

# Att sluta fred med sin kropp

Allt som oftast när jag vaknar på morgonen och stapplar upp till badrummet för att ta en dusch, brukar jag haja till vid badrumsspeglin. Jag stannar upp, tittar förskräckt på människan som förskräckt tittar tillbaka på mig. Och så tänker jag: Om jag är skapad till Guds avbild, så måste Gud vara begåvad med en stor dos humor!

Den där breda ryggen och den platta rumpan, var de möjligen någon form av misstag i arbetet? Äret på näsan är ju mitt fel förstås, man ska inte klämma på finnar, men ögonen, är de inte onödigt små? Håret tunt och magen för.. ja, ska vi säga lite för lös i kanten? Benen är blåstrimmiga och hakan för hårig.

Jag vänder bort blicken, orkar inte ta in eländet, kliver in i duschen. Tänker att jag måste ta tag i träningen på allvar. Kanske boka en tid på den där kliniken där man kan trolla bort åderbräck. Det behöver inte bli så dyrt, max 5 000 kr per ben. Det kan det vara värt. Och så MÅSTE jag ringa frissan!

Ja, det finns en hel värld därute som berättar för mig att min kropp inte håller måttet. Flashiga modetidningar, kvällstidningar med träningsprogram för fastare lår, snyggare hållning och tonade överarmar. GI, LCHF, Atkins, Flygvärdinnemetoden och F-n och hans moster!

Klädkedjorna erbjuder magiska underkläder som lyfter, plattar och klämmer till. Har man tur kan man andas medan man bär dem, annars får man vackert hyperventilera under partykvällen. Och dessa plagg bärs inte bara av kvinnor. Nej, maggördlar och stjärtformare för män säljer som smör i solsken på PUB och NK. Kroppsförnedringen drabbar alla.

Visst är det sjukt? Visst är det sjukt att vi ser på våra kroppar som slagfält?

Men jag ska tipsa om ett effektivt motgift mot den rådande skönhetsnormen: Börja gå till badhuset! På badhuset råder nämligen inte reklamkroppsidealet. Där samlas istället alldeles vanliga kroppar i all sin skröplighet. Magra, tjocka, långa, smala, folk med säckiga knän och hängande skinkor i en aldrig sinande ström. Det är så befriande!

Det är dags nu, att sluta fred med sin kropp en gång för alla. Det tar så mycket energi, detta eviga krigande. Tänk om vi istället skulle möta våra spegelbilder med ömhet och kärlek i blicken? Säga: Tack, lilla (eller stora) kropp för att jag får bo i dig. Tack för att du tar mig dit jag vill. Tack för att du tar hand om maten jag stoppar i dig. Tack för att du kämpar när jag motionerar dig. Tack för att jag får vila i dig på natten.

Och så tänker jag på det där som står i Bibeln: att kroppen är Guds tempel. I våra kroppar bor Gud. Därför utnämner jag härmed allas våra kroppar till SKYDDAD FREDSZON –att ta hand om, vårda och vörda.

Och där i duschen nås jag av ytterligare en tanke. Tänk om det är så att våra badhuskroppar, de icke-retuscherade, är de sanna spegelbilderna av Gud..!

*Katarina Frisk, pastorsadjunkt i Norberg-Karbennings församling*