

# Josefin Fri:

*”Det är en balansgång att acceptera sig själv, respektera sig själv och samtidigt sträva efter förbättrad hälsa”*

**A**TT VARA TJOCK i dagens värld känns ofta som en av de största synderna. Speciellt i vårt västerländska, skönhets-samsamhälle som ofta kräver total perfektionism i vårt varande. Kroppsideal finns hos oss alla; smala, tjocka, korta, långa, män, kvinnor, transpersoner och så vidare. Vår kropp ses ofta som en manifestation av hur vi lever, hur vi älskar, hur vi arbetar och av hela vårt individuella perspektiv som människor. Att vara tjock betyder att man är lat, korkad, inte ambitiös och inte driven. Speciellt tjocka kvinnor får stå ut med dessa etiketter. Det vi ser hos tjocka är motsatsen till det samhället kräver av oss: effektivitet, produktivitet, ambition, driv och disciplin. Detta ligger djupt hos oss; om du är tjock är du lat för du har tid att sitta på soffan och äta chips. Men när vi ser på västvärlden idag ser vi att fattiga människor oftare är tjocka eftersom det har blivit ett privilegium att utöva hälsa. Att gå på pilates, dricka grönkålssmoothie, ha hälsoförsäkringar, privata tränare och köpa

dyra yogabyxor är en del av medelklassens och överklassens livsstil, inte fattigas.

**NÄR JAG VAR LITEN** var min enda önskan att bli smal. Inte framgångsrik, lycklig, älskad eller bekräftad utan smal, för jag tänkte att allt det där hängde ihop. Smalhet var lika med allt gott i världen och tjockhet var, såklart, motsatsen. I dag har jag kommit långt längs min kroppsresa och också kunnat börja fokusera på min hälsa. Både mentala och fysiska. Jag önskar att alla kunde tycka om sina kroppar eller åtminstone acceptera att de är som de är. Självkärlek kan också bli ett krav, att älska sig själv är krävande i en värld som tjänar pengar på att du hatar dig själv. Ofta när jag känner hat mot min kropp tänker jag att det just nu finns något girigt storföretag någonstans som njuter av att jag hatar mig själv, för det betyder att de kan tjäna pengar på mig. Då känns det bättre att skita i det och att acceptera mig själv, för jag vet att min existens blir som en revolution i sig, att min totala ovilja att köpa shakes, proteinpulver och olika träningsredskap gör att dessa företag förlorar pengar, fast det bara är en minimal andel.

**DET ÄR EN BALANSGÅNG** att acceptera sig själv, respektera sig själv och samtidigt sträva efter förbättrad hälsa. Vägen till hälsa är kantad av reklamer och ideal i sig; hälsoindustrin är en av de största branscherna i dagens värld och den gör allt för att du ska köpa deras produkter. Men att skapa hälsa kan vara gratis och på dina egna villkor. Du kan skapa bättre hälsa på alla plan, oberoende av hur du ser ut. Du kan vara aktiv och tjock. Du kan vilja utvecklas och bli bättre och samtidigt hålla de där skönhetsidealen långt borta. Du kan tycka om din kropp och samtidigt se att den inte ser ut som på tidningarna eller ens som dina vänners kroppar. Det tar tid och energi att omprogrammera sin hjärna. Skillnaden mellan smala och tjocka är att när smala har kroppsångest, tycker samhället utanför inte samma sak. Ångesten finns i ens eget huvud, såklart ändå väldigt verklig. Men när tjocka har kroppsångest håller hela samhället med, så det går inte att säga ”Det är bara i ditt huvud!”. Men de kraven och idealen som finns där ute är inte rätt, de är inte sanning. Det finns otroligt många sätt att existera på som inte innebär att man måste vara smal, vit, hetero eller cis.

Bara för att de flesta filmer, serier, reklamer och kändisar ser ut så betyder det inte att det är så världen ser ut. Det vackra med människor är att vi är så olika; vi har olika kulturer, former, färger, religioner, filosofier. Olika sätt att se på saker. Olika sätt att leva. Vi är alla värda lika mycket.

**DET FINNS INTE NÅGON SKILLNAD** på smala och tjocka. Vi älskar och lever på samma sätt. Vi andas, blir sårade, kämpar, springer och längtar efter glädje i livet. Ingen har rätt att kommentera någon annans kropp eller ens lägga sig i en annans persons hälsa. Du har ingen aning om vad någon går igenom. Du har ingen aning om hur hälsosam eller ohälsosam någon är, och vad spelar det för roll? Tycker du att ohälsosamma människor inte förtjänar respekt och kärlek? Att de är värda mindre? Är någon som lider av depression eller cancer mindre värd för att hen inte är hälsosam? Tänk på vad du säger, men tänk även på vad du tänker. Dina tankar är dina åsikter, följ dem och ta reda på vilka fördomar du besitter. Ifrågasätt dem. Reflektera kring dem. Utmana dem.

Tänk om

Tänk om