

Bange for ubehag

Jeg spiser for at lægge låg på mine følelser.

Men hvad er det for følelser,

jeg er så bange for?

Jeg ved det ikke engang selv.

Jeg kan bare mærke uroen.

Og ubehaget.

Trangen til at spise.

Jeg går amok i alt det forbudte,

for at lægge låg på uroen og ubehaget.

Skåner mig selv for at mærke.

Vælger min forsvarsmekanisme.

Jeg spiser, til jeg er fuld.

Fuld af mad og fuld af negative tanker om mig selv.

På den måde slipper jeg for at mærke.

Men hvad er det, jeg er bange for at mærke?

Jeg ved det stadig ikke.

Kan det virkelig være mere forfærdeligt end alternativet?

For det er i sandhed ubehageligt.

Jeg siger til mig selv, at jeg skal lade være med at spise

og i stedet mærke.

Mærke, hvad det er, overspisningerne fortæller mig.

Mærke de følelser, som jeg er så bange for.

Jeg mærker uroen komme stormende.

Denne helt ubegribelige, altopslugende uro.
Den fylder hele min krop, og alle mine tanker kredser om
mad.

Jeg ved, at det eneste, der kan fjerne uroen, er mad.
Jeg er bange for uroen og for det ubehag, der følger med.

Så jeg spiser.

Jeg spiser og spiser og spiser,
indtil roen fylder min krop og mine tanker.

Nu gjorde jeg det igen.

Hvad er det, jeg er bange for?