

Det härliga livet

Om njutning i Are Waerlands hälsolära

SANDRA ELEBRO är fil.mag. i etnologi vid Lunds universitet. Hon har alltmer kommit att intressera sig för hälsa och diet i ett kulturellt och historiskt perspektiv. Förutom magisteruppsatsen i etnologi har hon även en kandidatuppsats i konstvetenskap bakom sig, som behandlar mjölkmonopolets reklam under 1980-talets slutskede.



Kvällstidningarna tycker vi ska släppa kyskhetens hämningar och njuta ännu mer. Men njutningen behöver inte alls ha med hedonism att göra. Denna känsla kan även förnimmas i samband med lyckad självkontroll.¹

Are Waerland blev under 1930- och 1940-talen riks-känd i Sverige. Hans viktigaste budskap var att alla sjukdomar kom av felaktig livsföring. Om människor där-
emot följde hans kostråd och motionerade utomhus skulle hela mänskligheten en gång för alla bli helt sjukdomsfri. Den förespråkade kosten bestod i stort av kruskagröt, potatis, frukt, råkost, mjölk, fil, ost och fullkornsbröd. Helt bannlyst var kött, fisk, ägg, te, kaffe, choklad, vitt socker, vitt mjöl, salt, starka kryddor, ättika, alkohol och tobak. Förbuden var med andra ord många och genomgripande. Men i stället för att beskriva det sjukdomsfria livet som uppoffringarnas belöning betonade Waerland i stället njutningen med att vara waerlandist: Man finner sig "liksom förflyttad till en helt annan tillvaro, där en aldrig förut anad och hörd smakorkester spelar upp de underbaraste symfonier på smaknerver, som nu först väckts till ett fullt liv" (Waerland 1937:97).

Budskapet om njutning går som en röd tråd genom Waerlands rika textproduktion². Det är ständigt närvarande implicit eller explicit. Är inte också njutningen något oerhört centralt i livet? Man behöver inte ha njutningen som livsmål eller vara alltigenom njutningslysten för det. Ingen vill känna smärta, äta äcklig mat och må dåligt, om det inte tillskrivs en högre mening som i sig ger någon slags tillfredsställelse.

De flesta vill må bra både fysiskt och psykiskt. De vill kunna njuta av sina liv. Waerland serverar kanske just

därför kulinariska beskrivningar av waerlandskosten:

Den på vitaminer och närsalter eller födoämnesmineralier så särskilt rika men i vanliga fall alltid dödkokade vitkålen, /.../ visar sig äga en utomordentligt fin och ren smak i sin råa form till alla köttätarens stora överraskning. Några av de inre sockersöta och saftiga vitkålsbladen förtärda på detta sätt som en 'hors d'oeuvre' i början av en måltid, verkar som en ren, frisk och härlig källdryck. – Vilken ypperlig aptitretare i stället för den magretande och fördärvande snapsen! – Läckra saker äro ävenledes rå sparris, som smakar som saftiga nötter och genom sin friska, rena smak och arom av sol och daggstänkt morgonluft vida överträffar den kokta sparrisens slemmiga faddhet. Gul- och rödlök förlorar snart sin skärpa och utlösa en hel oktav av smakförnimmelser, om vilka den civiliserade människan ej har någon aning (Waerland 1937:95f).

Men vad är njutning? Norstedts svenska ordbok förklarar denna känsla som följande:

NJUTA utvinna känslor av välbehag och lust ur olika sinnesintryck m.m.

✓ NJUTNING känsla av välbehag och lust

Njutningen som ord har en tendens att handla om den fysiska förnimmelsen. Om jag säger att jag njuter av utsikten är det mina ögon som får mig att njuta. Känslan stannar inte i min hjärna utan sprider ett välbehag i hela mig. Men om boken var bra behöver min kropp däremot inte alls vara inblandad. Det ordet är ett omdöme som till skillnad från njutningen stannar i mitt huvud. Njutning var inte ett begrepp som Waerland själv använde men hans fokusering på hur härligt det smakar med waerlandkost och hur underbart det känns att leva waerlandistiskt gör det intressant att försöka angripa läran utifrån ett njutningsperspektiv.

KÄNSLOR FRÅN MORGON TILL KVÄLL

I *Program för en hälsodag* som gavs ut 1945, kan man i detalj läsa hur det ideala hälsolivet såg ut enligt Waerland. Boken är en noggrann vägledning till hur man ska leva sitt liv för att aldrig mer behöva bli sjuk. Han skriver inledningsvis att vi absolut måste undvika de tre svåra livsförödarna kaffe, tobak och sprit. Men att många inte alls vill ge upp dessa ting är han medveten om:

'Ja, men vad är livet då värt utan allt detta, om vi ej få något att stimulera oss med?' – utropar den inbitne rökaren, snapsälskaren och kaffevännen. Frågan är oriktigt ställd. Den bör lyda: 'Äga stimulerande njutningsmedel som salt, kaffe, tobak och sprit, överhuvudtaget något livsvärde?' (Waerland 1945:10)

Människor har ingen anledning att sakna och lida. De har helt enkelt missförstått alltihop. Den civiliserade människans största självbedrägeri är att hon tror att hon mår bättre och blir piggare genom att inta ämnen som består av gift, som inte tillför någon näring över huvud taget. Waerland gör en liknelse med ett piskrapp på en tröttkörd häst. Det tvingar hästen till nya krafter utan att ge faktisk energi. Den civiliserade människan är en stackare som ständigt lurar sig själv. Waerland skriver att stimulerande medel kan jämföras med den glädje en människa känner då hon får ett ficklån. "Ficklån på ficklån botar icke ett kroniskt ekonomiskt ont, utan gör detta tvärtom allt värre och värre" (Waerland 1945:11). Följden blir naturligtvis bankrutt dvs. sjukdom. Men det värsta är att hon genom gifterna berövas sin verkliga livsglädje, sitt verkliga välbefinnande. Hon blir deprimerad. Ja, den civiliserade kosten leder t.o.m. till självmordstankar.

Med sin retorik försöker Waerland förändra läsarens sätt att uppfatta sitt liv. Kärleken till den civiliserade kosten bygger helt enkelt på okunskap. Att träda in i hälsans rike är träda in i en helt ny värld – en värld skapad av Waerland själv. På vägen dit ska matvanorna förändras men också sättet att tänka.

Det kan dock ta lite tid innan man anpassar sig till den nya levnadsordningen. Om det är Waerland medveten, men han framhåller ständigt det positiva. Man ska exempelvis inte fästa sig vid gamla vanors protester, utan äta med förståndet tills övergångstiden är över. Det är alltså inte du som tycker det är jobbigt att lägga om ditt liv. Det är dina gamla vanor som protesterar. På så sätt fränkopplar Waerland negativa känslor från individen själv och gör motståndet till en opersonlig kraft som har med det gamla livet att göra. När sedan övergångstiden är förbi känns allt underbart: "Seglatsen är fri, och man känner sig som en ny människa till kropp och själ, med en nästan outtömlig andlig och fysisk kraft och livsglädje" (Waerland 1945:17).

Waerlands hälsodag beskrivs ingående i boken och det han kallar för grundprinciper framstår i stället som ett späckat schema där väldigt lite utrymme lämnas åt improvisation. Man ska upp på morgonen och dricka vatten och renande, rensande frukt- och örtsafer, förslagsvis potatisvatten eller ljummet nyponte. Om man väljer det senare måste man vänta tills det svalnat ordentligt. Het vätska chockar nämligen kroppen och kan leda till kräfta. Men den som är hungrig på morgon måste vänta. I stället ska man vila någon minut, massera hårbotten och tvaga sig. Kalla avrivningar föreslås liksom kalldusch eller ett kallbad. Sedan ska man rykta huden med friktionsmassage

och torrborstningar. Så följer morgongymnastik i fem minuter och därefter en morgonpromenad i en timme. Tillslut är det dags för frukost. Den ska bestå av filmjolk/kärnmjolk, frukt och eventuellt lite grönsaker. Om man vill ha någon mer substantiellt kan man blanda i lite finhackad rå lök i långfil och beströ det med mjolksocker, omalda linfrön, pulveriserade nässlor och nypon. I denna anda fortsätter dagen. Vad man ska äta till lunch och middag är noggrant beskrivet. Lunchen ska bestå av den gröt som Waerland skapade, som blev så pass känd att den står som uppslagsord i Nationalencyklopedin. Rätten är gjord av havrekross eller korngryn som kokas upp tillsammans med kärnrussin och det vatten dessa legat och dragit i vatten över natten. Därefter tillsätts kruskakli, dvs. vetekli tills blandningen får konsistensen av en fastare välling. I mån av tillgång tillsätts rivet citron- och apelsinskal. Kokningen får inte överskrida femton minuter. Därefter ska gröten svälla genom att hållas varm i två timmar. Dagens klimax blir sedan råkost och potatis på kvällen och denna får naturligtvis inte saltas.

På detta vis ska man sedan leva sitt liv. Likadant var dag. Det är riktigt, rätt och underbart. Waerland menade nämligen att varierad kost är något onaturligt. Djuren är specialiserade och blir sjuka först då människan tvingar dem till nya variationer i kosthållningen. Den civiliserade människan har i strid mot naturens lagar gjort sig till allätare – med sjukdom som följd. Den specialiserade waerlandkosten, däremot gör det möjligt för kroppens organ att anpassa sig. Vi ska alltså inte äta enformigt – vi ska äta specialiserat, vilket självfallet låter mycket trevligare. Maten smakar också bättre och bättre dag för dag om man är konsekvent i sin livsföring.

Som argument använder Waerland sig av en travesti på "Pavlovs hundar". Hundarnas salivtillströmning berodde ju på deras psykiska inställning! Slutsatsen blir att det återigen är väldigt synd om den civiliserade människan. Hon vet nämligen inte vad som kommer stå på bordet nästa gång. Waerland skriver att hon därför ofta får sin aptit ihjälslagen av ovälkommen föda. Detta händer däremot aldrig en waerlandist eftersom denne år ut och år in vet precis vad som kommer att ligga på talriken nästa gång. Att vara waerlandist är alltigenom härligt får man av *Program för en hälsodag* förstå. Var det verkligen så?

WAERLANDISMEN OCH SAMTIDEN

Men för att waerlandismen över huvud taget ska kunna göras begriplig måste man förstå den utifrån sitt sammanhang. Under decennierna kring sekelskiftet förändrades det svenska samhället mycket snabbt från bondesamhället till industristat. Samhällsförändringar innebär alltid motreaktioner och waerlandismen var en sådan bland många andra. Det ökade väståndet hade inneburit att sockerkonsumtionen ökat med 10 kg per person och år mellan 1920/29 och 1930/39 och köttkonsumtionen 6 kg samtidigt som potatiskonsumtionen gick ner med 20 kg (Becker 1983:245). Waerland förfärades över den civiliserade kosten och de sjukdomar den tycktes dra i sitt släptåg. I sin jakt efter ett ursprungligt och riktigt leverne skapade han så en i högsta grad modern lära. Men många av hans idéer var redan etablerade i samhället. Folkhälsoprojektet predikade vikten av motion, frisk luft, hygien och bättre kostvanor med frukt och grönt. Många läkare hade

börjat upptäcka att kosten hade en betydelse för hälsan. Waerland låg verkligen helt rätt i tiden, för samtidigt som väståndet hade ökat drastiskt sedan 1800-talet innebar andra världskriget matvarubrist. Man skulle kunna säga att waerlandisterna var folkhälsans extremister som mitt under kristidsåren såg en högre mening med att försaka det som många tyckte hörde till livets goda.

Med detta som bakgrund blir det mer förstäligt att människor ville bli waerlandister. Waerland ses ofta som den hittills största hälsoprofeten i vårt land (jfr Salomonsson 1987:134). Men det är svårt att uppskatta hur vida spridd waerlandismen var. De många boktitlarna som ständigt kom i nya upplagor talar sitt språk, liksom de många föredragsturnéerna. 1938 startade Waerland förbundet Allnordisk Frisksport, som snart bytte namn till Allnordisk Folkhälsa. 1939 hade förbundet 3.000 medlemmar, varav 500 kom från övriga Norden. Dessutom hade ett 25-tal klubbar bildats i dess anslutning (Lindgren 1985:53). Enligt uppgift hade förbundet året därpå 5.000 aktiva medlemmar i Sverige och 1.000 i övriga Norden (*Solvikingen* 1940 nr 10). Desto fler kom i kontakt med läran i synnerhet då Waerland var framträdande i den betydligt större frisksportrörelsen, där den fysiska aktiviteten låg i förgrunden och inte maten.

DISCIPLIN OCH NJUTNING

Waerland gör, som jag visat, allt för att vända upp och ned på idéer om vad som är njutbart. I en bok som *Den stora kraftcentralen* lägger han verkligen ut texten för att illustrera hur lockande grönsaker är för honom:

*En ovanligt gladlynt bild på Waerland, där han avnjuter sin kruskagröt.
Waerlands månadsmagasin 1944 nr 12.*

Under den tid i mitt liv, då jag åt kött, förtärde jag sallad med likgiltighet och i minimala portioner. Nu kan jag icke gå förbi ett trädgårdsland med sallad, utan att det vattnas i munnen på mig. En gång, då min italienska värdinna förevisade sin köksträdgård, måste jag vid åsynen av salladsländan bedja om att få bryta ett blad och äta det på stående fot för att hämma den rikliga salivavsöndringen (Waerland 1937:46).

Här visar Waerland ett exempel på hur han följt en impuls – sina begär. Det behövs alltså ingen disciplin när man väl förvandlats av waerlandismen? Då kommer man snart börja dregla över sallad – något fullt tillåtet och önskvärt.

Men självfallet krävdes det att waerlandisterna var disciplinerade – de underkastade sig en stramare ordning än den som fanns i det omgivande samhället. Men utan det omgivande samhället vore naturligtvis waerlandismen inte waerlandismen, eftersom avståndstagandet från det civiliserade levernet är en så viktig ingrediens i läran.

En civilisationsprocess handlar delvis om allt mer tyglade känslor där avståndet mellan barn och vuxnas beteende växer (Elias 1989). Det är i detta sammanhang intressant att påpeka att Waerland ofta refererar till barnets beteende som det

mest ideala och naturliga. Barnet klättrar spontant upp i trädkronor och barnet äter hellre frukt än rått kött – ett bevis på att kött inte är lämpat för människan. Waerlandismen är paradoxal: Man måste följa en mängd regler, men samtidigt ska man ha barnet som förebild, som länk tillbaka till det naturliga beteendet som förstörts av civilisationen. Man ska vara ociviliserad och civiliserad på en och samma gång.

Människan civiliserades först då hon blev beroende av främmande människors välvilja. På samma sätt ställde 1900-talets sociala rörlighet nya krav på individen som bl.a. tog sig uttryck i att kroppen skulle disciplineras genom att tränas och tuktas. Waerlandismen erbjöd människor att investera i kroppen såsom ett personligt kapital. I mötet med andra kunde sedan waerlandisten utstråla hälsa och framtid. Tittar man på vilka yrkesgrupper som registrerade sig som waerlandister år 1936 så kan man dra slutsatsen att en stor del av dem hade arbetar- och medelklassyrken. Det var alltså människor som strävade uppåt i samhället. Att skapa sig den perfekta kroppen handlade om idén om den totala sociala rörligheten. Och för att komma någon vart var man tvungen att disciplinera sig.

Program för en hälsodag är utan tvekan en regelbok. Det bestäms inte bara vad man ska äta utan även när och hur. Samma sak gäller för motionen och hygien. Waerland menade att man ska ha "en sundare och stramare livsföring" (*Frisksport & Friluftsliv* 1940 nr 1). Detta går att läsa i Allnordisk Folkhälsas proklamation. I boken *Den stora kraftcentralen* får vi lära oss att:

Det fysiska och psykiska livets stora grundfaktum är *förnimmelsen av motstånd*. Endast tack vare denna förnimmelse vet vi att vi leva, finnas

till, Denna förnimmelse är vårt medvetandes fackla, som tänds varje morgon, när vi vakna, och slocknar varje kväll, då vi falla i sömn. Vi kunna säga, att dess ljus står i ett *direkt förhållande till sinnesförnimmelsernas, d. v. s. 'motståndets' styrka*. Vi leva intensivast och fatta tillvaron klarast i de ögonblick, då livet eller 'motståndet' runtom oss är starkast! (Waerland 1937:10)

Det motstånd Waerland behandlar skulle inte kunna översättas med ordet disciplin. Han talar nämligen om ett spänningsförhållande som hade sin största styrka innan människan civiliserades. Då levde hon nära naturen, under inflytande av dess krafter som byggde upp henne fysiskt och psykiskt. Waerland skriver att människan inget annat är än en reaktion på luften, vattnet, ljuset, solskenet, värme och köld samt miljoner års liv i trädkronor med växtföda. Ju större motstånd naturen ger människan desto starkare blir hon (Waerland 1937:12f.). Det är härligt med naturens motstånd, menar Waerland. Den civiliserade människan däremot lever ett friktionslöst liv vilket naturligtvis gör henne sjuk. Hon utsätts inte för naturens väderväxlingar, hon stänger in sig kompakta lufttäta kläder och hon äter raffinerad och finfördelad föda:

Alla de sjukdomar, som den moderna civiliserade människan nu lider av, såsom lung- och magsjukdomar, tuberkulos, nervositet, psykiska rubbningar och abnormiteter, vansinne m.m., kunna med ett enda ord betecknas som *svaghetssjukdomar* eller *sjukliga reaktioner på en försvagad och konstlad livsmiljö* (Waerland 1937:14).

Kampen är tillvarons A och O, skriver Waerland. Det är därför barn älskar att leka krig – inte för att de vill slå ihjäl varandra utan för att de "förnimma, att kampställningen är fundamentet för och nyckeln till hela vår existens" (Waerland 1937:15).

Idealet var alltså ett naturligt liv fyllt av livgivande motstånd. I översättning till det civiliserade samhället blev det i stället disciplin eftersom samtiden lockade med bekväm friktionsfrihet

SMAKFÖRNIMMELSE OCH NJUTNING

Jag provade själv att följa reglerna i *Program för en hälsodag* för att om möjligt förstå hur det kunde ha känts att leva som waerlandist. Under en dag rutas livet in till den grad att jag kände det som om jag levde i en tvångströja. Gott var det inte heller. Experimentet skulle ha varat i en vecka men avslutades efter fem dagar:

Det jag saknade mest i början var mitt svarta te och mitt nikotin. Sedan var den kryddlösa maten det stora problemet, avsaknaden av trevliga såser och avsaknaden av frihet att äta när och hur jag ville som var problemet. Visst gick jag ofta hungrig men inte mer än i vanliga fall. Skillnaden var bara att jag gick hungrig fast jag var hemma nära mitt kylskåp. Men det var irriterande att inte få 'lyssna på sin egen kropp.' Det gör jag ofta: Mm, nu skulle jag vilja ta ett glas fil, nu vill jag ha en macka, nu vill jag äta något salt etc. På det stora känns det som jag fick en överdos socker under veckan. Söt frukost (frukt), söt lunch (kruska med russin och apelsinskal/citronskal) och frukt som mellanmål. Att dessutom äta en söt efterrätt på middagen var jag aldrig intresserad av (Ur fältdagboken 30:e april 2004).

All denna sötma fick mig att vid ett tillfälle utbrista att det känns som det rinner fruktpuré för barn ur mina öron. Barnets mat är mild och ofta söt, till skillnad från den vuxnes som ofta är kryddstark, salt, sur eller besk. Sten Andersson skriver i *Matens roller* att vägen in i vuxenlivet innebär att man måste lämna barndomens smak bakom sig. "Att bli vuxen är att tillägna sig nya rätter och smaker, på samma

sätt som man måste internalisera andra delar av kulturen" (Andersson 1980:47). Som 18-åring hade jag varken vinäger på salladen eller starka kryddor i maten. Det har jag däremot nu. Dessutom gillar jag ölets beska och det svarta teets kärvhet. Att leva som waerlandist var för mig en smakmässig regression. Därför blev jag också väldigt förtjust i det som faktiskt kändes lite starkt i smaken:

Till min stora förvåning smakade det inte så illa med rå lök på mackorna. Det var ganska gott. Skönt var det att få känna något starkt och fränt i munnen för en gång skull och löken rundades av fint tillsammans med osten (ur fältdagboken 27:e april 2004).

Barnet är länken tillbaka till något ursprungligt och naturligt. Tydligt är också barnets favoritsmaker de ideala. Waerland skriver att den civiliserade människan har förstört sina smaklökar genom saltet, ättikan, kaffet, ölet och de starka kryddorna:

På så vis korrumperar och fördärvar hon så småningom sin smak i sådan utsträckning, att hon slutligen ej kan förtära några födoämnen, som ej smaka salt, surt, sött och beskt, samt gör sig sålunda på den naturliga smakens område till en lika primitiv och begränsad individ som den, vilken på musikens område ej kan uppfatta annat än de enklaste melodier, spelade – symboliskt talat! – med kastruller som trummor och grytlock som cymbaler (Waerland 1937:95).

Min längtan efter den kost jag är van vid har alltså ingenting med mognad att göra. Den visade bara på att jag tappat förmågan att känna nyanser. Det är alltså waerlandisterna som är förfinade och i den bemärkelsen civiliserade!

Att jag inte alls njöt under veckan som waerlandist kan dels förklaras med att jag befann mig i en övergångsperiod, som

*Handboken Program för en hälsodag 1945 är rikt illustrerad med linjeteckningar.
Denna bild ackompanjerar stycket om morgonpromenaden.*

även Waerland, lite inlindat, medgav kunde vara jobbig. Men jag är övertygad om att det hade varit lika hemskt för mig att ta en kalldusch på fastande mage, även efter ett år och det hade varit lika gräsligt att äta samma mat varje dag. Jag var som en ateist på ett väckelsemöte som inte drabbades av den helige andens kraft trots att jag sjöng och sträckte händerna mot skyn. På samma sätt kunde jag inte njuta

av att leva som waerlandist. Det var ett helvete, trots att jag följde föreskrifterna. Jag hade inte tron. Jag var inte frälst.

WAERLANDISMEN
– ETT NYTT MENINGSSYSTEM

Men framför allt var jag frisk. Waerlands viktigaste budskap var ju att man kunde

bli sjukdomsfri om man la om sitt leverne. Waerlandisterna hade ofta varit sjuka innan kostomläggningen och när de sedan blivit botade njöt de av livet. Så här låter det exempelvis i boken *Waerland-kosten räddade oss. Femtio waerlandister berättar* (1948):

Men det underbaraste av allt var den förändring, jag erfor i nerver och energi. Jag har kommit i kontakt med naturen som aldrig förr i mitt liv. Min make är lycklig och förvånad över min lust för friluftsliv och promenader, och mina föräldrar känner knappt igen mig. Så bra arbetslust har jag aldrig förr haft. (Ur fru Brita Anderssons berättelse.)

I likhet med andra waerlandister kan jag bekräfta: aldrig hungrig, aldrig sömnig, aldrig trött. Vad detta betyder i livsföringen, torde inses av envar. Men hungern kommer, när jag sätter mig till bords, och sömnen, när jag intagit sovställning. Jag är klarvaken i samma ögonblick jag vaknar och somnar liksom på befallning. Det är skönt att vara herre över kropp och själ! (Ur bankkamrer Folke Martinssons berättelse.)

Som en röd tråd genom berättelserna går alla de sjukdomar dessa waerlandister led av innan de förändrade sitt sätt att leva. Anhängares berättelser återfinns även i andra böcker och i Waerlands tidskrift. Samtliga påminner om Are Waerlands egen personliga historia och det han skrivit om i mängder av böcker och artiklar. Det finns ingen ände på hur sjuka de var innan kostomläggningen och sedan blev de så friska, starka och pigga som en människa möjligen kan vara och mer därtill. Här finns ett tydligt före- och eftertänkande som påminner starkt om den religiösa väckelsens omvändelse. Genom att sedan berätta om hur de njöt an livet kommunicerade de till andra att de var riktiga waerlandister dvs. waerlandister som lyckats känna sig som läran föreskrev.

Men man måste naturligtvis reservera sig för att de waerlandister som inte kände sig som man skulle inte heller publicerades i en bok som återger den ideala waerlandismen. Återigen vill jag dra en parallell till väckelserörelsen. Förebilden för hur man skulle känna sig fanns tryckt i Nya testamentet. Därför följde frälsningen den angivna omvändelsens mönster. Annars hade det inte rörts sig om en kristen omvändelse utan om något annat. Den som sedan hade den mest slagkraftiga historien var också den som fick sin berättelse återberättad. Och visst måste det ha rört sig om en waerlandistisk frälsning. Hur kunde allt annars ha upplevts som så perfekt?

Inom religionsbeteendevetenskapen är det allmänt vedertaget att man inte kan byta meningssystem som man byter frukostflingor. Man måste först genomgå en kris som gör att det rådande meningssystemet börjar ifrågasättas. Först då är man öppen för ett nytt. Svåra sjukdomstillstånd var för waerlandisterna just en sådan kris och i samband med dem var de sedan öppna för att socialiseras in i Waerlands underbara värld.

NJUTNINGENS FORMEL

Om man går tillbaka till ordbokens förklaring av ordet njuta – utvinna känslor av välbehag och lust, så kan man dröja sig kvar vid *utvinna*. Väljer man att utvinna njutningen ur en förnimmelse? Är det vi som leder denna känsla och inte tvärt om? När Waerland skriver att man inte ska fästa sig vid gamla vanors protester, utan äta med förståndet tills övergångstiden är över, så säger han samtidigt att man kan styra sig själv bara man vill. Den medvetna kampen för att hålla sig till waer-

landkosten märks i waerlandisternas berättelser:

Nu visste jag *vad*, *när* och *hur* jag skulle äta. Jag lovade mig själv att vara karaktärsfast... *Aldrig* mera skulle jag förtära något som kunde skada min kropp. (Ur småskoleläraryrinnan Maja Johanssons berättelse.)

Att påstå att waerlandisterna berättar speciellt mycket om den goda waerlandkosten vore en stor överdrift. Ibland reproducerar de Waerlands ord om den civiliserade kostens enkla smak och waerlandkostens subtila nyanser, men deras fokus ligger på hur maten och friluftslivet får dem att känna sig. Inte hur maten känns. Waerland serverade aptitretande matbeskrivningar och förklaringsmodeller för att hjälpa människor att uppfatta det asketiska livet som njutbart. Varför skulle man annars bli waerlandist? För att vara kärnfrisk och fylld till brädden av längtan efter kaffe och kakor? Nej, naturligtvis inte.

Are Waerland predikade inte den enkla njutningen. Han uppmuntrade hela tiden waerlandisterna att känna efter, att vakna och se sig omkring, suga in dofter och förnimma nya smaknyanser som kanske inte framträder till en början. Men i själva verket tycks njutningens kärna ligga i askesen. Waerlandisterna njöt av att ha lyckats med att följa läran och de tyckte sig sedan bli kärnfriska och lyckliga eller som fru Brita Andersson så rörande skriver: "Mitt äktenskap är nu en enda solskensdag." Att njuta i waerlandismen är att ha lyckats besegra kroppens sjukdom och skröplighet. Och de njöt av sina liv även om det var en utlevelse i tvångströja. Kanske kan man tycka att gemene man idag njuter på ett helt annat sätt. Men kvällstidningarnas skrivelser om njutning är också omgärdad av regler. Man får göra vad som

helst i sängkammaren, men man får inte blotta sig på stan. Man ska njuta av mat, men man får inte äta hämningslöst, för då måste man strax följa lördagsbilagans dietprogram. Njutning och regler hör ihop och vad man njuter av beror på vem och vilka man ska kommunicera njutningen med.

NOTER

- ¹ Texten är baserad på min magisteruppsats i etnologi *Det härliga livet. Om njutning i Are Waerlands hälsolära 2004*. Lund: Etnologiska institutet.
- ² I Lunds universitetsbiblioteks bibliotekskatalog och Libris fann jag drygt sextio svenska titlar under hans namn. Dessa är både småskrifter och böcker. Detta innebär att Waerland lämnade efter sig ett oerhört rikt material som är svårt att överblicka. Samtidigt märker man snart att det finns en kärna i hans budskap som ständigt återkommer – att han faktiskt upprepar sig. Rolf Ahlzén gör i *Are Waerland. Vision och illusion* (1988) samma iakttagelse och konstaterar att ju längre man tränger in i materialet desto tydligare blir upprepningarna och omtagningarna. Allt det Waerland skrev hade dock inte med hans hälsolära att göra. De tidiga verken var av en helt annan art. Man kan säga att han faktiskt inte började sin bana som hälsoprofet förrän 1934 då han i England gav ut *In the Cauldron of Disease*, en bok som ledde fram till den första publiceringen i *Frisksport och Friluftsliv* året därpå. Då var han 59 år gammal.

REFERENSER

- Andersson, Sten, 1980. *Matens roller. Sociologisk gastronomi*. Stockholm: AWE/Gebers.
- Ahlzén, Rolf, 1988. *Are Waerland. Vision och illusion*. Stockholm: Hälsokostrådets Förlag.
- Becker, Wulf, 1983. "Livsmedelskonsumtion i Sverige." I: *Näringslära för högskolan*. Uppsala: Esselte Studium.
- Elebro, Sandra, 2004. *Det härliga livet. Om njut-*

- ning i Are Waerlands hälsolära. Lund: Etnologiska institutionen Lunds universitet.
- Elias, Norbert (1936) 1989. *Sedernas historia*. Stockholm: Atlantis.
- Frisksport och Friluftsliv* 1940 nr 1.
- Fältdagbok för 26–30 april 2004.
- Lindgren, Harry, 1985. "De första decennierna." I: Johansson, E. Kjell & Lindgren, Harry, *Frisksportens historia. Svenska Frisksportförbundet 50 år*. Stockholm: Carlssons.
- Salomonsson, Anders, 1987. "Hälsokultur. Det vegetariska alternativet." I: Salomonsson, Anders (red.), *Mera än mat*. Stockholm: Carlssons.
- Solvikingen* 1940 nr 10.
- Solvikingaregistret av 1936*.
- Waerland, Are, 1937. *Den stora Kraftcentralen*. Stockholm: Reformförlaget.
- Waerland, Are, 1945. *Program för en hälsodag*. Lidingö: Ny Nord förlag.
- Waerlandkosten räddade oss. Femtio waerlandister berätta*, 1948. Lidingö: Waerlands månadsmagasin.

SUMMARY

*The Glorious Life
Enjoyment in the Health Doctrine of Are Waerland*

Are Waerland was a famous health prophet in the 1930's and 40's. His message was that all diseases and sicknesses were caused by the unhealthy lifestyles of Modern Man. To reach out with his doctrine he emphasized how pleasant his diet was and how glorious the life as a Waerlandist would be. When Waerland described the tastes, looks and smells of vegetables he wanted to turn people into a totally new diet. But the enjoyment his followers experienced had more to do with the feeling of succeeding with keeping the strict diet and life style than with the pleasures of eating the prescribed food. But inside the narrow frames they found great opportunities to enjoy life – all according to the gospel of Waerland. My study focuses on the ways in which enjoyment as an emotion was discussed and played out in the Waerland movement.