

# Bedringens tap



Hvorfor er det så vanskelig å gi slipp på spiseforstyrrelsen?

TEKST

**Margrethe Seeger Halvorsen**

PUBLISERT 2. september 2015

---

De var påfallende like. Begge var i begynnelsen av 20-årene, de var studenter og hadde nylig flyttet til Oslo. Begge hadde intakte oppvekstfamilier med flere søsken. Begge hadde drevet med idrett. Ingen av dem hadde opplevd traumer. Begge hadde klart seg bra på skolen. Begge var single. Nå var de henvist til terapi hos meg, begge etter innleggelse for Anorexia nervosa.

Eline hadde gått raskt ned i vekt på slutten av videregående. Hun visste ikke helt hva som utløste det hele, men hun hadde «mistet kontrollen» og ble lagt inn på en spesialisert døgnavdeling for spiseforstyrrelser med en BMI rett under 15, det vil si svært undervektig (diagnosekriteriet for Anorexia nervosa er BMI < 17,5).

**«Eline hadde fulgt kostopplegget fordi hun «måtte det»»**

Camilla, på sin side, opplevde at spiseforstyrrelsen var en måte å ta kontroll over livet på i en kaotisk periode på slutten av ungdomsskolen. Hun hadde følt seg maktesløs i møtet med større krav på skolen og sosialt, og kjente at kontroll over mat og kropp ga trygghet. Hun ble besatt av å telle kalorier og spise minst mulig. På et tidspunkt grep

foreldrene inn, og Camilla ble lagt inn på en allmennpsykiatrisk døgnavdeling, også hun med en BMI under 15.

Ut fra epikrisene kunne jeg lese at Eline og Camilla hadde respondert relativt likt på behandlingsopplegget på avdelingene. Begge ble beskrevet som motiverte og samarbeidsvillige. De hadde fulgt kost- og aktivitetsplanene nesten til punkt og prikke, og hadde gått opp i vekt, mer eller mindre etter planen. Ved utskrivelse hadde de begge en BMI rundt 16.5. I epikrisene sto det at de var motiverte for videre behandling.

### **Eline - egen vilje?**

I første time satt Eline ytterst på stolen i trange jeans og en ledig topp. Hun var lettet over å være utskrevet. Endelig følte hun seg fri igjen. I ukene som fulgte, gikk hun iherdig i gang med studiene, og jobbet på si. Relativt fort virket det som om hun kom inn i gamle mønstre. Mye studier, jobb og trening. Lite mat, hvile og sosialt liv. Vi snakket om overgangen fra avdelingen til poliklinisk behandling og motivasjonen for videre behandling. Jo, hun ville bli frisk. Hun visste ikke helt hva hun ønsket seg, men kanskje kjæreste og barn, og et liv uten konstant å tenke på mat. Samtidig ble det også tydelig at hun absolutt ikke ville gå ytterligere opp i vekt.

I de første samtalene våre kom det fram at Eline var ambivalent til oppholdet på avdelingen. Ikke til selve behandlingen eller personalet, men til sitt eget prosjekt. Eller strengt tatt var det ikke hennes eget, og det var det som var problemet. Hun opplevde at en vekt på 50 kg ikke var hennes mål, men behandlernes. Hun hadde fulgt kostopplegget fordi hun «måtte det». Hun hadde aldri sagt imot autoriteter, ei heller her. Nå følte hun seg lurt fordi hun ikke lenger kjente seg igjen i sin egen kropp, og var forvirret og fortvilet. Hun var livredd for å miste kontrollen, og at kroppen en dag ville være gedigen uten at hun hadde fått det med seg. Hun lurte på hvorfor ingen hadde fortalt henne at det å gå opp i vekt kunne innebære at hun ikke kjente igjen seg selv i speilet. Noe som, forståelig nok, var en svært skremmende opplevelse.

Før hadde hun vært Eline med klare konturer og en fast kropp. Nå følte hun seg formløs og ekkel. Vi brukte lang tid på å jobbe med motivasjon og et felles behandlingsprosjekt. Hva er bedring? Hva vil det si å være frisk? Kan kroppen plutselig bli stor? Kan man bli frisk uten å bli stor? Kan man bli stor uten å bli frisk? Og ikke minst, hvem er Eline?

### **Camillas vendepunkt**

Camilla var rådvill etter utskrivelsen. Det var trygt å være innlagt, utrygt å skulle stå på egne ben. Hun forsto på ett plan at hun måtte videre opp i vekt, men hun var svært lite interessert i å gi slipp på rutinene hun hadde rundt mat og spising. Særlig nå da hun var alene. Hun var også redd for å ese ut, miste kontrollen.

Vi jobbet lenge med motivasjon for endring. Var det noe i et liv uten anoreksi som kunne være forlokkende? Var det noe ved anoreksien som kom i veien for ting hun likte eller hadde lyst til å gjøre? Lenge var det ikke det. Imidlertid vokste det sakte, men sikkert fram en erkjennelse av at hun som var så sosial, ofte takket nei til invitasjoner

fra venner, at familiemiddagene hun syntes var så koselige, nå var ubehagelige og konfliktfylte. Hun, som ønsket å være spontan og impulsiv, så nå at hverdagene var rutinepregede ned til hver minste detalj. Var det sånn livet skulle være?

## «Camilla tente på ideen om å utforske eget liv»

Camilla ble berørt av en eldre medpasient i behandlingsgruppen som hadde slitt med alvorlig anoreksi gjennom hele voksenlivet. «Skal jeg ha det sånn i 15 år til? 20 år til?» Camilla følte seg mer og mer fanget i sitt eget system. Hun tegnet livet sitt som en bitte liten boks, med en stor og uforutsigbar verden rundt seg. Inni boksen var det trygt, men trangt. Utenfor var det liv og drømmer, men også uendelig skremmende. Vi snakket om muligheten for å utvide boksen, utforske hva som skjedde inni henne hvis hun gikk litt utenfor boksen, hvordan det kjentes inni henne når hun var inni boksen, om å dra på oppdagelsestur ut i verden for så å kunne komme tilbake til boksen, og så videre.

En dag kom Camilla og sa at hun skjønnte at hun måtte gjøre noe selv. At ingen kom og fjernet boksen uten at hun selv tok grep. «Hvis ikke jeg gjør det selv, hvem skal da gjøre det?» Fra den dagen begynte hun å endre rutiner. Hun sluttet å veie maten. Sluttet å telle kalorier. Spiste frokost hver dag. Innførte nye matvarer. Sluttet å utsette måltider. Takket ja til invitasjoner. Og registrerte inni seg – hvordan har jeg det når jeg er inni boksen og utenfor? Hun tente på ideen om å utforske eget liv, og gjorde stadig nye oppdagelser. Vekten gikk gradvis oppover, vitaliteten vokste, hun ble tydeligere for seg selv og de rundt henne, og etter et snaut år fikk hun mensjen tilbake. Hun var sjeleglad.

## Å eie sin motivasjon

«Motivert for videre behandling» sto det – i begge epikrisene. Klare for å ta fatt på en ny behandlingsetappe i poliklinikken. Men hva er motivasjon? Hva er det som gjør at noen orker å ta det skrittet som innebærer å gi slipp på tryggheten? At de våger å slippe til angsten som ubønnhørlig kommer når tvangen og rutinene utfordres. Og hva er det som gjør at noen ikke gjør det, enda så forbanna de er på spiseforstyrrelsen, og så smertefullt det er med det kontinuerlige mattankekaoset.

Sammen fant Camilla og jeg en nøkkel som åpnet opp muligheten for å utforske livet. Hun var nok grunnleggende sett tryggere enn Eline, og hadde større tilgang til følelser og indre opplevelser når hun først våget å bli kjent med dem. Eline hadde ingen opplevelse av seg selv. Følelser og kroppsfornevelser var truende og ukjente, og hun vekslet mellom å holde dem unna eller bli overveldet. Vi jobbet parallelt med kost/vekt/kropp og utforskning av hennes indre verden. Hun utforsket nye matvarer, spiste litt mer, men gikk tilsvarende raskere eller lengre turer. Hun ble mer kjent med egne vaner, fant noen flere nyanser på fargeskalaen mellom svart og hvitt, kunne kjenne forskjell på hva hun selv ville og hva som var styrt av spiseforstyrrelsen, hadde flere gode opplevelser, og tok noen viktige valg i livet. Men når det kom til vekt, opplevde jeg som terapeut å stange hodet i veggen. Hun forsto betydningen av vektoppgang på et

rasjonelt plan. Men det hadde ingen forankring inni henne. Hun ville ikke. Hun kunne eie et ønske om å ikke gå ned i vekt. Men ikke opp.

Motivasjon handler om en intensjon om å endre atferd. For mennesker som sliter med spiseforstyrrelser, kan motivasjonen være fylt av motsetninger. De kan ha et sterkt ønske om å bli bedre, men absolutt ikke ønske å endre vanene sine. Gjennom utforskning av hva som kunne være OK med et liv uten anoreksi, vokste det fram en indre, selvstendig motivasjon hos Camilla. Hun ville noe på egne vegne. Hun kjente på kroppen at anoreksien hindret henne i å ha det livet hun ønsket.

Eline og jeg kom ikke dit. Hun gjorde flere store og små endringer i livet og fikk det på mange områder bedre, men hun hadde ingen indre drivkraft for å gå opp i vekt. Hun kunne si at «det er sikkert lurt at jeg legger på meg», men begrunnelsen var at foreldrene ville bli glade eller at hun skammet seg over å se syk ut. Det var som om hun ikke eide innholdet i valget. Kontroll over mat og kropp ga trygghet, en trygghet hun ikke var klar for å ofre.

*Endring innebærer muligheter for bedring. Men kan også føre til tap. Tap av noe som oppleves som meningsfylt, men som for andre kan være vanskelig å forstå.*

Uten denne risikoen for å miste noe hadde ikke endring vært så vanskelig.

*Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 52, nummer 9, 2015, side 788-790*

**TEKST**

**Margrethe Seeger Halvorsen**