

Min kamp, Min hemlighet

av och med:

Johan Windahl

Min kamp, min hemlighet

Första stadiet.

Just nu har jag andra kladdkakan i ugnen för kvällen... den första vilar tryggt i min mage, väntandes på den andra...

Men det kommer inte att synas att jag har bakat två, jag har varit ute med soporna mellan, så de första två äggskalen ligger inte kvar i papperskorgen och kan inte avslöja mig och eftersom jag har återanvänt bakplåtspappret som jag försiktigt har torkat av med en blöt trasa för att inte rester från den första kladdkakan ska ligga kvar i ugnen och brännas vid, det misstaget har jag redan gjort en gång, när jag var 13 tror jag...

"Va?!?" tänker du kanske nu, "återanvända bakplåtspapper, det går väl inte, speciellt inte om man har bakat kladdkaka?"

Jodå, det går alldeles utmärkt, och då elimineras ett av spåren som kan skvallra om att jag bakar den andra för kvällen...

2 ägg

3 dl socker

1,5 dl mjöl

100 g smält smör (flytande margarin går också bra... gärna en extra klick eller två...)

4 msk kakao

2 tsk vaniljsocker (gärna tre fyra, blir lite godare då...)

lite salt

Blanda ihop, in i ugnen 175-200 grader i ca 20 min, sen har man en kladdkaka...

Detta receptet har jag kunnat utantill sedan jag var 11 eller 12, troende Kristna lär sig "Fader vår" utantill och ber den med jämna mellanrum, jag lärde mig kladdkakereceptet, det är min bön, min religion...

Jag är inte dum, tvärtom tycker jag att jag är ganska intelligent, jag har inte så mycket faktakunskaper eftersom jag anser att om jag skulle behöva det så kan jag slå upp det eller på något annat sätt ta fram den fakta jag behöver... (jag skulle vara värdelös i programmet "Vem vill bli miljonär" ...)

Jag kan ställas inför ett problem och hitta en lösning, kanske inte alltid den enklaste, kanske inte den snabbaste, men en lösning... på allt utom det här... mitt eviga ältande, kladdkaka, godis, choklad, kakor... ja, det mesta som är gott...

Jag heter Johan, är 22 år gammal och har sedan jag var 11 eller 12 levt med en form av ätstörning som jag inte skulle vilja klassa som bullemer eller anorexi, men ändå ett sjukt och stort ätbeteende...

När jag satte in tävlande nummer två i ugnen var det något som knäppte till i skallen på mig, som en damm som börjar spricka, sakta, som knappt kan hålla ihop längre... vattnet trycker på och vill forsa ut, vatten som har lagrats upp i nästan tio år... inte för att jag riktigt vet vad vattnet

representerar i mitt fall, men jag hoppas att jag med hjälp av denna skrivelse kanske kan komma underfund med det... jag har kanske för första gången insett att jag är sjuk, att jag inte kan hålla på så här livet ut, att... jag vet inte...

Jag har ännu inte bestämt mig om jag ska äta upp kakan i ugnen ännu, jag känner fortfarande suget efter den, jag hör nästan hur den börjar stelna där inne, fast den får inte stelna för mycket, då blir den inte god...

Snart börjar den ropa på mig, om ungefär fem minuter, när det är några minuter kvar innan kakan blir perfekt kladdig... jag har svårt att vänta tills den blir det...

Jag vill helst ha den på en gång, genast!

För dig som är som mig och vill ha kakan innan den blir färdig, men som inte äter upp hela skapelsen på 10-20 minuter så kan jag då rekommendera att ställa in den i kylan över natten, konsistensen den har på morgonen efter är sagolik... fast detta har jag dock bara lyckats med en gång i mitt liv, spara kladdkakan så länge så att jag har lyckats få uppleva det... jag har det som ambition nästan varje gång jag bakar, att lämna halva så att det finns något kvar till i morgon... men det går aldrig...

Jag vet inte varför jag äter, jag mår heller inte dåligt av att äta... jo, lite nu faktiskt, jag brukar fråga mig själv hur jag kan vara så jä-la dum att jag proppar i mig en massa skit när jag har spenderat nästan ett år på att gå ner 30 kg med hjälp av Viktväktarna... (detta gjorde jag förra året, men jag har lyckats återerövra 7 av dem igen...) även om jag även under det året åt fel, så lyckades jag gå ner i vikt, jag tränade inget, jag ändrade bara kosten och höll mig till min ranson av poäng... dock blev oftast dagsdosen av matintag ersatt med godiskonsumtion och annat dumt, vilket gjorde att jag, när hungern satte in, tok åt grönsaker som det inte var några poäng på... 0 poängs måltidernas mästare känner jag mig som ibland...

Ah, perfekt konsistens, åter igen har super-kakbakaren lyckats med sitt bakverk, en kompis ringde nyss, hans flickvän skulle baka... kladdkaka... hon ville veta receptet... ödets ironi kan tyckas... samma kväll som jag ohämmat har petat i mig en hel och har nu börjat på den andra... för jag har börjat tugga på den andra nu... sitter och mumsar så jag nästan dreglar ner i tangentbordet...

Som du kanske märker är jag kluven... jag har insett min last, men jag verkar inte bry mig nämnvärt... kanske som en rökare som vet att rökning kan ge cancer och andra trevliga bieffekter...

Jag känner mig lite som en alkoholist som inte kan låta bli flaskan, som inte kan hålla sig borta från systemet... som lurar sig själv till att köpa en folköl i affären och svepa den runt hörnan där ingen ser, för att tycka att det var något blaskigt skit och använda det som ursäkt för att gå till systemet och inhandla ordentliga saker för att få bort blask smaken ur munnen...

Inte för att jag vet hur en alkoholist har det... jag kan bara gissa... tro... tänka, försöka föreställa mig, jag får aldrig veta om jag har rätt förrän jag själv har testat, men det kommer jag inte, jag håller mig borta från alkoholen, det har jag gjort hela mitt liv... jag vet inte om jag har kommit upp till 50 cider i hela mitt liv, det känns inte så, men jag har ju ingen ben koll... de senaste åren har jag snittat på 6-7 cider, innan dess mindre... och jag smakade väl första som 15 åring eller något sånt...

Kanske lite om min bakgrund skulle får dig att förstå varför jag äter konstigt...
Själv har jag ju upplevt den, men jag hittar ingen orsak i mitt förflutna...

Hämtar en bit kladdkaka till innan jag börjar bara...

Föddes 1980 i Halmstad, mammsen och pappsen skilde sig -82 då han och jag flyttade ner till Ängelholm, Skåne, där jag har spenderat hela min uppväxt...

Min far är en kärleksfull man som ibland har svårt att visa vad han känner, men jag har alltid känt mig älskad av honom...

Genom hela min uppväxt har jag haft krav på mig, vet inte om det är pappas som har ställt dem på mig eller om det är jag själv, för att visa att jag är duktig inför min far... höga krav som jag på något sätt fortfarande har på mig själv... även fast jag har flyttat hemifrån för tre år sedan...

Jag träffade mammut varannan helg, där även min kära brorut (halvbror) bodde, en äldre bror som det skiljer 7 år mellan, "vi har samma mamma men inte samma pappa" (en fras som jag har upprepat 23.000 gånger under mitt liv när folk undrar vad en halvbror är...)

När jag tittar tillbaka ser jag mig själv som ett glatt barn, alltid ett leende på läpparna, ibland nära till tårar men leendet var aldrig långt borta...

Har alltid varit självständig och gått min egen väg, funderat mycket på allt, livet, människorna runt mig, stått bredvid och iakttagit världen runt mig, känt att jag inte riktigt har passat in ibland de människorna jag har haft runt mig... ofta vänt mig till vuxna för att bolla mina tankar mot, eller sitta och lyssna på...

Men det är så jag ser på mig själv och min barndom, frågar man dagisfröknar, mina föräldrar, lärare som jag har haft, så har de kanske (eller förmodligen) en annan bild av mig...

Jag räknar min barndom fram tills jag var ungefär 12 år, sedan börjar en dimma som jag inte riktigt kan se några tydliga gränser eller riktigt se vad som har hänt, här började matnojan...

Jag har alltid ätit mat, aldrig stoppat fingrarna i halsen för att kräkas upp det jag har ätit, aldrig mått dåligt av att jag har ätit, aldrig haft ångest över att jag har ätit för mycket eller fel eller konstigt, jag har bara... ignorerat det...

I början var det rätt småskaligt, hela veckopengen och månadspengen gick åt till godis, jag började försöka baka hemma, utan att det skulle märkas att jag hade tagit något ur skåpen, hade vi honung eller chokladpålägg hemma så käkade jag det gärna med sked, lite i taget för att det inte skulle märkas... så började det...

När jag sedan vid 14-15 års åldern fick jobb som försäljare på Expert på helgerna och började tjäna egna pengar blev allt mycket enklare... jag kunde köpa mera godis, på väg hem från skolan kunde jag ibland stanna i två, tre olika butiker och handla godis för 20-30 kronor på varje ställe... som jag snabbt tryckte i mig medans jag cyklade till nästa ställe, tills jag slutligen kom hem...

I min barndom var jag även aktiv simmare och dansare, men när jag gick i 8:an, hade jobb som säljare på Expert, började som barnledare inom Svenska kyrkan, musikskolan där jag spelade piano och sjöng (i gymnasiekören), hade ett stort socialt umgänge att vårda, mitt ätande som nu

började kännas av runt midjan och på orken, så blev allt för mycket... när sedan kroppen sa ifrån kände jag att det var dags för någon form av förändring, men eftersom jag är mästare på att ta den enklaste vägen la jag så klart av med det som var jobbigast, simningen och dansen, vilket gjorde att kilona sakta började kleta sig fast runt magen, en jämn stadig stigning som sakta kröp uppåt... när jag slutade gymnasiet vägde jag 110 kg, när jag två år senare skrev in mig på Viktväktarna vägde jag 125...

Jag flyttade hemifrån strax efter jag slutade gymnasiet och behövde inte längre anstränga mig för att dölja mitt beteende för någon, det började spåra ur... mer och mer, fortare och fortare... därför spenderade jag mitt 22:a levnadsår med att gå ner 30 kg, på helt fel sätt, men jag gick ner i alla fall...

Vidare har jag nog alltid setts som en prätig och stabil kille, snäll, lugn, har mest fått höra positiva saker om mig... vilket jag i och för sig hoppas att alla får höra om sig själv... men det verkar som om jag har varit omtyckt i de kretsar jag har rört mig i...

Jag har alltid tänkt mycket, på alla möjliga saker, kommit fram till saker som jag senare har fått revidera när jag har suttit och pratat med någon som har gett mig en ny infallsvinkel var på jag har fått börja om med mina tankebanor igen... Jag älskar det, att få något att bita i... ja... jo... i och för sig, den meningen är dubbelbottnad...

Jag tror att jag har lyckats fundera över och komma fram till något om det mesta vi kan komma på här i västvärlden där jag är uppvuxen... kanske låter skrytsamt, jag vet inte, men det känns som om jag har lyckats skänka det mesta någon tanke vid något tillfälle...

Det enda som har undgått mig (eller kanske med vilje undvikits) är just min egen läggning, maten, godiset, kakorna...

Min kamp, min hemlighet... en hemlighet som jag är medveten om och döljer för andra och för mig själv... en kamp som jag för, för att jag inte egentligen vill äta allt jag stoppar i mig, en kamp som jag i tio år har förlorat, dag ut och dag in, vecka ut och vecka in, månad ut och månad in, år ut och år in... snart har jag levt med det här i halva mitt liv... det är lite skämmande...

En annan sak som jag faktiskt funderade ut för ett tag sedan... (första sprickan i dammen upptäckte jag för ca ett år sen...) sen jag var 15 har jag i snitt spenderat 500 kronor i veckan på godis, stundtals mer (läs mycket mer) men sällan mindre... ett snitt på 500 i veckan sen jag var 15 ger 500kr * 52 veckor * 7 år vilket ger en siffra på 182 000 kronor... det mesta är självfinansierat eftersom jag har försökt dölja det från alla i min omgivning... jag vet faktiskt inte om min far eller mor vet något... de kanske har sina misstankar eller har varit oroliga för det någon period, men det har ju aldrig gått någon nöd på mig och jag har alltid varit glad, ärligt glad, precis som jag är nu, så jag tror inte att de har märkt något...

En bieffekt med att försöka dölja något för andra (och sig själv) är att man skärmar av sig lite... även om jag är en generellt öppen människa och kan dela med mig av det mesta, prata om det mesta, så skärmar jag ändå av en bit och håller en viss distans till människor...

Jag vill åtminstone tro att det är så, vilket skulle kunna förklara min ständiga (nästan) singelstatus... har haft flickvän i två och ett halvt år, en jätte härlig tjej, vi hade distans förhållande... (så jag hade distans till henne på mer än ett sätt...)

För jag tycker att jag är en hyvens kille, men jag lyckas aldrig få en tjej intresserad av mig, jag menar låter inte det här bra:

En snäll, öppen, trevlig, omtänksam kille på 22 år som gillar att laga mat, baka bröd och kakor, tycker om barn, är alkohol och drogfri, har fast jobb med stabil inkomst, bor ensam i en etta i Fredhäll på Kungsholmen tillsammans med en ett år gammal katt som heter Max, är morgon pigg och äter oftast nybakade frukostbullar på morgonen, älskar film och musik, spelar piano, gitarr och sjunger, skriver egen musik och älskar tända ljus...
Skriver poesi, noveller och försöker skriva en (har börjat på åtskilliga) bok, tycker om närhet, älskar kramas, masserar och masseras gärna...

Själv tycker jag, även om jag är väldigt jävig i just det här fallet, att jag låter som ett riktigt ordentligt kap... MEN, jag släpper inte in någon... de som har börjat komma mig för nära skärmar jag av, på ett relativt snyggt och obemärkt sätt... de flesta har inte märkt av det, inte ens jag själv förrän jag har kollat i backspegeln...

Jag har aldrig under min uppväxt varit drabbad av dåligt självförtroende, tvärt om, har jag ett oförskämt gott självförtroende...

"Inga problem", "jag fixar allt", "det ordnar sig" Johan - den evige optimisten...

Det värsta är nästan att det stämmer också väldigt bra hittills... självklart fixar jag inte allt, självklart stöter jag på problem självklart löser sig inte allting alltid, men på något sätt så gör det det ändå...

skulle något gå åt skogen så hänger jag inte läpp för det, jag lämnar det bakom mig och tar nya tag, försöker ta lärdom av det som inte blev så lyckat för att inte hamna i samma sitts igen...

Jag kanske får mig själv att framstå som en supertrevlig, hel ylle kille som inte har några fel och brister, den perfekta mannen... men så är det givetvis inte...

Jag försöker bli medveten om mina fel och brister och bättra på dem, men eftersom man gärna inte ser negativa saker hos sig själv utan alltid hos andra först, så tar det ett tag å hitta dem, sedan ska man erkänna dem för sig själv också, innan man kan börja göra något åt dem, och det är inte alltid så lätt...

"Men allt går om man bara vill" är mitt motto... "går det inte så vill man inte tillräckligt mycket!" lägger jag till ibland...

Men är det så? Eller? För jag vill väl inte hålla på och äta som en gnu och fnutta runt som ett litet oskyldigt barn som tar en kaka från varje kakburk för att det inte ska synas att man har moffat i sig 23 kakor?

Om jag ska följa mitt motto så vill jag inte tillräckligt mycket...

Men jag har ju försökt, fast då kanske inte tillräckligt hårt... eller är det så att jag har börjat klättra på ett berg som jag inte klarar av att klättra över utan hjälp?

Jag vet inte, det får tiden utvisa, jag är en envis Nisse... "Nilssonska envisheten" finns i generna, ärvda från Mormor... och den går inte av för vad som helst...

Samtidigt vet jag att om jag misslyckas gång på gång kommer det att knäcka mig, vilket gör att jag är lite rädd för att satsa, just för att jag kan misslyckas...

Jag skyller på att jag vill hitta anledningen till varför jag äter konstigt innan... att det på något vis ska bli lättare att komma ifrån det...

Jag försöker gömma mig bakom det tills vidare...

Så får vi se sen, det löser sig...

Andra stadiet.

Är jag dum nu? Vet inte, men förmodligen, nu har jag ätit upp en tredjedel av kladdkakan och har precis ställt in den i kylan... förhoppningsvis får den stå där tills i morgon, men då vet jag att jag kommer att börja dagen helt hoppsan hejsan med att äta upp resten till frukost... det är inget bra... en dålig ätstart på dagen kan sabba massor... då kan faktiskt mat utebli... det händer nämligen ibland, inte så ofta... att mat uteblir hela dagar... ibland (läs ganska ofta, för det är närmre sanningen) byter jag ut enstaka mål (om dagen) mot något annat som till exempel en påse godis, eller någon (ibland några) chokladkaka eller något annat gottigt...

Nu tänker du kanske att hur kan en grabb med sådan själv insikt och så mycket råg i ryggen hålla på och fega en massa så här och bara låta det fortgå med äthysterin utan att ta tag i det... Jag tror det handlar om det här med att jag ställer höga (läs FÖR höga) krav på mig själv... jag vågar nog inte ta i tu med något som jag inte är övertygad om att jag klarar av... Jag klarar av väldigt mycket som jag inte från början trodde att jag skulle fixa, till exempel när jag flyttade in i den här lägenheten fanns det bara en liten pluttig kokvrå och den rev jag ut för jag ville ha ett ordentligt kök att jobba i... (så att jag kan fixa massor med god mat och baka massa smaskiga efterrätter etc...)

Så jag satte igång att bygga ett litet men ordentligt kök till mig...

Det gick över förväntan och det blev riktigt bra... jag trodde inte att jag skulle fixa det från början, men det har blivit ett strålande resultat som jag är super nöjd med...

Det var en stor grej för mig, jag har aldrig byggt något i hela mitt liv förrän jag tog tag i köksbygget... men det gick, det är helt klart en superkick för självförtroendet... men hade jag misslyckats hade det blivit hårt...

Tror inte riktigt att jag fixar stora misslyckanden... kan inte riktigt hantera dem... så det är nog därför jag inte vågar ta tag i mig själv till 110% och räta ut mitt krokiga ätbeteende... jag skulle klara det om jag gav mig fan på det... men det gäller att ladda upp med motivation för det... Motivationen att äta efter poäng varade ungefär ett år och resulterade i -30 kg, motivationen där var att jag vill bli gammal, jag vill leva tills jag blir gammal, med den vikten och takten på viktökningen var jag definitivt en superhälsorisk för mig själv... och det vill jag inte vara... men den motivationen varade som sagt bara ett år...

Hur motiverar jag mig själv till att bryta något som jag har hållit på med i tio år, snart halva mitt liv... hur motiverar jag mig så mycket att jag känner mig övertygad om att jag kommer att fixa det, att jag kommer att ta mig ur det...

Hur motiverar jag mig så mycket att jag kan ta små motgångar och återfall...

Kom ihåg, jag väljer nästan minsta motståndets väg...

Får jag ett återfall och muppäter när jag har bestämt mig till 110 % och jag inte kan fortsätta motivera mig, utan tappar fokus på målet kommer det att sänka mig rätt rejält...

Jag klara mycket, jag har rest mig på fötter efter att ha blivit överfallen och knivskuren, i slutet på förra året, det var i den vevan Viktväktarna försvann ut ur mitt liv... idag skulle jag vilja säga att jag är helt återställt, självklart finns spåren kvar, både på kroppen och i själen, men jag har hittat tillbaka till min positiva energi, jag mår bra, vaknar ofta med ett leende på läpparna, även om jag helst av allt vill somna om igen, så känner jag mig harmonisk och lycklig...

Säger jag emot mig själv? Missar jag någon självklar faktor i ekvationen om mitt liv? Var finns nyckeln som jag inte hittar som kan släppa ut mig ur det här rummet och ta bort det enda jobbiga elementet ur mitt liv...

Självklart vill jag inte hålla på att fjantäta hela tiden, jag misshandlar ju min egen kropp rejält, och vill jag leva tills jag blir gammal och ska vara i sånt skick att jag har någon nytta av att vara gammal så är jag inne på helt fel spår, jag sliter på min kropp helt i onödan, plågar den...

Ja, det löser sig nog, tänker jag nu och sneglar bort mot kylan där kladdkakan ligger och ropar på mig... jag måste passera den för att komma in i badrummet för att borsta tänderna innan det är läggdags för ikväll, men kan jag gå förbi utan att kolla in i kylskåpet och nalla lite av morgondagens frukost?

Mitt förnuft säger mig att jag borde gå ut och kasta ner den i sopnedkastet direkt, så plockar jag ut frestelsen ur ekvationen för tillfället, tyvärr vet jag att det inte hindrar mig länge, blir jag sugen bakar jag en ny, och är jag riktigt, riktigt sugen hinner smeten aldrig bli en kaka, den får aldrig möta formen eller ugnen...

Så det är bara en tillfällig lösning på ett djupare problem... då mår jag bäst av att inte låssas om problemet, låta den ligga kvar i kylan till i morgon bitti, vakna med ett långtande sug i min kropp, knata ner för stegen till min loftsäng för att sedan snabbt rusa fram till kylan och glufsa i mig resterande kaka... om jag inte har smugit upp under natten och ätit upp den förståss... för det kan ju hända att jag måste ner och kissa men blir distraherad av kakan och glömmer bort att kissa... några gånger så där under natten tills jag verkligen inte kan hålla mig längre... för kissnödig kommer jag att bli, har sedan jag bakade den andra kladdkakan hunnit dricka 1,5 liter Pepsi Max... lite med baktanke på att jag ska bli kissnödig i natt och ha en ursäkt att gå upp, lite för att jag av någon anledning alltid måste överkonsumera allt som är gott, jag kan inte riktigt sluta förrän det är tomt...

Tredje stadiet.

Mitt mål med den här skrivelsen är att tömma hela dammen på vatten, för varför ska man egentligen dämna upp i livets flod, varför ska den inte få strömma fritt och få kasta sig ut i väldiga vackra forsar, varför ska den hindras från att busigt få leka bland klippor och stenar för att bilda livliga forsar, varför ska allt däckas upp till en stor lugn massa för att kontrollerat släppas ut, lite i taget?

Min förhoppning är att låta allt uppdämt flyta ut så att även bottenslammet kommer upp till ytan, för det är kanske där nere, i bottenslammet som jag kan hitta svaren, om jag nu vill veta dem...

Det är kanske i bottenslammet jag kan få förklaring till mitt beteende, det är kanske i bottenslammet jag hittar nyckeln...

Jag vet inte vad som kommer att ske ännu, men jag ser faktiskt fram emot det med spänning... jag gillar utmaningar, även om de stiger mig över huvudet, nyfikenheten på hur jag ska klara mig ur "knipan" den här gången är väldigt stark och väldigt drivande... förhoppningsvis mer drivande än vad min uppdämning är tillbaka hållande...

Jag leker hela tiden, även när det är allvarligt, försöker hela tiden se det roliga, hitta någon fyndig kommentar, se det ljusa och roliga i allt... i den här situationen är det än så länge min nyfikenhet som ensamt sprider det glada och positiva solljuset över mina i övrigt reserverade tankar och känslor som börjar komma upp till ytan... jag är både rädd, skamsen, nyfiken, lugn och vild på en gång, försöker luta mig tillbaka på det starka fundament jag har byggt dammen på, men hejjar samtidigt på den drivande strömmen för att den ska få dammen att spricka... jag står med en fot på varje sida om slagfältet, jag krigar mot mig själv... det finns bara en vinnare i detta slaget, i min kamp, det är jag...

Jag är både rädd och nyfiken, vet inte riktigt vad jag har startat... men det känns som jag har dragit igång något stort inom mig... något som jag absolut inte kan kontrollera... känns som jag snart får luta mig tillbaka i livets händer för att jag inte kan stå på mina egna ben och gå för egen maskin... jag har tillit till livet, det har jag alltid haft, för livet vill mig inget illa... det är åtminstone vad min erfarenhet säger mig hittills...

Fjärde stadiet.

När jag har skrivit andra saker har jag haft någon form av plan vart jag ska hän, men den här gången, denna boken eller vad det nu kommer att bli när det blir klart, om det blir klart, skriver jag bara ner de tankar som poppar upp i mitt huvud, jag vill inte försöka styra det eller kontrollera det, jag vill att mina fingrar ska få dansa fritt över tangentbordet, så att precis det jag tänker, tycker och känner ska få komma fram, utan att jag håller tillbaka vissa saker för att det avviker från vägen till målet...

En del av historien som har återupprepats genom hela min uppväxt är när jag har varit borta och ätit, antingen på kalas eller under mer "vardagliga" tillställningar... jag har ätit, en stor portion, kanske backat upp en gång till... sen börjar folk bli klara och det finns lite kvar som ingen vill äta upp... "Kan inte du ta det lilla, Johan?", jo, så klart... sen har efterrätten kommit in... samma sak där... jag kan inte säga nej... dels därför att det för det mesta verkligen är gott, och dels för att jag åter igen vill se glädjen i personens ögon, som har stått och lagat mat, fixat och donat, för att den personen ska få tillfredsställelsen att den har lyckats med maten, allt är uppätet, alla tyckte det var gott... den glädjen tycker jag om att se i folks ögon... och det har inte varit så svårt att ge den glädjen, när jag samtidigt har fått proppa i mig offentligt utan att någon har funderat över det... inte ha behövt hålla tillbaka...

Redan nu känner jag åter igen hur jag ställer för höga krav på mig själv...

Detta är åttonde sidan grabben, hur i hela friden skall du kunna bli en författare någon dag om du börjar bli tom i huvudet efter åtta sidor?!?!

Det känns som jag kan ge upp direkt, för jag har inte orken eller motivationen att skriva för mig själv... även om jag vet att det med största sannolikhet kommer att hjälpa mig, så är det inte motivation nog... det enda som får mig att fortsätta skriva är tanken på att någon, någon gång i framtiden, kanske läser detta och kan bli hjälpt av att läsa mina tankar, få en liten aha upplevelse eller något i den stilen...

Det är också en sak, när det gäller att hjälpa någon annan så känns det som jag kan ge hur mycket som helst av mig själv, stödja någon, ge goda råd, lyssna, finnas där... (åter igen är detta

min bild av mig, jag vet inte hur väl den stämmer överens med den bilden som folk i min omgivning har av mig...) men när det gäller mig själv så är det enda stöd och support jag kan ge mig själv en påse godis eller baka något gott eller laga en riktigt hejdundrandes schabrak middag...

Varje gång jag "belönar", tröstar, eller oavsett andledning, mig själv på det sättet så faller jag ner lite, får en liten svacka som jag ska ta mig ur...

Så när det är dags att ta tag i disken, plocka undan och städa undan, då är jag ur gängorna... inte så att jag är deppig eller handlingsförlamad eller något sånt, bara... besviken, vill inte ha något mer med det att göra, vill inte ha något mer med mig själv att göra...

I sådana lägen ligger en film nära till hands, eller musiken, sitta och spela lite... vad som helst... bara inte rymma upp efter maten eller kakan eller glassen eller vad det nu månne vara...

Lyckas jag inte ta mig ur den lilla svackan, eller ta mig över det lilla hindret, eller hur jag nu ska beskriva det, så faller mitt hem sakta...

Finns det disk framme så dröjer det längre tid innan jag orkar ta tag i det... och står det disk framme gör det väl inget om det ligger lite kläder på golvet, och ligger det lite kläder på golvet behöver jag väl inte plocka undan något annat som jag har dragit fram för att använda... en ond cirkel har börjat... och den hänger, varje gång, på om jag ska orka plocka undan efter mig vid första tillfället...

Det är kanske inte så svårt att förstå att det är svårare att ta sig ur den onda cirkeln ju längre den fortgår, och det är kanske inte så svårt att förstå att motivationen att ta sig ur den är inte så stor när jag vet att risken för att den ska återkomma är i stort sett vid varje måltid...

Det har jag försökt kringgå genom att äta ute så mycket som möjligt... för då slipper jag diska och plocka undan efter mig...

Problemet med det blev sedan att jag istället väntar med att äta tills jag kommer utanför hemmet, för efter jag flyttade in i denna lägenheten har mitt ätbeteende ändrats... numera kan jag hoppa över att äta här hemma för att den onda cirkeln inte ska börja, eller för att den redan har gått så långt att det ser ut som ett smärre krig i min lägenhet, så då väntar jag med att äta tills jag kommer bort hemifrån, men allt som oftast resulterar det i att jag är så fruktansvärt sugen på något, eftersom min kropp skriker efter snabb energi, att jag då köper choklad, godis, kakor, bullar... eller om det är en "bra"-dålig-dag, pizza, hamburgare... vad som bara för att det ska gå snabbt...

Johan, din kropp mår inte bra av det här, du måste sluta med detta... fort... Johan, du måste få hjälp av någon, det är en stor puck det här, du behöver stöd från andra, du behöver ta emot hjälp för det här... Johan... förstår du vad du skriver till dig själv nu? Lyssnar du?

Sen har jag de bra perioderna också, när jag sätter deg på kvällarna, som får jäsa i kylen över natten, sedan bakar jag ut degen på morgonen, knådar och slänger in i ugnen, diskar undan bakdisken, hinner springa igenom regnvädret och sätta lite deodorant under armarna innan det är dags att ta ut de nygräddade frukostbullarna ur ugnen... jag bakar på en fjärde dels jäst, det brukar bli ungefär 6 bullar av det, precis lagom till två personer...

Två av dem äter jag till frukost, de andra brukar jag lämna, invirad i en handduk, till kvällsmålet när jag kommer hem från jobbet...

Jag tror jag delar upp mitt liv i två olika segment, nästan som om jag vore lite schitzo... det ena som är "verkligheten", där finns inte mitt ätproblem, där finns bara jag, min omgivning, där är jag så duktig som jag försöker framhålla att jag är, där behöver jag inte slita som ett djur för att åstadkomma saker, göra saker, lägga ner massa energi på att visa andra hur duktig jag är, där söker jag inte denna ständiga bekräftelse på att jag faktiskt är en bra människa som kan vara omtyckt utan att behöva bevisa något hela tiden...

Den andra delen är givetvis verkligheten, den sanna verkligheten som jag försöker blunda för, för den är för jobbig att se...

Femte stadiet.

Jag vet inte hur lång tid det tog för mig att skriva de ovanstående raderna, jag fick resa mig upp mer än en gång och gå en liten runda i lägenheten, torka bort tårar, ta upp Max i famnen för att det skulle lugna ner mig lite... det hjälpte...

Fan vilket helvete det är att skriva detta... men jag vet att det är bra för mig att göra det, när det här är färdigskrivet kommer jag att känna mig själv mycket bättre än vad jag gjorde innan jag började skriva...

När jag är klart med denna bok kommer livet att börja, då kommer jag kanske se hur dimman börjar lätta och får möjligheten att börja om... försöka få det rätt den här gången... men det är en bit kvar till det, men med den visionen i sikte kanske det är lite lättare att ta sig igenom det här...

Jag kan ärligt säga att jag har ångest över det jag håller på att skriva nu... en ångest som jag aldrig har känt förut, men samtidigt som den här tunga gråtklumpen sitter i halsen, samtidigt som något tungt vilar på mina axlar som gör att jag inte kan sitta rakt och samtidigt som det stora tomma ingenting:et i mitt bröst gör att tårarna rinner ner från mina ögon och jag sitter frysandes och skakar, så har jag fått ett "jävlaramma" som killen i "Kan du vissla Johanna" som sänds om jularna säger...

Jag ska fan inte ge upp, jag ska fan inte ta den lättare vägen den här gången, jag ska inte, jag ska inte...

Många gånger har jag funderat på om det någonsin kommer att brista, många gånger har jag funderat på om jag verkligen måste ta tag i det, i någon punkt av mitt liv, varje gång har jag kommit fram till att jag inte behöver tänka på det just nu, "den dagen, den sorgen" ... men någonstans har jag levit i tron om att det kan funka genom hela mitt liv, ingen behöver få veta något, den enda som eventuellt skulle må dåligt av det är jag... och eftersom jag inte mår dåligt av det (eller som det nu börjar gå upp för mig, eftersom jag försöker intala mig själv att jag inte mår dåligt av det) så är allt frid och fröjd, det här är inget jag behöver rota i... någonsin...

Samtidigt som jag varje dag hoppas att jag någon gång ska få kraft nog att ta mig ur det här, få ett normalt liv, men normala matvanor, en hälsosam dos av krav, utan att måsta prestera något för att duga till något, utan att behöva bevisa för mig själv och andra att jag är den där hyvens killen som jag vet att jag är, den där snälla snubben som finns inne i mig, den där snälla, ensamma, lilla killen som jag har byggt min fasad på... eller nej, fel uttryckt, jag lever inte bakom någon fasad, den lille ensamma killen är jag, och det är den killen folk möter, men den andra

delen av mig som ställer kraven och presterar massa saker har hängt upp en stor neonskylt bredvid som också fångar mycket uppmärksamhet, sen är det aldrig någon som har tittat bakom neonskylten... vet inte om det är någon som har velat som jag har fått hindra, men det är vad jag vet ingen som har sett...

Vad skulle jag göra utan Max? Han har hoppat upp i mitt knä och ligger nu här och spinner även fast jag inte klappar på honom utan istället låter fingrarna springa ett halvt maraton över tangenterna...

Denna lilla varelse, med total hängivelse till mig, jag är allt i hans liv, han är en stor del i mitt, det känns nästan lite elakt att han inte är en lika stor del av mitt liv som jag är av hans... men det är så det är...

Hur som så är jag jätteglad för att han och jag har hittat varandra... min lilla kissekatt och jag...

Ska gå till affären och köpa lite godis nu... det suger i godistarmen...

Och jag har inte orken att stå emot, inte just nu, men kanske efter promenixen dit så kanske, men så har jag tänkt många gånger... det har nog inte hänt en enda gång att jag har gått iväg för att handla godis och inte gjort det, jag har ju liksom redan bestämt mig, det vore ju dumt att inte ta chansen då, eftersom jag inte vet när jag får chansen att äta godis igen nästa gång, jag kanske mirakulöst lyckat bli botad så där på en kvart...

Det är värst när jag är ensam, speciellt på helgerna, när jag har människor runt mig så behöver jag inte tänka på det, det är som bortblåst då... det är när jag är ensam som allt skit sätter in... varför det? Är jag rädd för ensamheten eller något sånt? Inte vad jag vet, i alla fall... det är rätt skönt att vara ensam också...

Fast det är klart, jag kan ha människor runt mig och ändå muppäta... fast då är det okända människor, som jag inte har någon relation till... för när jag har människor runt mig som jag känner, så känner jag mig lugn och trygg på ett annat sätt än när jag är själv... haha, det skulle vara något, ett sätt att slippa ifrån hela skiten skulle vara att åka på ett läger eller bo i kollektiv, ha någon eller några människor runt mig dygnet runt... ett gäng vakter skulle det bli... ingen bra idé alls...

Sjätte stadiet.

Är det en tvångstanke jag har, ätandet, substitut för att ha människor runt om mig, eller en sysselsättning för att jag inte har något annat att göra?

Så kan det i och för sig inte vara, för jag tycker alltid att jag har saker att göra, som jag vill göra, men som jag inte alltid får tummen ur att göra...

Saker som jag får välja bort att göra, antingen för att jag inte har tid, eller för att jag inte har pengar... och jag antar att jag inte behöver förklara varför jag sällan har en massa pengar över...

På tal om pengar så har det varit ganska dyrt att vara i mina kläder under min uppväxt... pappa har haft ganska så bra koll på vad jag gör med mina pengar, vilket har gjort att jag har fått lägga till med en ganska dyr livsstil, köpa CD-skivor, filmer, musikleksaker, annat som officiellt har kostat mycket pengar varvid jag aldrig har haft några pengar kvar i fickan, så jag tro att det nästan går att dubbla siffran för vad jag har ätit upp sedan jag var 15 för att på något sätt komma i närheten av vad det har kostat mig att leva för att dölja mitt godissmissbruk...

Eller så har kanske inte pappa haft så bra koll som jag tror och har levvt dyrt helt i onödan... jag vet inte... är inte säker på att jag vill veta heller...

För att min familj ska få veta hur det ligger till skrev jag, efter första kvällens skrivelser, ut de första sju sidorna av den här texten och skickade det till dem, det gjorde jag i fredags på jobbet, de kommer att gå iväg med måndagsposten och de kommer förmodligen att få det på tisdag... idag är det söndag... jag är onekligen mer än lite nervös inför vad som kommer att hända då, hur de kommer att bemöta det...

Min pappa vill förmodligen att jag ska flytta ner till skåneland igen, tills jag har klarat ut det här, men det är inte aktuellt, jag måste fixa det här själv på något sätt... inte ensam, men jag måste ändå klara ut det på egen hand, tror inte det hjälper att jag har någon eller några som står hängandes över mig och säger "ajabaja" varje gång jag gör något dumt eller går fel väg, det är något jag måste lära mig själv, för jag lever ju trots allt mitt eget liv själv, alltså måste jag ha hela kontrollen hela tiden, jag kan inte lära mig att någon annan har den kollen på mig, det måste jag ha själv, jag måste själv lära mig säga nej och ajabaja...

Solen skiner nu in på mig genom fönstret, när den inte är täckt av något moln det vill säga, Max har intagit min Tv-fåtölj och ligger nu där och sover...

Hans liv verkar rätt skönt, äta, sova, leka, gosa och tvätta sig...

Fast jag vet inte om jag skulle vilja ha det så, känns jobbigt att behöva slicka sig själv över hela kroppen två till tre gånger om dagen... och få massa hår i munnen, även om jag nu inte är den mest hårbeklädda människan på den här planeten så har jag ändå lite fjun här och var...

En sak som jag har märkt på senare år är att varje gång jag muppäter så fryser jag väldigt lätt dagen efter... eller timmarna efter, beroende på vilken tid på dagen jag snubblar... normalt sett är jag en väldigt varmblodig person och det ska ganska mycket till innan jag fryser... det är ju helt klart vanligare att jag tar av mig plagg för att jag är för varm än att jag tar på mig något därför att jag fryser... jag vet inte om det är något typiskt drag för folk med ätstörningar eller om det är något som har med att man blir äldre att göra eller något annat trevligt som inte alls är ihopkopplat med muppäteriet...

Finns det något hopp för mig eller kommer jag bara att trasas samman för att aldrig bli människa igen? Idag känner jag mig i alla fall som en människa, om än en något skruvad människa... kan det bli för mycket att ta tag i? Kan det sabba mer än göra nytta? Är det ett för högt pris att betala?

Jag vet inte... det vet nog bara någon som har gott igenom det hela redan, som står på andra sidan dimman och har lyckats ta sig över den långa bron tillbaka till fastlandet... jag har bara hört om folk med ätstörningar, och hört om folk som har börjat behandling för det, men aldrig hört om folk som har blivit bra, bara att de har varit bra i två, tre månader, men sen då?

Slutar man tänka på det efter ett tag, lämnar det helt bakom sig och försöker att inte titta tillbaka på det jobbiga? Lämnar man de och berättar inte för någon annat än sina närmaste kanske?

Jag menar, det är ju en stor bravur och en ordentlig prestation att ta sig tillbaka på fötter igen, borde man inte låta folk veta det?

Kanske inte... det är kanske fortfarande förnedrande att man har hållit på och fjanta sig med maten, även efter att man har blivit frisk... jag vet inte... ännu...

Jag tror jag måste göra en rättelse, jag sa att jag har ignorerat hela skiten, men närmre sanningen är nog att jag helt enkelt har accepterat det och valt att leva med det, ungefär som man

accepterar att man har glasögon eller något sådant... det känns inte som det har varit så stort "beslut" att ta, det kändes ganska enkelt...

Sjunde stadiet.

Även om dagens utseende fixerade samhälle är ett rätt bra ställe att växa upp i om man ska drabbas av någon form av ätstörning, men jag känner inte riktigt att jag tillhör den kategorin människor som eftersträvar någon form av skönhetsideal med min kropp, eller med att ha de senaste kläderna, eller hippast mobiltelefon etc. Jag känner mig rätt nöjd med min tillvaro...

Det är klart... om jag bara ger mig fan på att jag ska vara hälsosam skulle jag säkert kunna ersätta ätningen med träning av någon form istället, men då skulle det säkert slå över åt det hållet också och bli extremt... kanske till och med åt det anorektiska hållet... jag har som sagt svårt att göra något i måttliga mängder, på eller av, that's my game...

Det är konstigt att de som har stått mig närmast, förutom familjen, (och även i viss mån mina vänner), min första flickvän som jag levde med i två och ett halvt år, levde med i bemärkelsen att vi hade nästan daglig kontakt och delade tankar med varandra osv... hon sa förvisso till mig vid något tillfälle att det var jobbigt att jag aldrig slappnade av och tog emot, jag var ständigt den som skulle ge... och nu pratar jag ju givetvis inte om sex utan om småsaker som att hålla om kontra bli om hållen, min "roll" var hela tiden att hålla om... vilket rimmar väldigt väl med att jag inte släpper in någon ända in på mig...

Den andra personen som har hjälpt mig lägga mitt eget pussel är en tjej som jag träffade via viktväktarna, som när vi träffades var upptagen och hade bött ihop med sin kille ett tag, men ju mer vi umgicks desto närmare kom vi varandra, tillslut lämnade hon sin kille, jag trodde ju då givetvis att det var för min skull, för att hon ville vara tillsammans med mig, men så var det så klart inte...

Denna tjejen har/hade själv ätstörningar, och hon insåg mitt problem långt innan jag själv insåg det, hon försökte också hjälpa mig, men som vanligt så kan Johan bäst själv...

Hade jag varit lite intelligent kunde jag svälja stoltheten och accepterat att hon inte ville ha mig mer än som vän, och fått hjälp på vägen... men det är ju alltid lätt att vara efterklok! Så även denna gången...

En annan sak som poppar upp i mitt huvud så här utan förvarning är mina två mystiska "sjukdomar" som har drabbat mig under min uppväxt... de blev båda klassade som psykosomatiska eftersom inget fysiskt fel hittades på mig, vilket i och för sig var väldigt skönt att veta att det inte var något fel på mig, men det kändes också som jag inte blev trodd av läkarna jag träffade, något som fortfarande sitter i, träffar jag en läkare har jag inte min naturliga tillit till den personen som jag normalt har till alla andra människor, en läkare måste förtjäna min tillit, vilket är lite tråkigt.

Min första oförklarliga åkomma var känselbortfall i höger arm och hand, från armbågen ut till fingerspetsarna, speciellt lill- och ringfingrarna... jag opererades för en nerv som låg i kläm i handleden, utan resultat... men så småningom, med lite hjälp av en sjukgymnast kom känseln tillbaka...

Det hela blev klassats som psykosomatiskt, men utan någon egentlig orsak, det enda som pekades ut var att jag hade väldigt mycket att göra, för att vara 15 år, därför slutade jag med två av de tyngsta bollarna jag hade i luften, simningen och dansen.

Men jag lyckades snart fylla igen den fritiden jag fick med annat, utan att få tillbaka några symptom som tidigare spökat, så det var troligtvis inte stressen, även om den säkert kan ha varit en del av hela paketet...

Nästa sväng var oförklarliga avtuppningar, precis som om min hjärna stängde av allt utom de livsnessenssiella funktionerna... mycket skumt, läkarna var inne på alltifrån hjärntumör till epilepsi, åter igen utan att hitta något fysiskt fel på mig, det var denna svängen som jag kände att läkarna nästan skrattade åt mig när jag hade haft mina anfall... det blev åter igen klassat som psykosomatiskt och den här gången fick jag träffa några psykologer vid två eller tre tillfällen, men de tyckte att det här är en reko grabb, det är inget psykosomatiskt bakom det här, möjligen i så fall en rädsla för att tупpa av igen, som kan drivas upp så mycket att rädslan i sig stänger av hjärnan och jag tупpar av, men då visste man inte vad som orsakade de första avtuppningarna, förmodligen inte av rädsla för att tупpa av, då detta inte är något normalt beteende...

Under psykologsamtalen andra svängen hade jag en liten dvärg som satt på min axel och drog mig lite snällt i örat för att få uppmärksamhet, det enda han viskade var "Psst, maten, grabben, berätta om maten..." men gjorde jag det?

Nej, Johan kan själv...

Jag bestämde mig helt enkelt för att gå efter tesen att jag var rädd för att tупpa av, vilket jag i och för sig hela tiden var, och bestämde mig för att sluta vara rädd var vid anfallen också upphörde, så det kan ju vara en relativ trolig förklaring... om än svår att sätta fingret på... Sitter och funderar på varför jag inte lyssnade på dvärgen som satt på min axel och försökte göra mig uppmärksam på matproblemen när jag satt hos psykologen, jag antar att förnekelsen har mycket med saken att göra, väldigt mycket...

Undrar om det hade blivit annorlunda om jag hade "försagt mig" då, eller om det fortfarande hade varit samma...

Åttonde stadiet.

Jag har satt upp ett mål idag, att vara helt frisk innan den dagen jag själv skaffar barn, inte för att jag har varit nära hittills, men i alla fall, är inte jag helt frisk och kan ta hand om mig själv, hur ska jag då kunna ta hand om barn?

Jag älskar barn och skulle för mitt liv inte vilja bli barnlös...

Så då måste jag skärpa mig... i och för sig sätter jag upp ett krav, men jag tror det är ett hälsosamt krav...

Tror du det är bra att konfrontera sig själv så här? Själv har jag inget svar på den frågan, jag vet bara att det är många tankar som snurrar i huvudet på mig själv nu... har jag lurat mig själv? Hur mycket och hur länge? Varför? På vilket sätt? Vad har det fått för konsekvenser i mitt dagliga liv?

Har jag gjort något orätt mot någon annan på grund av det här?

Sen undrar jag också vad det är jag ersätter med att äta, dämpar jag någon form av ångest, ersätter jag något annat med mat?

Jag kommer ihåg från psykologiekvationerna att det finns något som heter behovstrappa; det funkar väldigt enkelt som en trappa man klättrar uppför, varje trappsteg motsvarar ett livs essentiellt behov, syre, mat, närhet, osv... Jag kommer inte ihåg den helt just nu, eller i vilken ordning de olika sakerna kom i, men man kan tydligen inte gå vidare till nästa trappsteg förrän behovet på det trappsteget man står på är tillfredsställt...

Har jag fastnat på något trappsteg? Är maten ett sätt för mig att fylla igen en lucka för att jag har hoppat över något steg?

Mitt huvud snurrar runt och är sprängfyllt av teorier, frågor, svar, bitar av svar, ett stort virrvarr av olika pussel där bitarna har blandats ihop i en enda stor hög, alla är motiv på havet och himmelen, så det är svårt att urskilja vilken bit som hör till vilket pussel...

Det känns som jag inte riktigt hinner med tankarna själv, en del far förbi fortare än jag hinner reflektera över dem, och ersätts av nya funderingar som är lika tillfälliga som den förra... jag önskar jag kunde lugna ner mina tankar lite, få dem i ett lugnt flöde, som en stilla älv i stället för en sprudlande fors...

Det är kanske där jag åter igen faller tillbaka, jag vill dämpa upp, ta kontroll över det, få det att flyta lugnt så jag själv hinner med...

Ligger allt i mitt begär att kunna kontrollera allt, att inte kunna slappna av och luta mig tillbaka för att bara acceptera att jag inte kan kontrollera allt?

Känns som mitt huvud kommer att explodera snart... jag vill gömma mig från mina tankar, få en liten paus, jag har startat något jag inte riktigt kan kontrollera, fjärrkontrollen är borta, jag kan inte längre trycka på stop eller paus... filmen fortsätter... okontrollerat för att regissören har sagt upp sig och slutat sin tjänstgöring, jag är regissören i min egen film, men det är inte längre jag som regisserar...

Haha, jag skriver nästan som om jag vore knäpp och vem vet, det är jag kanske också, på något sätt, på något plan... annars skulle jag väl inte ha kommit i denna situationen jag är i nu... eller?

Kommer det någonsin ett slut på det här? Finns det ett målsnöre jag kan passera någonstans? Hur hittar jag dit? Finns det svar på alla mina frågor, mår jag bättre om jag skulle få dem? Eller ska jag bara försöka acceptera och lära om, lära mig ett "normalt" beteende först, för att sedan med tiden förstå beteendet och varför just det beteendet är "normalt"?

Nionde stadiet.

Jag kan verkligen inte förstå varför jag har slagit in på den här vägen... jag förstår någonstans tjejer (och killar) som försöker efterlikna de retuscherade bilderna på modellerna som hänger uppe på alla reklampelare, jag förstår att de vill passa in i de skönhetsideal som samhället indirekt har satt upp och vill att vi ska efterfölja... jag förstår om de vill vara som den ariska rasen Hitler ville avla fram i sitt tredje rike... det är det samhället ständigt sprutar ut genom alla tillgängliga kanaler...

Jag har på något sätt förståelse för dem som känner av den pressen, den stressen... men jag förstår inte varför jag har ramlat dit... jag ser inte ut som någon modell, jag har aldrig försökt se

ut som någon modell, jag har heller ingen önskan att göra det... mitt ätbeteende är inget som skulle få mig in på det spåret... så samhället kan inte ha påverkat mig till mina ätproblem... kanske ensamhet, kanske utanförskap, kanske krav... jag vet inte... vet inte om jag vill veta det heller, men det skulle kanske vara skönt att få någon form av förklaring, något att skylla på, slippa ta hela ansvaret själv, även om det inte är någon annans ansvar...

För dig som funderar över titeln "Min kamp, min hemlighet" och min koppling till Hitler och hans ariska ras i texten ovan... provokationer... med den titeln (som jag egentligen hade tänkt använda på en annan bok som jag har tänkt att jag ska skriva någon gång) så kan jag kanske få någon läsare som annars inte skulle ha läst boken över huvud taget... jag vill få folk att tänka, jag vill inte säga vad de ska tänka på, men jag sår gärna frön av olika sorter och ger tankenötter, och även om detta är en självbiografi kan jag ändå inte koppla bort den delen av mig, den delen som vill säga någon annan något, den delen av mig som vill försöka få världen bättre, men inte vet riktigt hur...

Jag vill verka för en bättre värld, jag vill verka för ett bättre liv för oss människor i samhället... jag vet inte hur, men jag vet att rasism och kvinnoförtryck inte är del av den världen, inte heller otollerans mot meningsskiljaktigheter i fråga om religion eller kultur... det är säkert en hel hög med saker till jag skulle vilja ha i min utopiska värld, men det är inte det den här boken handlar om, det är mig själv det handlar om, och jag försöker nu bara smita från ämnet, ta en lättare väg, som vanligt...

Tionde stadiet.

Jag kan inte hjälpa att känna mig patetisk, liten och obetydlig... mer och mer ju längre jag skriver... varför ska jag, en liten mask i den stora vida världen, tro att jag kan förändra något för mig själv eller än mindre för någon annan, genom att skriva en bok om något som jag egentligen inte har den blekaste aningen om, utan bara ett enda virrvarr av tankar huller om buller... Det känns som verklighetsförankringen saknas på mer än ett plan... Men det är kanske så det är, alla människor är små människor, även de som har gjort stora upptäckter genom åren... ingen mer värd, ingen mindre värd... Ingen skillnad på mig i det fallet heller...

Elfte stadiet.

Idag är det söndag, i och för sig sen söndag kväll, närmre måndag morgon, och jag känner att jag måste skriva att ända sedan i torsdags när jag började skriva, har jag ätit väldigt dåligt, moffat i mig godis mer än en gång om dagen, ätit pizza tre kvällar i rad, samma pizza, oxfile med svampinjoner, lök och bernaissås... mycket nyttigt och hälsosamt, inte...

När jag gick simtränerutbildning fick jag lära mig ett begrepp som heter "action → reaction" vilket kort inom simning betyder att kroppen själv gör en motrörelse när du gör en medveten rörelse i vattnet, bara för att bibehålla balansen, viftar du ut med en arm svarar kroppen med att skicka ut motsatt ben... och när man ska bli vattenvan gäller det att arbeta med de här naturliga reaktionerna, låta kroppen och huvudet bli vän med vattnet, så att det känns som ett tryggt element att vara i, att vattnet känns som ett naturligt hjälpmedel istället för något fientligt...

Jag glider lite ifrån ämnet här, men vad jag skulle komma fram till är i alla fall det att om jag nu genom en "action" (genom att jag skriver hela den här skrivelsen) får en "reaction" (börja äta mer och fel), är jag då inne på rätt spår? Kommer jag närmare mig själv och har jag börjat dra i rätt trådar?

Ska jag låta det här fortgå, bara acceptera att jag äter dåligt så länge jag håller på att skriva, eller ska jag försöka kämpa emot, med risken att det går ut över skrivandet, att jag hämmar mig i det, eller ska jag ta det lugnt med skrivandet ett tag tills jag blir lite starkare igen och bättre kan stå emot vad skumma idéer som poppar upp i mitt huvud helt okontrollerat?

Jag menar, jag kanske kommer att hålla på att skriva det här i ett halvår, och jag tror att min kropp blir rätt trött på mig om jag ska hålla på att äta svindåligt i ett helt halvår varje dag... då tror jag den säger upp sig...

Hur tolkar du frasen: "Jag har inte ätit godis på länge..."?

För mig är perspektivet länge en fråga om en till tre dagar... då var det längesedan jag åt godis... Sedan definierar jag inte att ta fyra små rutor choklad eller äta en snickersbar som att äta godis, det är aptitretare... äta godis innebär mer...

Tråkigt egentligen... men det är så det har blivit... ganska illa, eller hur?

Det är mycket jag funderar på om det hör ihop med min speciella läggning för att tugga... till exempel har jag ganska dåligt minne, kan i och för sig vara ärftligt, från min far som också har dåligt minne, men det kan också vara en effekt av att jag ständigt förtränger saker, döljer saker, både för mig och för andra...

Att jag sedan har börjat få symptom som är väldigt lika de symptomen tinitus-sjukan visar är väl egentligen inget jag kan säga hör ihop med detta, fast man vet ju aldrig... mina öron har i och för sig inte levt i det bästa och mest optimala klimatet för ett par öron... så risken för att jag har sabbat dem är väl ganska överhängande!

Hade det här varit någon annans text, skulle jag säkert kunna läsa mellan raderna, se nyanserna i texten, och från det kunna ge ett och annat svar... men jag blir förblindad av mina egna ord, vilket gör att jag måste låta någon annan läsa detta för att få någon form av feedback... någon annan som läser mellan mina rader och hittar något som inte jag ser... inte säkert att det är något av svaren jag söker, men kanske en viktig pusselbit eller något annat som kan tillföra mig något, en infallsvinkel som löser upp ytterligare någon knut vilket leder mig närmre mitt mål...

Tolfte stadiet.

Dagen efter stormen, på något sätt känns det som lugnet på vattenytan har lagt sig till ro efter gårdag nattens bravader... det stormade rejält igår mellan 23.10-01.45 då jag lyckades uppnå en del av det stadiet jag ville uppnå med att skriva, att få uppdämningen att brista och låta allt forsa ut fritt...

Även om det säkert låter rätt dumt, så en av anledningarna till att jag har tagit tag i det här just nu, är för att jag inte har någon annans problem att ta i tu med och jag känner mig lite rastlös... Tills för två år sedan hade jag en relativt stor umgängeskrets i mitt vardagliga liv, sedan jag började jobba i en ny stad har jobbet tagit upp den mesta delen av tiden, dagliga vänner och den vardagliga umgängeskretsen har minskats ner till ett fåtal personer, fortfarande har jag dock många vänner, spridda för vinden över hela landet, och kanske någon utomlands just nu

också... men den vardagliga kontakten och min ibland "kuratorslika" roll har försvunnit med de flesta... detta har gjort mig rastlös, otroligt rastlös, att inte ha något att driva tankarna med... så därför var jag tillslut tvungen att titta till mig själv, för att ha någon form av utmaning i mitt liv... och jo, tjena - hej, vilken utmaning jag har satt tänderna i...

Även om jag känner mig emotionellt utmattad efter helgens tunga skrivelser och tunga tankebanor, så känner jag mig lugn och stolt över vad jag har presterat... eller kanske att jag har pressat mig själv till att prestera...

Jag har inte avvikit från utstakad stig för att välja den lättare vägen, jag har fortsatt att gå, även om tårarna har piskat mitt ansikte, även om det känns som jag har rivit runt i mitt inre för att rota fram det mest gömda...

Vet inte om jag har hittat det ännu, men jag känner att jag har kommit en lång bit på vägen, väldigt lång bit, så här långt fram har jag aldrig varit förut...

En liten förhoppning jag har är att det värsta är över, men jag vet inte, det värsta kanske bara har börjat, det var kanske aptitretaren jag gick igenom nu...

Dock känner jag att jag har nya krafter, positiva krafter att fästa på och inrikta mot nya mål, mot min slutdestination, det känns som jag har fått ett helt annat lugn i situationen, en annan inställning till hela mitt beteende...

Även om jag känner att jag inte direkt har kommit fram till något, så känns det ändå som det har gjort väldigt stor nytta...

Kanske när jag får lite perspektiv på det hela, kanske ser jag då vad detta har inneburit för mig, det får tiden utvisa...

Trettonde stadiet.

Eftersom jag, vilket kanske förvånar dig, inte skriver allt i en följd och är ganska slarvig med att läsa igenom det jag har skrivit så upprepar jag säkerligen en hel del, samt säger emot mig själv på en del eller många punkter... detta är inget jag gör med flit, det bara blir så...

Jag vet inte om jag har skrivit det förut, men som du kanske märker så upprepar jag mig ibland, och säger emot mig själv ganska ofta... även fast jag läser igenom det jag har skrivit tidigare varje gång innan jag börjar skriva...

Ovan var ett litet skämt för att jag inte orkar skriva seriöst just nu...

Jag har nu beslutat mig för att inte äta godis när jag är på jobbet och att jag varje dag skall äta frukost middag och kvällsmat... eller för folk som kommer från övriga Sverige och inte kan det skånska vokabuläret; frukost, lunch och middag...

För att jag ska efterfölja det här också, så tänkte jag skriva någon form av mat dagbok som jag, mest för min egen del, integrerar här i... (vilket också gör att du kan hålla koll på mig och att jag fyller ut några rader till...)

För att ta ett bra datum så där, hugget ur luften, så väljer jag 1:a Maj, år 2002, efter som det råkar vara dagens datum...

Idag åt jag frukost... få se, nä, det gjorde jag inte, för jag hade inget som lockade mig hemma, så jag gick till affären och köpte... lösgodis, 573 g, en 100 g Marabou mjölkchoklad, två bananer, en burk krossade ananas, ett paket ballerina, köttfärs (för att jag ska kunna göra biffar ikväll) och två Kit-Kat. Så frukosten bestod väl av Kit-Kat:en jag åt på väg hem från affären, lunchen av det övriga godiset samt ananasen och till den kulinariska måltiden drack jag en flaska Pepsi Max...

Nu på kvällen har jag ätit mina biffar som jag har gjort av köttfärs (icke fryst, brukar inte bli så bra då...) hackad vit-, gul- och purjolök, ägg, soja, skorpmjöl, lite olja samt diverse kryddor... till det, pastahjul och Pepsi. Vilken härlig mat dag, inte... kan inte riktigt känna att jag har lyckats med mitt beslut att äta frukost, middag och kvällsmat... inte idag i alla fall, men det kommer en ny dag i morgon... som jag angriper med nya krafter och energier...

Jag har förresten pratat med min bror, min svägerska och min mor idag...

De var alla lite skakade över mitt lilla brev som jag har skickat till dem, men de stödjer mig till 100% om inte mer, det känns väldigt skönt att jag kan luta mig tillbaka på min familj...

Har ännu inte pratat med pappa och hans sambo, de är i Grekland för tillfället, så de kan inte läsa det förrän på söndag tidigast.

Det känns faktiskt lite jobbigt, jag hade som laddat för att konfrontera alla senast på Onsdagen, igår då alltså, men det får vänta en stund...

Sen kan jag inget annat än att roas lite av mig själv... det känns lite som att jag har hittat en ny vän som jag ska leva väldigt nära under ett tag... så när jag sitter och äter godiset eller kakorna så är jag inte ensam, jag har min kompis Ätstörningen med mig... på sätt och vis känns det bra att jag har familjariserat mig med situationen och accepterat den som en del av mitt liv, men det känns nästan lite överdrivet...

Sen har jag börjat svänga mig med tankar som: "Nä, det behöver inte jag göra, för jag har ätstörningar..." eller, "nä, det är inte bra för mig, jag har ätstörningar..." men mu... hallå Johan du ska inte gömma dig bakom det här, du ska stå rakryggad och i så fall tänka "det vill jag inte göra, men jag gör det i alla fall, för jag har ätstörningar och detta är en situation där jag måste lära mig motstå frestelsen..." eller något i den stilen... jag kan inte hålla på att feiga ur, det är inte likt mig, även om det är att ta den enkla vägen...

Fjortonde stadiet.

Ja, det är mycket med det jordiska... det är den 2:a Maj idag... och jag vet inte riktigt hur jag ska reda ut dagens tankar... men jag kan ju börja med hur maten har gått idag, frukost... jag tror jag svalde lite tandkräm när jag borstade tänderna i duschen i morse... (brukar göra det, eftersom jag då får stå i duschens varma vatten och vakna till liv även den tiden som jag lägger ner på tandborstningen...) till lunch käkade jag någon form av strimlad kyckling med stekt potatis (härligt mycket akrylamid i den lunchen) på lunchrestaurangen på bottenplan på jobbet... chefen släpade med mig vilket var tur, jag hade nämligen en matlåda med tre överblivna biffar och några torra makaronisar som väntade på mig i kylan i "personal matsalen", men den lockade mig inte alls, så jag hade med största sannolikhet hoppat över lunchen...

Som tack till min chef bjussade jag på lunchen, även om han nog inte riktigt förstod varför...

Till kvällsmat har jag ätit... hmm... så här var det:

Chefen droppade av mig vid Östermalmstorg (jag fick åka med honom i bilen eftersom vi idag gick hem samtidigt) och jag tänkte ta tunnelbanan, men det var något fnul på röda linjen mot centralen så jag skulle behöva vänta tio minuter för att åka en hållplats, och det kände jag inte riktigt för... så jag knatade upp för alla rulltrapporna igen (jo, jag har lagt mig till med den, fullkomligt onödiga, ovanan att gå uppför och nerför rulltrappor...) helt meningslöst...

Hur som så kom jag upp till en liten Ica butik... så tänkte jag (för att lura mig själv) "Jag vill helst inte äta mina biffar som jag har i matlådan i ryggsäcken, eftersom jag åt det igår, så jag kan gå in här för att se om de har något annat trevligt att äta..." (jag lurade mig själv att gå in där genom att tänka i termer om mat...)

Väl inne hittade jag ett ensamt ballerinakexpaket som låg utan några kompisar bland blanco kexen (som för övrigt uttalas med ett "sh"-ljud i början och inte ett "k"-ljud) och jag tyckte så synd om det, så jag tog det och tänkte att jag kan ju äta bara några kex ikväll... "jag har ju faktiskt mat hemma som jag kan laga..." men nej, så blev det inte, för på väg ut mot kassan gick jag förbi ett erbjudande om att få köpa två 200 g Marabou chokladkakor för endast 30 kr... (om man hade Ica kundkort...) och "volla!", vilken tur att jag har ett Ica kundkort... så jag la det tidigare ensamman ballerina paketet bland chokladkakorna och tog istället två 200 g Marabou chokladkakor för 30 kronor och tänkte: "det här är rätt bra, för nu kan jag köpa lite lösgodis också, eftersom jag blir så törstig av att äta choklad..."

Och jag hade tur, de hade det bästa törstsläckande godiset hemma... karamellkungens gula, röda och gröna små frukttuggisar... vet faktiskt inte riktigt vad karamellkungen kallar dem (förutom goda) men förr låg de i alla fall i små tablettaskar och hette Knatte, Fnatte och Tjatte i Kalle Ankas lördagsgodis påse... jag tror i alla fall att det är dem som var i Knatte, Fnatte och Tjatte-tablettasken... (Sedan blev Kalle Ankas lördagsgodispåse till Palle Kulings lördagsgodis påse, priset höjdes, innehållet blev mindre... sen var det inte längre kul att köpa dem mer...) Massor med värdelöst vetande och braiga tips om vilket godis som är mest törstsläckande... men, men, man ska ju kunna något här i världen...

Så ut ur affären kliver jag 49 kronor fattigare med en Schweitzernöt-, en frukt och mandelchokladkaka och ca 250 g fruktisar... ingen mat, inga ballerina...

När jag gick ut så tänkte jag:

"Men hallå, killen i kassan, ser du inte att jag köper onödigt mycket godis, det kan inte vara vanligt att handla så här mycket, ska du inte säga till mig?!?!?" ungefär som jag förväntade mig att jag hade en tatuering i pannan där det står "matmissbrukare"...

Det positiva med det här är att jag nu fick för mig att jag skulle gå hem, vilket jag gör ganska ofta, och det kan nog ta sin lilla timme att transportera sig från centrala stan till Fredhäll per apostlahästar... men så bidde det så klart inte... jag gick mot norrmalmstorg där buss 62 till Fredhäll bara råkar gå ifrån, som av en händelse när jag gick förbi där...

Men eftersom den som just rullade in på busshållplatsen var helt knökfull så tänkte jag att jag kunde sätta mig på en stenbänk och äta lite choklad tills nästa buss kom in...

Sagt och gjort, jag satte mig och började mumsa... då händer något som inte får hända... det kommer fram en tjej från jobbet och sätter sig bredvid mig när jag har munnen full av choklad så det nästan rinner ur mungiporna på mig när jag tuggar, men jag lyckas ändå få ur mig något som skulle likna:

"Vill du ha?!?" och viftade lite lätt med Schweitzernöten till henne...

Jag hade tur, det ville hon inte...

Tror aldrig jag har känt mig så skyldig och så påkommen som jag gjorde då... det var hemskt... så när nästa 62:an dök upp reste jag mig hastigt och sprang där ifrån, samtidigt som jag skrek tillbaka över axeln att min buss kom...

När jag kom hem var godiset slut, magen ganska sprängfylld, men Johan har bestämt sig för att äta kvällsmat varje kväll, så när jag kom innanför dörren plockade jag upp min, nu allt annat än kalla, matlåda med tre överblivna biffar och torra mackisar ur ryggsäcken och käkade upp biffarna med fingrarna, för att få i mig någon form av kvällsmat...

Nu var magen helt full... inte så att jag mår illa, det lyckas jag sällan med, hur mycket jag än äter, men så att jag riktigt känner hur tjockt och fullt det är nere i magen... då hjälper alltid en sak, även om det blir lite jobbigare precis i början, så blir det mycket lättare efter ett tag:

Dricka läsk eller något annat med kolsyra... om du inte har förstått det innan så är ju Pepsi Max min stora favorit, och som alltid har jag några flaskor redo i kylan...

Efter nästan en hel börjar raparna komma och trycket i magen lättas vilket är en enormt skön känsla, när man sedan får springa iväg och tömma blåsan blir lättnaden ännu mer påtaglig... Jag vet inte om det blir så för att man från illa går till värre och sedan tillbaka till illa på ganska kort tid, så att det är därför som illa känns ganska bra, eller om det går från illa till värre och sedan till ganska bra...

Om du inte har märkt det hittills, så kan jag avslöja en sak... du läser livet och tankarna som tillhör en av de mest fruktansvärda ordbajsarna du kan hitta... jag kan skriva i stort sett hur mycket som helt om vilken liten pluttsak, hur bagatellartad den än är... det är på en bra dag, och skulle det vara en dålig dag, när jag inte har någon råg kvar i kroppen, då är jag ännu värre, då är alla spärrar borta, så då springer fingrarna fort över tangentbordet utan att hjärnkontoret är inkopplat...

Just det, verbet ordbajsa är kanske nytt för dig, det är min mammas beskrivning av mig, som syftar till min skrivars förmåga... att kunna skriva mycket om ingenting...

Och när vi ändå är inne på nya ord, har du hört talas om att stereobajsa någon gång?

Det är vad jag och Max brukar göra... han har nämligen sin kattlåda bredvid toaletten, och sitter vi båda två och bajsar samtidigt, då stereobajsar vi...

Jag skulle nästan kunna skriva ett lexikon med Johanska ord, fraser och meningar, beskriva dem och ge dem en svensk översättning, men det får bli ett senare projekt... just nu ska jag koncentrera mig på att försöka bli frisk...

Har förresten lagt upp en liten handlingsplan, ska försöka boka tid hos företagsläkaren så att jag kan få en remiss till en piskolog, kolla upp mina öron efter tinitus-pip samt få något hemligt mirakelmedel mot pollenallergi utskrivet...

Jag känner att det nog skulle vara nyttigt för mig att få bolla mina tankar mot en professionell psykolog som skulle kunna ge mig andra infallsvinklar och angreppspunkter, någon som har mer erfarenhet av att gå igenom sådana här saker än vad jag har... det skulle nog ge mig ett nytt perspektiv på många saker... så vilket år som helst ska jag boka tid hos en läkare... Just det, ska passa på att ta blodprov så att jag ser ifall jag saknar några viktiga ämnen i kroppen, eftersom jag har ätit fel under en så pass lång tid kan det tänka sig att jag har brist både på det ena och det andra... Men det återstår att se, som sagt...

Femtonde stadiet.

Fick förresten en liten flaschback häromdagen, när jag köpte mycket lösgodis... Som barnledare blev jag en gång ivägskickad till en godisaffär för att köpa 200 stycken 50 öres tuggummi till våra barn, sagt och gjort, jag knatade iväg och kom sedan tillbaka med 199 stycken (tog ett till mig själv som belöning för att jag hade fått bära dem i tröjan på vägen tillbaka...)

Detta använde jag mig av ofta när jag köpte godis, skylla på att det var till mina barn, eftersom jag är uppvuxen i en ganska liten stad och butikspersonalen känner igen en när man kommer in och handlar, så tog jag en bunt tomma godispåsar extra med mig... det var en bra ursäkt att ta till när jag ville ha mycket godis, men inte orkade ta mig runt till flera affärer... Sedan tog jag och blåste upp alla extra godispåsar, skrynkade ihop dem och la dem en och en i papperskorgarna jag passerade på vägen hem, ibland hade jag tagit lite många och fick gå eller cykla en liten omväg för att hinna bli av med alla godispåsarna...

För mig är det ett helt klart logiskt tänkande som gjorde att jag betedde mig så, men jag undrar hur logiskt det egentligen är... skulle någon verkligen ha reagerat om det låg 20 slätvikta, oanvända papperspåsar i en papperskorg nära affären? Jag vet inte, men jag inbillar mig att någon skulle reagera... och eftersom jag var rädd för att bli påkommen så såg jag till att sopa igen alla tänkbara spår efter mig... lite sjukt säkert... men det är ju å andra sidan hela det här ätbeteendet också, och som tur är så går de hand i hand... det hade varit värre om det inte fanns någon koppling mellan dem... då hade jag trott att jag hade varit knäpp på riktigt... (även om det finns risk för att jag är det i alla fall, så är det än så länge bara obekräftade rykten...)

Ah... andra flaskan sen jag kom hem tömd... undrar vad mitt rekord är... inte för att jag vill försöka slå det, men det skulle vara kul att veta... nej, jag tar tillbaka det där, jag vill nog inte veta... det är säkert en ganska skrämmande siffra... jag lever lyckligt omedveten vidare...

Jag började skriva en låttext idag...

"Sunday, sunny Sunday, why do you rain on me?"

Once I was awake but now I'm cold inside...

Noo, I'm not alright, but thanks for asking..."

Den kanske kräver lite förklaring för att komma till sin helhet...

Jag är född på en söndag, solen sken på mig, tills jag var 12, sedan gick jag in i dimman och regnet började falla...

Innan var jag vaken, pigg och alert, sedan började vätan tränga in och jag började frysa och för första gången ger jag ett ärligt svar på frågan: Hur är det? Allt ok?

Allt sett från den själsliga aspekten förstås...

Det är jobbigt att hålla masken... tar mycket energi från mig... även om jag inte håller masken i meningen att gömma mig bakom en fasad, jag gömmer bara baksidan av mig, medan jag tillfullo visar alla andra sidor av mig, väldigt öppet... det är kanske det som har lurat människorna runt mig, även de som har varit väldigt nära...

Hur som, denna energin jag har lagt ner på att jämt ha ryggen fri, den energin lägger jag just nu ner på att skriva... jag lägger den på mig själv... men när jag har försökt låta bli att skriva en liten stund, så känner jag att jag blir väldigt rastlös... jag får överskottsenergi som jag inte vet var jag ska göra av... i normalfall hade jag "bedövat" detta med en dos godis... men det ska jag ju komma bort från nu, är tanken... så jag måste hitta något annat att göra, kanske börja röka eller snusa... (det sista är ett skämt...)

Jag känner nu att jag måste hitta på något för att få utlopp för denna extraenergin jag nu har... även om den behövs till 200% för att hålla mig själv i schack så att jag inte börja tok äta igen, så känner jag att jag blir så trött av att bara hålla uppmärksamheten på detta hela tiden, att inte falla tillbaka i gamla vanor och blunda när det blir jobbigt, bedöva allt med godis... prova själv att rikta uppmärksamheten på samma sak i en och en halv vecka... det är så länge jag har haft det här i huvudet just nu...

Skulle vara skönt med en mental semester...

Sextonde stadiet.

Jag känner att jag nu har fått en övergripande koll på var jag står, vart jag ska gå och hur jag ska ta mig till min måldestination...

Nu är det bara att börja vandra, att ta ett steg i taget... men jag vill inte koncentrera mig bara på själva promenerandet mot målet, jag vill ha ögonen öppna och se på omgivningen jag passerar också, visst kommer det säkerligen ta länge, mycket längre, tid att ta sig till målet så, men jag kommer att ha lärt mig så mycket mer när jag kommer fram, om jag tar mig tiden att titta på omgivningen, få nya intryck av människor, se vackra saker, se hemska saker, sätta mig ner på ett fik längs vägen, prata lite med människor, se på de människorna som går förbi... en del av dem med samma mål som mig, som råkar passera förbi på just samma väg, andra som passerar förbi i helt andra ärenden, men som också har valt samma väg...

Jag vill få del av allt och komma ur det här men full jackpot, både vad gäller mig själv och mitt ätbeteende, men också vad gäller min omgivning och dess beteende till situationen...

Dels för att jag tror att vi kan lära oss mer tillsammans än vi kan som ensamma individer... och dels för att om jag nu har mina ögon öppna under denna vandringen kan jag kanske hjälpa både

dig som är i samma situation som mig, eller liknande, och dels anhörig till den samma... kanske jag kan hjälpa mina egna anhöriga i någon mån också... för jag har märkt att de väldigt, väldigt gärna vill hjälpa, men inte vet riktigt hur...

Det är alltid lättare att åka i ett uppgjort spår än att åka i nysnön och vara den som gör spåret, även om det fortfarande är väldigt jobbigt att staka sig fram, så är det ändå lite lättare, för man vet åtminstone vart man ska åka... men man väljer ju sin egen takt och väljer själv när man ska stanna för att pusta ut lite, eller hålla upp en kopp te ur termoserna man har i ryggsäcken...

Min eviga vilja att försöka hjälpa andra är kanske i nu läget något jag borde bortse ifrån och koncentrera mig helt på mig själv och mina problem, men jag kan inte vifta bort de tankarna i alla fall... även om jag inte vill så vet jag någonstans att det säkert skulle gå både lättare och fortare om jag inte tog hänsyn till dem... men det är väl den läggningen jag har... sedan födseln, och även om jag har förkärlek till att ta den enkla vägen är det nu något annat som styr mig... en känsla jag har, eller kanske förhoppningen att jag ska kunna göra skillnad för någon som har läst mina ord, inspirera någon till något... jag vet inte... något är det som pushar mig att inte bara gömma mig bakom det och fortsätta äta massa choklad och lösgodis som jag fortfarande tycker är väldigt gott, men som jag känner att jag nu borde hålla mig borta från i största möjliga mån...

Nu i början är jag stolt om jag en dag lyckas hålla mig så pass i skinnet att jag bara äter två kitkat eller en rulle center eller något i den stilen, och lyckas jag vara godisfri en hel dag känner jag mig riktigt stolt... även om jag har lyckats med det förr så kommer alltid bakslagen, ju längre jag har varit godisfri, desto större har "comeback matchen" varit...

Min mor skrev till mig i ett brev att småsteg är också steg... och även om man får ta ett stort kliv bakåt för att kunna fortsätta ta små kliv framåt är det ändå bra, det är utvecklande, man lär sig något... vilket jag känner är helt sant... men som käre Morpheus säger i Matrix, "It's a differes of knowing the path, and following it..."

Hur som helst så har jag börjat ta små steg i rätt riktning, jag äter inte längre godis så länge jag jobbar, och så länge jag är på jobbet ska jag äta ordentligt, dvs. middag (lunch) mitt på dagen och gärna både ett lätt förmiddags mål och eftermiddagsmål bestående av en kopp te och någon skorpa eller frukt eller dylikt.

Är jag hemma och får sug efter godis så till den milda grad att jag i "normalfall" skulle ha gått till affären och köpt godis eller bakat något, rostar jag nu istället några mackor och dricker en kopp te... inte för att det hjälper mot godissuget, men jag får åtminstone något i magen och är jag inte "hungrig" så är det lättare att stå emot...

Anledningen att jag satte hungrig inom citationstecken är att jag inte längre har någon riktig hungerskänsla eller mättnadskänsla... jag känner ett sug, men det är inte efter mat, det är efter godis, men jag känner aldrig att jag är riktigt hungrig... men jag har lärt mig att efter ett visst antal timmar äter en "normal" människa, och jag har även lärt mig att äta ungefärlig mängd mat som en "normal" människa äter, sedan säger jag att jag är mätt... och även om jag skulle kunna fortsätta äta tills det inte får plats med mer mat eller godis i mig, så stannar jag där (i offentliga sammanhang), eller så var det förut i alla fall, numera gör jag så alltid... och det känns som jag gör framsteg, jag känner, eller inbillar mig kanske att jag känner, mig både mätt och hungrig ibland... kanske är det för att jag så gärna vill, eller också så har min hjärna på något sätt

informerat kroppen om vad som gäller så att hela kroppen är inställd på att börja fungera som det är tänkt från början igen... jag vet inte, det får tiden utvisa...

Sjuttonde stadiet.

Jag står för tillfället på tre ben, det logiska benet med dess förnuft, det otåliga benet som står på samma sida som det logiska benet och det sjuka benet...

Det logiska benet står för min medvetenhet, min ambition att bli frisk, min logik och mitt sunda förnuft som säger mig att min hetsätning är fel, och att det är bra att jag försöker bli frisk...

Det otåliga benet står för att jag vill att allt ska vara över nu, jag vill inte vara sjuk längre, jag vill kunna lägga det på hyllan och lämna det där, för att kunna leva ett "normalt" och friskt liv... utan återfall...

Det sjuka benet står för just det sjuka i mitt liv, att jag gång på gång, trots att jag har börjat skriva, trots min medvetenhet, trots en massa andra faktorer, faller tillbaka och kommer på mig själv med att ha muppätit igen... jag är med andra ord lite kluven...

Jag var och handlade på Vivo vid Fridhemsplan, här på Kungsholmen, igår och kom då att tänka på, när jag stod framför deras enormt stora och välsorterade lösgodis-"vägg" men diverse godheter från Karamellkungen...

Eftersom jag har ett skumt förhållande till godis och annat ätbart så är det kanske bara jag som har funderat på detta, men om man ska spana på någon, i mitt fall då en flicka, som också handlar godis, är det positivt att hon tar samma favoritgodisar som mig, eller är det bra att hon väljer helt annorlunda godis?

Jag menar, på ett sätt är det ju bra om hon vill ha samma som mig, för då kan vi köpa en JÄTTESTOR godispåse tillsammans och njuta av den tillsammans, tills den är slut, nackdelen blir dock att det uppstår konkurrens mellan oss, om alla godisbitarna...

Skulle det då vara på andra viset, att hon tycker om helt andra godisar än mig, så skulle ju konkurrensen försvinna, och när vi köper en JÄTTESTOR godispåse tillsammans, kommer hem, sätter oss kanske framför en film på kvällen för att äta godis och mysa lite tillsammans... med största sannolikhet kommer jag att ha ätit upp mina favoriter först, långt före hon har ätit upp sina, vilket ställer mig i dilemmat att jag fortfarande vill ha, och det fortfarande finns kvar något, så spelar det ingen roll för mig att jag inte tycker om det som finns kvar, jag fortsätter äta i alla fall tills det är slut... varpå jag kanske irriterar min härliga flickvän när jag inte låter henne få ha sitt godis ifred...

Även om jag vet att jag inte ska köpa någon JÄTTESTOR godispåse i fortsättningen, så har jag ändå funderat på det, mer än en gång...

Men slutligen blir jag så förvirrad av de tankarna att jag inte bryr mig om de söta flickorna som råkar stå och välja godis samtidigt med mig, jag koncentrerar mig på att få till "den bästa blandningen" av godiset...

När det sedan är dags för mig att ställa mig i kassan och betala för godiset (som jag, enligt mig själv aldrig köper...) så väljer jag alltid kassa efter sötast kassörska, oavsett längden på kön...

Även om tant Berits kassa bara har en person och det i söta Lottas kassa är 11 killar som tänker precis som jag, så tar jag söta Lottas kassa, för jag vill inte gå till tant Berit, oavsett hur snabbt det går...

Adertonde stadiet.

En del av mig vill fokusera allt mitt skrivande på problemet med maten, men en annan del av mig säger att problemet inte ligger i ätandet, för att kunna ändra det beteendet är helhetsbilden väldigt viktig... därför (och för att fly ämnet en liten stund, för att få "semester" från de jobbiga tankarna) skriver jag ner allt som poppar upp, i mitt lilla huvud, som nu till exempel när jag har klivit upp mitt i natten efter att ha vaknat till och kommit på en tanke, som jag gärna vill skriva ner i min bok (eller vad nu slutresultatet kommer att bli)...

Med en släkthistoria av missbrukare av olika slag, på båda sidor släkten kanske det inte är så konstigt att jag har utvecklat ett ätberoende...

Och när jag funderar på det är det inte säkert att det började när jag var 11-12 år, det var nog bara så att det var där jag började tappa kontrollen över det... för jag kommer ihåg när jag var hos Mormor på söndagsmiddag varannan söndag (mamma och pappa skildes när jag var två år och har därefter varit hos mor varannan helg) och mormors enorma godisupplag, det fanns alltid välfyllda godisskålar framme, med olika sorters godis... Polly, Rollo kola, twist, syrliga sugkarameller, lakrits, skumgodis, chokladpraliner av olika sorter...

Det är ju inte så att allt fanns framme varje gång jag var där, men någon eller några av ovanstående godsaker fanns alltid framme...

Eftersom jag redan som liten kunde trycka in väldigt mycket godis i munnen kommer jag ihåg att jag fick begränsning på hur mycket jag fick äta, och kommer idag inte ihåg hur många, men säkerligen 10 godisbitar... ungefär...

Även om jag inte är dålig på matte kan jag säga att det aldrig blev 10 godisbitar, jag kunde ta en godis bit, en till, vilket gjorde att jag var uppe i två, så tog jag en till, det blev... två... sen en till, två och en halv... en till, tre - nä förresten, två... en till, tre... en till, fyra... osv...

Efter ett tag blev det svårare att köra den sortens räkning, för mamma brukade ropa in i vardagsrummet (där jag satt och tittade på teknadfilm och åt godis) och fråga hur många jag hade ätit... då var jag ju tvungen att komma ihåg hur många jag hade sagt gången innan och ange ett högre tal, även om jag i min räkning inte hade kommit längre än till två och en halv...

Sen var det problem de gångerna mormor bara hade godis med papper runt, för dels måste ju pappret slängas, i köket där alla vuxna satt och pratade, eftersom det inte fanns någon annan papperskorg, dels så hörs det ju ett litet prassel när man snurrar av kolapappret eller platen eller vad det nu må vara... jag blev ganska snart, enligt mig själv, världsmästare på att öppna godispapper tyst...

Ett standardknep var också att ta två av samma sort åt gången, och lägga det ena pappret i det andra, för att sedan knyckla ihop, på så vis kunde det ju se ut som en och också räknas som en... Eller att ta en klementin, apelsin eller banan och gömma några papper i de skalerna... trycka ner papperna i strumpan eller i fickan för att spola ner i toaletten när den besöktes... ibland blev det besök där bara för att göra sig av med "bevismaterialet"...

Detta pågick när jag var kanske åtta, nio år, så jag har haft en bra grund att stå på, för att kunna utveckla mitt ätberoende...

Nittonde stadiet.

Idag känns det väldigt pinsamt när jag erkänner, både för mig själv och för andra, att jag har ett ätberoende, det är något jag skäms för... och någonstans så har denna skammen funnits med mig genom hela min sjukdom... jag har sett hur mina kompisar och klasskamrater, ja, alla i min omgivning har haft det lätt med sin relation till mat, och inte har som jag, klättrat uppåt i vikt hela tiden, det har känts som ett misslyckande hela tiden, vikten alltså, även om jag med tiden lärde mig att inte bry mig om det så var det på lågstadiet något jag skämdes oerhört över, att jag var störst, tyngs och klumpigast av alla... den känslan har väl på något sätt följt mig sedan dess, för jag har aldrig varit speciellt graciös eller smidig, eller sett på mig själv som en vacker människa, jag ser mig själv som den fula ankungen, men som till skillnad från den fula ankungen inte är någon anka utan en vacker vit svan, själv förblir jag bara den fula ankungen, hur jag än vrider och vänder på det, det känns som det är genetiskt bevisat att jag tillhör anksläktet och inte svanarna, således är allt hoppet ute... jätte dumt att tänka och känna så, men det är faktiskt så jag ser på mig själv, när jag inte har glasögonen på mig...

Men trots detta har jag inte haft något dåligt självförtroende, för jag har alltid blivit framhållen av andra som den lugna killen med det stora hjärtat, en stor famn som välkomnar alla, oavsett vem personen ifråga är... och det är väl kanske så jag har sett mig, den fula ankungen som ställer sig upp för alla, även de utstötta, likt Robin Hood som tog från de fattiga och gav till de rika, tog jag från mig och gav till den som behövde det, stöd, värme, trygghet, ett lyssnande öra, ett råd, jag känner att jag har gett det mesta...

Fast inte hela tiden, ibland när det har kommit någon som vill ha hjälp och min hjärna har varit insnyltad på att äta choklad, så har jag, även om jag har försökt dölja det så gott jag har kunnat, blivit mäktigt irriterad på den som har "kommit och ställt sig i vägen" för mötet mellan mig och min chokladkaka, eller införskaffandet av min chokladkaka...

Det är chokladkakan som är och har varit min största last, denna bruna syndigt rutiga smakupplevelse... för oj... mmm... vilken härlig känsla det är att stoppa in lite (eller ännu bättre, mycket) choklad i munnen och börja tugga... det är som en varm känsla som sprider sig runt i hela kroppen... en känsla av välbehag och njutning, en känsla av frihet (fast det egentligen är ett beroende), en känsla av oövervinnelighet - världen ligger i min hand, jag kan göra vad jag vill med den...

Även om skammen har kommit som ett brev på posten, den dolda skammen som jag har viftat bort och gått vidare... för skammen griper alltid tag om mig, så där någon mikrosekund innan jag, likt en blöt hund, skakar på mig så att all skam som finns runt mig och i mig löses upp och flyger iväg, vind för våg, ut i luften, ut, långt bort från mig...

Tjugonde stadiet.

Jag skulle kunna beskriva 1000 och en sätt att fumla, fiffa, dölja, smussla och gömma allting för alla i omgivningen, hur man bäst äter en macka med så mycket pålägg på som möjligt, utan att det syns att man har tagit något från kylskåpet, hur man gömmer undanröjer alla bevis efter en "måltid", alla trix och knep jag har använt mig av under åren, men jag vill inte skriva en

handbok i hur man döljer sitt sjuka ätbeteende, jag vill få anhöriga att förstå, och andra sjuka att känna igen sig, för att tillsammans kunna gå vidare och bli friska, du och jag tillsammans, för jag har redan satt upp mitt sikte på att bli frisk, och kan du också genom dessa orden och tankarna i denna lilla skrivelse, vara del av en tillfriskningsprocess, antingen din egen, någon anhörigs, eller någon annan i din omgivning, så är det positivt... för jag känner att det här är inget jag fixar att ta mig ur själv, jag känner att jag behöver hjälp från alla utomstående som står mig nära... även om jag känner att jag är stark i mig själv, så är det betydligt lättare när jag vet att jag har personer i min omgivning att luta mig emot, familj, vänner... ju fler desto bättre...

Fast här gör jag en avvägning om vem jag ska berätta det för och vad det kan ge mig i slutändan, berätta något för någon som sedan tycker jag är dum, äcklig eller allmänt konstig ger snarare en belastning än stöd, så jag känner att ju färre som vet något desto bättre, nu till en början i alla fall, men jag vill ändå att så många som möjligt i min omgivning ska veta, för att jag ska kunna få maximalt stöd...

Jag sitter och funderar på hur jag, med min självbild, ändå har kunnat ha så gott självförtroende...

Jag är: tjock, ful, klumpig, snäll, kan inte säga nej, stark, envis, duktig, klok, smart, dum, liten och ensam, god och glad, varm, välkomnande, gränslös, evig, hård, avgränsad, mjuk, kramig, flyende, upptäcktsresande och sist men inte minst vild rödhåring, med en ständig flamma i mig...

En väldigt kontradiktorisk självbeskrivning, men det är min självbild, och trots många negativa inslag, som jag någonstans har accepterat och står för, men aldrig säger högt till någon (så jag ber dig blunda när du läser raderna ovan), men ändå lever med, så är det den jag finner styrka i, den som är den eviga glöden i mitt liv, jag är bra, jag är inte perfekt, men det är ingen, jag har många bra och positiva sidor, det är de jag får framhålla och leva av, de negativa följer med, men jag behöver inte låta dem sätta käppar i hjulet för mig, genom att bete mig som om att jag känner mig dum ful och tjock, det blir ju ingen människa glad av... så jag stäcker istället på mig och säger: ta mig för den jag är, du blir inte besviken...

Jag är kanske lite skruvad, evigt optimistisk, men jag vet inte, jag tror det ingår som en del i min dna-kedja, positivism...

Ska jag vara ärlig, vilket jag har varit hittills i mitt skriveri, så det finns ingen anledning till att börja med något annat, så ska jag säga att även om jag står upp, rakryggad, så tror jag inte att någon tycker om mig eller vill ha mig för den jag är, hela paketet alltså, inte bara de bra sidorna som jag hela tiden väljer att framhålla och trycker tillbaka de dåliga sidorna... i och för sig så har ingen någonsin fått chansen till att tycka om mig precis för den jag är, för det är ingen som har fått se hela mig... aldrig någonsin... och då är det klart lite svårt att veta hur världen skulle se mig, eftersom jag inte visar mig för världen...

Vad jag försöker säga här är att jag inte, som många kanske missförstår, lever med en heltäckande fasad, som döljer hela mig... det är bara det att jag inte visar hela mig, det du ser, det du lär känna, är mig, mitt eget jag, fast inte hela, bara större delen av mig, mitt ljusa, stora och starka jag, sedan finns det den mindre framträdande delen av mig som är svagare, som muppäter, som flyr undan för att omvärlden är jobbig att möta...

Jag älskar att träffa människor, prata, utbyta tankar och åsikter, utvecklas, skratta, fundera, utmana, inspirera och inspireras... men samtidigt hatar jag att träffa människor, jag hatar det för att jag hela tiden måste dölja, låssas, lägga ner energi på att bara vara och vara avslappnad, eftersom jag egentligen inte är det... så det går åt mycket, för att inte säga massor med energi när jag träffar människor, på just att dölja delar av mig som jag inte tror blir accepterade av andra... som ätandet till exempel... sedan hatar jag att vara i andra människors sällskap för att jag då inte kan äta när jag vill, vad jag vill och som jag vill... det är också därför jag ofta söker mig till andra människor, söker mig bort från ensamheten, för att jag då har något att skylla på, ha en ursäkt för mig själv för att jag inte kan muppäta... för ibland blir jag så trött på den delen av mig själv också, så att jag vill ta en liten paus ifrån den...

I grund och botten handlar nog mycket av det här, hela alltet, om att jag måste komma över mig själv och acceptera hela mig, våga visa upp hela mig, släppa in andra innan för den sista säkerhetsbarriären, släppa in mig själv innanför säkerhetsbarriären och släppa ut mig själv från säkerhetsbarriären...

Jag känner mig lite som kyrkan Notre-Dame, utåt sett en ståtlig byggnad, med en vis och lugn man inne i sig, men det ingen ser är klockringaren, den fula, puckelryggade ringaren som göms undan allmänheten...

Men nu mina damer och herrar, sedan Disney släppte ringaren i Notre-Dame, finns det inga fler hemligheter i den här kyrkan... nej, nu vet alla... nu går det inte längre att gömma...

Tjugoförsta stadiet.

Min inslagna väg fungerar inte så bra... när jag känner suget har jag sagt åt mig själv att ersätta det med något annat, typ en rostad macka eller något annat, men det har resulterat i att jag ständigt går runt och små äter, men suget försvinner inte, det bara växer och med suget kommer också en rastlös oro som flyter runt med blodet i mina ådror...

Det är som om jag inte har något hem, som om jag inte kan få ro förrän jag ligger tryggt i min egen säng...

Tro mig, jag kämpar emot denna oro, med alla medel jag har, men jag vägrar gå runt att småäta hela tiden, dels för att det inte hjälper och dels därför att jag förmodligen kommer att gå upp i vikt avsevärt mycket mer än om jag håller mig till godiset...

So, God, please help me, what am I supposed to do?

Jag känner mig svag för att jag inte kan motstå detta suget, även fast jag har bestämt mig för att göra det...

Det är onekligen så att det river ytterligare ett stort sår i min stolthet, ytterligare ett ärr som jag får leva med...

Hur kommer man över denna oro? Denna otrygga känsla av rastlöshet? Finns det en väg ut?

Det här blockerar mig jag kan inte fokusera, jag har saker jag vill skriva, förmedla, men jag får inte ut något...

Jag känner mig förlamad och stympad, bara för att jag inte får äta mitt godis... har jag hållit på så länge att det har blivit en del av mig?

En vital del av mig som jag nu försöker ta bort, stör jag kroppen i den nu invanda balansen mellan näring och godis?

Det är inte utan att jag upplever det väldigt jobbigt... men än är jag inte beredd att kasta in handduken, än kommer jag inte ge upp, men jag söker motivation för att fylla på kraften att fortsätta kämpa...

Tjugoandra stadiet.

Det är intressant och stå framför en spegelbild och se hur den sakta förändras, nästan som hämtat ur en film där personen som speglar sig plötsligt möter en annan person eller en åldrad version av sig själv... det är så jag upplever min situation nu, jag ser mig själv i min inre spegel, bilden förändras sakta, trots att det är mig själv jag ser hela tiden...

Jag kan inte se vad det är som förändras, men jag ser att den förändras...

Ungefär som att växa... ingen ser direkt vad det är som växer, men alla ser att vi har vuxit, blivit större, mognat... det är en sådan process jag går igenom nu, jag växer, i mig själv, i min roll som jag...

Nu luktar det rostat bröd, men jag är helt oskyldig, jag sitter på jobbet, ska äta jordgubbskräm med mjölk och lite skorpor till lunch... av många anledningar, det är gott, det mättar lagom bra tills jag kommer hem, det är den enda saken jag har hittat att äta som dämpar godis suget, så att jag kan fungera normalt, och det innehåller nog inte farligt mycket kalorier, så det är en bra "bantarlunch", för jag vill lära mig äta vettigt, men samtidigt, om möjligt gå ner i vikt igen... det ger onekligen en stark självförtroende kick att gå ner i vikt, och kan jag komma tillbaka ner till där jag vägde som minst efter mitt viktväktar år, det vill säga ner till 92 kg igen... så är jag nöjd och glad, mitt mål är att komma ner under 90, ett långsiktigt mål, samtidigt som jag har avgett ett löfte att aldrig passera 100-sträcket igen...

Kanske dumt att samtidigt som jag lägger om mina kostvanor bekymra mig om vikten också, med tanke på att jag egentligen aldrig (förutom förra året) har brytt mig nämnvärt om den, den har fått stiga obehämmat... obehämmat? Vad är det för ord egentligen, en blandning mellan obemärkt och ohämmat tror jag...

Tjugotredje stadiet.

Först hade jag inte tänkt att erkänna vissa "synder" jag har gjort genom åren, men jag tror att jag mår bättre om jag inte längre behöver hålla det inom mig, och jag tror att du kanske förstår den enorma drivkraften bakom den här sjukdomen jag lider av... eller kanske inte förstår, men kanske får en större inblick i...

Hade du frågat mig för en timme sedan vad det mesta jag har vunnit någon gång är, så hade jag svarat 100 kronor på en trisslott... men det är inte sant, även om jag aldrig skulle få för mig att ljuga, så skulle jag ändå rakryggad ljuga dig rakt upp i ansiktet om du ställt den frågan till mig...

Sanningen är att jag en gång har vunnit 1000 kronor på en trisslott... men det är inte gärna något jag vill påminna mig själv om, och något jag inte låssas om har hänt... även om jag vet att det har hänt...

Jag bodde ett år av mitt liv i en studentkorridor i ett litet, litet, pluttigt samhälle utanför Västerås för att jag pluggade där... en helg var jag nästan själv där, med undantag av ytterligare en person i korridoren, som jag inte brukade se så mycket av, så jag kände mig i princip själv där...

på fredagen hade jag köpt en trisslott och lyckades vinna 1000:-, på lördag morgonen gick jag och löste in den i en tobaksaffär, som bara råkade ligga i anslutning till en affär, och eftersom jag var väldigt godis sugen och det inte var någon hemma i korridoren, såg jag det som en ypperlig chans att få frossa fritt...

Jag tänkte när jag gick in i affären att jag skulle lyxa till det och handla godis för ungefär 200 kronor... men när jag gick förbi en stor pall med massor med Marabou chokladkakor, 200g, och såg att de hade ett relativt bra pris på dem flög fan i mig, jag fick för mig att se om jag kunde bli trött på choklad, på ett sätt ville jag det, för då kanske jag kunde låta bli att köpa choklad i fortsättningen, men på ett sätt ville jag inte det, eftersom jag tycker det är så gott... så jag började räkna, i huvudet, hur många chokladkakor jag kunde få för 1000:-, och kom fram till att det var en hel del, men det blev inget jämt tal så jag räknade snabbt ut att om jag själv la till 120 kronor (förutom vinsten) så skulle jag få 70 stycken... (14 kg choklad...)

Jag promenerade där ifrån med två tunga papperskassar... och på måndagen fanns det ingen choklad kvar...

Den helgen gav mig tre problem, ett; jag blev väldigt dålig i magen och fick springa på toaletten i ett, två; jag fick en helvetes massa chokladpapper att göra mig av med, så att ingen skulle upptäcka vad jag hade hittat på, men jag kunde ju inte gå ut och slänga dem direkt, eftersom jag var tvungen att hålla mig nära toaletten, tre; mitt sug efter choklad blev näst intill olidligt den närmast efterföljande tiden, vilket gjorde att jag på något sätt fick trappa ner chokladkonsumtionen gradvis...

Det var ur många synvinklar en helvetisk helg... riktigt helvetisk...

Tillbaka till lögn grejen, att ljuga är för mig helt otänkbart, men så fort det kommer till något som har med "det här" att göra, mitt störda ätbeteende, så ljuger jag som en häst travar... jag svara flyktig på frågor som "vad har du ätit idag, vad blir det till middag, var har du varit (om jag har varit ute och köpt godis), vill du ha lite (när någon bjuder tackar jag oftast nej)..." ja, på den typen av frågor, som på något sätt skulle kunna avslöja mitt beteende och få någon att bilda misstankar... och eftersom jag i övrigt ses som en ordentlig herre, om är ärlig och stabil, som inte (vad jag vet) har något otalt med någon, säger som det är, vad han tycker och tänker (inte bra att skriva om sig själv i tredje person, men jag gör ett undantag), så ifrågasätts jag aldrig... i tio år har små undanflykter och lögner skyddat mitt ätbeteende, utan att jag har velat ljuga, utan att jag direkt har kunnat kontrollera mina ord och tankar i det ögonblicket frågan ska svaras på... per automatik har ett osant svar passerat mina läppar och jag har hatat mig själv för varje gång... men lärt mig leva med det... utan att tänka för mycket på det...

Vilket grepp jag sitter fast i, vilket grepp jag har bestämt mig för att ta mig loss ur... det både skrämmer mig och fascinerar mig... är det bara jag som är så här, eller är det något som alla som har ätstörningar upplever?

Jag kanske är naiv som tror att mina "symptom" är generella för alla som gör som jag, eller för alla som har ätstörningar i någon form, men jag är kanske helt ensam med att känna som jag gör, tänka som jag gör... jag vet inte...

Tjugofjärde stadiet.

En sak som min far (omedvetet förmodligen) har reflekterat över under större delen av min uppväxt, något som han först irriterade sig på, men sedan mest skrattade åt, är det faktum att

innan varje måltid, frukost, middag, kvällsmat, vilken som, gärna började göra något annat, spela piano, gå på toaletten, börja läsa en serietidning, eller vad som helst som för en liten stund fick mig att tänka på något annat än mat, för att på något vis "förbereda" mig på att gå in och äta... en mental uppladdning... något som fortfarande finns kvar, om än både i mindre och större skala, mindre för att jag inte längre känner att jag "behöver" göra det, större för att när jag väl gör det är det oftast så stora saker att tidpunkten för måltiden flyttas, som när jag är här på jobbet, börjar göra något som är tidskrävande och svårt att avbryta för att gå och äta... detta gör att jag ofta skjuter upp lunchen ganska länge, det händer att den skjuts upp så länge att middagen blir kvällsmat... vilket inte är bra... men det är så det är, förlåt, har varit, för det har jag ändrat på nu, jag ska äta lunch varje dag runt 12-slaget... (skriver jag och kastar ett öga på klockan och konstaterar att den är några minuter över två, det är tisdag, och jag har fortfarande inte ätit någon lunch...)

Jag har börjat förstå att det inte bara är mitt ätande som är drabbat av mitt beteende, utan "det här" är något som påverkar hela mitt beteende, mer eller mindre... jag har ofta gjort omedvetet medvetna val, som präglar mig själv som jag är som person, och frågan är om jag hade gjort dessa valen om jag inte hade haft något att dölja...

Min öppenhet till exempel, öppnar jag upp mig för en person i "lära känna" stadiet, utgår personen från att jag är öppen, och börjar oftast inte ställa nyfikna och rotande frågor, gör personen det har jag kunnat öppna mig mer, givetvis väl valda öppningar som är på ett betryggande avstånd från det jag verkligen försöker dölja... på så vis har jag satt spelreglerna, låtit andra spela efter mina villkor, mina regler, utan att de har vetat om det...

Genom att tillfredsställa någons spontana nyfikenhet på ett kontrollerat sätt har jag lyckats manipulera alla att tro att jag inte döljer något alls...

Genom min extrema öppenhet har jag också ingivit en trygghet och ärlighet...

Ett förtroende, som jag aldrig missbrukat, eftersom en anförtrodd sak inte är något hot mot att avslöja min hemlighet, utan snarare ökar möjligheten att dölja den, eftersom vi då, personen i fråga och jag, har något annat att prata om, än att rota runt i mitt mörker...

Jag har öppnat en spelplan, lagt grundreglerna och startat ett spel innan den andra personen har hunnit reagera och personen har då börjat spela mitt spel efter mina grundläggande regler, men har också fått möjligheten att skapa detaljregler som jag aldrig har protesterat mot...

Detta är inget jag medvetet har gjort, men utan tvekan något jag har gjort...

Känns konstigt att inse en sådan sak, som är och har varit en stor del av mig, en grundsten, att jag har varit öppen, att den beror på något som jag tidigare inte alls har stått för...

Fast det är klart, jag hade förmodligen varit öppen även om jag aldrig hade börjat med mathysterin...

Tjugofemte stadiet.

Jag undrar hur mitt liv skulle ha sett ut om jag inte hade börjat med det, om jag bara hade varit som en vanlig människa... hade jag varit annorlunda som person, hade jag gått miste om insikter jag har fått fram tills idag, hade jag fått andra insikter, hade jag utvecklats annorlunda än jag har gjort nu?

Har det hämmat mig eller gynnat mig? Jag kan faktiskt tänka mig att det har varit både positivt och negativt... förmodligen hade jag inte varit där jag är idag, om jag vid någon punkt tidigare i livet gjort ett annorlunda val...

Men sånt går det bara att spekulera i...

Tjugosjätte stadiet.

Usch, det är en tung puck att leva med, att ha ljugit för min omgivning så länge, det är inte utan att jag känner mig väldigt dum och skamfull...

Två saker att skämmas för, det var ingen bra insikt jag drabbades av, eller jo, det var det ju visst, men det känns tungt att sätta ord på det, även om jag har någonstans inombords vetat om det, men inte gjort något åt...

Är det skam som har hindrat mig förut? Har jag drivit mig själv in i en ond cirkel, att jag första gången skämdes så för att jag hade gjort det att skammen drev mig andra gången, för att sedan växa ytterligare till tredje gången? I så fall blev den ganska så snart för stor för att hantera, växte över mitt huvud, utom all kontroll...

Nu låter det kanske som om jag aldrig har pratat sanning, men så är det inte, lögnerna har kommit om jag inte har kunnat svara flyktigt utan att ljuga, för att "ta mig ur" situationen... ofta har jag låtit bli att svara på frågan och börjat prata om något annat, diskret släkt lampan över det belysta ämnet och tänt den över något annat, så att motpartens blickar har dragits mot det nya upplysta istället för det gamla som jag ville dölja...

Det upprör mig bara själva tanken på att jag faktiskt har ljugit... även om jag kan förklara det med sjukdomen kan jag inte försvara det... det känns inget bra... inget bra alls... men det är för sent att göra något åt dem nu, när de redan är yppade, jag får bara vara vaken i fortsättningen så att det inte händer igen, när någon frågar mig något där jag av gammal vana höjer garden...

Det är mycket jag måste tänka på nu hela tiden... många småsaker, beteende som går av gammal vana, och som lätt fortsätter om jag inte är uppmärksam på vad jag gör hela tiden... att gå förbi ett kakfat som står framme utan att relativt snabbt och obemärkt ta mer än en kaka... eller hålla ögonen på vem som är runt mig när jag tar första kakan, för att få det att se ut som om jag tar första kakan så länge jag har "nya" ögon på mig...

Att äta en kaka och smuggla ner resterande i fickan för att kunna äta upp dem runt hörnan, när ingen annan ser...

När jag går och handlar, så åker det alltid med någon form av godis och en hel del onyttiga sötsaker i korgen, som jag numera snällt får gå och lägga tillbaka...

Jag blir mer och mer uppmärksam på sådana här småsaker som har blivit vanor, omedvetna vanor som jag inte heller har haft kontroll på...

Det är skrämmande när jag börjar se vilken slav jag har varit, slav under min matnoja... det är som en osynlig, ondskefull kraft som styr över mitt liv utan att jag tidigare har varit medveten om det...

Tjugosjunde stadiet.

Hur klok jag än må vara, så gör jag fortfarande dumma saker vad gäller maten... igår åt jag kräm till frukost, kräm till middag, kräm till kvällsmat... idag åt jag kräm till frukost, kräm till middag... och för att jag skulle få i mig något annat mer liknar fast föda än kräm, lockade jag mig ikväll med att äta en oxfilepizza... jag vet att det egentligen inte är bra mat, men jag känner att det var bättre än att bara äta kräm, för nu får min kropp något annat att arbeta med, så kanske den ropar efter något annat än kräm också... för jag tror nämligen att min kropp är så misshandlad vid det här laget att den vänjer sig – och nöjer sig – med vad än jag stoppar i den, den känner sig nog glad över allt den får, allt som den på något sätt kan omvandla till någon form av energi...

Ibland känner jag mig hopplös när jag ser på mig själv och min situation, jag har som svårt att se ljuset i slutet på denna mörka tunnel jag har gett mig in i... även om det är bättre än hålan jag hade grävt ner mig i förut, så känns det ändå tungt att inte se målet framför mig... att bara se mörker, känna att jag går framåt, kämpa mig framåt, bit för bit, steg för steg, utan att känna att målet kommer närmare, det enda jag upptäcker är att jag gör fler dumma saker än vad jag trodde från början, jag är en större gris än jag väntat mig... det blir tyngre och tyngre att vandra framåt, men ju mer vägen träter emot mig, desto större blir envisheten att fixa det... hoppas att de fortsätter ta ut varandra som de har gjort hittills, så att inte det tunga får överhand över envisheten... tvärt om gör inget... tar envisheten över blir det kanske lättare... men det får tiden utvisa, inget jag bör spekulera i nu... har tillräckligt mycket att fundera över som det är nu...

Tjugoåttonde stadiet.

Jag har idag lyckats åstadkomma två saker, en bra, en dålig...

Den braiga är att jag har beställt tid hos en läkare om åtta dagar, den 23/5 -02, där jag förhoppningsvis kan få bli vidarelussad till någon som kan hjälpa mig...

Den andra saken är att jag, här på jobbet, gick in i kontorsförrådet som även innefattas av några lådor kakor för representation, sedan ett anfall förut har jag snittat upp understa lådan och har således börjat tömma den från dess innehåll, men idag gick det långt... jag kunde inte hindra mig själv förrän efter 20:e kakan ungefär...

Jag känner att jag absolut inte ville tugga, men jag kunde inte för mitt liv förmå mig att sluta och gå där ifrån... snälla någon, dra mig ur de nattsvarta stunderna när jag inte förmår något annat än att stoppa i mig mat, kakor eller godis, hjälp mig lära mig att äta rätt, bra och hälsosamt...

Otålig som jag är vill jag ju att allt ska hända nu på en gång, att allt ska vara klart innan det ens har börjat... ge mig styrkan att fortsätta kämpa, trots mina klantiga bakåtkliv...

Ikväll är det premiär på Star Wars Episode II, som jag känner nu bär det direkt hem till mej efter jobbet för att slänga ihop en kladdkaka innan jag senare i kväll beger mig in tillbaka till stan, till SF Sergel för att åtnjuta denna underbara superduper film (som jag inte har sett, men antar det eftersom alla andra Star Warsfilmerna är så gudomligt bra som de är...)

Jag håller på att spricka nu, vill att detta ska komma ut, vill lämna det bakom mig... men jag vet inte vad jag ska ta mig till, hur jag ska göra, jag vill bara att det ska vara över, att hela cirkusen ska packa ihop och försvinna bort, långt bort, längre bort än horisontens rand...

Men jag jobbar för cirkusen, som elefant, som clown, som sågspån... och jag verkar sitta på ett kontrakt som jag inte helt lätt kan bryta...

Någon annan sitter med nycklarna till min bur, någon annan fyller buren med mat, jag kan inte ta mig ut...

Tjugonionde stadiet.

Jag känner att jag måste återknyta till två saker jag har skrivit förut, dels när jag köpte alla chokladkakorna, dels mina "försvarslögner"...

Till dig som jag någon gång svarat med ett osant svar vill jag säga förlåt, jag önskar att jag kunde ha låtit bli att fara med osanning, och jag hoppas att du kan förlåta mig, ha överseende med de lögnerna, som jag fortfarande inte kan försvara eller gottgöra, men ber ändå om fortsatt förtroende, eller jag hoppas att jag även i fortsättningen kan få ditt förtroende, trots att jag bevisligen har missbrukat det, på ett oförsvarbart sätt...

Sen vill jag också påvisa hur jag, med de sociala verktygen jag besitter, har lyckats få folks fokus bort från min mörka sida så att jag har kunnat fortsätta äta i lugn och ro, detta med exemplet när jag handlade alla chokladkakorna som jag satte i mig...

Kassörskan som slog in alla tittade på mig med stora ögon, sen frågade hon försiktigt vad jag skulle göra med alla chokladkakorna...

Jag log bara, la till en glimt i ögat och svarade att jag skulle låsa in mig i ett rum och kalasa hela helgen... vilket var helt sant, men hon började bara att skratta, eftersom hon tolkade mig och mitt kroppsspråk på det sättet jag ville att hon skulle tolka det på, som om det hela var ett skämt...

Tyvärr har jag ägnat mig åt den typen av scharader åtskilliga gånger under min uppväxt också... utan att de egentligen har gagnat mig på något sätt, tvärt om, jag har ju grävt ner mig själv, djupare och djupare, i den här gropen, nu när jag har insett vad jag håller på med kan jag bara konstatera att jag har varit väldigt duktig på att gräva, men verkar inte ha räknat med att jag någonsin ska ta mig ur den... jag kan vara hopplöst effektiv ibland...

Så nu när du har fått veta att jag både spelar falskspel med kroppsspråket och med tungan, hur kan du då våga lita på mig... jag ska ge dig ett tips... hur länge jag än har tränat och hur duktigt jag än må ha blivit på att dölja mitt beteende, så är det en sak jag inte har lärt mig kontrollera tillfullo ännu, det är mina ögon, de kan alltid avslöja mig, vilket jag i och för sig också har lärt mig, så jag har vid tillfällen jag har skruvat till det, försökt få motpartens fokus bort från mina ögon... och har troligtvis lyckats väldigt bra med det, eftersom ingen har kommit mig på spåren, vad jag vet...

Från det jag har börjat skriva har jag inte längre kunnat ljuga, eller försökt förklara bort... om jag inte har svarat ärligt på frågan har jag svarat med tystnad eller börjat prata om något helt annat... detta gäller kroppsspråket också...

Trettionde stadiet.

Jag märker det inte själv, eftersom jag är mitt inne i hela smeten, men jag kan tänka mig att jag svänger ganska mycket, pendlar mellan nutid, dåtid, positiva saker, negativa saker, från saklighet till otydlighet... ja, hela registret av allt... en sak som jag i alla fall påtagligt känner har

förändrats, bara de senaste dagarna, är att envisheten att komma ifrån det här har övergått till en längtan att komma ifrån det...

Jag har på något sätt skapat mig en fantasibild av hur ett liv utan matproblem skulle kunna se ut... en saga som är skriven på min näthinna, så att jag ska se den hela tiden och önska att jag levde i sagan istället för här i kalla verkligheten...

Nej, riktigt så hemskt är det inte, kalla verkligheten är förvisso avsevärt mycket sämre än, sagan, men kalla verkligheten är inte så illa som den kan framstå här i mina skrivelser... även om det är tungt och jag gärna skulle slippa ifrån allt det här, så är dessa papper mitt sätt att få ur mig all skit jag bär runt på, inuti, sånt jag behöver få ur mig för att jag ska kunna ha en chans att fungera som en "vanlig" människa...

Gräset är ju alltid grönare på andra sidan sägs det, men för första gången tror jag verkligen på den frasen, ärligt... jag tror att när jag har vandrat igenom denna mörka tunneln och kommit ut på andra sidan, så är allt mycket lättare, gräset är grönare... men för att gräset ska fortsätta vara grönare måste jag sköta om det, se till att vattna det kontinuerligt, klippa det, kratta upp avklippt gräs och hålla den lövfri om hösten och vintern...

Gräset bli inte grönare eller ens grönt av sig själv i det här fallet...

Så väl inne i Edens lustgård startar en livslång tjänstgöring som trädgårdsmästare... men det är det förmodligen värt... även om jag just nu, efter att ha tryckt i mig 70 kronor lösgodis, varav ca hälften var fruktisar, känner mig väldigt välmående, trots att jag vet att det jag nyss gjort är så fruktansvärt fel... det gagnar mig inte, tvärt om, det håller mig tillbaka...

Men jag känner nu så här när jag just tryckt i mig godiset, att kroppen lugnar sig, kanske har jag nu tillfredsställt kroppens beroende och upplever "ruset" som följer... det torde vara jämförbart med en alkoholistens nalkande fylla eller en knarkares efterlängta rus... jag vet inte, jag bara spekulerar...

En tanke som jag har varit inne på förut, som åter har poppat upp ibland alla de snurrande tankarna i mitt huvud är att börja snusa...

Jag vet att det egentligen bara är att ersätta ett beroende med ett annat, men det kanske skulle kunna vara en bra brygga över till gräset på andra sidan...

För det första så, förutsatt att det lyckas, skulle mitt kalori intag då minska, även om mitt nikotinintag, som i sig kanske är farligare, skulle öka, vilket skulle kunna göra att jag kan gå ner i vikt lättare, öka på den biten av självförtroendet för att vända den negativa spiralen till något positivt, relativt snabbt, på så vis skulle jag ju inte ha några hetsättnings återfall eftersom min hetsätning då skulle vara ersatt av en påse snus underläppen...

Och utan återfall kanske det skulle gå lättare att ställa sig på benen igen...

När jag sedan står på benen och känner mig stabil kan avvänjningen av snuset börja... kan vara en väg att gå, men frågan är om det är en bra väg att gå...

Tror inte någonsin att jag skulle kunna börja vandra den, eftersom jag tycker att snus är så grymt vidrigt... men det är en intressant tanka i alla fall... jag är ganska säker på att den verkligen skulle fungera om jag strikt höll mig till snus istället för godis... kostnaden skulle säkerligen bli mindre än för godiskonsumtionen jag har idag, även om jag snusade en dosa om dag, så där är också en ekonomisk vinst jag skulle kunna göra...

Men jag vet inte, att ersätta ett beroende av ett annat känns ändå långsökt, det känns som att gå runt källan istället för att gå till botten med den...

Fast det kanske skulle kunna gå och kombinera på något sätt... det tål att tänkas på... helt klart...

Kanske något jag får diskutera med personerna jag förhoppningsvis blir remitterade till för behandling...

Trettioförsta stadiet.

Jag märker att jag har börjat lägga om mitt tankesätt, även om jag inte har kommit hela vägen ännu...

Hittade en femma i min jackficka igår, tänkte att det är bäst jag handlar upp den så att jag inte köper godis för den, som jag annars skulle ha gjort...

Sagt och gjort, jag gick in i en tobaksaffär, fast beslutet om att köpa något onödigt jag inte behöver, bara för att göra av med femman...

Väl inne tittar jag runt, funderar på tändare, plastskrot för barn, men det slutade med att jag köpte söt lakrits kolan knäck för min femma, och inte förrän jag hade gått ut och mumsat i mig halva kom jag på att jag ju inte skulle köpt godis, det var därför jag gick in där från första början, men jag känner att tanken var god, jag ser det som framsteg, att jag har börjat tänka i sådana termer visar ju att det har hänt en del innanför mitt tjocka pannben...

Trettioandra stadiet.

Jag är nervös... mindre än en vecka kvar tills jag måste gå till läkaren... eller måste och måste, jag har ju själv valt det... jag undrar vad jag kommer att få för bemötande... jag är lite rädd för att jag är "för frisk" för att få hjälp... och jämförelse med andra som också har ätstörningar så är jag kanske ganska frisk... men jag vet inte...

En sak som jag tror är en av faktorerna som ligger bakom den enorma skam jag känner är att det i dagens samhälle faktiskt är "ok" att som tjej ha ätstörningar... men för oss Machograbbar är det ju jättelöjligt...

Det är manligt att träna på gym för att få stora muskler, det är manligt att sitta i soffan på lördagar och titta på fotboll, det är manligt att hinka öl på krogen, det är manligt att ligga under bilen i garaget och resa sig upp med olja i ansikte och på händer, det är manligt att vända sig om när det går förbi en snygg tjej...

Men det är INTE speciellt manligt att ha ätstörningar... det är ett problem som bara drabbar tjejer... åtminstone enligt media och gemene mans uppfattning...

Så där har jag ytterligare en anledning som driver mig... att visa allmänheten att även killar drabbas av sånt här... i hur stor utsträckning vet jag dock inte, men jag är övertygad om att jag inte är ensam kille om att brottas med det här problemet...

Trettiotredje stadiet.

Två dagar kvar till en påhälsning hos tant doktorn... de senaste dagarna har varit pest... pingst innebär tre dagars ledighet, vilket för de flesta innebär något positivt, för mig innebär det tre jobbiga dagar... jag måste fightas för att jag inte ska stänga in mig själv i min lägenhet och just den här helgen lyckades jag inte... tre dagars konstant godisätande, som fortsatte idag, med ett

positivt inslag, ordentlig lagad lunch... de här fyra dagarna sammanlagt har det gått nästan 1200 kronor till godis, vilket lämnar mig nästan helt pank inför den kommande löningen.

Min kropp är idag så van vid godiskosten att jag inte mår illa när jag äter godis... tvärt om mår jag bra av att äta godiset, rastlösheten försvinner, en varm känsla sprider sig i min kropp... inte helt olikt den känslan jag kan tänka mig att en alkoholist känner när alkoholen börjar verka i kroppen... men idag när jag åt riktig mat för första gången på några dagar hände det som brukar hända, jag blir illa mående, riktigt ordentligt illamående... nästan så att jag vill kräkas, men det gör jag aldrig...

Tänk vilka felsignaler det blir för min kropp, godis är något bra, då skickas positiva signaler av välbefinnande, mat är något dåligt, då skickas negativa signaler om illamående ut...

Det har tagit tid att programmera om min kropp till att tänka så, men många års arbete har tydligen givit bra resultat.

I dag fjärde dagen, fjärde dagen av synd, fjärde dagen av skam... för jag känner stor skam idag... inte bara över att jag har ätit fel, jag har gjort andra saker idag också... andra dumma saker som jag känner ännu mera skam över, något som gör att jag ännu mer måste gå och söka hjälp, men också något som gör det så mycket svårare att ta sig i kragen att gå och söka hjälp...

Trettiofjärde stadiet.

Jag har sett Star Wars 2 för andra gången idag, med två goda vänner... före handlade vi lite godis på 7 Eleven vid Medborgarplatsen på Söder här i Stockholm, efter filmen gick de till pendeltågsstationen, jag mot tunnelbanan, och svänger än en gång in på 7 Eleven och handlar godis, alldeles för mycket godis... det är tur att sådana som jag finns, det ökar lönsamheten för alla affärer som säljer godis, och i det stora perspektivet hjälper jag Sverige på det nationalekonomiska planet genom att konsumera... (i och för sig överkonsumera, men i alla fall).

Det blev lösgodis idag också, mycket som sagt, även sånt med socker på... så kletiga fingrar som det sedermera fastnade socker på... det kändes som jag hade kletigt blod på mina fingrar, det kändes som jag hade mördat med dessa fingrarna...

Jag hatade mina fingrar, jag hatade dem något så fruktansvärt... dessa fingrar som hjälpt mig att döda min egen fria vilja att inte äta godis... dessa fingrar som hjälpt mig stoppa godis in i min mun mot min vilja... dessa fingrar som med gott mod förrådde mig och tillika dödade en del av mig idag... dessa blodiga fingrar, kladdiga av socker...

Det var i besvikelsen det hände när jag kom hem, inte på grund av illamående, inte på grund av att jag stoppade fingrarna i halsen, det var ren och skär besvikelse och hat mot mig själv...

Jag spydde upp det godiset jag nyss proppat i mig... det var ingen skön känsla, ingen skön känsla alls... nu har jag gått över gränsen... en gräns jag aldrig tidigare har korsat...

Har det hänt en gång kan det hända igen... denna heliga gräns som jag lovat mig själv att jag aldrig skulle korsa...

Jag låg på badrumsgolvet en hel evighet och bara grät... kaklet under mig var inte längre kallt och hårt när jag reste på mig, kaklet var varmt, min kropp var kall och bortdomnad... mina ögon var rödgråta, fingrarna fortfarande kladdiga av det symboliska blodet... åh, vad jag

hatade mina fingrar... men nu är jag glad att jag har dem, det skulle vara svårt att sätta sig ner och skriva utan dem, dessa små förrådiska delar av mig själv...

Detta är en dag, en period av besvikelser, en ständig besvikelse av att sätta upp små gränser för sig själv, gå till affären och handla mat, inget godis, okej, lite godis, men inte äta något förrän jag kommer hem, okej, men bara äta tre bitar, nej, men kanske bara tre bitar till, men om jag slänger den tomma godispåsen här i papperskorgen innan jag kommer hem så har det här aldrig hänt... Att lova sig själv saker som hela tiden spricker, att sätta upp gränser som jag hela tiden trampar över... det är jobbigt att leva med en ständig besvikelse över sig själv... väldigt jobbigt...

Någonstans har jag öppnat en kran den senaste tiden, kranen till mitt känslomässiga liv, inte så att jag har varit känslolös tidigare, men jag har skyfflat undan obekväma känslor... den kranen har jag nu öppnat... och har för ambition att inte stänga den igen... jag tillåter mig själv att känna besvikelsen, även om jag känner att det är väldigt jobbigt och nästan farligt för mig... Jag driver mig själv mot mina egna yttre gränser, en del av dem redan farligt nära ett brant stup, andra tryggt nära fast mark...

Jag spydde idag...

Där rasade jag över ett stup...

Jag spydde... fan, jag skäms... hur kunde jag låta detta ske? Fan...

Är det rop på hjälp? Är det självbestraffning? Jag vet inte... det ända jag vet riktigt säkert är att jag just nu mår piss, att det är jag själv som är orsaken till det och att jag inte vill ha det så här längre...

Fan, jag skäms... som om jag inte skämdes tillräckligt mycket innan... jag vet inte riktigt var jag ska ta vägen... vill gömma mig, bort från mig själv... stänga av och inte känna något alls... Just nu är det skam, besvikelse, sorg, avsky och tomhet som fyller mig...

Magen skriker... den mår inget bra, tror den känner sig snuvad på konfekten... min kropp känner sig nog också besviken på mig... på att jag klev över gränsen...

Vad skickar det här för signaler till min kropp nu? Jag mår illa när jag äter mat och har hittills mått bra av att äta godis, men nu är det inte så längre... vad ska min kropp då tro? Att allt som jag stoppar i min mun är av ondo?

Jag tycker synd om min kropp som måste dras med mig just nu...

Jag tycker synd om den för att jag har misshandlat den i tio år...

Jag tycker synd om den för att jag känner mig oförmögen att göra något...

Jag tycker synd om den för att jag straffar den när jag egentligen borde straffa mig själv... utan att jag vet varför jag vill straffa... utan att jag vet vad jag har gjort för fel...

Nu vet jag, jag äter tokigt, men det gjorde jag inte från början, från början måste jag ha haft något annat att straffa mig för, nu har jag maten, men vad var det innan? Vad triggade hela grejen?

Godis är gott, godis ger njutning, en syndig njutning enligt en del religioner, jag förstår dem religionerna nu... jag förstår att de vill skydda människan från att hamna i situationer som jag har hamnat i nu... men är det värt friheten? Tydligt kan jag inte hantera den här friheten jag har fått genom att födas i västvärlden, tydligt kan jag inte leva i detta samhälle av överflöd utan att börja överkonsumera... överkonsumera allt, det gäller inte bara godis, det gäller mat,

skivor, filmer, elektronik, allt... har jag pengar över i fickan måste jag genast konsumera upp dem... ibland gör jag mig själv en tjänst och köper något annat än godis, även om det inte händer speciellt ofta, men ändå tillräckligt ofta för att jag ska leva ett liv i riklig lyx vad gäller materiella prylar hemma... överkonsumtion... konsumtion som har gått överstyr i fråga om frihet under ansvar... ansvaret jag inte har kunnat ta själv...

Jag har spytt idag... det godiset jag betalade många dyra pengar för, det godiset jag betalade många dyra kronor för, det godiset jag betalade 132 dyra kronor för... det godiset jag smällde i mig på ytterligare en ny rekordtid... det godiset som gav mig sockriga fingrar, blodiga fingrar... Jag vill inte läsa vad jag precis har skrivit... läser jag det inte kanske det kan försvinna ut ur mitt medvetna och jag behöver aldrig mera tänka på det... det har då aldrig hänt... det finns inte... bara en mardröm som snabbt försvinner in i skåpet tillsammans med så många andra mardrömmar jag har samlat på mig under tio års tid... mardrömmar som allihopa har en sak gemensamt... de finns inte...

Hur kan det gå så illa, vad kan driva en människa till att göra något sådant här mot sig själv... Jag har hela tiden varit rädd för att ett bakslag skulle komma, förr eller senare, senare hade jag hoppats på men nu kom det, i en helt annan form än vad jag hade väntat mig... Nu har jag korsat gränsen en gång... kommer jag göra det igen? Jag vill kunna svara nej på den frågan, men det vet jag inte om jag kan... Jag vet inte... jag vill inte... men... Ja, tiden får utvisa helt enkelt...

Klockan är nu ganska sent... men jag vill inte gå och lägga mig... jag vill inte somna för att vakna i morgon bitti och åter känna skammen... det är en dålig början på en dag som skulle kunna ha blivit ganska bra, om jag inte redan i förväg hade sett till att sabba den...

I morgon när jag vaknar kommer jag att skämmas, jag kommer att känna mig som en dålig människa... Vad bättre då, än att äta lite choklad för att pigga upp mig själv lite? För att ge kroppen denna sköna våg av harmoni som strömmar från den söndertuggade chokladen i min mun ut genom blodet till vartenda litet skrymsle i min kropp... Vad händer då, jo, mer skam... skam över att jag inte har ett uns av självdisciplin i kroppen när det kommer till godis, skam, besvikelse... jag vill inte vakna i morgon...

Somnar jag nu ikväll kan jag väl få vakna upp en solig dag om två år, en dag då det inte finns några pollen i luften, en varm dag, en sån där perfekt bad dag, då jag kan ta en flicka i handen, gå ner till vattnet och bada, en dag om två år när mitt problem inte längre finns, som bortblåst... Jag vill somna ikväll och vakna upp den dagen, om två år... däremellan vill jag bara sova... inte finnas, bara få krypa ihop under täcket och få vara där, ensam och ifred...

Fan, jag är arg på mig själv... jag hatar mig själv just nu, varför har jag gjort så här... Hur i hela friden kunde jag vara så dum att göra något sånt här? Det borde vara olagligt... riktigt ordentligt olagligt, jag borde låsas in på en anstalt, en godisfri anstalt, hållas borta från mig själv ett tag, få reda ut tankarna, bearbeta mina synder, förlåta mig själv för vad jag har gjort, be min kropp om förlåtelse för att jag har misshandlat den så länge... Jag borde tas bort här ifrån...

Trettiofemte stadiet.

Mitt hjärta har en puls som är avsevärt mycket högre än den brukar vara... om några timmar ska jag börja jobba igen... så här i förväg kan jag säga att jag med största sannolikhet kommer att komma försent igen...

Jag har förfallit, den ordentliga pojke jag en gång har varit finns inte mer, nu finns det bara ett vrak kvar... Jag vill fortfarande inte somna... har lyckats fälla många tårar under nattens gång och mina ögon skriker av trötthet, men jag vågar inte blunda... jag vågar inte, då somnar jag... Jag lever hellre trött resten av mitt liv än att vaknar i morgon...

Det känns lite bra att ha öppnat känslokranen... det är bara jobbigt att jag inte vet hur jag ska hantera det när det rinner över som det har gjort nu... jag måste lära mig hantera översvämningar...

Min mor stöder mig, min bror och svägerska stöder mig, min far stöder mig, även om han känns långt borta och verkar tro att det är en förkylning som snart har gått över, min vänner stödjer mig... men alla verkar ha sina egna teorier om vad jag lider av, många tror att det är min vikt det handlar om, en del tror att det är rop på hjälp, en del tror att det har med låg självkänsla, en del tro dit och en del dat...

Det handlar inte alls om min vikt, även om det är en del av ekvationen, men mer som en restprodukt än som en del i ekvationen, ett oönskat, men oundvikligt resultat av det hela...

Vikten är inte mitt problem, den har jag ju sett och upplevt att jag kan ta tag i, och tror att jag skulle kunna göra så ännu bättre om jag skulle lära mig äta rätt...

Ett rop på hjälp... ja, jag ropar nu i alla fall, men om det har varit så tidigare, vet inte...

Dålig självkänsla, ja, uppenbarligen, eftersom jag känner att jag straffar mig själv för något, måste jag ju ha misstro mot mig själv...

Hur som så finns det en stark längtan bort från det här... en längtan till ett bättre liv, utan dessa komplikationer... målet är klart, starten har gått, men allt jag har gjort är att backa tillbaka för att få bättre satts, men än så länge har jag inte ändrat riktning framåt ännu, jag fortsätter backa, längre och längre bort från startlinjen och även längre och längre bort från målnöret...

I nuläget känns det väldigt hopplöst... jag har inte ens tagit mig över startlinjen... och starten gick för länge sen...

Jag hoppas inte min idrottskarriär blir kortlivad... jag vill inte bara uppleva starten... jag vill uppleva målgången också, men om jag inte börjar springa snart hinner de ta bort målnöret, för det är ingen som orkar vänta på att jag ska fatta mod nog att börja springa på denna backiga hinderbana där farorna lurar runt hörnorna...

Fast jag vet varför jag fortfarande backar... killen som säljer godis till publiken ledsnade på att affärerna gick så dåligt, så han gick ner till mig på löparbanan istället, där visste han att han skulle få sälja så att han kan börja gå med vinst... det är tävlingsledningen som ber honom att backa bort från den tävlande (mig), för att han stör mitt pågående lopp, men jag flyttar med honom bakåt...

Snart får jag väl rätt kort och blir utvisad från det här loppet... då andas en stor del av mig ut, om jag skulle få det, men en liten del hoppas att det går fler lopp, i framtiden... så att jag någon gång kan få möjligheten att springa igen...

Men jag vet inte hur ofta det anornas sådana här lopp... kanske får man bara chansen en gång i livet... kanske håller jag på att sumpas min chans nu... jag vet inte... vågar inte se efter... det enda jag ser framför mig är godiskillen som nu har fått fylla på sitt lager för att kunna motsvara kundens behov och önskemål... tur att det är någon som tjänar på spektaklet i alla fall...

Jag känner mest bara en sak... ta bort mig...

Trettiosjätte stadiet.

Att vakna var ingen trevlig upplevelse idag, än mindre att ta sig till jobbet... jag har medvetet undvikit ögonkontakt med alla människor, kända som okända... tunnelbanan och bussen var väl ok, lite jobbigare blev det när jag kom fram till jobbet... folk kommer att se på mig att jag inte vill ha ögonkontakt... de kommer att känna att något är fel, så frågan är, ska jag låta det vara så, eller försöka gömma mig, eller vad? Jag kan ju gärna inte låssas dom om inget har hänt, men å andra sidan så har jag inte tillräcklig råg i kroppen att ställa mig upp och berätta som det är, det vågar jag inte... alltså får det bli någon halvhjärtad variant där jag går runt och hoppas att ingen frågar... men det vet man aldrig... och i så fall, vad ska jag svara?

Ta bort mig här ifrån!

Trettiosjunde stadiet.

"Ta bort mig här ifrån!" min önskan som ingen tycktes höra...

Skulle ha varit hos doktorn idag... men de ringde och sa att det hade blivit ett missförstånd och att doktorn jag hade fått tid hos inte var där idag... så jag fick en tid på tisdag istället...

Nejdå, det är inte alls jobbigt... jag har flygbiljetterna i min hand, väskorna är incheckade, jag står framför gaten som precis var öppen, men de stängde den och sa att resan är framflyttad fem dagar... men nejdå, det är lugnt, det är inte alls jobbigt, eftersom jag bara har lyckats planera in semestern från jobbet så att jag skulle kunna få åka iväg på den här resan, lämnat bort nycklarna till både bil och bostad för att bli avlämnad på flygplatsen alldeles ensam...

Fan vad jobbiga de är...

Aja, det är väl bara att bita ihop och ta nya tag inför tisdagen istället... det är ju ändå inget jag kan göra åt det just nu...

När de hade ringt och ändrat tiden svartnade det bara för ögonen... när jag "vaknade upp" ur mitt svarta tillstånd hade jag nästan fått all disken diskad och all tvätt ihop vikt och inhängd... det var ett positivt sätt att få ut ilskan på...

Sen var jag tvungen att sätta mig ner och tänka igenom min nuvarande situation...

Jag gjorde en liten lista på vad jag prioriterar i mitt liv... jag själv dök inte upp på ett enda ställe... kanske är det där skon klämmer?

Jag prioriterar allt annat framför mig själv...

Jag prioriterar mitt jobb, att vara andra till lags, min katt, min familj, mina vänner, min bostad, min ekonomi, allt... allt prioriterar jag framför mig själv...

Det är kanske dags att göra om prioriteringarna nu... så att jag inte skrattar åt mig själv när jag går in i en affär och har gett mig fan på att jag inte ska köpa något godis, men kommer ut med lika mycket som vanligt i alla fall...

Kalla mig gärna knäpp, för det är jag nog... men jag tycker det är positivt att jag rasar ner, längre ner än jag någonsin varit... för när jag väl har slutat falla, kan jag resa mig upp med större kraft och mer energi än förut... när jag kommer ur det är jag en erfarenhet rikare, jag har förstått något nytt som jag inte tidigare har sett...

Så även om det är jobbigt, jävligt jobbigt, att möta motgång och falla... så är det i slutändan något positivt...

Just nu är jag fortfarande skakig efter vågen av ilskan, efter ytterligare en påse lösgodis och lite choklad... så när jag har stillat mig kan jag utveckla det jag skev ovan, om jag känner att jag har något att tillägga då... men nu klarar jag inte av att skriva mera... jag måste... vet inte... men göra något för att få ur den sista lilla arga energin ur kroppen så att jag åter igen kan känna mig lugn...

Trettioåttonde stadiet.

Jag har aldrig varit så här nära mina känslor någon gång...

Jag står nu på en strand å blickar ut över ett stort hav, känslolhavet, här är det aldrig någon som har badat någon gång... jag är väldigt sugen på att hoppa i, men det tänker jag inte göra...

Havet är blandat, kallt vatten, varmt vatten, mörkt vatten, ljus vatten allt rörs om hela tiden, ena stunden är det varmt, ljus och behagligt vatten vid stranden som bara inbjuder till att hoppa i, men lika fort kan det ändras till kallt och mörkt vatten, som jag helst undviker att bada i just nu... jag kan också tänka mig att det, under ytan, finns ganska många undervattensströmmar som kan dra ner mig djupt i mitt känslolhav, och då vet jag inte om och när, eller i vilket skick jag skulle vara när jag väl kom upp...

Eftersom jag aldrig har badat i just detta havet förut så har jag inget skydd mot det, vet inte hur jag ska bete mig eller hur jag ska agera... det kan nog väldigt lätt hända att jag helt uppslukas av det... men då kommer jag förmodligen tappa all kontroll...

Jag inser att jag måste handllöst kasta mig ut i havet... men jag vet inte riktigt hur jag ska göra det... tappar jag kontrollen kan det nog lätt gå ut över mitt liv, min omgivning... och jag tror att jag skulle sabba mer än jag skulle göra nytta för min omgivning, och indirekt för mig själv...

Jag har idag ett superbra jobb, men känner inte att jag skulle kunna vara där utan att ha kontroll på mitt känsloliv... det är klart att ett normalt känsloliv ryms inom acceptabla ramar, men jag har inte ett normalt känsloliv om jag kastar mig ut i havet... troligtvis inte i alla fall...

Så priset jag får betala för att kasta mig i bedömer jag idag som alldeles för högt...

Men man vet aldrig... jag kanske får en fix ide att jag måste kasta mig i, utan förvarning, utan att tänka igenom det, som har hänt så många gånger förut, och får då möta vad konsekvenser som blir... men det har jag alltid lyckats med förut, så varför inte...

Just nu har jag en puls på 290 och en rastlöshet eller oro i kroppen som jag inte riktigt vet var jag ska göra av ... jag sitter på jobbet, och kan inte direkt komma på någonstans att göra av energin... jag vet något som i nuläget skulle hjälpa mig, för att det har hjälpt så många gånger förr... att trycka i mig något sött, godis, kakor, vad som... men det är ju precis det jag ska lära mig att inte göra i sådana här lägen... så vad ska jag göra nu?

Den kommer ju inte att stillar bara av att jag sitter på en stol och försöker lugna ner mig... Och även om jag känner att jag skulle vilja göra något fysiskt aktivt just nu, så känner jag att om jag varje gång ger mig ut och springer, eller tränar på något annat sätt, för att göra av med energin, då kommer jag bara att ersätta åttandet med träning, förvisso hälsosammare, men risken är överhängande att det slår över då, och matnojjorna fortsätter, fast motsatt, inget fett... bara superhälsosamt... det vill jag inte heller...

Min logik säger mig att jag borde hitta på ett antal saker att göra när min nojja sätter in... som jag kan varva mellan, som är konstruktiva istället för destruktiva, något som gynnar mig själv, antingen på det personliga planet, eller för att det utvecklar mig, eller för att det gynnar min fysik på något sätt... enkla saker...

Min logik säger mig det... mitt sunda förnuft säger mig att jag måste få hjälp och stöd...
Min kropp säger, äh, skit i det... vi behöver inte ändra på någonting...

Jag själv står med ett ben på alla sidor... och slits mellan deras olika vägar, vet inte vilken väg jag ska välja eller hur jag ska kombinera dem eller något alls...

Ett vägskäl jag vill bort från så fort som möjligt... helst för tio år sedan... för även om jag har passerat många vägskäl i mitt liv, aldrig stått stilla och trampat på samma ställe, så har jag aldrig kommit från detta vägskälet... här har jag stått... i nästan tio år, större delen av tiden orkade jag inte ens se var jag stod och stoppade huvudet i sanden...

Men det vägrar jag göra nu... jag vill inte längre... fast jag vet inte hur jag ska ta mig härifrån, vet bara att jag vill...

Det skulle vara kul och, eller nej, skönt, att stå här med alla svaren istället för att bara den som står här och ställer alla frågorna, men så är det inte just nu...

Många gånger har jag funderat på att läsa igenom allt jag har skrivit, men jag är säker på att jag gör det, kommer jag att hitta saker som jag vill skriva om... men det tänker jag inte göra, för det är varken bra för mig eller för dig, för jag kommer förmodligen att försköna många saker, tonar ner vissa saker... men det är ju inte därför jag skriver, jag skriver ju för att vi, du och jag, ska få läsa mina faktiska tankar och det jag har skrivit är mina faktiska tankar, när de inträffar, och bör alltså inte förskönas eller ändras i efterhand, hur gärna jag än vill...

Trettionde stadiet.

Vad en del kanske inte tänker på är att det ofta gäller att lura sig själv till att köpa och äta godis... eller inte lura, men skapa ett scenario så att det blir en godtagbar anledning...

Till exempel:

Köpa två, eller fler, påsar med Ahlgrens bilar för att äta dem ihop parade tre och tre, en grön, en rosa och en vit, för att se om det blir jämna "par"... ofta blir det inte det, det är alltid någon färg som tar slut fortare än någon annan... och tillsist brukar det bara finnas en färg kvar...

Det närmaste jag har kommit någon gång, med att få jämna par ut är att jag köpte två påsar, åt dem tre och tre, fick en grön över i ena påsen, två rosa och en vit över i den andra påsen, så på dessa två påsar fick jag bara en rosa över...

Och på något lustigt sätt kände jag mig då stolt och nöjd över att jag var så duktig att jag lyckades åstadkomma något sånt... även om jag inte kan påverka det över huvud taget... Lite tokigt är det...

Detta var bara ett exempel... tyvärr finns det åtskilliga undanflykter och ursäkter till i min stora bank, som jag har lyckats bygga upp under de här tio åren... För det är ju aldrig jag själv som vill äta godiset, det finns ju alltid en orsak till varför jag äter det som ligger utanför mig själv...

Detta är säkert ett sätt för en sjuk person att hjälpa sig själv med att dölja sitt beteende för sig själv, för att vi inte orkar eller vill se det... jag vet inte hur det är för andra missbrukare, om det finns liknande ursäkter som alkoholister och knarkare använder sig av... men det känns som det inte skulle vara något unikt som bara jag håller på med, det borde vara en generell regel för alla som är missbrukare, på ett eller annat sätt, för att dölja för sig själv...

Jag märker på mig själv att jag stundvis försöker se mitt eget beteende i ett större perspektiv, försöka se om det är unikt för bara mig, eller om det, med logiskt tänkande, skulle kunna ses som någon form av generellt beteende för andra matmissbrukare, eller ännu större, för andra missbrukare... för jag tror att på något sätt spelar just missbruket ingen roll, det är större och djupare bakomliggande orsaker till missbruket...

Eller ja, ibland ser jag det så, ibland tror jag att jag är helt ensam och helt unik med att bete mig så här, och det tänkandet baseras inte på att jag känner mig ensam och utanför utan att alla individer är olika...

Men ja, hela den här boken är mina tankar, en del mer genomtänkta andra mindre, en del bländade av rusande känslor, andra framtvingade av känslor...

Ta dem alltså inte för några absoluta sanningar... för det är det inte... det är en sjuk pojkes tankar om sig själv, sin sjukdom och sitt liv...

Fyrtionde stadiet.

Ja, så har det hänt igen då... för andra gången i mitt liv har jag spytt... av ångest för att jag har ätit... ångest, rädsla... kraven jag sätter på mig själv... kravet att jag ska bli frisk, besvikelsen när jag sedan satt i mig något som inte går i linje med tillfrisknandet... jag stoppade i alla fall inte fingrarna i halsen den här gången heller, men det rann tårar ner för mina kinder när jag käkade kladdkakan... jag ville lägga av, jag ville kasta bort kladdkakan, men det gick inte... jag kunde inte låta bli att äta den... jag är olycklig nu... känns som jag misslyckats helt, inte ens en massa sidor text verkar ha fått mig att ändra mitt beteende... det har bara förvärrat det...

Fyrtioförsta stadiet.

Jag har funderat på vad jag ska med den här skrivelsen till... jag har funderat på vad mitt syfte med den är... och det primära syftet från början var att informera min familj och mina vänner, få dem förstå hur jag tänker och känner, hur jag betar mig, hur min vardag kan se ut... även om jag inte har berättat allt, så tror jag att jag har avslöjat tillräckligt mycket för att du som läser detta ska få en inblick i en sjuk pojkes liv...

Det sekundära syftet var att skapa en klar bild för mig själv, för att jag ska se vad det egentligen är jag håller på med... inse att jag är sjuk, inse att jag behöver hjälp... och just nu känns det som jag har lyckats med båda ambitionerna...

Då finns det bara en sak kvar att göra med den här skriften, färdigställa den och se till att få den publicerad... men jag känner mig inte riktigt redo att överlämna mig själv till verkligheten, jag känner att jag har några oskrivna saker kvar att plita ner, vet dock inte vilka det är ännu, men jag tror att det ger sig, jag tror jag känner mig färdig snart... men jag känner också att för varje rad jag fortsätter skriva, blir jag mer och mer medveten... och nu har jag nått gränsen för medvetenheten som jag klarar av att hjälpligt hantera, även om det har slagit över ett par gånger, som du har fått läsa... men jag känner att jag nu vet vad det handlar om, men att jag varken kan eller vill dra det längre än jag har gjort nu... tro inte att jag ger upp bara för att det blir för jobbigt, jag ger inte upp, jag bara slutar i tid... nästan i alla fall, i tid hade varit innan första gången jag spydde, fast då var jag ändå inte riktigt färdig, det var några saker jag fortfarande satt inne med, vilket det säkerligen är fortfarande, men de är inte viktiga för stunden, det tar jag i tu med i ett senare skede...

Men jag vill inte lämna dig när det sista du har läst om mig är något ledsamt... jag vill sluta med att inge hopp inför framtiden, hopp om att jag kommer att bli frisk, jag vill ge dig ett slut där du ser att jag själv ser ljus på framtiden, trots att det stundtals är väldigt mörk framför mina ögon... men jag vill att du ska känna att jag inte ger upp bara för att jag har mött en motgång... jag vill att du ska, möjligen med en tår i ögat, med ett leende på läpparna stänga boken efter att ha läst sista sidan och känna att världen är ett bra ställe att vara på trots allt... även för mig fast jag har försökt fly undan den de senaste tio åren av mitt ganska korta liv, men jag har långt kvar att leva, många år... förhoppningsvis... och jag tänker se till att göra det bästa jag kan av de åren jag har kvar... både för min egen del och för de i min omgivning...

Min kamp är nu slut, jag ger upp, jag kommer inte längre att kämpa för att hemlighålla mitt beteende, min hemlighet är nu avslöjad, jag förrådde mig själv tillslut, helt frivilligt... Även om jag bara står i början av vägen tillbaka till det vanliga livet och jag har många hinder kvar att övervinna, så står jag här, med min nalle i ena handen, snuttefilten i andra, och börjar den vandringen jag för mer än tio år sedan började fly ifrån, och aldrig började vandra...

Så min vän, du som har valt möjligheten att lära känna mig bättre, mig och kanske andra i liknande situationer, nu tänker jag lämna dig här, i det vägskalet jag har spenderat de senaste åren, du får stå kvar här, och se mig vandra bort, mot livet, mitt liv, jag ska inte låta det vänta på mig längre än vad det redan har gjort...

Nu när du har varit med mig en tid, snurrat runt med mig i min tankesfär vill jag bara säga ett stort tack, hoppas att det har givit dig något... som du har märkt har det givit mig en hel del!

"Ja, okej, en kram också, det känns ju som du känner mig ganska väl vid det här laget..." säger jag leendes och sträcker ut armarna!

/Johan Windahl - hoppfull pojke, på väg mot livet och oändligheten.

Tack till (i bokstavsordning):

Alma
Ankan
Björn
Börje
Charlotta
Christina
Dadda
Dengo
Dig som läst min bok
Familjen
Frida
Ida
Ingrid
Isaac
Isgar, Bo och Annika
Jobb folk
Johannan
Jonas
Kalle1
Kalle2
Kerstin
Kik
Kompisars föräldrar
Kyrkfolket
LD99-klanen
Linda
Louise
Lärare
Max
Mina vänner
Nino
NV Spec.
Peter
Ruben
Skunkis
Släkten
Soffipropp
Stålanka
Suss
Troll
Ruben
Kyrkfolket
Ylva

och alla andra som har påverkat mig i mitt liv på ett eller annat sätt...
och dig som känner dig träffad... förlåt om jag har glömt någon!