteendet. Men mat kan användas på många olika sätt i relation till barnet, och ibland blir det mer insnärjt. Några barn tar också till sig ätandets lösning mer än andra.

Ståuppkomikern och författaren Sophie Hagen berättar i självbiografin *Happy fat* att hon var matglad som barn och blev gödd av morföräldrarna.¹⁰ Höjdpunkten i deras tillvaro var att få skämma bort sitt barnbarn med mat och se henne äta glass och bakverk. Sophie förväntades välja glass hon inte ville ha från frysen inför morfaderns förväntansfulla blick, annars blev



Tröstande sötsaker, *Stilleben med sötsaker och kärl*, Josepha de Óbidos, 1676

han sårad och då fick Sophie skuldkänslor. Mat och känslor var ihopblandade hos morföräldrarna, och blandades snart ihop om vartannat även hos Sophie. Hon blev beroende av mat, och hon behövde äta mycket för att sluta känna. Det var ljuvligt att bli som bedövad av maten, minns Sophie, av smörgåsarna med ost, skinka och massor av majonnäs, alldeles mjuka bagels och hallonvingummin som smakade sommar.

Rikligt med mat kan ha en direkt dämpande, bedövande effekt. Att äta för att mota bort känslor blir som en betingad reflex för Sophie. Hon vet till slut inte vad hon känner, men vet att hon vill äta. Resultatet blir en störd relation till mat och förvirring kring känslor och hunger. Slutligen blir beroendet av mat också till en kamp med kilona för Sophie.