

leva självkänsla

Mellan framgång och föro

BEKRÄFTELSEJAKT För Emma Phil började allt som en tävling. Målet var att vinna första pris – beröm och bekräftelse. Tävlingsresultatet blev sondmatning i ett halvår. I dag coachar hon andra till att bli vinnare i sina egna tävlingar – inte andras. AV ERICA BERGMAN FOTO LISA BJÖRNER



Emma Phil ger ut sin bok "Vinnare i din egen tävling" på Betydelsefullas förlag

När jag träffar Emma Pihl på hennes kontor på Linnégatan i Stockholm utstrålar hon glädje och självförtroende. Hon pratar och pratar, och däremellan ler hon. Jag har svårt att förstå att dålig självkänsla höll på att suga livet ur detta energiknippe. I dag är Emma 25 år och arbetar som coach och föreläsare. Nyligen kom hon ut med sin första bok, *Vinnare i din egen tävling* (Betydelsefullas förlag).

Allt var en tävling

Emma var tolv år gammal när hon fick diagnosen Anorexia nervosa. Det är en ätstörning som har dokumenterats sedan flera hundra år tillbaka. Då handlade det ofta om nunnor som svalt sig själva av religiösa skäl. För Emma berodde det på tävlingsinstinkt och jakten på bekräftelse.

– Det var så härligt när folk sa att jag var duktig, säger hon.

Innan sjukdomen kopplade greppet om hennes tillvaro bestod hennes liv av både öppna och dolda tävlingar. Det handlade om att ha

kommit längst i matteboken och vinna i limbo under rasterna. Limbo är en lek som går ut på att ta sig under en ribba som hela tiden sänks.

– Hela klassen stod runt omkring och hejade. Alla kunde se vem som var bäst! Därför var det viktigt att vinna och ofta var det jag, säger Emma.

Hon gick i femte klass när några tjejer i hennes kompisgäng började peta i maten och valde bort det som inte var "nyttigt".

– Där var det en tjej som var duktigare än jag. Hon var väldigt smal.

Emma började utmana henne. Hon åt mindre och tränade mer. Snart hade hon övertagit ledningen. Beteendet tog hon även med sig hem där hon la sig i vad som skulle serveras.

– Till slut fick jag bekräftelsen som jag sökte. Folk runt omkring mig kommenterade hur smal jag hade blivit.

Men det var inte bara fascination i folks röster. Där fanns också oron.

– Folk sa mycket, men det såg jag inte då. Man har ju en förmåga att vrida och vända på saker så att det passar ens beteenden.

Åtta månader senare var hon så utmärkt glad att hon lades in på sjukhus och fick näring via en sond.

– Det finns ingenting som människor runt omkring mig hade kunnat säga för att undvika att det här skulle hända. Man gör inte som andra människor säger, utan som de gör, säger Emma.

Vad som däremot hade varit betydelsefullt, tror hon, hade varit om omgivningen varit bättre förebilder. Om de behandlat sig själva som de ville att deras barn ska behandla sig.

– För att förhindra att folk mår dåligt är det också viktigt att lärare och chefer kan se människors individuella utmaningar. Man ska inte bara bekräfta och berömma sådant som folk redan är bra på. Då fastnar de lätt i ett mönstret och vågar inte testa någonting annat.

Det nya målet

Emma fick stanna på sjukhuset i ett halvår. Men när hon kom ut därifrån var hon fortfarande inte frisk. Ångesten och rädslan att gå upp i vikt hade klamrat sig fast i ett järngrepp.

– Jag var sjuk utan att känna mig sjuk. Jag var självdestruktiv, negativ och kände mig ensam. Samtidigt var jag medveten om vad jag gjorde men kunde inte förändra det.

Vändningen kom först när en kvinna på ett behandlingshem i Lund sa "Emma, vi ska hjälpa dig att må bra." Istället för som många andra uttryckte det, "bli frisk". Det gav henne den upplevelsebaserade insikten om ordens betydelse, och har blivit ett av hennes kraftfullaste verktyg idag.

– Jag lärde mig välja och styra mina tankar. Idag tänker jag fördelaktiga tankar om mig själv, världen

"Man ska inte bara bekräfta och berömma sådant som folk redan är bra på"

rdär



och det som hände. Att affirmera och drömma om den jag vill vara, vägleder mig att utveckla mig själv, säger hon.

Då på behandlingshemmet i Lund såg Emma en ny utmaning och ett nytt mål, att få börja sjunde klass.

– När jag skrevs ut var det lyx att få gå till skolan och ha vänner runt omkring mig. Plötsligt kunde jag börja uppskatta vardagen.

Det nya livet

Till slut hittade hon tillbaka till livet. Ett nytt sorts liv med mer uppskattning och tacksamhet, med mer styrka och självkännedom och en massa lärdomar om sig själv och sina behov.

När skolåren var avklarade bestämde sig Emma för att dela med sig av sin kunskap och utbildade sig till coach.

Hon plockar fram sin nyutkomna bok. I den har hon samlat alla sina verktyg och metoder från sin egen livsresa. Hon hoppas att kunna inspirera och vägleda människor att göra, tänka och agera på fördelaktiga sätt och vinna sina egna tävlingar.

– För att må bra är det viktigt att hitta guldskörden i vardagen och ge sig själv beröm. Det driver en till att våga anta nya utmaningar och att inte bli beroende av omvärlden.

Emma säger att vår egen tävling är individuell. För någon kan det handla om att orka städa hela huset, medan det för en annan kan vara att inte städa hela huset och må bra ändå. Att hitta en balans och kunna säga ja och nej efter våra egna behov ger det största välmåendet och den största friheten.

I dag kan hon se att humöret handlar om den egna attityden till saker och ting.

– Vi kan välja att zooma in det vi tycker är bra och vad vi tycker är dåligt. Folk kan hitta ett stycke i en bok och säga ”det här är inte bra” och döma helheten. Men vi får ut mer energi om vi kan lära oss att uppskatta istället, säger hon och ler. Det är uppenbart att Emma har lagt sjukdomen bakom sig, att hon lärt sig något av det och gått vidare.

– Livet utsätter oss för svårigheter för att vi ska lära oss saker, bli starkare och komma till insikt. Svårigheter är oftast med facit i hand en vändpunkt som ger underbara konsekvenser på sikt, säger hon. ■