Hon vågar att komma nära med hjälp av kameran. Nu möter du henne en gång i månaden i NWT:s Helg. Filmaren Sara Broos hittar inspiration i Berlin men hjärtat och livet finns i Fryksdalen.

Det finns alltid en annan sida av allting

1995 skrev jag min första krönika i Värmlands Folkblad. Jag var femton år. Minns hur stolt jag var när jag sprang ut och hämtade tidningen i brevlådan tidigt på morgonen. En helsida varannan lördag. Jag var den typiskt duktiga flickan, högpresterande och välanpassad. Fick ett fint journaliststipendium, nominerades till Lilla Augustpriset, vann internationella uppsatstävlingar och gick ut skolan med högsta betyg. Världen låg öppen. Utåt sett lyckad. Men inuti var jag helt söndertrasad med ett bottenlöst självförakt, anorexi och bulimi och en stark dödslängtan.

Medan livet pågick stod jag bredvid och såg på, genom en glaskupa, satt uppe och jobbade till sent på nätterna, gick upp fem på morgonen och sprang. Jag var femton, sexton, sjutton, arton och kände ingenting; förälskelse, lycka, besvikelse, sorg, känslomässigt avstängd. Inte ens de fina priserna eller all uppmärksamhet kunde göra mig glad. Men jag behövde dem, som bekräftelse på att jag var värd något. Jakten på bekräftelse som ett gift, en sjukdom. En tomhet som måste fyllas, att hela tiden existera genom andras blickar och förväntningar. Till slut blir du bara ett skal.

Jag tror att alla former av missbruk bottnar i samma längtan efter att döva ångest och tomhet, fly bort. Vid självsvält hamnar hela systemet ur balans. Händerna blir blå av syrebrist och kroppens kemiska processer slås ut. När man hetsäter och spyr rubbas kroppens salt- och vätskebalans och brist på kalium är vanligt. Risker för hjärtsvikt som kan bli livshotande. Självbilden blir förvriden.

Ätstörning är en av de farligaste sjukdomarna i psykiatrin med högst dödlighet, ofta genom självmord. Inte alla som lider av ätstörningar är avmagrade, så sjukdomen kan vara svår att upptäcka för utomstående och de som är drabbade gör ofta allt de kan för att ingen ska märka. Man blir expert på att manipulera och dölja, låtsas som att allt är bra.

I en garderob ligger pärmen med krönikorna jag skrev på 90-talet, ett hundratal gulnade tidningssidor. En av dem handlar om vad som utgör ett bra liv. Jag gav till och med ut en bok under gymnasiet med titeln; Ett Bra Liv. Men att förstå något eller ha sjukdomsinsikt innebär inte automatiskt att du kan leva upp till det själv. Språket kan vara ett skydd som du gömmer dig bakom. Jag läser en forskningsrapport från Folkhälsomyndigheten från 2016 där 57 procent av 15-åriga flickor anger psykosomatiska besvär. Psykosomatiskt är det som berör både kropp och själ. Enligt försäkringskassan är psykisk ohälsa den helt dominerande diagnosen bakom sjukskrivningar.

FOTO: WWW.FREEIMAGES.COM

Vad är orsaken till ångest och psykisk ohälsa? Kraven i samhället, ökad stress, minskad framtidstro?

Det finns inga enkla svar. För mig var det en kombination av dålig självkänsla och en längtan efter att skapa ordning och få kontroll. Men framför allt att få ett värde. Att bli älskad. Genom att prestera. Ju mer bekräftelse och uppmuntran jag fick desto hårdare drev jag mig själv.

Det är 23 år sedan. Jag är frisk nu. Men ärren sitter kvar och har format mig. Det värsta var tystnaden. Att hålla allt inom sig så att ingen såg eller förstod hur dåligt jag mådde. Ju äldre jag blir desto mer fri känner jag mig. Mitt värde ligger inte i hur många filmer jag hinner göra innan jag dör, eller hur bra kritik jag får. Jag värdesätter högre en stund av närvaro med mina syskonbarn än något annat. Jag är inte lika rädd för att misslyckas eller visa mig sårbar. Definitionen av framgång har ändrat betydelse och nu kan jag använda erfarenheterna till något.

Jag har gjort en dokumentärfilm, **Speglingar**, där jag lyfter fram de mörka åren i en dialog med min mamma, som gått igenom precis samma sak under sina tonår. Ett försök att ge erfarenheterna ett språk och sammanhang, bryta tystnaden. Allt det som du håller inom dig och inte bearbetar, allt det du försummar, om det är naturen, vänner, din hälsa eller din familj för att du arbetar för mycket, kommer tillbaka, förr eller senare.

Allt har ett pris. Ju mer personliga och öppna vi vågar vara desto större chans att vi kan känna igen något hos den andra. Eftersom vi ändå är väldigt lika och bär på samma längtan efter att bli älskade för de vi är.

Sara Broos
sara.broos@nwt.se

> Ju mer personliga och öppna vi vågar vara desto större chans att vi kan känna igen något hos den andra.”

Helg Helg är namnet på del 3 i NWT på lördagar. Ansvarig utgivare är Mikael Rothsten. Har du tips eller synpunkter gällande innehållet i Helg, kontakta Marianne Eriksson, telefon 054-19 96 20, e-post: helg@nwt.se. Postadress: Nya Wermlands-Tidningen, box 28, 651 02 Karlstad. Vill du annonsera? Telefon 054-19 90 00- E-post: annons@nwt.se. Fax: 054-19 96 04.