

Ekologisk mat och psykisk hälsa: Unga vuxnas existentiella relation till mat som strategi för välbefinnande

Elisabeth von Essen

Fil. dr. och forskare i miljöpsykologi vid Institutionen för arbetsvetenskap, ekonomi och miljöpsykologi. Sveriges lantbruksuniversitet, Alnarp. E-post: elisabeth.von.essen@slu.se.

Unga använder alltmer sin egen kraft, kroppsliga intelligens och positiva minnen för att säkra en egen framtid och få ta del av det goda livet. Ekologisk mat har blivit en symbol för en hållbarhet som de vill ska vara hela livet, som involverar en existentiell hälsodimension både för människan men även för djur och natur. De har utvecklat ett personligt "medvetet ätande" genom att ta tillvara den egna kroppsliga intelligensen och medvetet använda ekologisk och i huvudsak vegetarisk mat som ett sätt att skapa hållbarhet för dem själva, som självläkning och egenterapi mot ohälsa. Ett viktigt resultat i studien är värdet av en större uppmärksamhet på relationen mellan mat och kropp, där det handlar om att lyssna efter signaler och känslotillstånd, men även hur relationen till mat kan ge skiftande utrymme för självaccaptans och välbehövligt självmedkännande, som en aktivitet riktad mot sig själv. Med utgångspunkt i eko-psykologin och ett livsvärldsfenomenologiskt perspektiv beskrivs unga vuxnas val av ekologisk mat som en naturbaserad form av självterapeutisk intervention för att förbättra psykisk hälsa. Syftet med undersökningen var att försöka förstå hur unga vuxna aktivt använder relationen mellan kropp och mat i vardagen som del av en strategi för att uppnå välbefinnande och bättre hantera existentiella problem och ångslan inför framtiden. Semistrukturerade intervjuer gjordes med 30 unga vuxna i åldrarna 18-35 år kring deras intresse för ekologisk mat. Analysen utgick från den deskriptiva fenomenologiska psykologiska forskningsmetoden och kompletterades med en fenomenologisk narrativ metod. I delstudie I undersöktes fenomenet "unga vuxnas relation

till ekologisk mat" på en generell nivå som visade hur relationen till ekologisk mat är ett mångdimensionellt fenomen med fyra konstituenten: 1) Den levda kroppen som utgångspunkt för utforskandet av livet, 2) Ett berättat själv genom emotionella-relationella matminnen, 3) En medveten livsstrategi för välbefinnande och vitalitet, och 4) En personlig uppsättning värderingar i förhållande till etiska normer. Delstudie II undersökte variationen av uttrycksformer i konstituenterna ett och tre, och beskriver hur de unga vuxna använder mat som självterapeutisk intervention via sin kropp och sina sinnen i relation till maten som verktyg genom att: 1) Lyssna på kroppen, 2) Moderera kroppstillstånd och känslor, 3) Finna kroppslig vitalitet och resiliens, 4) Skapa ett utrymme för stillhet och meditation och 5) Medverka i en kreativ process. Delstudie III beskriver hur relationen till mat utvecklas genom att matminnen knyts till olika personer, händelser och sammanhang, med tre livsberättelser som illustrerar hur denna relation kan utvecklas under perioden som ung vuxen: 1) Positiva emotionella matminnen kan vara förknippade med att använda mat som ett känslomässigt ankare. 2) Negativa emotionella matminnen kan vara förknippade med: a) en upptagenhet av mat, som innebär att individen byter ut eller kompenserar mellanmänskliga relationer, b) ett undvikande av mat, som handlar om minnen förknippade med en kontrollerad och undflyende relation till mat. Undersökningen visar också hur relationen till mat under ung vuxenperioden kan innebära en "andra chans" att utveckla bra matvanor, men också hur deras starka fokus på att äta hälsosamt kan vara förenad med en hälsorelaterad oro.

Avhandlingen i sin helhet kan hämtas digitalt på följande länk: <http://pub.epsilon.slu.se/11735/>