

● Text:
Rebecka
Franzén● Foto:
Anna-Karin
Landin

Emma vann över idealen

När Emma Pihl var tolv år slutade hon äta. Ett år senare tvångsmatades hon med sond och kördes runt i rullstol. I dag coachar hon personer med ätstörningar tillbaka till livet. Det första steget är att tycka om sig själv.

FÖRELÄSARE OCH COACH



Namn: Emma Pihl.

Ålder: 24 år.

Bor: Sambo med Jonas vid Mariatorget.

Yrke: Leg sjuksköterska, föreläsare och personlig coach.

Fritid: Älskar utomhusaktiviteter, yoga, umgås med mina nära och nära, resa.

Så får du tillbaka självförtroendet:

● Bekräfta sig själv för den du är och det du gör. Lyft fram vilka egenskaper i dig som har möjliggjort att bra saker händer i ditt liv.

● Ta emot de komplimanger du får.

● Samla på det som är positivt i ditt liv. Uttryck tacksamhet över det du har och värderar i ditt liv.

I en kemisal på Östra Real sitter elever från på skolans ekonomiprogram. På bordet brinner värmeljus och det prasslar om jackor som lirkas av och hängs över stolsryggarna.

Vid katedern står Emma Pihl och ska precis påbörja sin föreläsning om anorexia, en sjukdom hon drabbades hårt av som ung flicka.

Hennes berättelse väcker många frågor. Hur kunde hon som bara var skinn och ben tro att hon var tjock? Emma försöker förklara. Säger att vi får en mängd intryck hela tiden som vi vrider och vänder på så att de passar in i vår egen bild av världen. På så sätt skapar vi våra egna sanningar.

– När mamma tittade på mig när jag var som sjukast började hon gråta. Då trodde jag hon grät för att jag var så tjock, och bestämde mig för att gå ner i vikt ännu mer för att göra henne glad.

Smal var lika med snygg. När någon sa till Emma att hon var smal, tog hon det som ett kvitto på att hon hade lyckats.

– Alla löpsedlar höll ju med mig. Var jag än tittade så var budskapet att det var bra att vara smal.

Flera elever nickar instämmande. Många känner någon som äter för lite och tränar för hårt, allt för att stämma in på rådande ideal. Någon undrar när det har gått så långt att det blir en sjukdom.

– När det enda man tänker på är mat, träning och kalorier. Jag lovar, det är inte så ni vill leva era liv, säger Emma och tittar ut över den knäpptysta publiken.

Senare möter vi Emma Pihl på hennes kontor vid Norra Bantorget. Här tar hon emot klienter i sitt yrke som personlig coach. Rummet är ljust och vid fönstret står två bekväma fåtöljer. Här peppar hon människor att tycka om sig själva, bryta dåliga tankemönster och på så sätt ta sig vidare i livet. Hon jobbar med personer med ätstörningar, men även andra som vill få hjälp att nå ett mål eller börja tänka på ett nytt sätt.

Emma är frisk sedan länge och mår mycket bra. Men hon mådde bra också i början av sjukdomen, då för länge sedan. Hon hade nämligen vunnit en tävling, som hon säger.

– Jag var tjejen som ville vara bäst på allt. Det var livsviktigt för mig, jag behövde komplimangerna och berömmet för att kunna andas.

Det började med att en av flickorna i klassen började bli petig med maten. När Emma såg hur mycket uppmärksamhet det gav henne var det som att beskåda ett lopp från läktarplats.

Då slutade hon äta. Flera andra tjejer gjorde samma sak, och snart var de ett helt gäng som satt och petade i maten med äcklade miner.

– Men efter skolan gick de andra flickorna hem och åt mellanmål och middag som vanligt. Det gjorde inte jag.

Snart började vikten rasa och först kände sig Emma lyckad. Men det varade inte länge.

– Under hela min sjukdomstid längtade jag tillbaka till den första tiden. Jag tänkte att om jag bara går ner i vikt lite mer så blir jag lycklig igen. Men det blev jag inte.

All Emmas tid gick åt till att undvika mat, och hålla sig borta från sina föräldrars blickar och tjat. Den växande ångesten inombords dämpade hon med hård träning. När inte det hjälpte rev hon hårtussar från huvudet och klöste sig i ansiktet.

Efter ett misslyckat vård försök i Stockholm hamnade hon på en behandlingsenhet i Lund. Hon var nu så sjuk att det var fara för hennes liv. Till en början satt hon i rullstol och tvångsmatades med sond.

Hennes familj fanns hela tiden vid hennes sida och de kämpade tillsammans mot sjukdomen. Vägen tillbaka var lång.

– Jag tyckte alla var så elaka mot mig. När de tvingade mig att äta hindrade de mig från att bli lycklig.

Emma kom så småningom tillbaka till skolan, lagom till högstadiet. Men eftersom hon hade varit borta så länge hade hon helt missat övergången mellan barndom och tonårs-tid, och hängde inte alls med på kompisarnas snack om kläder, killar och mode.

– Jag blev helt ensam. Gick runt i säckiga kläder och kände mig ful, värdelös och tön-tig.

Vändpunkten blev när Emmas mamma hade gått en kurs i mental träning. Hon fick sin dotter att varje dag ställa sig framför spegeln och tala om för sig själv att hon var bra, att hon dög. Samtidigt började Emma spela fotboll, och i laget fanns en tjej som kom att bli hennes vän. Tillsammans började de gå på diskon och prata killar tillsammans, sådant som andra tonårsflickor gjorde.

– Då ville jag inget hellre än att smälta in, ha de rätta kläderna och betendet. Att gå ner i vikt var inte längre det viktigaste.

Nu är Emma 24 år. Hon har läst till sjuksköterska och personlig coach, rest och jobbat över hela världen och startat företaget Inspirera. Hon, som inte stod ut med sin egen spegelbild, talar obehindrat inför stora grupper.

– I dag har jag en bra självkänsla, och det gör att jag inte behöver jaga bekräftelse hela tiden. Jag vet att mitt eget värde som människa är konstant, oavsett hur jag presterar eller hur jag ser ut. Nu vill jag inspirera andra människor att förstå att de duger precis som de är.

EMMA PIHL

” Jag var tjejen som ville vara bäst på allt. Det var livsviktigt för mig, jag behövde komplimangerna och berömmet för att kunna andas.



Emma Pihl drabbades hårt av anorexia när hon var yngre. Nu är hon helt frisk och föreläser om sjukdomen.