

Kärlek som läker – från självskador till ett gott liv

Graviditeten vände upp och ned på AnnaMarias tillvaro. För första gången tog hon hand om sin kropp. Depressionen efter förlossningen blev en ny utmaning. Men nu hade hon hjälp och stöd.

AnnaMaria öppnar dörren till sin och maken Jan-Oves nya lägenhet. I famnen har hon sonen Leonardo, som pockar på hennes uppmärksamhet. Det har gått knappt tre år sedan vår förra intervju, då AnnaMaria efter drygt 20 år av ätstörningar och otaliga självmordsförsök äntligen såg en mening med sitt liv. Hennes kropp började fungera normalt och det viktigaste av allt; hon hade mött kärleken.

– Jag hade blivit allt tryggare och lärt mig att leva utanför sjukhusmiljön. Men jag är säker på att jag blivit sämre igen om jag inte träffat Jan-Ove. Han kunde nå in till mitt hjärta genom alla betonglager, på ett sätt som ingen annan lyckats med förut.

Genom Jan-Ove fick hon ett helt nytt liv. De dansade salsa ihop och träffade hans vänner. AnnaMaria började också umgås med sin egen familj på ett annat sätt. Att lära sig att leva var ett heltidsjobb för henne. Anorexin var hanterlig, men hon medicinerade fortfarande kraftigt och rökte mycket.

Barn var inte att tänka på, menade AnnaMarias läkare. Hon hade misshandlat sin kropp för mycket, hoppat över puberteten och aldrig haft normalvikt. Så när AnnaMaria efter tre positiva graviditetstester insåg att hon faktiskt var med barn blev hon chockad. Det kändes överkligt och ovisst. Hur skulle det gå? Hon var tvungen att abrupt sluta med all psykofarmaka för fostrets skull. Dessutom måste hon sluta röka och se till att äta ordentligt, hur illa hon än mådde. Graviditeten blev en viktig del i hennes tillfrisknande, eftersom hon då lyckades bekämpa sina ätstörningar.

Samtidigt var den skrämmande. AnnaMaria överväldigades av alla positiva och negativa känslor som poppade upp när de tunga medicinerna slutat verka. Kaos rådde inombords och hon levde för stunden. Men förlossningen gick bra och AnnaMaria befann sig i ett lyckorus.

– När Leonardo föddes, så föddes även jag, säger hon.

Mot alla odds lyckades hon amma sin lille son ett par veckor, innan koliken tog överhanden. Sedan skrek lille Leonardo dygnet runt i fyra månader. AnnaMaria och Jan-Ove turades om att bära sonen i en sele; det enda som fick honom att sova och vara tyst.

– Ingen av oss fick någon sömn; det handlade bara om att överleva. Jag höll mig stark, men när koliken försvann, kraschade jag.

AnnaMaria fick en utmattningsdepression. Hon tog på sig skulden för att sonen fått kolik och kände sig som en dålig mamma. Hon tyckte inte att hon hade någon funktion längre och tänkte att det vore bättre om hon inte fanns. Lösningen blev att hon flyttade hem till sina föräldrar under några månader, medan Jan-Ove bodde kvar i lägenheten med Leonardo. AnnaMaria ordinerades en ny medicin, så att hon kunde sova ordenligt och vila upp sig. Samtidigt fick hon kontakt med en psykolog på mödravårdscentralen, som fick henne att inse hur viktig hon var för sitt barn.

– Hon sa till mig att Leonardo redan knutit an till mig och att jag inte fick försvinna ur hans liv.

AnnaMaria träffade Leonardo nästan varje dag och hon blev allt starkare fysiskt och psykiskt. Jan-Ove flyttade som planerat in i en ny lägenhet med sonen och snart kunde AnnaMaria förenas med dem. Att hon tog med sig sina reservglasögon var ett tecken på att hon flyttat ifrån sina föräldrar för gott.

När Jan-Ove började jobba igen fick AnnaMaria själv ta hand om Leonardo på dagarna. Hon som tidigare känt sig misslyckad som mamma blev nu allt tryggare i sin nya roll. Under sommaren gifte hon sig med Jan-Ove och for på lyckad bröllopsresa till

Italien med sonen.

– Kärleken har varit min bästa medicin, säger AnnaMaria, och tillägger att hon känner en stor tacksamhet mot Jan-Ove.

Tack vare honom och Leonardo har hon blivit frisk, menar hon, eftersom graviditeten lockade fram den person hon försökt trycka ner sedan hon var liten. För att kunna vara en bra mamma måste hon nu fortsätta arbetet med att bejaka sina känslor. AnnaMaria har kvar sin psykolog på mödravårdscentralen, samtidigt som hon går i egenterapi hos en annan terapeut.

– Inom mödravården fokuserar vi på föräldraskapet och min roll som mor framför allt. Dit går jag för Leonardos skull mer än för min egen. Hos min andra terapeut fokuserar vi på mig, min barndom, mina tankar och mina känslor.

I terapin har AnnaMaria lärt sig att hon har rätt att finnas till för sin egen skull. Hon, som förut haft ett inre tvång att prioritera andra och som försökt utplåna sig själv, måste nu jobba på att ta hand om sig.

När hon ser tillbaka tycker hon att det är alldeles otroligt att hon sitter här i ett eget hem med man och barn och ett till på väg. Den här gången har graviditeten varit normal, vilket är en ynnest i jämförelse med det kaos som präglade den första.

– Jag är så uppfylld av allt detta nya. Det förgångna finns med mig, men jag tänker inte så mycket på det i dag. Jag höll på att förlora allt jag hade fått, men fick ny motivation att vara rädd om mig själv, säger hon.

Text: Ingemo Orstadius

Bild: Bibbie Friman

Läs vidare

[Äntligen ett liv](#) från SocialPolitik nr 1 2010.