



# Jag vill bara vara fin

När perfekt inte är nog

EN SJÄLVBIOGRAFI

STEPHANIE BROWN





STEPHANIE BROWN

# Jag vill bara vara fin

När perfekt inte är nog  
EN SJÄLVBIOGRAFI



Förlagshuset Siljans Måsar  
[www.siljansmasar.com](http://www.siljansmasar.com)

ISBN 978-91-88939-06-7

© Stephanie Brown, 2019

Materialiet i denna bok är skyddat enligt upphovsrättslagen.

Omslagsfoto: Mattonstock samt Stepahnie Brown

Författarfoto: Jenny Lindqvist

Grafisk form: Lilla blå tornet

[www.lillablatornet.se](http://www.lillablatornet.se)

Tryck: ScandBook, 2019

[www.scandbook.se](http://www.scandbook.se)



*Till min älskade mamma, Sebastian,  
Rebecca och mormor.  
Jag älskar er mer än ord kan beskriva.*





*”The wound is the place where  
the light enters you.”*

RUMI





*Oh Lord,  
ta inte bort döden, för då är risken stor att jag glömmer att leva.*

*Oh Lord,  
ta inte bort mörkret för då är chansen stor att jag glömmer  
hur ljusets låga brinner starkt.*

*Oh Lord,  
ta inte bort sorgen för då är risken stor att jag glömmer av  
hur det känns att vara glad.*

*Oh Lord,  
ta inte bort motgångar för då är risken stor att jag glömmer bort  
hur man kämpar.*

*Oh Lord,  
ta inte bort rädslan för då är risken stor jag glömmer bort  
att vara modig.*

*Oh Lord,  
ta inte bort tårarna för då är risken stor jag glömmer bort  
hur vackert det är att le.*

*Oh Lord,  
ta inte bort ovissheten för då är risken stor att jag glömmer bort  
att ha tillit.*

*Oh Lord,  
ta inte bort hatet för då är risken stor jag glömmer bort  
det vackraste av allt, kärleken!*

**Stephanie**

## Förord

*”Du är så fin Stephanie, så vacker och så perfekt”, sa mormor när hon bad mig le mot kameran.*

*Jag tyckte inte att jag var ful när jag var yngre, men när jag fick se ett kort på mig själv som trettonåring från vår Thailandsresa förändrades min syn på mig själv. Den feta, äckliga och fula tjejen i kort jeanskjol och röd topp på bilden fick mig att skrika rakt ut. Jag lovade mig själv där och då att jag aldrig skulle lita eller lyssna på någon som sa att jag var vacker. Istället skulle jag göra allt det som krävdes för att för en dag bli det. På riktigt.*

*Den här boken kom till av en rad olika anledningar, men kanske först och främst för min egen skull. Jag har hela mitt liv känt ett stort behov av att få hjälpa, beröra och inspirera andra människor på livets slingrande väg. En av mina största inspirationskällor har genom åren varit Oprah Winfrey, som med sin sårbarhet och förmåga att våga tala om det som anses ”tabu” hjälpt otroligt många. När jag var liten brukade*

*jag sitta framför mormors stora badrumsspegel och låtsas att jag var lika framgångsrik och omtyckt som henne. Än är jag inte där, men det ska jag se till att jag snart är. Världen behöver fler modiga, öppna och sårbara människor som vänder mörker till ljus.*

*Boken du håller i din hand är inte avsedd som en i raden av alla andra självhjälpsböcker. Inte heller ska den tas för att ha svaret eller lösningen på livet och varför det ibland gör så otroligt ont. Jag är varken läkare eller psykolog och har aldrig trott mig vara det heller.*

*Detta är min historia. Alla de val jag gjort är endast mina egna och jag har ingen som helst rätt eller för den delen önskan om att hänga ut eller anklaga någon annan för att mitt liv tog den riktningen som det tog. Jag bär likt många andra det ansvaret helt själv.*

*Alla namn som förekommer i boken är påhittade och jag har medvetet valt att utelämna detaljer kring min vikt och annat som på något sätt kan te sig stötande eller triggande för andra som har liknande problematik.*

*Mitt liv och min berättelse är egentligen bara ett resultat av min strävan efter att bli perfekt. Så perfekt som jag själv och samhället fått mig att tro att jag måste vara för att duga. Det behöver inte gå så långt för andra som det gjorde för mig. Andra ska inte behöva gå igenom det jag gjort och ingen ska behöva utplåna sig själv så som jag gjorde. Låt oss alla vara rörande överens om det.*

*Med kärlek,  
Stephanie*



# 1

Det var rast från yogaläroartutbildningen jag hade hoppat på och som tagit mig ända till Thailand och ön Koh Phangan.

Jag var som jag varit de senaste sjutton åren av mitt liv, utsvulten, nerbantad och extremt underviktig.

Det enda min hjärna kunde tänka på var mat och hur jag skulle kunna få tag på det utan att någon såg mig äta. Mina ben var svaga och varenda steg jag tog i den gassande solen kändes som en enorm kraftansträngning. Det stora gapet mellan mina ben, de tändsticks-smala armarna och midjan som jag nästan kunde nå runt med mina två händer drog alla blickar till sig där jag gick utmed vägen. De såg på mig av en enda anledning – att jag såg sjuk ut. Jag var vad alla skulle kalla en anorektiker. Hade anorexin och mitt matmissbruk inte varit så starkt hade det jag var på väg att göra antagligen aldrig hänt. Det var olidligt varmt och jag svettades trots att min kropps normala funktioner lagt av för länge sedan.

Jag valde mellan två av de butiker som fanns i den lilla byn.

Att besöka samma affär två dagar i rad hade jag för länge sedan insett vore dumt om jag ville slippa bli påkommen.

Jag gick runt hyllorna och låtsades kolla på de olika varorna. Tog ett paket kex och gav sken av att läsa på innehållsförteckningen. Jag kollade mig omkring, hörde några engelska turister stå och tvista om vilket vatten de skulle välja. På ett ögonblick, som så många gånger tidigare, rev jag snabbt upp det gula paketet, snodde åt mig några kex och kastade diskret ned dem i min blommiga väska. Snabbt, så att ingen skulle se, lade jag tillbaka resten längst in på hyllan.

Min puls var hög och mitt hjärta slog hårt trots att jag stulit mat i många år. Djupt inom mig visste jag att det jag hade gjort var fel. Väldigt fel, men jag var en anorektiker och en sådan äter inte kex eller mat inför andra, så det enda sättet för mig att stilla mitt begär var att börja stjäla mat och sedan äta den i smyg. Ingen fick se mig äta. Skammen över att andra skulle kunna se mig inta föda var enorm, för jag trodde att de som såg mig skulle tycka jag var alldeles för tjock och att jag istället borde gå ner i vikt.

Det är då det otänkbara sker. Kanske var jag extra slarvig just den dagen eller så var det helt enkelt min tur att åka fast. Två starka händer griper tag i mig, och jag hör hur en röst skriker på otydlig engelska: "Ta fast henne och ring polisen! Hon är en tjuv!"

Kvinnan som griper tag i min väska drar fram mig till kassan där resten av butikens anställda står och skriker högt till varandra, på för mig obegriplig thailändska. När en av dem tar upp telefonen för att ringa hinner jag bara uppfatta ordet polis innan jag känner hur jag plötsligt lämnar min kropp och istället börjar tro att det som utspelar sig framför mig är inget annat än en mardröm som jag väldigt snart ska vakna upp ur.

En av de yngre anställda tjejerna sliter åt sig min väska och stoppar

ner handen i den och tar fram den lilla genomskinliga plastpåsen jag lagt de nu krossade kexen i.

”Du är en tjuv och du kommer hamna i fängelse”, skriker tjejen på engelska.

Det engelska paret som stått och tvistat om vilket vatten de skulle köpa står bredvid mig när kvinnan som tagit fast mig plötsligt vrider mina armar bakåt så att jag inte ska kunna fly.

”Kolla upp dit”, skriker hon i mitt öra och vrider upp mitt huvud mot de övervakningskameror som butiken har.

”Vi har fångat dig på övervakningskamerorna varje dag du varit här.” Det finns inga ord som kan beskriva den enorma panik jag i den stunden upplever. Filmerna visar mig, som går där mellan hyllorna med min alldeles för magra kropp och alldeles för stora yogabyxor och stjälar mat. Jag är tagen på bar gärning och det finns inget jag kan säga eller göra för att förneka det. Nu tar mitt liv slut, tänker jag. Det är alltså så här jag ska sluta mina dagar. I ett fängelse i Thailand. Ensam, bortgjord och värdelös. Det känns så överkligt att jag försöker nypa mig i armen för att vakna upp ur den mardröm jag befinner mig i, men jag vaknar inte. Det jag upplever ÄR den brutala verkligheten. Det är över. Jag är över.

På skakig engelska och med tårar rullandes ner för kinden säger jag: ”Jag har anorexia och är väldigt sjuk. Det är därför jag stjälar. Jag är rädd för att handla och äta mat inför andra. Rädd att andra ska tycka jag är för tjock för att äta! Jag är ingen tjuv, jag är SJUK!” Mina desperata försök att bli förstådd är lönlösa. De bryr sig inte och i ett sista desperat försök att klara mig ut ur mitt livs värsta mardröm försöker jag slita mig loss, men det är kört.

Jag vet inte om det är min panikattack som får dem att sluta skrika om polisen och att polisen är på väg för att ta fast mig, för plötsligt börjar de skrika att de vill ha pengar. De går med på att jag köper mig ut ur situationen och gråtandes frågar jag dem om de verkligen menar allvar.

”Är det sant? Om jag betalar, ingen polis?”

Jag hör hur de diskuterar med varandra och plötsligt vänder sig den ena tjejen mot mig och säger: ”Nej, vi kan inte lova. Ge oss pengarna först så får vi se.”

Valet är rätt enkelt i en sådan situation. Jag hade ingen som helst garanti för att de inte skulle ringa polisen igen efter att jag gett dem mina pengar, men samtidigt hade jag inget annat val än att hoppas på att pengarna räckte för att jag skulle slippa polisen och undgå thailändskt fängelse.

Jag minns knappt vad som skedde efter det, mer än att jag på skakiga ben blev framdragen till ATM-automaten och ombedd att ta ut 6000 THB.<sup>1</sup> Lika snabbt som pengarna kom ut ur automaten, lika fort tog en av de anställda pengarna, skrattade och stoppade dem i fickan på sina alldeles för stora byxor.

För en sekund är det som om hela världen står stilla, och det enda jag kan tänka på är om jag någonsin ska få se min mamma igen, eller om jag kommer att få spendera resten av mitt liv i en mörk, alldeles för trång, fängelsecell med hundratals andra.

På skakiga ben springer jag så snabbt jag bara kan bort ifrån affären och tillbaka till yogasalen.

1 Thailandsk valuta



När jag precis rundat hörnet och inte längre kan se affären väller spyan upp ur munnen på mig. Med tårarna rinnandes ner för mina kinder ramlar jag ihop på marken och börjar skaka okontrollerat.

Vid 27 års ålder hade jag nått botten.

Allt jag någonsin stått för, trott mig veta eller vara hade anorexin och mitt matmissbruk tagit ifrån mig. Jag var inget annat än ett äckligt anorektiskt missfoster som förstört hela mitt liv.

Jag var sjuk. Så sjuk att inte ens denna händelse fick mig att vilja sluta. Det enda jag kunde tänka på var i vilken affär jag nu skulle gå och stjäla i.

Vid 23 års ålder stannade Stephanies hjärta, till följd av att hon svultit sig själv till en fjäders vikt. När hon ligger där i den stora sjukhussängen är hon inte rädd för att dö. Den största rädslan handlar om något helt annat, nämligen att hon ska behöva gå upp i vikt och bli tjock.

Jakten på perfektion och hennes desperata försök att fylla tomrummet inom sig, fick henne inte bara att svälta sig själv till dödens gräns, utan även att genomgå tre bröstoperationer, en näsoperation i utlandet och slutligen låta sig utnyttjas sexuellt av en plastikkirurg för billigare skönhetsingrepp. Självhatet som inte visste några gränser och rädslan över att inte duga fick henne till slut att inte vilja leva. När ingen, varken sjukvård, vänner eller familj trodde att Stephanie någonsin skulle bli bättre, vände hon – mot alla odds.

Berättelsen om Stephanies liv är mörk, smärtsam och mycket tragisk, men också fylld av ljus, mod och styrka. Hon är ett exempel på att vem som helst – oavsett motgång, uppväxt eller öde – kan besegra den inre röst som säger att vi inte duger. För idag vet hon att alla kan finna den styrka och vilja som krävs för att bli fri. Det är ingen lätt resa, det krävs hårt arbete och det gör ont. Men viktigast av allt är att det går, kom ihåg det!