

Glimtar från en inlåst tid

Av
Ia Ohrsell

"Write the truth
the truth never lies
and it's the one
that sounds best"

Mathew Chilcott

Förord

"Välkommen till polisen. Hur kan jag stå till tjänst?"

"Ja hej, det gäller min dotter. Hon är försvunnen."

Poliskvinnan hörde att mamman i andra sidan av luren var skärrad.

"Och det är inget hon brukar göra så där, försvinna ett tag och sen komma hem?"

"Nej, det här är av ett helt annat slag. Min dotter är djupt deprimerad, och nu har hon tagit bilen och försvunnit. Jag var hemma vid tolvtiden, då hade hon redan åkt."

"Och ingen lapp om vart hon skulle?"

"Nej, ingenting. Jag såg att hon ätit lunch, annars var allt som vanligt."

"Jag antar att du försökt nå henne på mobilen, om hon har en sådan?"

"Javisst, jag har ringt och ringt och ringt men ingen svarar. Har lämnat massor av meddelanden också."

"Har hon några kompisar här i närheten hon skulle kunna ha åkt till?"

Polisen förstod vad mamma skulle svara. Kvinnan i andra sidan luren var redan inställd på att något obehagligt hade hänt, och hon kände att det var idé att ta försvinnandet på allvar. Hon tittade på klockan; strax efter tre på eftermiddagen. Hon skulle kalla in Rune och så skulle han få bestämma vad de skulle göra.

"Nej, hon känner ingen här. Alla gamla vänner har flyttat. Hon är bara hemma för att hon blev sjuk och inte kunde klara av studierna. Annars skulle hon ha varit i Lund nu."

"Och det finns ingen chans att hon åkt någon annanstans?"

"Jag vet inte. Jag har försökt tänka ut en massa ställen dit hon kan ha åkt. Till havet, Frliufsfrämjandets stuga i skogen, upp på fjället, till badplatser och allt möjligt. Om det inte varit så körigt på jobbet skulle jag redan ha åkt runt och kollat, men jag har inte hunnit."

"Kört runt säger du. Har ni två bilar?"

"Nej, den andra är min mans, men Simone har fått låna den nu. Han har fått jobb i Göteborg precis men pendlar ner med tåget."

"Vet du om det är något annat hon tagit, med sig, sprit eller tabletter eller så. Du sa att hon var deprimerad. Åt hon några tabletter för det?"

"Ja, hon hade en massa tabletter i en liten ask jag gett henne. Den är borta. Något annat kan jag inte se nu. Inga flaskor ur spritskåpet är tagna."

"Ok. Vad sa du att du hette nu?"

"Susanne."

"Ok Susanne. Jag ska ta kontakt med Rune här som har stor erfarenhet av försvinnanden. Han vet precis vad vi ska göra. Kan du inte göra så att du kommer ner hit, så skriver vi en lista över möjliga platser där hon kan befinna sig. Så vi vet var vi ska börja leta."

Kvinnan lät nu lite lugnare. Det var viktigt att ens oro blev tagen på allvar, det visste poliskvinnan från många år i tjänsten. Alltid bättre att ta i lite i överkant än i underkant. Och som tur var var Rune bara några dörrar bort. Det här skulle de lösa på ett klick.

Kvinnan klev in på polisstationen en tre kvart efteråt. Hon hade mobilen i handen och handsfreen i örat. Polisen bakom disken vinkade in henne i ett konferensrum, och hon avslutade samtalet.

"Jag var tvungen att ringa min man, och min son. De hade varken sett eller hört något ifrån henne.

Rune, en lite äldre man med en för sin ålder vältrimmad kropp och en kal nästan glänsande hjässa, presenterade sig och ytterligare två poliser i uniform som satt runt bordet. De la fram en karta, och systematiskt började de gå igenom de ställen där Susanne kunde tänka sig att hon var.

"Vid havet" sa hon. "Hon gillar hav. Och berg, gärna någonstans där man har god utsikt."

Genast åkte mobilen upp igen

"Hej Martin det är Susanne här. Kan du åka ut till parkeringsplatsen vid ert reservat och kolla om inte Görans bil står där eller runt omkring. Simone är nämligen försvunnen. Det vore himla gulligt av dig. Tack."

"Andra ställen," se Rune som tålmodigt stått bredvid och lyssnat.

"Kolla strandpromaneden, Ålslån, Bjursjön, Bulid, Saxenhov. Bara det är lugnt och fridfullt och natur. Simone gillar inte en massa störningsmoment. Hon har sökt sig ut i naturen, det är jag helt säker på. Men vart!?"

Det sista nästan skrek hon fram. Rune tog henne om axlarna.

"Ta det lugnt, vi ska hitta henne, Vi har många poliser i tjänst och det här har högsta prioritet."
Susanne visste inte om han talade sanning eller bara sa så för att lugna henne. Men lite lugnare blev hon. Hon drog ett par djupa andetag.

"Vi behöver veta vad hon har på sig, och hur hon ser ut, samt registreringsnumret på bilen. Så fort vi fått det går det ut larm till alla bilar i området att hålla ögonen öppna.

Susanne torkade bort en tår från under glasögonkanten, och drog en djup suck. Plötsligt blev allt så verkligt. Här stod hon på polisstationen, med alla mängder av människor inkopplade, bara för att Simone inte var hemma, inte svarade på sin mobil. Susanne hade en otäck känsla i maggropen. Det var därför hon stod där nu. Hon tittade på klockan. Det hade gått fyra timmar sen hon upptäckte att hon var borta. På fyra timmar hinner man göra mycket, tänkte hon men slog genast bort tanken. Den fick inte plats just nu. Fick inte få plats.

"Hon har blont hår, medellängd. Hon har bott i en stor svart luvtröja de senaste veckorna, så den har hon nog på sig. Och ett par svarta mjukisbyxor med vita ränder på.

"Bra, något annat. Keps, väska?"

"Inte vad jag vet. Någon väska har hon väl men jag vet inte vilken. Ibland använder hon keps, men jag har ingen aning om hon gör det idag. Och så har hon gympaskor."

Rune la en stor skrovlig hand på Susannes arm.

"Vi ska hitta henne. Vi lovar."

"Susanne"

"Ja hej det är Maria, Saras mamma."

"Åh hej."

"Jag ville bara höra om ni hittat henne ännu?"

"Nej. Inte än så länge. Har just varit hos polisen och de ska hjälpa till att leta."

"Jag har ringt och pratat med Sara, hon är på väg upp med sin pappa. Hon hade inte hört något och visste ingenting alls."

"Ok. Du kan väl be att hon ringer mig när hon kommit hem?"

"Visst självklart. Är det något annan jag kan göra. Man känner sig ju så maktlös och...."

Hon fullbordade inte meningen. Susanne lyssnade inte längre.

"Nej då, det blir bra så" sa hon lite tankspritt. "Jag kan inte tala för länge i telefon om Simone skulle ringa. Vi får höras senare."

"Vem var det?"

Susanne och hennes man satt i hennes lilla Opel och körde runt på småvägarna uppe kring den lokala sjön. Göran var lugn, försökte dämpa sin frus oro.

"Det var Maria. Sara hade inte hört nåt."

"Det är väl ändå ett gott tecken. Om det är någon hon skulle kontakta så vore det ju Sara. Tänk på sist gång."

För ett par år sedan hade Simone bestämt för att ta livet av sig, och tryckte i sig en massa tabletter och gick och la sig. Men just innan hon somnade höll hon den pakt hon svurit med en gammal gymnasiekompis, och skickade iväg ett lite krypterat sms. Det var det meddelande som väckt alla till liv den där söndagskvällen, och som fått dottern till sjukhuset för akut magpumpning.

"Å andra sidan kanske hon väljer att inte göra på samma sätt nu som då, eftersom det förstörde det hela."

"Fast tror du verkligen hon vill ta livet av sig? Allvarligt, på riktigt?"

Hans fru gav honom en lång blick.

"Du har inte sett henne se senaste dagarna. Hon har inte ens kommit utanför dörren, knappt ens gått ur sängen. Att hon helt plötsligt skulle få för sig att göra en utflykt och inte meddela oss låter helt ologiskt i mina öron."

Göran var tvungen att hålla med. Det lät inte särskilt troligt. Speciellt inte eftersom hon inte svarade på telefonen. Det brukade hon ju annars alltid göra. Men han kände sig ändå relativt lugn. Det var bara tidig kväll och kanske var hon redan hemma. Kanske stod bilen på uppfarten och hon satt och tittade på TV insvept i den rosa filten. Naturligtvis hade hon stängt av ljudet på mobilen, det var därför hon inte svarade. Och nu satt hon väl och undrade var alla andra höll hus.

"Prova att ringa hem. Hon kanske är hemma."

"Jag gjorde precis det" fräste Susanne, som om hon inte själv tänkt den tanken hundra gånger.

Bilen skumpade fram på småvägarna och kastades än hit än dit av groparna i vägen, och smutsvattnet stänkte över den blå karossen. Det regnade, ett tunt fint regn men som gjorde sikten dålig och de kisade ut genom rutorna för att se om det stod en bil parkerad någonstans.

Göran körde, Susanne satt bredvid. Hennes fingrar slog nervöst mot instrumentbrädan. Hon tuggade frenetiskt tuggummi och bytte med jämna mellanrum ut dem. Bilens fönster immade och Göran satte på fläkten.

"Inte för högt. Då hör jag inte om det ringer"

Just då ringde det. Det var Sara, Simones bästa vän.

Hon berättade precis som hennes mamma hade gjort att hon inte hört något alls. Vilket egentligen var ganska konstigt. De brukade ju höras regelbundet, flera gånger i veckan. Men nu hade Simone inte velat ha kontakt de sista dagarna. Hon hade inte orkat prata, sa hon. Ville vara ifred. Sara berättade även att polisen ringt till henne för att förhöra sig mer om Simone och vad och var hon kunde tänkas göra eller vara.

"De frågade om allt, verkligen allt. Vänner, vanor, alkohol, droger, allt. Men jag hade inget att säga. Hon är ju en vanlig tjej."

Sara lät ledsen på rösten. Efter att polisen ringt henne insåg hon plötsligt att det var allvar.

Simone var borta. Många letade efter henne. Hon befarade det värsta, men ville inte tänka tanken. Tänk om de aldrig skulle hitta henne!

"Sara, gör så att ni tar bilen upp till huset vi bodde i förr, och kolla runt där. Kan tänka sig att hon sökt sig tillbaka dit på något vis. Man vet aldrig. Så slipper ni sitta sysslolösa menar jag."

De la på, och fortsatte framåt under tystnad. Nu kom de ut på en stor väg, och började köra mot en liten frilufsstuga där de varit många gånger förr om åren.

"Jag vet att det är så" sa Susanne. "Jag vet det. Hennes medicin ask var borta. Alla pekar åt det hållet. Å Herregud!"

Hennes hand for upp till munnen och hon tog av sig glasögonen och torkade tårarna.

"Min Simone, min Simone."

Efter att ha kört runt i några timmar och letat, på alla de ställen de kunde komma på, samt även en massa andra, ringde Mikael. Han hade haft ständig telefonkontakt med Susanne från första början, men nu ville han inte sitta hemma längre och bara vänta.

"Det skapar bara ännu mer oro. Jag känner att jag måste göra något."

De vände bilen och åkte för att hämta upp honom. De två syskonen var lika, inte till utseende då Mikael var lång och mörk och Simone kort och blond, men de tänkte på samma sätt, fungerade

ganska lika. De hade ofta samma drömmar, fantasier och tankar att det ibland nästan var läskigt. Så Mikael om någon borde kunna lista ut var hon var.

Telefonen gick varm, och varje gång det ringde flög den fram ur Susannes jacka och numret kollades. Det var aldrig rätt, aldrig det hon önskade att det skulle vara.

"Vi hittar henne inte" grät Sara i luren. Hon lät helt förstörd. "Har ni hittat något nytt?"

"Nej Sara, det har vi inte." Hon lät så stadig på rösten att båda Göran och Mikael tittade upp.

"Men vad ska vi göra då?" Sara snyftade högt.

"Det finns inget vi kan göra, bara fortsätta leta.

Plötsligt blinkade det blått bakom bilen, och de körde in till väggkanten. Först trodde de att det var en ambulans, men sen såg det att det var en polisbil som stannat dem.

Susanne formligen for ut ur bilen.

"Har ni hittat henne, har ni hittat henne!!!!" Hon skrek hysteriskt. Tårarna rann ingen.

"Snälla säg att ni har hittat henne."

"Tyvärr inte," sa en av de två polismännen. "Men det är så att ni inte har några fungerande lyktor bak på bilen. Sådär kan ni inte köra, då syns ni inte bakifrån."

De hjälptes åt att hitta knappen till dimljuset, så att de i alla fall syntes lite. Polisen brydde sig inte om att ta upp det enligt lagen och ordningen. De här föräldrarna hade betydligt viktigare saker att bry sig om för tillfället.

"Vi är på väg till en samlingsplats en bit utanför Väne Ryr. De har gjort en pejling på hennes mobil, och fått två utslag. Vill ni kan ni följa med."

De hoppade alla in i bilarna igen. Göran körde strax efter polisbilen och en stund senare parkerade de på en parkeringsplats där det redan stod flera polisbilar

Rune stod där runt en karta som låg uppslagen på en motorhuv, tillsammans med ett femtontal andra poliser. När han såg den lilla familjen komma gick han dem till mötes.

"Det är så att man kan söka efter hennes mobil, göra en pejling, och då få fram vilken mast hon befinner sig närmast. Den ger utslag som i stora tårtbitar ungefär, och vi har fått två utslag; ett åt norr och ett åt söder. Två militärbilar är också på väg, och vi kommer att koncentrera oss på den norra delen. Och när jag säger koncentrera så menar jag det verkligen. ALLA vägar ska sökas igenom, minsta lilla grusväg och stig. Ni får självklart också vara med."

Han gav dem en karta med den markerade norra tårtbiten inritad.

"Ni ska veta att vi gör vad vi kan. Ett efterlysningslarm har gått både på bilen och tjejen, så alla poliser i hela regionen, Trollhättan, Uddevalla ner mot Stenungsund är underrättade."

Susanne log och tackade så mycket. Mikael var tyst, sa ingenting. Gick bara och satte sig demonstrativt i framsätet medan Göran sjönk ner bredvid. Susanne tog plats där bak, och så körde de ut från mötesplatsen, mot tårtbiten på kartan.

Det började skymma och regnet fortsatte att dugga ner. Sikten var dålig, ibland helt skymd. När de kom till en mindre grusväg stannade de bilen och Mikael sprang in på vägen för att kolla om det stod någon bil där. Han var klädd i finbyxor och blanka skor, och det passade sig inte för att springa i skogen med. Egentligen hade han varit på väg till en dejt, men nu kom det ju viktigare saker emellan, och kläderna fick väl bli smutsiga. Det var inget han tänkte på. Allt han koncentrerade sitt sinne på var att hitta pappans blåa bil.

Polisen ringde med jämna mellanrum. Det var en kvinna som satt på polisstationen och försökte sätta ihop en profil om personen ifråga som var försvunnen. Hon undrade om allt, detaljer om minsta småsak. Vad hade hon för vänner, vad hade hon gjort senaste veckan, alkoholvanor, förekom det droger? Susanne svarade så gott hon kunde, och nog kunde hon allt svara på det mesta. Samtidigt som hon fick pratat av sig om dottern, så var det något som höll henne uppe, något som fick henne att inte rasa.

"De letar fortfarande, de bryr sig."

Nu var det kolsvart, och klockan var över tolv. De fortsatte att finkamma området, och då och då såg de eller mötte en polisbil, men fick alltid samma svar:

"Ingen resultat ännu."

De prickade av alla vägar de kunde hitta, allt norr om 44:an. Den södra tårtbiten visste de inte vad de gjorde med. Kanske var någon där nere också, kanske var det ett slöseri med resurser. Utslaget på pejlingen var ju starkast på den norra delen.

Klockan två på morgonen möttes alla återigen på samlingsplatsen, för att kolla av läget. Ingen hade ett endaste litet spår efter henne. Göran var så trött att han ständigt fick ta av sig glasögonen och klia sig i ögonen. Mikael var en staty. Han yttrade knappt ett ord. Susanne förhörde sig om

vad de andra gjort, om var de varit och hur man nu skulle fortsätta. Rune förklarade för henne att det inte var någon idé att fortsätta natten ut, utan istället börja tidigt nästa morgon.

"Nästa morgon, men då kan hon vara död ju" Alla tre i familjen tittade på varandra och tänkte samma tanke. Men Rune förklarade att hela norra tårtbiten var genomsökt, så de behövde göra en ny pejling. Dessutom behövde alla åka hem och sova för att orka med nästa dag.

I Simones rum stod laptopen kvar på sängen, pausad mitt i filmen Shrek den tredje. Mikael kollade vad för sidor hon surfat runt på tidigare. Så hittade han hennes blogg, och fann något som han tolkade som värdefullt material; en dikt om en flicka som låg och dog på en klippa vid en sjö. "Imorgon kollar vi alla sjöar där det finns klippor" konstaterade Susanne. Hon var uppjagad, kunde inte gå och lägga sig. La sig i soffan och zappade mellan kanalerna. Efter en stund kom Mikael och la sig bredvid. Det skulle ändå inte bli mycket sömn den natten.

Göran låg och stirrade i taket. Vad var det som hade hänt egentligen? Hur kunde allt gå så här? Någonstans trodde han fortfarande inte att hon var försvunnen. Hon hade ju fått lov att låna bilen, bara den var tillbaka till klockan nio nästa morgon. Och Göran var övertygad om att den skulle vara det. Dessutom så behövde han vara stark och stabil nu när Susanne var så uppriven. Mikael visade ingenting alls, gick bara in i sig själv och slöt sig i sitt skal.

"Jag undrar vad som är värst" frågade hans sig själv där han låg. Att bli så förtvivlad att man inte kan kontrollera sig, eller att stänga inne allt" Själv visste han inte vad han skulle ha valt.

I soffan låg Susanne och grät en tyst och försiktig gråt. Ville inte att Mikael skulle höra. Hon hade precis kommit på att tar man tillräckligt många tabletter så kan man kvävas av sina egna spyor. Men inte visste hon om hon låg ner eller ej. Kanske satt hon upp i bilen. Förhoppningsvis. Om hon nu ens alls var i bilen. Vad visste hon? Det kröp ändå kalla kårer nerför hennes rygg, genom låren och ut mot täspetsarna. Bara hon nu inte kvävdes!

Nästa morgon var ingen utvilad eller pigg. Mikael hade inte sovit alls, Susanne bara halv slumrat och Göran fått sig några timmar fram på morgonkvisten. När klockan var åtta ringde telefonen. Det var polisen.

"Hej, sa den trevliga kvinnan som satt ihop en profil av Simone igår. "Vi undrar om vi kan få komma upp och kolla på hennes rum och se om det finns nå got där av värde."

"Självklart" svarade Susanne.

De satte på tevattnen och dukade fram frukost, men ingen hade någon aptit.

Poliserna kom och gick noga och väl organiserat igenom alla grejer som fanns i rummet. De tittade på böckerna, om hennes pass låg kvar, vad hon hade för bilder på sin digitalkamera, frågade om det fanns en filt i bilen, hur mycket pengar som fanns på kontot, hur mycket bensin som var i bilen etc. Allt allt allt ville de veta. Även om det var något hon tagit med sig. Susanne såg att hennes dagbok var borta, annars saknades inget. Hon kollade åter igen i sprithyllan och konstaterade att allt fortfarande stod på sin plats. Poliserna rev sig i genom garderoberna och vände ut och in på alla väskor de hittade. De letade även på vinden och i källaren, till och med i den stora frysen. Susanne förstod inte vad de skulle kunna tänkas hitta där - den försvunna dottern kanske?

Nu var klockan strax efter nio. Göran stod vid fönstret och kollade ut. Han hoppades fortfarande att Simone helt plötsligt skulle svänga in på uppfarten, vinka till pappan i fönstret, och sedan be om ursäkt för att hon var försenad. Att hon varit någonstans, mobilen hade dött, hade inte kunnat kontakta på något vis. Vilken ursäkt som helst hade han gått med på, om hon nu bara kom hem. Han stod där länge. Mikael tittade misstänksamt bort mot honom där han satt vid frukostbordet med sina händer om en svalnad kopp kaffe. Susanne tittade på Göran, på Mikael och sen på Göran igen. Hon visste inte vad hon skulle göra, vad hon borde göra - trösta eller hålla sig borta? Så vände Göran på sig och tittade på dem. Ansiktet var askgrått. Ögonvråarna tårades och gjorde små kanaler nerför hans lite rynkiga hud. Susanne slog handen för munnen. Mikael tittade bort. Den smärtan som fanns i pappans blick gick inte att möta. Den sorg som en far känner som antagligen förlorat sin dotter, är avgrundsdjup. Det var vad de såg, och vad de inte ville se igen.

Som en mistlur tjöt plötsligt telefonen, och bröt av den obehagliga spänningen som bildats. Det var Rune. Han berättade att de fått pejling på ett nytt område där hennes mobil tycktes vara. Hon fick instruktioner till en ny tårtbit, och Mikael drog ut kartor på Eniro.se. Snabbt kastade de in frukosten i kylen och satte sig i bilen. De drog ut ett foto på Simone i flera exemplar, och sen åkte de till den nya samlingsplatsen. Återigen kryllade det av poliser. Till och med en helikopter hade de satt in, som skulle cirkulera över de nya koordinater man nu lyckats få fram. Rune kom fram

och sa lite försiktigt att de inte behövde vara med, att de hade allt under kontroll. Susanne såg ut som om hon fått ett slag i ansiktet.

"Vad jag menar är att anhöriga är så känslomässigt engagerade att de inte alltid tänker klart. Så erat letande kanske inte blir så effektivt som det skulle kunna vara."

Susannes blick var kolsvart och Rune förstod att han var ute på hal is. Han försökte få lite stabilare mark under fötterna genom att backa och säga att de ju självklart fick leta de också.

"Att det ju var bra med så många som möjligt."

Göran nickade matt och Susanne satte sig i bilen utan ett ord. Tillsammans tittade de på kartorna och bestämde att de skulle ta vägen väster om Östersjön. De stannade fortfarande vid varje grusväg och traktorstig, och Mikael sprang in och kollade. Alltid utan resultat.

"Ni är väl beredda på att hon är död när vi hittar henne?"

Det var egentligen ingen fråga, utan ett konstaterande. Det blev kusligt tyst i bilen, så tyst att man kunde höra tystnaden. Det var något de alla tre visste, men ingen velat säga. Trots allt så var det ju så det var. Chansen att hon var vid liv var minimal.

Sara ringde igen. Inte heller hon hade sovit något natten innan. Polisen hade pratat med henne igen. Nu när hon fick höra att de rörde sig i trakterna runt Hjärtum och Östersjön, ringde det en liten klocka någonstans.

"Simone var ju ute och åkte med en dansk kille i somras, och de var där uppåt, Hjärtum någonstans. De hade campat vid en sjö. Men jag vet inte mer exakt."

"Men herregud Sara, det har du ju rätt i. Vad hette killen? Kanske kan polisen få tag på honom."

"Anders. Jag har hans mobilnummer på min mobil. Vänta så skickar jag det till dig i ett sms."

Susanne satte polisen på att kolla upp danskspåret. Under tiden körde de fram i ett vackert landskap, med små sjöar och fritidshus, och en och annan gård. Solen sken och torkade allt som blivit så blött dagen innan.

"Här vill jag bo" sa Mikael plötsligt, när de körde över krönet på en kulle och såg en liten förfallen stuga luta sig mot skogen, med utsikt över en stor sjö nedanför.

"Jättefint" sa Susanne, faktiskt med lite entusiasm i rösten. Göran sa inget. Han hade knappt yttrat ett ord sen morgonen. Han höll ögonen på vägen och kikade då och då efter avtagsvägar Simone skulle ha kunnat ta.

Det var bestämt att det skulle köra runt Östersjön, och sedan sätta upp ett basläger vid Hjärtums kyrka, för att kunna utgå därifrån. Göran svängde höger, fortsatte runt sjön. Det var inte många bilar ute. Lördag morgon. Det fanns mycket annat roligt man hade kunnat göra istället för att åka runt och leta efter ett försvunnet barn.

När de var nästan framme vid Hjärtum ringde Susannes mobil igen. Det var Rune.

"De har hittat henne. Hon är hemma. Så åk hem med er nu"

*

Läkarens rum. Ljusa väggar, ett fönster bakom besöksstolarna. Smalt skrivbord i ljust trä, utan en massa lådor. Omodernt. Något som blivit kvar sedan allt gammalt bytts ut. Inga högar av papper. Inget personligt på väggarna. Inte ens ett kort på familjen eller nära och kära bredvid datorn. Bara en tom skiva med min journal - en sliten mintgrön pärm. Mitt namn stod på sidan. Den var full av papper.

"Redan" tänker jag. "Jag som just har kommit."

Läkaren var en man i femtioårsåldern med ljusbrunt tunt hår, några grova men ytterst få rynkor i ansiktet, samt ett antal vårtor på kinden och högra örat. Jag undrade hur han gjorde för att raka sig där - måste vara besvärligt. Hur många gånger han skurit sig och svurit över dess placering. Han var lång, närmare två meter, och hade en kavaj över en rutig skjorta. Han såg mycket korrekt ut, intellektuell, kunnig. Och det var han ju säkert också. Han var ju överläkare på psykiavdelningarna på sjukhuset. Men jag gillade inte hans blick. Som om han såg rakt igenom mig fast ändå inte på mig. Och han gav ingenting tillbaka när man försökte prata med honom.

"Så du har tagit tabletter du."

"Ja. Tillräckligt många trodde jag, men tydligen inte. Hur jävla många kan det krävas att man tar egentligen?"

De sa att jag var intoxinerad - fortfarande påverkad. Och det kände jag av i allra högsta grad. Jag kände mig full. Synd bara att de som var här; läkaren, en sköterska och så mamma, var så jädrans tråkiga. Jag ville ha kul!

"Vet du hur många du tagit?"

Läkaren tittade inte på mig när han frågade, kollade bara på datorn. Som om mina svar skulle finnas där. Och det fanns det kanske också. Jag hade ju redan berättat allt för en AT-läkare nere på psykiakuten.

"Ja, exakt och vilka sorter"

Jag talade om vilka. Han verkade reagera något. Kanske var det mycket. Kanske var det något som inte stämde. Mamma kramade hårt om min hand. Hon släppte den inte.

"Ja, det var ju en hel del. Och dem hade du bara liggandes hemma?"

"Ja, sen sist gång, så de är ju några år gamla."

"Minns du när du bestämde dig för att göra detta. Var det planerat innan?"

"Nej, inte egentligen. Fast ändå. Jag ville göra det, och väntade på att rätt dag skulle komma. Jag ville vara helt övertygad, så att jag sen inte ångrade mig när det var för sent. Det känns som det värsta som kan hända."

Jag blev lite ostadig i stolen och fick ta hjälp av min fria hand för att räta upp mig.

"Så igår morse bara visste jag det. Det kändes rätt. Jag packade ner lite saker, och åkte ner till stan för att köpa en flaska vin. Sen köpte jag åksjuketabletter på apoteket och lite godis på videobutiken."

"Visste du vart du skulle åka?"

"Jag funderade på en massa ställen först, där jag nu vet att mamma och polisen kollade, men så kände jag att jag ville vara någonstans ostört, på ett ställe som inte stördes av en massa gamla minnen. Så jag tog bilen och körde iväg, ganska planlöst. Jag var i trakterna med en kille i somras, och vi bara körde bil och hamnade där. Det är en liten klippa vid en sjö, strax söder om Östersjön, och vägen går precis förbi. Jag visste inte om att jag skulle komma dit eftersom jag kom från andra hållet nu, och jag testade lite olika vägar och avfarter, men så plötsligt kom jag dit och tänkte att det här blir perfekt."

Jag tog ett djupt andetag. Hade pratat så fort att jag knappt fick luft.

"Sen så la jag avskedsbrevet på instrumentbrädan..."

"Vänta lite nu, något avskedsbrev har jag inte hört något om tidigare. Men det skrev du alltså?"

"Ja, och la på instrumentbrädan så ni skulle kunna hitta det."

"Och vad stod det i det då?"

Läkaren plirade mot mig genom sina smala gluggar. Han fingrade på en penna, och i mina ögon verkade det som om han plötsligt blev mycket intresserad. Därför gjorde jag en konstpaus, drog ut lite på det.

"Jag skrev - Jag älskar er alla."

"Allt? Var det allt?"

Jag tog inte illa upp av hans korthuggna fråga, märkte inte ens skepsisen i hans ord.

"Yepp, det var allt."

Sen teg jag. Jag talade sanning, tio fingrar upp till Gud eller vad man nu säger, men jag hade ingen lust att diskutera vad jag borde och inte borde ha skrivit i mitt brev. Det var mitt brev och det skulle läkaren skita i.

"Har du med dig det hit?"

"Nej, jag tror det hamnade i en väska eller nåt."

Läkaren kollade åter datorn en lång stund. Jag började bli rastlös. Hela min sköna fylla höll på att förvandlas till dödens trötthet. Snart skulle jag inte längre kunna sitta rakt upp i stolen.

"Ok, så vi går tillbaka där du sitter i bilen ute vid sjön."

"Ja. Jag tog åksjuketabletterna, inte så många, men jag hade läst någonstans att man skulle göra det för att inte spy sen. Sen drack jag halva flaskan med vin och tog därefter tabletterna."

"Tog du alla tabletter, eller hade du fler kvar?"

"Jag hade nästan lika många kvar, men jag var för rädd för att spy upp dem så jag vågade inte ta mer. Trodde ändå att det skulle räcka."

"Och vad gjorde du sen?"

"Sen tittade jag på klockan. Då var den halv två. Så satte jag på en låt på mp3:n, och vet att jag somnade innan den var slut."

Läkaren kliade sig själv på hakan. Mamma strök min hand. Då hade de ännu inte börjat leta. Medan jag låg och sov i bilen var världens polisuppåd i trakterna och letade efter mig. Det konstiga var att de inte fann bilen, trots att jag stod just vid vägen. På något underligt sätt måste de ha missat just den vägen på lördagen när tårtbit nummer två genomsöktes.

"Vad minns du sen? Vet du när du vaknade? Sov du hela natten? Polisen hävdar ju att du rört på dig under natten eftersom de fått två olika utslag på mobilen, om jag förstått det hela rätt."

Det sista sa han vänd mot min mamma.

Jag trummade ena handen mot armstödet på stolen, och tänkte efter.

"Jag vet att jag vaknade och tittade på klockan. Då var hon halv elva, och jag tänkte att "fan, nu blir pappa sur för att jag kommer för sent". Men jag måste ha tuppatt av igen, innan jag satte mig i bilen och körde hem. Var ju inte hemma förrän vid ett, och så lång tid tar det inte att köra. Max en halvtimme."

"Men du hade aldrig tankar om att ta resten av tabletterna, eller att du var sur för att du misslyckats?"

"Nej. Det första jag tänkte var att jag var försenad. Jag vet att jag tog mig ut för att kissa och svimmade utanför bilen, för jag kunde inte gå. Och sen ramlade jag i skogen. Men hem kom jag i alla fall."

"Inga andra tankar alls, ingen besvikelse eller ilska?"

”Nej. Någonstans var hela handlingen impulsiv, fast ändå planerad in i minsta detalj. Frågan var bara när. Men jag hade ingen plan B. Hade inte ens tänkt på det. Jag var säker på att det skulle fungera.”

”Och det var inget rop på hjälp? Du ville verkligen dö?”

”Ja, annars hade jag ju kunnat göra som sist gång och tagit tableterna hemma. Men nu ville jag vara ensam, vara ifred. Och det fick jag ju vara också.”

"Du måste ha haft änglavakt."

Det var det första ord min mamma yttrade under hela samtalet. Och nog hade hon nog rätt i det. Dels med tanke på allt jag svalt ner, och dels med tanke på färden hem. Så omtumlad och berusad som jag var då jag körde, hade vad som helst kunnat hända. Dessutom körde jag rakt igenom stan en lördag förmiddag. Tänk om jag kört i diket. Eller ännu värre, kört på någon.

Men det hade jag inte och nu var jag här. Insåg att jag skulle bli tvungen att stanna en längre tid. Det samtyckte Läkaren till.

”Det här är en mycket allvarlig suicidhandling, det hoppas jag att du förstår. Vi kommer att ha konstant tillsyn på dig nu i början, och sen får vi se. Att gå ut är inte att räkna med. Frågan om medicineringen är ovanligt svår eftersom du nu är intoxinerad. Men jag tror ändå vi behåller de antidepressiva ett tag till, så får vi se hur du svara på det.”

Han vände sig mot sköterskan, som hittills inte sagt ett ord utan bara suttit med som en staty i perrifirin. Då höjer vi dosen med 20 mg från och med ikväll.

Hon nickade och antecknade. Sen tittade Läkaren granskande på mig en gång till, men verkade inte ha något mer att tillägga,

"Hejdå, vi får höras mer imorgon" sa han bara, och jag blev visad till mitt rum, ett enkelrum.

Mamma kramade mig länge länge, och höll fortfarande hårt i min hand. Jag ville helst sväva iväg, men det gick ju inte så länge hon höll fast mig.

"Du kan gå nu, jag måste ändå sova" sa jag och tog mig ur hennes grepp.

Det berörde mig inte en sekund att hon grät. Men hon nickade, förstod, och gick.

Nu var jag ensam på sjukhuset, med bara min ångest och depression som sällskap. Försöket hade gått åt helvete, men det kunde ha varit värre. Jag verkade inte ha fått några allvarliga men av det.

Fast sånt brydde jag mig inte om nu. Just för ögonblicket var siktet inställt på rökrummet. Så långt sträckte sig mina planer. Resten fick komma sen.

*

De senaste dagarna har varit turbulenta, mer avvikande än det mesta annat jag upplevt. Jag har gjort en lång och smärtsam resa inuti min bubbla, medan mina anhöriga blivit betydligt mer berörda.

Vad ska jag säga för att lindra deras smärta?

Vad ska jag göra, för att övertyga er om att jag fortfarande älskar er?

Hur ska jag hantera mitt fruktansvärt dåliga samvete mot allt och alla, då alla säger att jag inte får tänka så?

På vilket sätt ska jag kunna läka såren i mina nära och käras hjärtan - de sår jag nu så brutalt och egoistiskt klöst fram?

Hur ska någonting någonsin kunna bli som förut igen, efter den här helgen?

Det är dags att starta om. Ett nytt kapitel måste skrivas.

*

Jag befinner mig på avdelning 53.

Det är en psykiatrisk allmänavdelning.

De säger att jag är sjuk.

Jag säger ingenting.

Har du vägarna förbi får du gärna hälsa på.

Fråga efter Simone.

*

Simone is back at a place where she doesn't belong.

Or does she?

*

Mamma och bror på besök idag. De stannade ca 1,5 timme och jag orkade med allt och var glad och uppåt. Fast efteråt kändes det mest falskt. Som om jag spelade teater. Har sjukt dåligt samvete, speciellt mot Mikael. Han ska åka till en kompis i Halmstad under veckan och bara ta det lugnt och försöka smälta allt som hänt, och sen ska ha träffa en kurator på fredag. Då kommer han hit, för pappa fyller år och vi ska fira lite. Jag är redan lite stressad över det.

*

Saknar min mobil lite.

Fast egentligen inte.

Ganska skönt att slippa den.

Saknar kontakten med vänner.

Men jag orkar inte ta kontakt.

Så egentligen är det väl orken jag saknar.

*

Jag vill så gärna gå ut. Känner att kroppen skriker efter aktivitet. Jag blir så stel av att bara ligga i min säng och sitta framför TV:n. Men jag får endast gå ut med personal och anhörig eftersom de inte litar på mig. Så jag antar att jag får ge mig till tåls.

Idag har jag lyckats komma ut två gånger.

Först tog jag ett varv runt sjukhuset med Ali vid tiotiden. Sjukhuset är inte så högt men brett och det tar faktiskt ett litet tag att gå runt. Ali är en glad och bekymmersfri själ och han fick mig att skratta flera gånger. Jag gillade honom direkt.

Sen kom mamma vid tretiden. Vi gick på småstigarna i skogen i duggregnet runt området, och pratade. Var ute mer än en timme, och mycket bra blev sagt. Mest var det hon som pratade för hon behövde det, och frågade om allt möjligt hon själv inte redan lyckats lägga ihop. Men jag bjöd på det, och såg samtidigt till att hålla distansen. Hon får inte krypa för långt in under mitt skinn, för då äter hon upp mig. Det är ju lite därför jag är här också, för att bli av med att ha henne hängandes över mig.

Vi tog trapporna upp till sjätte våningen och jag flåsade rejält. Imorgon när pappa kommer ska vi ta samma runda, samt trapporna. Jag tänker inte bli en soffpotatis bara för att jag ligger inne.

*

Det är helt sjukt vad man äter här. Schemat över dagen är fullspäckat. Förstår inte hur man ska ha tid för något annat över huvud taget.

- Det är väckning klockan kvart över sju. Då ska man göra sin morgontoalett.
- Halv åtta serveras frukosten som ser ut som en lyxig buffé på något fint hotell. Ok, färsk frukt och pannkakor finns inte, men alltid gröt av olika slag, och det har jag fastnat mycket för. Rågflingebröt = mums!
- Klockan tio är det fika med kaffe och skorpor. Ibland har de t.o.m. Ballerina kex, men det händer inte så ofta.
- Tolv är det lunch, om nu någon skulle vara hungrig. Vilket folk verkar vara. Det sitter en matsedel på väggen så man kan gå och kika innan och läskas. Eftersom jag är vegetarian kommer det alltid en massa små byttor till mig med alla möjliga konstiga saker i. Tycker ändå att maten är ganska så varierad. Och sallad med bönor får jag alltid, även om de bara precis har råkat tappa några kidneybönor ner bland bladen. Till varje middag hör även efterrätt. Rätt ofta är det saftsoppor och krämer av olika slag, och då står jag gärna över, men ibland är det paj eller pannkakor eller fromage, och då håller jag mig framme - precis som alla andra.
- Klockan fjorton är det kaffe igen, den här gången med bullar eller vetekrans.
- Vid sjuttontiden är det middag, och då får jag alltid en frukt efter middagen. Bara för att jag är vegetarian. Som om inte de andra också skulle ha behövt c-vitaminer och fibrer. Konstigt!
- Halv åtta är det sedan kvällsmacka med kaffe och te, fil och flingor och flera sorters bröd. Det är som en extra frukost, om någon inte ätit ordentligt under dagen och nu måste fylla på inför natten. Och det verkar som om alla behöver det. Efteråt är det som om Egyptens gräshoppor dragit fram över bordet.

Jag kan inte fatta att folk blir så hungriga under dagen, av att bara göra ingenting, Visst är psykisk sjukdom och bearbetning jobbigt, och jag förstår om man blir trött, helt utmattad. Men hungrig? Om man äter varje gång det serveras mat här rullar man snart ut.

*

Idag jobbade en trevlig kille här jag inte lärt mig namnet på. Det var någonting på Z. Han är lång, minst 2 meter, och smal som en sticka. Kindbenen är väl markerade och kinderna lite insjunkna. Han ser inte riktigt frisk ut, om det inte vore för glimten i ögat. Tror han kommer från Mellanöstern någonstans, men det är bara en gissning. En jäkla fart var det på honom i alla fall, och han var på mig direkt när jag pratade med honom. Att munhuggas är bara förnamnet. Han har en varm humor och ett stort hjärta, vilket är precis vad jag kan behöva här. Han kommer att bli ett exotiskt inslag här i den annars så tuggummiseiga allmänt depressiva stämningen på avdelningen. Tyvärr är han bara timvikarie, och jobbar runt på alla psykavdelningarna samt rättspsyk, så jag lär inte se så mycket av honom. Men att vi ska bli vänner, det ska jag se till.

*

Sara ringde förut. Hon har tagit ledigt från jobbet imorgon och kommer hit och hälsar på. Tyckte väl det var viktigt att komma så fort som möjligt.

Får se hur det kommer att bli. Känns lite jobbigt. Hon är ändå min bästa vän, och någonstans så är det som om jag har svikit henne mest. Man vill ju så gärna tro att man kan prata med sin bästis om allt, men med tanke på vilken enorm hemlighet jag burit på de senaste månaderna, känns sveket enormt.

Fast jag vill att hon ska komma. Saknar henne så. Vill bara få en stor bamsekram av henne och försvinna in i hennes armar.

Hon hade pratat med några andra av våra gemensamma kompisar, och de hade blivit helt bestörta. Stumma av förvåning. Ingen anade ju någonting.

Men jag behöver inte tänka på dem nu. Det ligger långt fram i tiden, och jag är nöjd bara jag tar mig igenom dagen och börjar glimta på nästa.

*

Sara var här idag mellan 13 och 17. Det var lite för länge.

Sen kom pappa och stannade en timme på kvällen.

Nu är jag helt slut.

Och hungrig.

Vill bara stupa i säng.

*

Svimmade precis. Stod på expeditionen och väntade på min insomningstablett. Kände hur jag blev svagare i benen och hur svarta självlysande prickar började dansa framför ögonen. Det är inte helt ovanligt för jag brukar ha lågt blodtryck, men den här gången försvann det inte, och innan jag hann sätta mig ner föll jag i golvet. Händerna var kvar i fickorna och jag tog emot slaget med vänster axel. Personalen drog upp mig på en stol och då svimmade jag av en gång till. Då drog de in mig till min säng, fötterna släpade i marken för jag kunde inte gå. De fällde sängen så huvudet lutade neråt, och jag andades djupa andetag. De sa att jag såg ut som ett spöke.

Blodtrycket visade 100/60, så kanske var det inte så konstigt att jag föll.

Fick ligga så en lång stund tills jag återhämtat mig. Sven-Inge satt vid min sida och la handen på min höft. Det gjorde inte så mycket, jag orkade inte protestera. När jag sedan fått tillbaka färgen i ansiktet fick jag min tablett och somnade hej bums. Men lite läskigt var det allt. Har bara svimmat en gång tidigare, men nu vet jag vilka varningssignalerna är.

*

Idag mår jag mycket bättre. Ingen mörk ångest tynger mitt sinne. Jag vill flyga bort på lätta vingar, fort fort för jag har så mycket kraft och energi i musklerna.

Läkaren såg att jag var pigg. Nu tror han att jag är bipolär, dvs. manodepressiv, eftersom jag svarade så snabbt på medicinen. Dessutom har jag berättat innan att jag haft ett antal uppåt perioder, i alla fall två långa på runt 6 veckor de senaste två åren. Jag skulle inte kalla mig manisk, bara full av energi och kraft, ständigt letande efter nya kickar.

Tror faktiskt att han har tagit helt fel. Jag är inte bipolär. Men OM jag skulle vara det hade det varit ganska skönt med en diagnos, som kan förklara mina olika sinnesstämningar. För visst svänger jag, men inte så kraftigt eller så mycket som man ska - enligt hur jag har förstått saken. Det finns i alla fall en medicin man ska äta hela tiden i så fall, som tar bort dalarna, och även topparna till viss mån. Det är istället för de antidepressiva jag äter nu, och ska tydligen inte ha någon direkt bieffekt.

Berättade om känslan jag får ibland av att hela tiden vilja ha mer av något, kickar händelser, större och större saker. Det är som om jag "går på något" och får abstinens om det inte tillfredsställs. Som om jag ska svämmas över av positiv ångest. Läkaren bara hummade lite och sa helt kort att han skulle fundera på saken över helgen. Vänta och se helt enkelt.

*

Jaha.

Kanske är det bipolär jag är.

Inte hela världen i så fall.

Känns helt ok.

Nu vill jag göra något, nåt kul!

*

Har varit med Mikael inne i Stan idag och druckit vaniljlatte på Caf et.

Det kändes bra då. Vi hade ett bra snack. Jag förklarade en massa, och han gav sin syn på saker och ting. Trodde jag hade allt under kontroll.

När jag kom tillbaka trodde jag att jag skulle spricka, eller explodera. Blev alldeles darrig av ångest. Nu har Theralenet tagit bort det mesta, men jag är ändå inte den Simone jag varit de två senaste dagarna. Hon f r gärna komma tillbaka, f r jag började gilla henne!

*

Sara på besök idag.

Trött och lite orolig. Fick Theralen vid halv elva.

Pratade med Jonathan i telefon - han ringde. Kommer hit imorgon. Lät ledsen på rösten. Undrar väl en massa. Jag visste inte vad jag skulle säga. Sa att vi får prata imorgon.

Orkar inte. Skiter i allt folk som bryr sig, och som jag plötsligt måste ta hänsyn till. Som behöver piggas upp och pratas med och peppas och lovas inför att allt är bättre än det verkar, trots att det kanske inte alls är det.

Jag vet inte.

Är trött och ska sova. Vill drömma mig bort till Thailand och Nya Zeeland och spännande flygplansresor. Bort bort här ifrån.

*

Idag är jag pigg. Vill inte bara lägga mig i sängen och glo ut genom fönstret eller in i väggen.

Önskar att jag fick gå på en promenad. Vill så hemskt gärna gå ut. Ska få träffa Underläkaren

idag, men vet inte när. Har inget att säga henne, mer än att det går framåt. Vill inte dö längre. Vill

bara få promenera bort rastlösheten, sen är jag nöjd. Vet egentligen inte vad jag vill.

Jo, få skriva klart min bok, det vill jag. Men då krävs det en hel del arbete. Fast nu har jag ju ett

utmärkt tillfälle. Är det något som inte fattas här så är det tid.

Skulle vilja ha hit min kamera också. Det är ju typiskt att när man inte har en kamera ser man

värsta bra höstmotiven med utmärkt ljus och starka kontraster och färger. Ska be mamma ta med

sig den nästa gång hon kommer på besök.

*

Det känns som om jag är på väg att dippa ner kraftigt igen.

Plötsligt så inser jag hur dåligt jag mår.

Det senaste året har varit en katastrof.

Jag har haft ständig ångest och inte kunnat hantera den.

Ska det någonsin bli bra?

*

Nu får det vara nog med flykt. Annars kommer det här aldrig funka. Jag ska försöka förlika mig med den tysta lilla blonda blyga flickan inuti och bemöta ångesten med öppna ögon. Bara för att jag blir trött och tappar fart får jag inte ta sådana enorma snedsteg och bli så självdestruktiv som jag kan bli. Jag vill njuta av dagen och stunderna och vara närvarande i nuet. Inte små krav, jag vet, men jag har klarat det tidigare, och jag kan göra det igen. Jag måste bli kvitt det här jävla gråa molnet som ständigt hänger över och förföljer mig.

*

När jag blir trött
får jag ångest
som jag dämpar med att äta
vilket ger mig mer ångest
som jag håller i schack med att promenera
vilket gör mig trött
och ger mig mer ångest.
Hur ska jag någonsin komma ur mina cirklar?

*

Nu har jag fått Theralen 2 ggr på mindre än 3 timmar, men första dosen hjälpte ju inte så det är därför. Just nu vill jag bara försvinna långt bort i tankarna till någon rofylld plats där jag kan vila och hämta kraft.

Jag vill inte vara med längre. Jag vill inte dras med i den strida strömmen utanför. Jag vill bara **vara**, få finnas till och titta utan att bli sedd. Och när jag tittat ögonen trötta, vill jag ta tableterna i min hand och vandra ut i skogen för att aldrig mer komma tillbaka.

Det sista alla såg av mig var min ryggtafva mot de kala stammarna och gulnande löv. Och alla skulle förstå, och hålla med, och säga att "hon var inte skapad för den här tiden i det här livet.

Hennes tid kommer."

Och min tid ska komma en dag.

Jag kommer att vänta på den.

*

Pratat med Läkaren idag. Han satt som vanligt nerhasad i sin stol med benen utsträckta under bordet och tittade på mig med tom blick. Den människan går inte att läsa. Det är som att prata mot en murad vägg. Han bara hummar lite, tittar på min medicinlista och kollar nåt på datorn. Jag säger nästan inget när jag är där inne.

Fast idag har jag klagat på humörsvängningar, att några dagar är bra och några är dåliga. Fast det där var att ta till i underkant. Ibland är jag så hög på livet att jag inte kan få nog av det, flörtar med alla i personalen och föreslår att jag ska baka till fiket. Andra dagar kommer jag inte ur sängen. Allting överspeglas dock av en tung pessimism, även när jag mår prima.

Läkaren tror att jag är bipolär. Har berättat om tidigare svängningar jag haft, då jag varit hög i några veckor och sedan kanat utför rejält. Två gånger har jag upplevt att jag kört i 200 km/h på motorvägen och inte kunnat sakta ner. Att sitta stilla var en ren plåga.

För att göra saken bättre ska han nu sätta in en ny medicin. Den är egentligen till för människor som är epileptiska, men har visat sig fungera väldigt bra på depressioner. Den är stabiliserande, och jag slipper gå så mycket upp och ner. Vi ska börja med 25 mg, och sedan höja successivt till 200mg. Det tar 5 veckor, och jag hoppas att jag inte behöver vara här hela tiden. Det frågade jag inte, för jag visste redan vad ha skulle svara.

"Vi får se."

När han sedan tyckte vi var klara sa han hej då redan innan jag kommit på tanken att resa mig upp. Jag gick snabbt ut ur rummet. Ju kortare besök desto bättre. Läkaren kanske är duktig på läkemedel, men han har ingen som helst social kompetens. Han kan inte ta människor, och det trodde jag var viktigt när man är psykiatriker och jobbar med människor som har ont i själen. Men tydligen inte...

*

Jonathan ringde igår.

Han vill hälsa på på söndag.

Jag vet inte vad jag vill.

Dö?

*

Idag är det kanonfint väder. Molnfri ljust ljus, blå himmel och en sol som är på väg ner. Det blir till att ta en promenad, stanna inne kan jag ju göra när regnet och blåsten kommer. Speciellt inte när jag nu får lov att gå ut själv.

Imorgon ska jag trotsa reglerna, ta dagspermission och in till Stan. Om jag åker strax efter tolv så är jag garanterat tillbaka innan fem och middagen. Jag tänkte ta en fika, dricka latte på ett mysigt fik, kanske handla något samtidigt, eller bara gå och titta i affärer. Det finns båda H&M och Indiska i deras köpcenter, samt ett Hemköp, så att fördriva lite tid där inne lär inte bli så svårt. Ser redan fram emot det!

*

Mamma sa att det de gått igenom
natten den 21a september
är det värsta man kan gå igenom.
Fast om jag dött,
hade det inte varit värre?

*

*Jag är en röd prick
Inte röda hund
eller borelia
eller ens ett litet myggbett
Jag är bara en röd prick
på en annars helt frisk hud
En vilsen socialist
på ett borgligt årsmöte
En knäppgök bland normala
En utböling i New York
En skäggig eremit
på ett cocktailparty*

*De vill att jag ska skifta färg
sudda ut mina konturer
och ber mig smälta in*

*Jag är en röd prick
på en annars helt frisk hud
och jag tror jag kliar som faan.*

*

*Det är någon som skär i mitt hjärta.
I tusen bitar sitter det i mitt bröst och blöder.
Kan Du inte hjälpa mig?
Kan Du inte få det att sluta?*

*Det är någon som piskar min rygg.
I breda röda ränder lyser min smärta.
Kan Någon inte hjälpa mig?
Kan Någon inte få det att sluta?*

*Det är något som förmörkar min själ.
I djupaste mörker
ensam och värkande
ligger den glömd i ett hörn.
Ingen kan hjälpa mig.
Ingen kan få det att sluta.*

*

*Hela jag
är bara en stor
klapprande knut
i bröstet
som gör det tungt att andas.*

*

Alla människor har ett eget litet helvete inuti sig. Längst in i själen, på botten av ett gruvligt hål, där varken kärlek eller lycka kan lysa upp det kompakta mörker som råder, där ligger det. Alla har någon gång varit där, kanske stått som besökare bredvid och tittat in i elden, eller faktiskt befunnit sig mitt i - slickandes av lågorna. Det är inget trevligt ställe att vara på, och med den erfarenheten i minnet håller sig de flesta undan.

Inte jag.

Varje morgon, när jag slår upp ögonen, borstar jag samtidigt askan av kläderna och stiger på nytt in i elden. Hela dagarna plågas jag av det brinnande infernot i min själ, och ju längre tiden går, ju mer sprider sig elden. Snart tar den över hela kroppen. Mina ögon kommer glöda, håret förkolna och huden bubbla av värmen.

Och när ni ser det, mina vänner, när kroppen speglar själens helvete - då är det redan för sent.

*

Längtan

alltid denna längtan

från vitt till grått till svart

detta år var svart.

(Kent)

*

GOOD MORNING STARSHINE

*THE WORLD SAYS **HELLO!***

*

Z sitter vid ett av fikaborden när jag kommer in från en promenad.

"Jasså, är du här" säger han. "Det var en överraskning".

Ögonen spelar, de glittrar och glänsar. Hela hans två meter långa kropp hänger över en stol med benen utsträckta framför sig. Han upptar nästan hela korridoren, och jag får göra en stor cirkel för att komma runt honom.

"Värst vad hårt du jobbar idag" säger jag och ler tillbaka.

"Ja du vet, att jobba på jobbet är överskattat. Och patienterna måste ju få göra lite själva också. Eller tycker du jag ska mata dem kanske?"

"Mig får du gärna mata" säger jag och räcker ut tungan.

"Any time babe. Säg bara till."

Jag drar mig mot mitt rum för att plocka av mig ytterkläderna.

"Hur är det med dig förresten?" ropar han efter mig.

"Ja du vet" svarar jag leende. "Jag är ju här, så allt är tipp topp."

*

Fy faan vad ångest jag har! Faan faan faan!!! Jag vill bara springa ut, bort härifrån. Fly från allt och mig själv. Bort bort bort. Ångesten bultar i bröstet och musklerna laddas med energi och drar ihop sig i lätta ryckningar. Hjärnan är satt i försvarsställning mot allt det farliga, och vill inte fästa sig vid några lugnande tankar. Allt den känner är att jag snart inte kan hantera situationen längre. Spring spring spring! Så fort som möjligt, för annars hinner det ifatt. Kroppen skriker på hjälp, vill lätta på trycket. Ångpannan i bröstet börjar tjuta av för hög värme och för stort tryck. Jag sätter kniven mot underarmen och huden blir randig av röda streck. Tar ut energin med långa snabba drag, känner hur armen sticker och svider. Får se bevis på smärta. Då lättar äntligen ångesten till en hanterbar nivå, och tankarna samlar sig. Aldrig igen. Jag pallar inte mer!

*

Lördag 13 oktober

(...)

*

Världen är vacker.

Har ni tänkt på det?

*

These sneakers are made for walking

Idag tog jag en promenad. En alltför lång promenad. Efter halva rundan kände jag att jag inte pallade mer. Yr och mörbultad fortsatte jag framåt. Att vända tillbaka kom inte på fråga.

Det var någonting om stolthet...

*

Zen And The Art Of Motyorcycle Maintenance

Jag har fått en bok av mamma. En nyutgåva av en gammal kultbok hon läste som kurslitteratur för si så där x antal år sedan. Hon sa att hon inte förstod den då. Att alla andra tyckte den var genialisk, upphöjde den till skyarna. Min mamma kände sig bara dummare.

Av någon anledning har hon fått för sig att den ska passa mig. Att jag kommer förstå och uppskatta den. Som om jag vore så mycket djupare och mer filosofisk än hon.

Kanske är jag det. Kanske inte. I alla fall inte nu, så nerdrogand som jag är av lugnande mediciner och glada små piller. Nu kan jag knappt förstå ett nyhetsprogram på TV. Håller mig till bostadsannonserna i tidningen, de är lagom avancerade.

Så jag låter boken ligga och vila ett tag, tills huvudet klarnat en smula.

Men tanken var god.

Tack lilla mamma.

*

Jag är arg.

Jätte arg.

På mig och på allt och alla runt omkring.

Jag har alltid tagit på mig allt.

Allt har hela tiden varit mitt fel, och avskyn för mig själv har varje gång något gått snett eller blivit fel vuxit en liten bit.

Nu tycker jag så jävla illa om mig själv att jag vill straffa mig hårt, hårt.

Låta mig lida en stund och sedan dö.

*

Jag vill resa bort, långt långt bort.

Ge mig ut på ett nytt stort äventyr,
som ger mig en god smak av livet
och höjer min aptit.

Kanske kommer jag trivas med att leva
och göra något bra av tiden jag har kvar.

Kanske kan jag skratta och må bra.

Kanske vill jag bara fly.

*

Klockan är tio.

Det doftar kaffe i hela matsalen.

En underbar doft.

Tro ändå jag tar en kopp te idag.

Grönt te.

Min mage fixar inte mer kaffe just nu.

*

Idag kommer Sara., J. och D. på besök. Efter middagen ska de titta in en stund. Det ska verkligen bli kul! Har inte träffat J. och D. sen vi grillade i Slottsskogen och var på den där festen i Mölndal med bara läkarstudenter från Mora. Och det var ju i somras.

Funderar på att slå på stort och ta en dusch. Byta kläder behöver jag också göra. Och bädda rent i sängen.

Om jag orkar.

Måste ju spara lite energi till besöket. Det ska bli så kul!

*

I feel loved!

I dag fick jag en stor bukett med tio röda rosor.

De finaste man kan få.

Buketten var ljuvlig.

Det doftade sött i hela rummet.

Alla andra på avdelningen blev jätteavundsjuka.

De sa att jag måste ha en beundrare, någon som verkligen verkligen bryr sig.

Jag bara myste där jag gick omkring i korridoren och letade efter en vas, med hela den stora buketten i famnen.

Log stort och fånigt.

Njöt av uppmärksamheten.

Jag tror det minsann är någon som tycker om mig!

*

Livet är ganska så underbart =)

*

Oj, idag är jag manisk.

Världen rör inte på sig fort nog.

Jag måste aktivera den!

*

Pratat med Läkaren idag.

Vill ha permission på söndag och åka hem. Det gick bra, sa han.

Är på jätte gott humör och mår utmärkt bra. Världen är vacker och jag skulle kunna leva på luft.

Läkaren sa att jag är hypomanisk. Jag bryr mig inte om vad han kallar det. Trivs bra med att vara speedad. Har en massa saker jag ska göra idag; maila alla mina vänner, skriva brev, åka och handla, planera inför permissionen. Mamma ska med till Köpcentret. Köpa vinterkängor behöver jag. Och en tjock jacka likaså.

Läkaren påstår att jag är Bipolär II½. Jag bryr mig inte om vad diagnosen blir. Huvudsaken är att jag får en diagnos, så jag kan leta förklaringar och mönster i mitt beteende och mitt förflutna. För visst finns de där, de kraftiga svängningarna. Har bara inte fäst någon vikt vid dem, förträngt alla upp och nergångar jag haft och tänkt att det nog är normalt. Mycket energi har gått åt till det, att vara så som jag trodde att jag skulle vara, och att förtränga känslorna. Inte konstigt att jag haft svårt att hantera dem, att jag varit vilsen och sökande.

Plötsligt hänger allt ihop på ett så vettigt sätt.

Idag älskar jag livet. Det är det i alla fall inget fel på!!!

*

*Hösten är så oändligt vacker
att jag blir alldeles överväldigad.
Det finns inga ord i den här världen
som kan beskriva den färggranna prakt
träden är klädda i,
den djupt blå himlen
man nästan kan röra vid,
eller luften som är så lätt
att jag blir mätt av att bara andas.
Jag håller på att spricka av intryck.
Ögonvrån fuktas
och leendet är bredare än bredast.
Hur kan man inte älska Sverige om hösten!*

*

Söndag kl 16.15

"Hur är det med dig Simone? Mår du inte bra? Du måste komma och prata med oss i så fall. Det är inte bra att hålla inne med sin ledsenhet och ilska. Du måste få ut dina aggressioner"

Måndag kl 7.41

Är sur redan när jag vaknar. Småmuttrar för mig själv. Möter ingens blick vid frukosten.

Demonstrativt.

Får ett "Hej Simone" och mina mediciner av sköterskan. Sedan är det nästa patients tur. Går och lägger mig i sängen. Drar täcket upp till hakan. Himlen är gråmulen.

kl. 10.11

Patienttelefonen ringer. Eller snarare tjuiter, i båset utanför mitt rum. Jag orkar inte svara. Varför skulle jag göra det? Efter säkert 20 signaler hör jag någon dundra fram genom korridoren, fläka upp dörren och lyfta luren. Det är inte till mig. Samtidigt knackar någon på dörren. "Kaffe" hör jag. Ingen kommer in. Jag vill att någon ska komma in, sätta sig på sängkanten, klappa mig på armen och fråga hur jag mår. Ställa en fråga som kräver ett uttömmande svar. Vill att någon ska bry sig, se mig.

kl 10.16

Hämtar kaffe. Personalen sitter själva runt ett av de runda borden och fikar. Ingen ser upp när jag kommer. Känner mig fullständigt osynlig.

kl 12.07

Det knackar åter på dörren. Lunch. Vet att jag måste äta, annars klagar de på mig. Men jag har ingen aptit. Petar i morotsbiffen och den kalla potatisen. På väg tillbaka mot mitt rum frågar en gråhårig tant ur personalen om jag ätit. Jag svarar inte. Drar täcket över huvudet.

kl 14.00

Mer kaffe. Jag sitter en stund i sällskapsrummet och tittar tungt framför mig. Något har börjat röra sig inuti mig. Irritation. Ilska. Vill prata med någon. Behöver prata med någon. Måste. Bröstet är fullt. Något vill ut, men jag finner inga ord. Trummar med fingrarna mot bordet. Försöker pocka på uppmärksamhet, sätter på mig en olycklig min och letar efter att fånga någons blick. Ingen ser det.

kl 16.20

Fortfarande har ingen pratat med mig. Känner trycket inuti. Ångpannan börjar tjuta. Snart exploderar jag. Bestämmer mig för att ta en cigg i rökrummet trots att jag inte får. Just därför. Trotsig till max. Cigaretten smakar skit.

kl 17.02

Blir hämtad till middagen. Skötaren säger inget. Jag är också tyst. Känner att jag snart inte kan kontrollera mig. Vet inte vad som kan komma ut om jag släpper efter. Lyckas ändå. Det pyr inom mig. Det här jävla skitstället och den här dumma skitpersonalen. Ingen nytta gör de. Det är inget annat än ett förvaringsställe, och om man gör motstånd får man bara en lugnande spruta i rumpan. Alla psyksjuka behöver ju prata. Och alla blir ignorerade liksom jag. Jag kan inte sitta still. Något måste göras!

kl 17.45

Jag far ut från mitt rum. Nu kan jag inte hålla mig själv samlad längre. Ilskan flammar runt mig och det kommer eld ur min mun när jag öppnar den. Jag svär. Inget duger. Min kontaktperson tittar ut från ett rum, undrar vem som ställer till med uppståndelsen.

"Är det inte bra Simone?"

"Nej, det är inte bra" gastar jag.

Hon ser ut som om hon fått en örfil. Som om jag spottat henne i ansiktet, vilket jag gärna hade gjort.

"Vänta 15 minuter så kommer jag. Jag sitter på ständigt övervak nu och kan inte komma ifrån. Gå in på ditt rum så länge."

Lyder. Sitter med rak rygg i sängen. Väntar.

kl 17.58

Birgitta gläntar försiktigt på dörren, kommer in.

"Vad är det nu?"

"Det finns ju ingen som bryr sig, ingen! Inte en jävla person har talat med mig idag, ingen! Knappt än hälsat. Vad är det här för jävla ställe? Igår sa ni att jag måste få ut mina aggressioner, idag är det ända jag fått höra att det är mat."

"Jag har inte hunnit idag. Du vet ju att det varit stökigt, och den ständiga översynen av tre patienter tar mycket personal." Hon ser stött ut, vill helst att jag ska lugna mig, sänka min ljudnivå och hålla med. Det gör jag inte.

"Jag klagar inte enbart på dig. Ingen annan har ju så mycket som frågat hur jag mår. Ingen! Hur ska man kunna bli bättre om man bara går omkring tyst?" Jag skriker, blir röd i ansiktet, andfädd.

"Du vet ju att du måste säga till när du mår dåligt. Det är bara att stanna någon, vem som helst."

"Men det är ju ingen som bryr sig, ingen som vill veta hur jag mår. Jag har inget förtroende för dem som bara tjarar om att jag måste äta. Dessutom så klagar alla på det trots att ingen ser vad jag äter. Ett jävla gnäll är det, helt utan belägg. det är ju helt underbart!

Nu bränner tårarna i ögonvrån, och börjar sakta glida ner över kinden. Jag är fly förbannad.

"Och så ska det vara vårt jobb att ta kontakt med personalen. Ni är ju här för vår skull. Men det verkar inte så. Allt ni gör är att fika och skvallra i köket. Ni är alltid så jävla upptagna med att göra allt annat än bry er om patienterna.

"Nu är du orättvis"

"Totalt ignorerad har jag blivit idag, trots att vem som helst kunnat se att jag inte mått bra."

Det sista säger jag i en stor snyftning och jag börjar gråta okontrollerat. Jag tycker så synd om mig själv. Helt ensam och hjälplös mot den stora organisationen som kallas psykvård. Jag har inget att sätta emot. Kan inte göra några egna val, bara följa med i strömmen av medicinknaprande och isolerad förvaring. Som om det skulle göra människor friska.

Min kontaktperson sitter där i hörnet och tittar på mig. Ett fårat ansikte och trött blick. De ögonen har sett mycket. Och det är som om de tappat gnistan, övertygelsen om varför hon jobbar här, om varför hon sitter i den här stolen och lyssnar på en manodepressiv patient vråla ut sin smärta. Men jag kan inte till fullo läsa hennes blick. Är det kanske en gnutta medkänsla för min desperation, förvåning över utbrottet eller helt enkelt en försvarsställning mot mitt anlagande? Jag vet inte.

Vet i alla fall att jag behöver något lugnande, ett medel mot oron. Jag skälver - kroppen är fortfarande laddad. Ber om Theralen för att lugna mig. Får det.

"Du vet att du får skrika på mig, jag klarar det. Jag har varit med om betydligt värre saker i mitt liv."

Tittar förvånad på henne. Detta var en helt oväntad vändning som jag inte räknat med. Talar hon sanning, eller är det ännu ett trick de spelar för att slippa minsta möjliga ansträngning? I så fall lyckas det, för ilskan lämnar snart kroppen, och jag gråter tyst.

"Ta du och lägg dig och vila en stund. Du är ju jätteledsen. Jag sitter med dig en stund så får du gråta av dig. Att gråta är bra."

Jag läger mig under filten, planar ut sängen och torkar tårarna på örngottet. Kan inte gråta mer just nu, orkar inte prata. Birgitta drar stolen närmare och sitter tyst en stund. Säger att vi får prata senare, när jag lugnat ner mig och fått ur gråten. Sen reser hon sig och går. Jag vet att det inte blir något samtal sen. Jag har hört det förut. Jag är helt ensam med min sorg och min ilska.

*

"Hur är det med dig idag" frågar Lena, min andra kontaktperson.

Hon tar upp sitt fullklottrade anteckningsblock ur fickan , slår upp en inte helt använd sida, och tittar på mig.

"Dåligt"

"På vilket sätt?"

"Ångest."

"Hur yttrar det sig, blir du orolig eller vad...?"

"Det sitter som en klump i bröstet. Den kommer varken upp eller ner."

"Finns det något jag kan göra?"

"Jag håller på att bli uppäten inifrån."

"Kan jag hjälpa dig med något?"

"Nej", svarar jag och tittar tomt framför mig. I och med det växer bara klumpen.

"Du behöver nog bara vila dig, så ska du se att det bli bättre"

"Jag vill ha Theralen" pressar jag fram.

"Det ordnar jag."

Hon stoppar ner anteckningsblocket i fickan igen och går ut för att hämta mitt lugnande. Lena är min kontaktperson, och hon är så snäll och söt, men alldeles för feg. Hon kan inte hjälpa mig med det jag behöver. Och det vet hon nog. Därför fixar hon allt annat runt omkring; ringer Öppenvården, fixar en lithiumsköterska, ser till så jag hamnar i väntetid till en psykolog, får en läkare i min hemstad. Hon ler och ser trevlig ut, men jag skulle aldrig anförtro mig åt henne. Det är bara några få utvalda som är så pass privilegierade. Men även den skaran förändras i och med mitt mående.

"Här kommer lite Theralen. Ta nu och vila en stund så känns allt snart mycket bättre. Du är ju en så fin tjej med hela livet framför dig. Tänk på det. Och att du duger precis som du är. Det kommer bli bra, det tar bara lite tid."

*

Inatt drömde jag att jag var mamma och hade en liten dotter. Hon var bara några dagar gammal, men lika stor som 1 eller 2 månaders bebisar. Vi hade nyss kommit hem från sjukhuset, och min mamma var där hos oss.

Flickan var söt och hade ett underbart leende och skratt, och jag kittlade henne på magen och blåste på den för att få henne glad. Brydde mig dock inte så mycket om henne, inte så mycket som man borde, och det talade min mamma om för mig. Att jag inte älskade henne på riktigt och inte behandlade henne som mitt barn. Att det inte var en normal reaktion.

Jag var tveksam till hela grejen. Jag frågade mig själv varför jag plötsligt hade ett barn. Det betydde ju inga fler resor, inget självständigt liv, inga sena ute kvällar eller vilda fester i hemmet - och det ville jag inte mista.

"Vad har jag gjort" var min tanke och jag förbannade mig själv samtidigt som jag bytte på henne. Men sen skrattade hon och jag kände att jag visst älskade henne, och som alla säger, hade kunnat göra vad som helst för henne.

*

Just nu känner jag vissa maniska dragningar spänna kroppen. Det är nog på grund av att en ny patient kommit in, och han är helt uppåt väggarna. Men han är rolig, och jag hakar gärna på. Hellre det än att gå här och grubbla över allt jag borde ta itu med just nu.

*

I rummet bredvid mitt bor det en kille som heter J. Han är inte deprimerad som de flesta andra här är, utan manisk. Och det vill inte säga lite! Har aldrig sett en manisk människa in action liksom, så till en början var det otroligt intressant att ha honom här. Nu har det gått 5 dagar, och jag håller på att bli galen. Visserligen befinner jag mig på rätt ställe om något sådant skulle inträffa, men för J.'s eget bästa hoppas jag att det inte blir så.

Redan innan det hade gått ett dygn hade han krupit ner i min säng under den fula gula filten, två gånger. Jag protesterade lamt, visste inte vad han ville.

Dagen efter fick jag en lapp om att jag gärna fick komma in och väcka honom om morgonen, det hade han tyckt var mysigt. Han ville att vi skulle ligga i hans säng och titta på Skrotnisse tillsammans. Jag sa "nja, vi får se. Kanske kan vi ta filmen senare, eller imorgon". Det har jag sagt sen dess, och han tjatar varje dag.

Strax därefter låg det plötsligt en ballong på mitt golv, på vilken han skrivit att jag var en liten ängel, samt undrade vad han gjorde för fel. Jag kommenterade den inte. Vad skulle jag säga?

"Jag är världens goaste, världens schysstaste. Kan vi inte bara ligga i sängen och mysa en stund, jag är så ensam!" Så säger han varje dag. De andra har sagt att jag har pojkvän, vilket är lögn, och han undrar vem killen är. Han vill slå honom på käften, säger han. Samtidigt hävdar han att han inte stöter på mig.

Fick en rebus av honom igår, en samling alfabetbokstäver han grävt fram i någon låda i sällskapsrummet. De bildade orden "Du är söt". Jag blev faktiskt lite rörd.

Killen är igång 20 timmar om dygnet, sitter inte stilla i mer än 5 minuter åt gången, pratar och pratar och klagar på att det är så tråkigt här inne. Helst vill han bli utslängd, så han kan fortsätta följa sina impulser och fly undan det som ligger och gnager under ytan. Jag känner ju så väl igen den känslan, och vet att den är för jävlig att tampas med. Helst vill man bara vara ute och springa och leta efter fler och större kickar som distraherar en. Man har hur mycket energi som helst och självförtroendet är enormt. Allt som kan dra ner en på jorden igen undviker man. Tills man stupar.

J. verkar för första gången sen han kom hit ha somnat på dagen. Antar att han fått tillräckligt mycket lugnande för att fälla en älg. Inte ens den mest maniska klarar av att stå pall mot läkarens

lag. Och storebror ser allt. Just nu njuter jag av tystnaden. Rätt som det är vaknar han igen, och då är det åter full rulle.

*

J. skriker i rummet intill. Han späns åter fast i sängen. De hotar med isolering om han inte skärper sig. Sprutan med långa nålen tas fram och någon drar ner landstingets byxor över ena skinkan. Larmet tjuiter och ekar i korridoren. Det är som ett brandlarm, öronbedövande, och man kan inte annat än lyssna på det och känna hur oron stegras i kroppen. "Hjälp, hjälp mig" skriker J., men ingen hjälper honom. Inte annat än att spanna fast hans armar i läderremmarna, och han ligger utsträckt på mage. Han gråter. Snyftningarna är uppgivna, hjälplösa. "Hjälp mig", säger han igen, men nu helt utan styrka i rösten. Han har redan get upp. Sprutan börjar verka.

Själv sitter jag i min säng, paralyserad av skräcken i hans röst och överfallslarmet som tjuiter. Jag vill bort, bort. Ut härifrån. Fly långt bort, ut i den friska luften. Dra djupa andetag. Jag klara inte av det här längre.

För jag vet ju, att det är jag som skriker liksom J.. Att det är jag som vrålar på hjälp och gör allt för att få lite värme. Jag som svär åt personalen för att lindra smärtan i hjärtat. Ok, nu är det inte jag, men det kunde lika gärna varit jag. Han är jag. Jag känner samma sak, bara det att mitt inte kommer ut. Det kommer inte längre än ökande andetag och hjärtklappning. En känsla av att bli lättare, känna hur kroppen börjar darra. Ut, bort! Jag far upp, springer runt i rummet. Larmet tjuiter, J. gråter och jag slår med händerna i ansiktet, bara för att göra något. Sätter mig på golvet och smäller huvudet i sänggaveln, gång på gång. Utanför min stängda dörr står personalen och passar, men inte på mig. De bevakar killen de just spänt fast i sängen. Jag fortsätter slå. Börjar hyperventilera, känner hur det svartnar för ögonen. Drar upp tröjärmen och klöser med mina icke existerande naglar i underarmen. Jag känner det knappt.

Far upp, ut genom dörren. Möter ingens blick, men de ser mig ändå. Ser hur jag tappar balansen och fångar mig innan jag hunnit till golvet. Släpar in mig i sängen, och hämtar en tablett. Säger lugnande att allt ska bli bra. Larmet har tystnat och J.'s snyftningar är nu knappt hörbara över suset i mina öron. Jag blinkar hysteriskt, gång på gång. Kan inte kontrollera dem. Fingrarna krampar och jag knyter händerna.

"Simone, hör du mig. Det är bra nu. Lugna ner dig. Det är ingen fara."

Jag faller bakåt i sängen och sväljer ner tabletten. Musklerna löser upp sig, andningen blir normal. Jag andas ut. Tröttheten slår mig som en klubba i magen. En av sjuksköterskorna smeker mig över armen, stora cirklar, fram och tillbaka.

Jag andas ut. Sluter ögonen. Slappnar av.

*

Idag rasar världen in.

*

*Den vackraste kvinnan i världen
heter Mary.
Eller Marianne egentligen
men hon vill inte bli kallad det.
Hon bor i Berlin
men var på resa i Australien
när våra vägar korsades.
Vi satt runt elden i hyddan på kvällen
och rökte och drack vin
och utbytte reseberättelser och erfarenheter.
Hon var äldre än mig,
vis och erfaren
och visste vad hon ville.
Jag ville ha henne
men jag förstod det aldrig då.*

*Hon reste med en annan tysk tjej
och den andra blev genast avvaktande
trots att jag inte gjorde mer
än pratade med Mary.
Jag frågade henne om Indonesien,
Kambodja och Indien
och hon log och berättade.
Jag uppslukades av hennes närhet,
att känna hennes söta doft
studera hennes slarvigt uppsatta hår
och jag vågade inte se henne i ögonen
för jag blev genast generad.
För vad visste jag inte.*

*Men Mary visste
och hon log åt mig.*

*De följande dagarna höll sig hon och tyskan
för sig själva
och det var med besvikelse
jag såg dem gå och lägga sig
tidigt i tältet om kvällarna.*

*Dagen då de skulle åka
la Mary en hand på min axel.*

"Ta hand om dig nu Simone"

*Jag mötte hennes ögon
och de brände i mina.*

*Jag tittade åt sidan
och svarade något ohörbart.*

Sen var hon borta.

*Jag skulle så gärna vilja säga
att hon var vacker;
den vackraste jag sett,
men jag fann inte orden i tid
och nu är det för sent.*

*

Psyket

Ja herre gud

Jag vet inte vad jag ska säga

Hjälp!?

*

Surfade runt på pricerunner.se och tittade lite på flygresor till solen. Ramlade över en resa till Bangkok, tio dagar i mitten av januari, för bara 5 200. Vilket klipp! Plötsligt kände jag att livslusten återvände så smått. Det finns underbara saker att göra, och de ligger inte så långt bort. Några enstaka klick med musen bara, och jag skulle ha ett starkt ljus rakt framför mig att följa. Jag klickade på boka-knappen, och det stod att alla resor var slut. Det gjorde inte så mycket. Jag har ändå inte råd att resa, men nu minns jag återigen att det går!

*

Vara

Jag vill inte ägna mitt liv åt att bli något.

Jag vill bara vara.

Eller bara å bara....

Ja, ni förstår.

Vara.

*

J. har levt rövare hela förmiddagen. Han skriker och gormar. Vill gå ut, vill ha sin mobil, vill inte vara här. Han mår fruktansvärt dåligt. Jag förstår att han betar sig illa. Hela hans sinne måste vara förvridet i en enda dygnsång plåga. En smärta som aldrig bedövas. Förutom när han får sällskap, när någon bryr sig om honom och sätter sig ner och pratar. Han vill så gärna att vi ska titta på film, hans foton på datorn eller spela ett spel. Inte för att han klarar av att sitta still så länge, max fem minuter, men det är inte längden som räknas. Att visa att man bryr sig lindrar hans oro en aning.

Personalen undviker honom. Tycker bara att han är jobbig. Säger åt honom att lugna sig, att gå in på sitt rum och uppföra sig. I mina ögon verkar de inte ha någon som helst erfarenhet av maniska patienter. Allt han behöver är en varm famn och lite omtanke. Något de definitivt inte ger honom.

Den här morgonen har inte varit värre än de andra den senaste veckan. Kanske har han blivit lite mer aggressiv, och personalen mindre tålmodig. De försökte fösa in honom på sitt rum. I gengäld bankade han i väggarna och sjöng Ronja Rövardottervisan så högt han kunde. Det ekade i korridoren. Personalen sa till honom. Han skrek. Spänningen steg.

Då utbryter tumultet jag väntat på de senaste dagarna. Visste att det skulle komma. Eftersom jag bor alldeles bredvid honom hörde jag allt mycket tydligt. Hela personalstyrkan försökte få honom att lugna sig. De slogs. Han kämpade emot. Överfallslarmet gick och skötarna från andra avdelningar kom springande. J. kved av behandlingen. De fick in honom på rummet och hämtade bältessängen. Nu ligger han fastlåst på britsen, utslagen av en lugnande spruta. Ensam i sitt celliknade rum.

Jag gråter stilla av medlidande. Känner mig så maktlös. Hur ska man kunna göra motstånd mot behandlingen och tillvägagångssättet om de tar till så hårda metoder med en gång? Vågar inte vara en besvärlig patient. Då sätter de bara Lagen om Tvångsvård på mig – LPT - , och tro mig, det vill man inte ha.

Att sjukhussystemet på psyk är sjukt råder det ingen tvekan om. Underkastelsen är total. Men är man sjuk har man ingen talan. Jag ligger ju ändå på dårhuset.

*

Inatt drömde jag att jag var Drottning Elizabeth. Jag var rakryggad och förnäm, med en pälsmantel fastknäppt över axlarna, och håret uppsatt i en elegant knut på huvudet. Landet jag regerade över var fransktalande, men eftersom jag inte har så stort ordförråd på det området, fick jag ibland prata engelska med mina rådgivare. De log åt mig när vi bytte språk, och jag skämdes lite över min oförmåga. Tydligt hade jag inte suttit på tronen särskilt länge.

En regnig höstdag tog jag droskan ut till ett litet slott på landsbygden. Eller det var snarare en stor herrgård. Jag hade bjudit in till bal och åkte ut en dag i förväg för att kontrollera att förberedelserna gick rätt till. Till min bestörtning renoverades hela byggt där vi skulle vara. Arbetare stretade på som myror och vimlade överallt. Fönstrena var tomma på glas och lyste som svarta hål. Väggarna saknade tapeter och det blåste rätt rakt igenom rummen.

Efter ett rådslag med min franska högra hand lugnade jag ner mig, men jag minns inte vad vi kom fram till gällande balen. Kanske förstod jag helt enkelt inte vad fransosen sa.

Jag lämnade byggnadsplatsen bakom mig och gick ner till hovstallet som tydligen låg där. Eftersom jag var drottning lydde alla mig, och bugade sig djupt då jag skred in. Jag bad att få låna en häst, och en vit ståtlig hingst leddes fram. Han var väluppfostrad, mjuk i kroppen och välarbetad, och det var en fröjd att sitta på honom. Efter att ha kramat tyglarna några gånger gick han snällt ner på tygeln. Jag satte hälar i honom och vi galopperade fram över gröna välansade gräsmattor, och försvann i skogsbrynet.

*

**Om jag hade vingar
skulle jag flyga upp till himlen
och hälsa på Gud**

(Jonas Gardell)

*

Just kommit tillbaka från en promenad till Köpcentret. Har köpt garn, till nästa halsduk. Nu har jag lärt mig att göra både aviga och räta maskor, för att variera rörelserna lite. Och halsdukarna förstås. Jag vill inte själv ha det jag stickat, så innan jag kommer härifrån lär hela slakten vara försedd med både det ena å det andra. Ska klura på hur man gör en mössa, och sedan är det tummvantar som står på tur. Det är ju riktigt roligt!

*

I rummet intill är det tyst. Är ovan vid det nu. Nästan lite skrämmande tyst. Som om J. har tuppav eller nåt. Och det har han väl. Det lär vara starka saker de drogar honom med för att få honom lätthanterlig.

Han har i alla fall kommit ur bältessängen. När jag gick förbi hans rum för en stund sedan och tittade in, låg han och sov på mage på golvet, kramades en kudde. Det såg väldigt ensamt ut. Man kunde inte låta bli att tycka synd om honom.

Om han är pigg ikväll och inte sluddrar så förbannat ska jag föreslå att vi tittar på ett avsnitt av Skrotnisse på hans dator.

*

Tillbaka i mitt rum på avdelningen. Låsta dörrar, en tyst korridor och dämpade röster från medicinrummet. Mitt rum är tomt, fast det är fullt möblerat. Sjukhusets sängkläder obäddade över britsen, rengjort handfat och några tomma Ramlösa flaskor på nattygsbordet. Rummet är dött. Vilket säger att det en gång levte. Jag har levt här. Nu är det som om rummets själ, min själ, följde med mig hem på permissionen. Och jag tror att den har stannat där. Plötsligt är allt här inne ointressant. Det är i mammas lägenhet jag bor - inte på 53:an. Tanken skrämmer lite, rör upp en liten vindputs av oro i hjärtat, men den lägger sig snabbt. Det känns ändå skönt, tryggt. För första gången på länge bär mina ben mig.

67)

Blev precis så hemskt sugen på att baka. Stå i oset från ugnen, värmen från det smältande smöret och känna doften från nygräddade godbitar. Var länge sedan nu - inte så konstigt det - men förr bakade jag ganska ofta.

För mig är det dock en tudelad längtan. Om man plockar isär den bit för bit inser jag att jag inte blir riktigt klok på mig själv. Jag kan längta efter baket, själva stöket i köket, men äta vad jag komponerat ihop är inte alls lika roligt. I själva verket drar jag mig för det. Fast jag kan ändå bli sjukt sugen på kletiga kladdkakor och ljummen blåbärspaj med en liten klick smältande vaniljglass. Men som sagt, ibland räcker det gott att bara längta efter det och fantisera om smakerna och dofterna.

Tror att det kanske är mitt lite skeva förhållande till mat som ställer till det. Om man en gång haft en ätstörning och fått en diagnos är inget längre självklart. Inte som det är för andra människor som vet vad man ska äta, hur mycket och när man kan unna sig något onyttigt. Jag vill vara nyttig och leva sunt, vilket ofta resulterar i småhunger och sug. Då kan jag liksom nu, bli sugen på söta saker, och veta att jag kan äta det. Att jag numera tillåter mig själv att äta det. Men hur många dagar i veckan kan man äta efterrätt och hur tunga ska godispåsarna vara för att det ska bli lagom? Av upprymdheten att onyttig mat nu är ok att sätta i sig, blir jag ibland så fastnaglad av tanken att det är det enda jag vill äta. Vilket jag i bland också gör, och det resulterar illamående och tillbaka hållen ångest. Det där med måttfullhet är ett skymford och bör avskaffas från det svenska språket. Liksom lagom. För alla utan ätstörningar och liknande kan jag förstå att detta inte är någon stor fråga som behöver ältas, men när man inte längre vet varken in eller ut kan varje måltid bli en plåga. Liksom tiden mellan målen då jag fantiserar om vad jag kan äta, bannar mig själ för vad jag drömmer, funderar på om jag börjar bli tjock samt förbannar även dessa tankar.

Att inte lägga så stor vikt vid maten är ett annat knep. Och det fungerar bra om man håller fasta rutiner och lagar mat och äter med andra. Då kan allt flyta på bra och man får i sig fiberrik - och vitaminrik mat, och kladdar bara ibland. Men så fort jag själv ska laga något, tänka ut vad lunchen ska bestå av, har lediga dagar ensam i köket och känner mig lite hängig, då har jag riktigt svårt att stå emot.

För att sammanfatta detta långa resonemang följer här ett recept på muffins jag hittade i en gammal skvallertidning. De kan jag drömma om ibland, och kanske kommer det just förbli en dröm. Hur ni andra, kära vänner, vill göra åt saken, är erat beslut.

Muffins med Plopp:

Ca 12 st Ugn 200 grader

150 g mjukt smör

1,5 dl strösocker

2 ägg

3 dl vetemjöl

0,5 dl kakao

1 tsk bakpulver

2 st Plopp eller Center à 62 g

florsocker

- 1) Rör smör och socker poröst. Tillsätt äggen ett i taget.
- 2) Skikta ner de torra ingredienserna och rör så allt blandas ordentligt.
- 3) Lägg en liten klick smet i varje form. Bryt Ploppen i bitar och lägg 1-2 bitar i varje form. Fördela resten av smeten ovanpå.
- 4) Grädda mitt i ugnen i ca 15 min. Låt svalna och skikta över flosockret.

SMAKLIG FIKA!

*

En av gubbarna som jobbar natt på avdelningen är helt underbar. Han är en lång och tunn man med glada ögon bakom bågarna, grått glest hår på hjässan och ett piggt uppseende. Varje kväll ger han mig min insomningstablett, någon gång mellan nio och tio. Då har han precis börjat jobba och är på sitt soligaste humör. Trots att det inte tar lång tid för honom att ta fram och för mig att svälja den, känns det ändå som om jag kommit honom närmare än många av dagspersonalen, som finns runt mig timmar i sträck.

Ingmar glappar på med en härlig Älvsborgsdialekt, och han ler alltid. Stort! Han pratar om sagor han läst för sina barn, om sin hund och sina kollegor. En av dem han tidigare jobbat med, hade han presenterat inför en ny patient;

"Det här är Kristina. Hon föddes förbannad och sedan har det bara blivit värre"

Så skulle han börja presentera mig, sa han, och även om jag inte är den förbannade sorten så hörde det till hans konstnärliga frihet.

Jag skrattade och höll med. Fast sen sa han att han skulle presentera mig som Rumpnissen, och inte Simone.

För Ingmar har jag blivit rumpnissen på avdelningen. Det kommer sig av att jag inte alltid orkar tvätta håret när det behövs, och drar då en mössa över huvudet. Håret och luggen petar jag in inunder, så att det bara blir ett runt ansikte och en stor toppluva kvar av mig. En rumpnisse helt enkelt.

Hoppas att jag inte möter honom på stan. Han har nämligen lovat att ropa det efter mig - rumpnissen.

*

From just out off nothing.

Har stickat klart en av mina halsdukar. Den är blåspräcklig och säkert tre meter lång. Det betyder att jag måste vira den flera gånger runt halsen för att inte släpa i backen.

Den första halsduken har jag repat upp. Gör nu en ny med varannan rät varannan avig. Det blir så mycket snyggare än bara räta rader.

Gösta Berlings Saga går på bandspelaren. Har inte hunnit så långt ännu, men det verkar vara en mysig saga. Som dock kräver viss vakenhet för att ge den den uppmärksamhet den förtjänar. Och nu har jag fått både Theralen och Xanor efter en panikattack, så sagolyssnandet får vänta, liksom stickandet.

Först ska jag ta en tupplur.

*

J.:

"Igår var ni tio personal
på sexton patienter
och ändå hann ni inte med oss."

Skötare:

"..."

Så jäkla klockrent!

*

Personalen sitter och fikar. Korridoren är tom så när som på Sten, som går från stol till stol och vänder och vrider på dem för att placeringen ska passa honom. Helt planlöst går han fram, och det blir bara stökigare av hans organiserande. Magen är så stor att han inte kan se sina fötter, och de tunnhåriga grå tinningarna fuktas så fort han rör sig. Han stånkar på, pustar. Lämnar korridoren och går in i ett rum. Patienten som bor där har glömt stänga dörren. Han rör bland papperena på sängen, försöker lägga dem i en prydlig hög, som även den blir mer rörig. På sänggaveln hänger en handduk på tork. Han tar upp den, knölar till en boll och stånkar fram i korridoren till toan utanför sitt rum. Först knackar han fyra gånger i väggen, går in, låser, och knackar återigen fyra gånger i väggen. Efter några sekunder kommer han ut, utan handduk, och knatar iväg till sällskapsrummet.

Jag skakar på huvudet och stoppar ner näsan i boken igen. Tur att jag inte är den enda här som är knäpp.

*

Inatt frös jag så jag skakade. Drog upp de båda gula filtarna till hakan, sedan över huvudet. Slutligen drog jag in armarna inuti nattsärken, för att bättre hålla värmen. Det störde mig hela natten, och jag drömde att jag stod ute i en rimfrostig värld, naken och ensam.

Jag låg på sidan, huttrade och är mer vaken än sov. När jag andades in i filten blev den fuktig och äcklig, men jag stod ändå ut. Näsan blev alldeles nerkyld. Plötsligt är det någon som drar filten från ansiktet, och jag stirrar in i Sven-Ingas feta rödrosiga ansikte och tjocka glasögon. Han stirrar på mig och jag stirrar på honom. Ansiktet är inte mer än 30 cm från mitt.

Så försvinner han plötsligt, lika omärkligt som han kom. Jag faller tillbaka i min huttrande dvala. Han njöt säker av det, var det sista jag tänkte, fortfarande med äckelgubbens upphetsade blick kvar i minnet.

Ikväll har jag garderat mig. Jag har på mig sjukhusets mjukisbyxor och kofta. Det borde räcka. Att inte höja elementet är en principalsak - man sover bättre om det är svalt i rummet. Men att hitta balansen mellan de båda. Och om jag åter igen får se nattskötarens trånande tryne vid min säng är jag beredd att sätta honom på plats. Jag vet var jag ska sparka.

*

Smyger på lätta fötter iväg till rökrummet. Alla som får gå ut själva måste ta på sig jacka och skor och masa sig ut till rökrotan utanför entrén. Fast det är ingen ruta, utan en liten hytt med glasväggar. Som en bur. Alla som går förbi tittar in på oss apor som sitter där inne och drar halsbloss på halsbloss, förkortar vårt liv ännu några snäpp.

Men när regnet rinner som tåtar nerför rutorna och vinden viner är det svårt att följa reglerna och gå ut. Istället så sätter jag mig på stolen närmast väggen och hoppas att ingen ska titta in och upptäcka mig. Gör de det får jag skäll.

På en annan stol sitter Sten och snarkar. Händerna vilar ovanpå den stora magen och huvudet har fallit mot bröstet. Trots att han är en mycket avstötande person, måste jag faktiskt le åt honom där han sitter.

I rummet finns även två män med mellanöstern utseende, som blossar på sina handrullade John Silver och talar arabiska. De är avtrubbade av depressioner och medicin, och talar förhållandevis sansat, utan stora häftiga rörelser. Det låter ändå som de bråkar. Eller har ett oerhört invecklat samtal om något viktigt. Jag undrar just vad de säger.

Det är precis som med italienare. Så fort de öppnar mun låter det som om de skäller. Armarna vevar som om de snart skulle slå till någon, och jag blir rädd vid blotts åsynen av dem. Inte för att vi har någon italienare här, men när jag reste i Italien höll jag mig undan så jag slapp hamna i någon hetsig diskussion.

Visst generaliserar jag, och har ofantliga fördomar. Men jag kan inte annat än undra vad som är så viktigt mellan araberna, vad som avhandlas i 53:ans röktrum ackompanjerat av Stens höga snarkningar. Jag kommer aldrig få veta.

Släcker min cigarett och smyger ut igen. Ser till så att dörren går ljudlöst igen bakom mig och spankulerar sedan ut i korridoren som om inget hade hänt.

*

Jag har beslutet mig för att kasta all gammal skit jag går omkring och bär på. Varför skulle den få hänga med mig i min nystart? Självklart är att jag behöver slänga min gamla garderob och sakta med säkert skaffa mig nya kläder, sådana jag trivs i, ser snygg ut i och som jag har råd med. Det kommer ta lång tid, men det är mödan värt.

Intalar jag mig i alla fall.

För det måste jag.

Jag måste tro på den ljusnande framtiden och att den är min, precis som studenterna. För om man inte tror på framtiden, vad ska man då tro på?

*

Eva, en patient, sa att jag verkade vara en så lugn och harmonisk tjej. Att jag gav ett stabilt intryck.

Harmonisk, hallå!?

De senaste 23 åren har jag strävat efter harmoni och en själ i balans. Och sedan jag kom till 53:an har det varit allt annat än harmoniskt.

Vet inte om jag någonsin kommer att finna det, det totala lugnet och stabiliteten då allting inuti och utanpå är i balans. Jag tror att jag kan, så därför fortsätter jag kämpa.

Harmonisk - Jag?

Det låter som ett skämt i mina öron.

*

Det har varit kaotiskt här idag. Och det var jag som var upphovet till alltihop - jag bekänner. Hittade en rakhyvel i min necessär och använde den mot höger underarm, tills blodet rann och såren sved. Hela armen bultade och blev alldeles varm.

När jag gick till sköterskan och bad om ett plåster samt lugnande medel, fick jag världens utskällning.

"Ska vi kasta ut dig, är det det du vill?"

"Ja gärna" sa jag.

Det startade den mest kraftfulla panikattack jag någonsin haft. Jag föll till golvet i expeditionen, vaggandes fram och tillbaka samtidigt som jag hyperventilerade. Två stora manliga skötare kom in och strök mig över ryggen. De bad mig att lugna mig.

"Jag måste ut, jag måste bort härifrån!"

Jag försökte ta mig till utgången, men grabbarna höll fast mig om armlederna och jag kom ingenstans. Men jag fortsatte ändå att bråka. Ville helst springa in i glasdörren och hade absolut gjort det om jag inte haft varsin bjässe hängande i vardera arm.

De förde in mig på mitt rum och satte mig ner på sängen. Jag skakade som en besatt, hyperventilerade fortfarande och tårarna hade börjat rinna. Jag kramade händerna, grep tag i luften, spänner musklerna till max. Ville slå på någon, något, vad som helst.

Efter säkert 20 minuter gav attacken vika och jag kunde sjunka ner i sängen. Tvättade armen med tvål och vatten i handfatet, och det sved som sjutton. Sedan kom en extrainsatt sköterska från en annan avdelning och ger mig ett halvt milligram Xanor samt min insomningstablett.

Jag är fortfarande ledsen, tårarna rinner och jag snorar - totalt ogenerad av folksamlingen runt omkring. Tillslut kom jag tillrätta i min säng, spänd som en fjäder. Det är nu den riktigt stora ledsenheten kommer, förtvivlan över vad jag gjort, hur jag kunde låta det ske. Vad kommer att hända nu? Kommer något att hända, förutom att min kontaktperson blir besviken imorgon.

De hotade med att kasta ut mig. Utkastad blir jag gärna. I så fall hoppar jag från Bron, eller återvänder till Östersjön, somnar och förfryser. Vi får se vad som händer imorgon.

Nu är jag så nerdrogad att jag kommer sova i dygn innan jag åter kommer till medvetande.

God Natt!

*

Imorgon ska jag hoppa från Bron. Det känns så skönt att ha bestämt mig. Nu kan jag härda ut några timmar till. Pga. att jag vet att det snart är slut har jag ingen ångest. Inte så mycket i alla fall. Annars hade jag fått världens utbrott, precis som i onsdags. Men det är inte långt borta. Bäst att ta min Zopiklon och göra slut på den här dagen.

*

Har precis varit inne i Stan. Lena var inne för att försöka samtala, men jag vill inget säga. Har inget att säga. Vill bara dö. Ska snart ta fram ännu en rakhyvel, men vet inte var jag ska skära. Båda armarna är ju redan fulla med sår.

Imorgon ska det ske. Först ska jag äta massor av ugnspannkaka ikväll, sedan gröt och äggsmörgås till frukost imorgon, och därefter bär det iväg till Systemet. En flaska vin borde få mig att somna, samt 3-4 askar med Iprex. Tar mig ut i skogen någonstans och lägger mig. Tanken är att jag ska frysa ihjäl, så jag kan inte gå ut förrän det börjar bli kväll. Innan middagen passar bra.

Vet att detta är något jag måste göra. Det finns ingen återvändo.

Varför köpte jag inte vin när jag ändå var i stan förut?

Egentligen vill jag hoppa från Bron, men den verkar inte ha någon gångbana så det blir svårt att komma upp på den. Att sväva genom luften och sedan slå i vattenytan fascinerar mig. Då vet jag att slutet är oundvikligt.

Lena pratade om att en man från Mobila Teamet kommer hit på måndag. Jag tänkte att det gör det samma. Då kommer jag ändå redan vara död.

*

Om det inte varit för min bror,
hans varma helande kram,
söta puss
och älskande ögon
hade jag inte levt nu.
Hur ska jag någonsin kunna tacka honom?

*

Sitter på sängen. Axlarna hänger. Blicken är långt bort, förbi sjukhusets tak och skogarna där bakom. Jag ser inget annat än askgrå himmel. Trots det ser jag inte alls. Jag sitter apatisk, inte ens tankarna är i rörelse. Har ljust berättat för personalen om mina planer. Jag har kapitulerat. Nu finns det inget kvar.

Så kommer J. in i rummet och sätter sig på sängkanten bredvid. Han tar min ena hand i sina båda. Undrar varför jag är så ledsen. Jag sliter min oseende blick från fönstret och försöker fokusera på hans ansikte. Det går inte. Allt är bara suddigt. Så jag låter blicken återvända till horisonten. Med släpig röst berättar jag att jag tänkt sticka. Rymma. Aldrig mer komma tillbaka. Att jag packat mina saker och skrivit avskedsbrevet. Att jag skulle ta bussen till Köpcentret och hoppa från Bron. Att jag inte orkar mer, att jag bara vill försvinna. Men att det var min brors förtjänst att jag sitter här, att hans varma jättekräm gav mig kraft och mod, och att jag insåg att jag aldrig skulle kunna göra honom illa.

J. släpper min hand och kramar mig. Jag märker att han snörvlar mot min axel.

"Är du helt jävla dum! Så kan du inte göra. Tänk på alla andra, tänk på mig och på din familj."

"Min syster hoppade" sa han efter en liten paus då han torkat sig om näsan. "En tysk turist hittade henne. Hon hade brutit armar och ben och bäcken och allt möjligt. Fattar du att det var den värsta natten i mitt liv!"

J.'s kram hårdnar och jag trycker tillbaka. Viskar att jag inte ska hoppa. Att jag ju sitter här nu. Han snörvlar ännu mer. Tårarna forsar fram vid det traumatiska minnet han delgett mig. Jag känner mig hedrad som fick veta, samtidigt som det skrämde lite. Konstigt att hon inte dog. Det borde man göra. Fallet är på över 100 meter.

Jag vet inte längre vad jag vill, leva eller dö, men att sitta och hålla om J. på min sängkant gav mig lite kraft, fick mig att känna något. Nu kan jag fokusera min blick på honom.

I samma ögonblick släpper han taget. Minnena blev för starka för honom. Jag ville hålla om honom, trösta, säga att hon lever ju ändå, din syster. Och jag, jag sitter ju här.

Men J. stormar upp och ut ur mitt rum.

"Du skulle bara våga" vrålar han efter mig innan han smäller igen dörren till sitt rum.

Nej, jag vågar inte längre.

Jag sitter där, på sängkanten och försöker tänka på hans syster, på vad hon kan ha tänkt, på vad hon kan ha känt.

Men jag känner återigen inget.

Kroppen är tom och blicken återigen oseende.

Jag rör vid den våta fläcken av tårar J. lämnat på min axel.

Mina ögon fuktas inte en enda gång.

*

Jag ger inte upp. Jag vet det nu. En gång för alla så har jag bestämt mig. Även om vägen från psyket till normal vardag och god självbild är lång, så tänker jag inte ge upp.

Jag är ju tjejen med energin, med glädjen! Hon som fixar och organiserar och alltid vet var det händer roliga saker. Hon som är populär och som killarna spanar på, trots att hon inte märker det. Hon som har massor av vänner som bara vill henne gott, vilket hon aldrig riktigt förstår.

När jag kommer ut härifrån ska jag resa. Jag ska ta några veckor i något varmt billigt land och njuta av att vara utomlands igen. Ska skära av alla mina gamla destruktiva banor och fokusera på allt som är gott här i livet. Som att vara världsvan, upptäcka nya saker, träffa spännande människor och bara ha roligt.

Längtar redan till nästa resa!!

*

Här kan jag inte ligga
som en halvdöd i min säng
som en sill som kippar efter luft
och fäktar med stjärten
i mina egna sorger.
I've got work to do!

*

Små smala avlånga sår kantar min underarm. Inte djupa, knappt bara så det gått igenom skinnet. Jag ligger här och tittar på dropparna som tränger fram ur sina fåror. De är vackra. Röda som livet själv, fulla av kraft och energi. Men de dör så fort de lämnat såret, och rinner sorgset nerför armen. Täcket färgas vinrött och sedan brunt. Armen sticker och bultar. Det känns som jag har feber. Men det spelar ingen roll. Allt jag har ögonen på är livet som rinner ur mina sår.

*

Jag har en kompis som heter Lisa. Ibland kommer hon och sätter sig på min sängkant. Hon är smal och tanig, med page långt brunt hår och ofta en scarf som skiljer luggen från resten av håret. Hon är emo till klädseln, men hon skulle hata mig om hon visste att jag tänkte så. Så säg inget till henne.

Hon brukar dyka upp de kvällar när livet känns lite svårare än vanligt. När jag vänder och vrider mig i min säng, fajtas med ångesten och försöker slappna av, då kommer hon. Hennes blotta närvaro skänker mig lugn, och jag vet att jag inte är ensam.

Fast Lisa ger egentligen inte någon tröst. Hon förebrår mig för mina val som lett till oro, ignorerar min ångest och frågar varför jag inte lever det liv jag vill leva. För hon känner mig. Lisa vet vem jag är utan och innan, och hon vet hur hårt jag straffar mig själv och vad jag flyr ifrån redan innan jag själv anat det. Hon skäller på mig, frågar varför jag väljer den svåra krångliga vägen, och inte den enkla självklara - den som redan är utstakad för mig. Jag svarar att jag inte ser den vägen hon beskriver. För mig är allt bara ett stort kaos som jag famlar runt i mörkret i. "Du vet att det kommer bli bra, så småningom. Håll ut bara, det tar lite tid. Och sluta fly. Farorna är inte så skräckinjagande som du får dem att tro."

"Jag kommer aldrig klara det."

"Säg aldrig aldrig, för att upprepa en gammal klyscha. Men lite får du skylla dig själv. Alla val man gör är aktiva val, och om man väljer dem som skadar sig själv är det klart att det gör ont."

"Men det gör så jävla ont, alltihop. Jag kommer aldrig att läka mig hel igen."

"Se det hela som en tunnel. Den är smal och mörk, ibland kolsvart, men du går hela tiden framåt, eller hur? Två steg fram, ett tillbaka. Och även när det känns som om du bara backar är även det ett framsteg, eftersom du **känner**. Efter ett tag kommer du ha avverkat en jävla bit. Och någonstans där framme ljusnar det. Du kanske inte kan se det nu, men jag lovar att mörkret inte kommer vara för evigt. Så lång är inte tunneln."

"Tror du verkligen det, att jag går framåt hela tiden?"

"Klart att du gör det. Visst, tunneln är krokig och djupt under jorden ligger den, men mot slutet kommer den att vidgas, och solljuset jaga undan mörkret. Innan du vet ordet av det står du ute i världen. Lite blek och smutsig förstås efter att ha krälat omkring där inne, men sådant går alltid

att skrubba bort. Har du väl vandrat genom tunneln känner du till vägen, om du nu skulle hamna där igen."

Jag log åt henne. Hon som alltid brukade vara fåordig, hade nu överträffat sig själv.

"Det är nog mer än du någonsin sammanlagt sagt till mig tidigare."

Hon tittade ner i golvet. Var det förlägenhet jag kunde läsa i hennes ansikte? Även hon verkade vara lite förvånad över sig själv. Jag bad om en kram som tack, men så långt in på hennes revir fick jag inte klampa.

"Du vet ju hur du ska göra, innerst inne. Det är bara att göra det. Jag börjar tröttna på ditt gnäll och ständiga ältande."

"Jo, jag ska försöka, men det är ju inte så lätt."

När jag tittade upp igen var hon borta och dörren stod på glänt. Hon var oberäknelig, Lisa. Man visste aldrig var man hade henne. Men att hon kände till en och annan visdom, det betvivlade jag inte.

*

Man lär sig en hel del här på psyket, lite allmänt matnyttigt man aldrig vet när man kommer få användning av det.

Som om läkemedel t ex.

Det finns Theralen, Xanor, Attarax, Stesolid, Citalopram, Mirtazapin, Stillnoct, Antabus, Lamotrigin och Lithium, för att nämna de vanligaste.

Mirtazapinen ger sockersug.

Theralen ger muntorrhet.

Lithium minskar ämnesomsättningen.

Antabus gör att alkoholisterna inte kan dricka alkohol.

Lamotriginet ger hudutslag.

Atarax ger myrkrypningar.

Som sagt, massor av nyttigt vetande.

Det sorgliga är att jag äter de flesta av dem.

Dock inte Antabus.

*

Vet inte när tanken slog mig. Kanske var det för en månad sen, kanske för någon vecka sen. Jag insåg att jag behöver en belöning, ett mål. Kan inte bara gå här och driva utan att kämpa för något. Och det måste vara något stort, något jag verkligen vill ha.

Som en rehabiliterings resa t ex.

Två veckor i Thailand, med Bangkok som utgångspunkt och därefter flytta sig runt, allt efter hur mycket tid, pengar och ork man har. Men jag ska bara gotta mig. Belöna mig själv för att jag kommit så långt.

Det var länge sen jag ens trodde på framtiden.

Nu gör jag det.

Långt fram förvisso, men den finns där. Drömmen om Thailand

*

I natt såg jag en stjärna dö.

Den hängde utanför mitt fönster och lyste upp natthimlen. Solen skulle inte gå upp på flera timmar, och ljuset var sådär dystert det bara kan vara om hösten.

Stjärnan skänkte mig glädje. Som om den gav hopp åt allt det eländiga. Jag studerade den noga. Den var så stark, så klar. Den fick mig att tänka på framtiden, ett liv utan depressioner och ständiga svängningar. Jag vet att det finns där. Ibland inom räckhåll, som om jag skulle kunna gripa tag i det och dra mig över på rätt sida. Ibland är sinnet kolsvart, och huvudet ett stort trassligt garnnystan man inte får någon ordning på.

Men nu, när jag ligger i min säng och tittar på stjärnan utanför fönstret, då vet jag att även jag är värt ett lyckligt liv.

Så tittar jag bort en stund, funderar på vad jag ska göra med mitt liv. Som om det är något man måste bestämma, och vara tvärsäker på innan man fyllt 25. Jag motsätter mig allt sånt, men har ändå en del planer för de närmsta åren; gå en fotokurs, resa till spännande platser i världen, gå på folkhögskola. Kanske bli reporter, jobba på underliga platser, dokumentera och försöka få resten av världen att förstå varandra, skildra människoöden, religioner och kulturer. Jag är nyfiken på min omgivning, i alla fall de dagar jag mår bra.

Så vänder jag åter blicken mot fönstret. Stjärnan syns inte. Den måste ha fallit när jag var inne i mina funderingar. Himlen är ännu grådaskigare än innan, och välver sig ljudlöst över taken till sjukhuset. Men det gör inget att stjärnan försvann. Dess öde skänkte mig värme, och hoppet finns ännu kvar inne i mitt bröst. Det tänker jag hålla fast vid.

*

Kort samtal med Läkaren idag. Allt vi sa, eller vad han sa rättare sagt, är att jag från och med nu får ständig tillsyn. Det betyder att jag kommer ha en svans, en liten skugga som följer mig vart jag än ska och vad jag än gör. Den kräver ständigt uppsikt, så när man gå på toa står den med en hand i dörren, och när man duschar sitter personen utanför och kastar ett ögonkast på draperiet så jag inte försöker göra något dumt.

Egentligen var jag väldigt dum. Naiv, så som jag kan vara ibland. Sa precis som det var.

Han frågade om jag hade självmordstankar, vilket jag svarade ja på. Alltså får jag inte gå ut. Sen frågade han om jag vill göra mig illa, och jag svarade "bara när jag har ångest".

"Har du planer på självmord eller annat skadligt här inne" undrade han sen.

"Om jag har!"

(hehe, smart Simone)

Så då var det självklart med en skugga, det kan jag faktiskt förstå. Och det stör inte så mycket. Lite sällskap, och jag hinner sitta ner och prata med alla ur personalen, och träffar även en hel del timvikarier. De är speciellt roliga att prata med, de som inte är så inbitna bittra gamla kärringar som gjort allt inom vården på samma sätt i 40 år. De är närmare mig i ålder, ibland till och med yngre, men om jag är på humör kan vi ha det ganska så roligt.

*

**Är vi själva ansvariga
för vårt själsliga tillstånd?**

*

Kent sjunger att "allt kommer till den som vågar vara rädd". Orden är så enkla, så självklara. Men det ligger mer bakom dem än man tror. Hur många vågar egentligen vara rädda? Hur många utmanar sig själva? Hur många bryter sina rutiner för något nytt? Byta jobb, flytta, resa. Vad som helst som är okänt och främmande skapar ju lite ångest.

Är det vanliga banala saker, som att t ex byta läkare, övervinner vi ganska lätt obehagskänslorna. Men om det är större, värre saker, kan det verkligen ta emot. Vi tappar kontrollen, kan inte se in i det okända, får ångest och blir just - rädda. Att prova nya saker, inte fästa sig vid det gamla och varje dag utmana sig själv, är lättare sagt än gjort. Men det går, även om det går långsamt framåt. Alla intryck och spänningar som släpper tar mer på oss än man kan tro.

"Vågar du vara rädd?"

Jag vet inte vad jag själv skulle svara. Visst, jag har gjort en hel del saker andra inte skulle våga göra, som att flytta runt, provat olika jobb samt rest runt i världen i månader alldeles själv. Men man ska inte jämföra sig med andra - absolut inte. Alla är olika, och någonstans vill jag ändå tro att alla tar små osäkra steg framåt - en fot framför den andra, lite vila och så nästa steg - i deras egna världar.

"Tryggt är tråkigt" har jag hört under hela min uppväxt. Visst kan det stämma. Man ska inte dra år ut och år in på ett jobb man inte gillar bara för att man inte vågar sluta. Men samtidigt tror jag att varje människa behöver något tryggt i sin tillvaro, något man kan luta sig mot när marken gungar under fötterna. Det kan vara allt från ett hem till familj, vänner eller varför inte en hund. Någonstans måste man ändå vila som sagt. Annars bryts man ner, och sedan vet man aldrig vilka uttryck det kan ta sig.

Kanske är jag rädd. Kanske saknar jag just något stabilt i min tillvaro. Kanske flyr jag bara från allt det som skrämmer mig - vad nu det är, för jag har aldrig riktigt vänt mig om och kollat besten som jagar mig i ögonen. Att kunna hantera sina känslor, låta dem skölja över sig som en stor våg, och inse att man fortfarande har huvudet över ytan. Vågen kan t.o.m. vara behaglig, den svalkar och efteråt känner man sig renad, fräschare än innan.

Så, att vara rädd är svårt, att vara stark är ännu svårare. Ändå är det något vi måste göra. Annars går människan sönder, och visst vill man välja den lilla snälla smärtan framför den stora farliga.

*

Läkaren idag.

Frågade hur jag mådde.

Svarade skit.

Han visade känslor för första gången,

ett litet slag av medlidande

tror jag att det var.

Han sa att han lider med mig.

Tittade på resultaten från blodprovet igår.

Sa att levervärdena var höjda,

för höga.

Trodde det var Lamotriginet,

sa att den behövdes tas bort.

Pratade om Lithium.

Jag var beredd att acceptera det.

Så föreslog han ECT - elshockbehandling
eftersom medicinerna ändå måste bytas ut.

Tvekande en halv sekund.

Jag sa ja.

Mest för att jag var uppgiven

och inte brydde mig

Lite som för att straffa mig

och mina föräldrar.

Hoppas det gör ont.

I alla fall i min mammas hjärta

Nu är jag rädd.

Vad har jag gett mig in på?

*

Imorse vaknade jag klockan sex. Var tung i huvudet efter att ha sovit dåligt. Drömt en massa röriga saker, och vaknat av att jag pratat i sömnen. Fast sludrande är nog snarare en bättre beskrivning.

Kände oron komma krypa över mig direkt, som en krokodil smyger på sitt byte. Den satte tänderna i mig och jag skakade som en besatt. Fick stöd av min skugga att gå till receptionen för att få Theralen. Sven-Inge satt där med benen brett isär och magen hängandes ner mellan dem.

Av någon anledning ser han alltid svettig ut, trots att han bara löser korsord på nätterna.

"God morgon älskling" hälsade han.

Jag svarade inte. Lade all min koncentration på att försöka lugna mina darrande händer.

Äckelgubben hämtade en plastmugg med vatten blandat med några droppar mirakelmedicin. Det smakade tandkräm. Jag sköljde ner det fort, och slutade genast att skaka, trots att det tar trettio minuter innan det börjar verka.

"Jag är inte din älskling" sa jag åt gubben, och lämnade honom gapande.

*

Igår

när krampen satt i musklerna
ångesten kramade ur mitt hjärta
som en svamp

och hoppet var dumpat i havet
då

kom J. till min säng

strök mig över ryggen

och gav mig en jättelik kram
som jag bara ville försvinna i

och slippa allt utanför

jag grät på hans axel

att allt var så svårt

bara mörkt och hopplöst

och gammal oro

han tog min hand i sin

såg mig allvarligt i ögonen

"ge inte upp för min skull

ge inte upp för din brors skull"

och jag visste att han har rätt

att jag är tvungen

att kämpa vidare

hur svårt det än är

jag skall inte ge upp

min bror betyder mer för mig

än jag själv

*

Pratade med Lisa igår.
Hon satt som vanligt
i fotändan vid sängen.
Figuren så liten och tanig
men med rak rygg
och en vilja av stål.
Någon man inte vill ha som ovän
helt enkelt.
Hon var på ovanligt bra humör
inte lika hård och fördömande
som hon brukar vara.
Men budskapet gick ändå fram;
skärp dig!
Men jag orkar inte
inte idag
kanske imorgon
Men inte ens det
har jag någon förhoppning om.
Vill bara att hon ska komma tillbaka
och krama mig riktigt hårt.
Jag behöver en kram!

*

Det är bara tomt

inuti

som ett stort kolsvart hål

lång som en tunnel

Jag känner inget

tänker inget

vill inget.

Oron rör sig som kraftiga stormbyar

upp och ner genom tunneln.

Jag tittar på mig själv uppifrån,

taket.

Det är bara ett tomt skal

som ligger under Landstingets gula filter.

Allt är borta

inget finns kvar

inte ens jag,

om jag nu ens

någonsin existerat

*

*Mörker i sovrummet
Gatlampornas sken genom fönstret
kastar långa skuggor på golvet
Jag ligger på sidan
med hennes kropp tätt intill
känner hennes bröst
mot mina skulderblad
Hon drar sitt pekfinger
över min bleka arm
en fjäderlätt beröring
Någonstans kittlar det
Jag känner hennes värme
som en eld tätt intill
att värma sig emot
Hon rättar till mitt hår
och sprider det som en solfjäder
över kudden
Med läpparna
biter hon i min öronsnibb
och viskar att jag är vacker.
Varför gör det då så ont
i mitt hjärta?*

*

Häromdagen blev det knas. Mycket knas.

Det krävdes tre personal för att hålla mig lugn. Jag försökte åla mig ur deras grepp som en orm, men hela tiden kom det en hand med starka muskler som hindrade mig.

Jag satte upp knät och försökte banka huvudet i det. Då la någon sin hand emellan. Och att skada någon annan vill jag inte - det är inte det som är vitsen.

"Om du inte lugnar dig snart lägger vi dig i bältessängen" sa Anders och tittade på mig där jag kämpade för att komma los. Helt lugnt och sakligt stod han bara där och tittade på. Hotet kändes tomt, det ekade. Fanns ingen begrundan bakom det, inget beslut. Dessutom visste jag att man inte kan lägga folk i bältessängen bara så där. En läkare måste godkänna det först, och min Läkare hade gått hem för dagen

Plötsligt kändes det som om hela mitt rum var fullt av folk som försökte motarbeta mig.

"Gör det då!" skrek jag. "Jag ger mig inte. Jag kommer hålla på tills ni spänner fast mig"

"Vill du bli fastspänd?" Anders såg förvånad ut.

"Jaa, jag vill bli fastspänd skrek jag, andfådd av de andras kraftfulla sätt att motarbeta mig.

"Varför det?"

"För att det skulle skada mig ännu mer, plåga mig. Snälla, slå mig, någon. Slå mig hårt."

Men ingen slog mig, och någon bältessäng blev det inte heller.

Efter ett tag rann ursinnet och paniken av mig, och jag somnade som ett barn, vid en vakt vid min sida.

*

Ska få ECT om en stund. Nålen med narkosmedel sätts i armen om knappt en timme. Och sedan kommer stöten. Jag är rädd som ett barn och darrar med fötterna under filtarna, men säger inget. Har redan talat om det för alla, och ingens ord lugnar längre. Fast de fortsätter att säga att allt kommer gå så bra, men jag lyssnar inte längre, för de lyssnar inte på mig.

Fy faan. Helst vill jag bara spy på eländet, få panik och springa rakt ut i snön istället för att gå korridorerna fram med rullstolen bredvid mig, och in i salen.

Vaknade halv fyra i morse, fast det störde inte så mycket. Tiden här inne spelar ingen större roll. Jag brukar röka, dricka vatten och lyssna på talbok innan frukosten, men inför ECT måste man fasta, så inget vatten och inga cigg. Min övervakare gav mig däremot lite Theralen för att jag skulle lugna ner mig några hekto. Det hjälpte väl sådär. Jag var superspeedad i alla fall, hög och darrig på samma gång.

Z satt här när jag vaknade från en liten slummer. Han var pratglad och stor i käften som vanligt, trots att han varit vaken hela natten. Hans skämt lugnade mig, och jag log och skrattade med. Om man är lite seg i huvudet går hans mun lite för fort, men jag nickade och hummade och hoppades att han inte tog illa upp för att responsen var dålig.

Halv åtta.

50 minuter kvar.

Jag pallar inte mer press nu. Snälla låt det vara över!!!

*

Nu har behandlingen genomförts. Jag var inte borta mer än knappt en timme från avdelningen. Tinningarna och huvudet spränger, men jag minns ändå hyggligt hur allt gick till.

Jag kördes ner i rullstol, till ett rum långt bort i alla vindlande korridorer. Lades på en brits och hälsade på narkosläkaren. Han berättade att strömmen jag skulle få i kroppen inte var mer än 0,1 ampere, det vill säga nästan obetydlig, men ändå tillräckligt kraftfull för att göra underverk. Rummet hade typisk sjukhusinredning med vita väggar, starka lysrör, papper på britsen och en massa verktyg på en stålvagn på hjul.

En av de två männen i rummet satte en kanyl i högerhanden, och la sedan en syrgasmask vid sidan av ansiktet. Tydligt behövde jag inte så mycket extra syre. De satte även fast tre elektroder - en i tinningen, en bakom örat och en på nyckelbenet. Nålen i handen skavde mot skelettet och gjorde ont. Jag låg där och verkade vara hur lugn som helst, men inuti var jag skräckslagen. Nu låg jag här, nu kunde jag inte backa. Snälla, låt det bara gå fort!

Så satte de in en nål i kanylen och sprutade upp sömnmedlet. Kände den kalla vätskan gå igenom kärlen och upp i armen. Någon sekund smakade munnen av vitlök, strax därpå stensov jag.

Efter 45 minuter väcktes jag av sköterskan som var med mig ner. Hon klappade mig lätt på armen, och hennes värme liksom väckte mig till liv. Fast inte till det bättre. När jag slog upp ögonen mindes jag var jag var, och var jag spenderat de senaste veckorna. Psyk. Det var som att tvinga ner ett stort iskallt metallföremål i munnen på mig. Jag mådde illa och fick inte luft. Sönnen hade varit tung, som om jag svävade i ett bottenlöst vakuum, liksom flög över marken och bara flöt med vindarna. Det hade varit underbart skönt. Så synen av sjukhussalen med alla apparater och rullstolen bredvid, gjorde att det kändes som att gå från himmelriket till helvete.

Med möda kröp jag upp ur sängen och i rullstolen. Hela världen snurrade praktiskt taget, och varenda muskel i kroppen verkade ha tagit rast. Det var lite förnedrande att åka tillbaka den långa vägen till 53:an, men jag kunde ju inte gå, så jag ignorerade att folk tittade.

Huvudvärk fortfarande trots att Lena gett mig tablett. Det gör även lite ont i bröstet när jag drar djupa andetag, så jag får helt enkelt undvika det. Försöker hitta så många fel som möjligt efter behandlingen. Vet inte riktigt vad det var som var värst, att bli sövd, tappa kontrollen fullständigt, eller att man krampar av stöten man fick. Elen utlöser ett epilepsianfall, och jag krampade tydligen i 66 sekunder. Inte konstigt att man får ont i käkarna och att kroppen känns helt utpumpad.

En annan av bieffekterna är även att man tappar korttidsminnet och blir allmänt förvirrad. Jag mindes inte att jag hade ständigt övervak, varför jag hade halvläkta sår på armarna, samt varför jag mådde dåligt. En av de yngre skötarna berättade att jag inte mått så bra senaste helgen, att jag planerat att hoppa från bro, men att jag hade kommit till personalen i stället.

"Jassaå" sa jag och hade började nu dra mig till minnes. Jag hade ju mått för jävligt, så var det ju. Tillbaka till mitt rum hittade jag i alla fall. Har sett andra som inte haft en aning om var de bodde. Sakta och ostadigt tog jag mig upp i sängen och föll genast i sömn.

Vad jag egentligen tyckte om hela behandlingen kunde jag inte riktigt utvärdera då.

*

Tomhet

Sängen är obäddad

jag ligger ovanpå de gula filtarna

påklädd

utanför blåser snöstorm

flingorna rinner som tårar

nerför fönsterrutan

i hörnet sitter min övervakare

hon löser korsord

och tuggar tuggummi

som om världen vore helt utan bekymmer

jag är tom

bara ett skal på filtarna

en orörlig icke fungerande organism

ser mig själv ovanifrån

svävar runt taklampan

och betraktar mig

allt mitt inre är försvunnet

det är bara min kropp

en svävande ande

och total hopplöshet

vet inte vad jag ska tänka

eller känna

eller förstå

allt är borta

inget finns kvar

inget

förutom tomheten i själen -

en saknad av något varmt och levande
jag kan inte leva så här
men hur ska jag få tillbaka själen
in i skalet?

*

Det är lördag. När jag slår upp ögonen känner jag hur det kryper i hela kroppen.

Ångest.

Oro.

Nervositet?

Det är en enda röra, och jag har ingen lust att reda ut det trassliga garnnystanet i huvudet och följa trådarna dit de börjar. Allt bara snurrar. Händerna darrar när jag greppar efter vattenflaskan.

Tungan är ett sandpapper.

Ligger en stund i sängen med slutna ögon och försöker lugna ner mig. Vill inte att något skall gå över styr. Vill inte mista kontrollen.

Just när tanken är färdigtänkt far jag upp ur sängen och rusar in på expeditionen.

"Jag behöver Theralen och Xanor" säger jag till sköterskan som står vid medicinvagnen och pillar med patienternas pärmar.

"Ett ögonblick så kommer det snart"

Världen börjar snurra. Oron trycker gasen i botten och jag vandrar runt runt i cirklar, fortare och fortare. Drar i mitt hår, låter händerna skölja upp och ner över ansiktet.

"Det går inte!" skriker jag. "Jag klarar inte mer!"

Två skötare kommer från samlingsrummet och ber mig lugna mig. De håller mig i armarna, fast och stadigt och jag sitter som i ett skruvstäd. Det ökar bara min panik. Jag vrider mig som en mask.

"Släpp mig släpp mig! Jag får panik!"

Greppen lättar. Sköterskan försöker så fort hon kan hitta min medicin. Det verkar som om den har gått och gömt sig.

Nu är panikattacken ett faktum. Jag slår pannan i dörrkarmen, sjunker ner på golvet och vaggar fram och tillbaka.

"Släpp ut mig, släpp ut mig. Jag kan inte vara här inne"

Min blick kan inte fokusera på någonting alls. Allt jag ser är suddiga konturer av människor, jag vet inte hur många som är där. Bankar bakhuvudet i väggen så hårt jag kan tills någon drar upp mig på benen. De får stödja mig för min kropp bär mig inte, och jag fortsätter att vagga fram och

tillbaka, kan inte vara stilla. Det skär i bröstet på mig. Som om någon sitter där inne med ett rakblad.

Så kommer då äntligen mina mediciner och jag ser att det är dubbel vid behovs-dos. Så fort jag svält Xanoren och Theralenet börjar jag hyperventilera. Det kommer alltid, och är en välbekant känsla. Det är som om bröstet låser sig och luften inte kommer ner i lungorna. Jag kippar efter luft. Kroppen är spänd som en båge. Helst hade jag velat vara en pil som kunde skjuta mig igenom plexiglasen på den låsta dörren och ta mig ut i det fria. Bara springa och springa bort från allt som gör så ont. Allt är ett enda kaos inuti, som om någon håller på att trasa sönder mitt hjärta, och det gör djävulskt ont. Någon river och drar i min själ och jag kan inte undkomma smärtan på annat sätt än att avleda den. Försöker banka huvudet i allt som finns i närheten.

Två stora starka karlar släpar in mig i sängen och trycker ner mig mot britsen.

"Lugna dig nu Simone"

"Det går inte jag kan inte det gör så jävla ont jag måste ut måste bort, hjälp!!!!"

De släpper inte. Jag känner hur smärtan i bröstet bara växer och ålar mig som en orm som försöker krypa ur sitt skinn. Jag bankar med benen i väggen, försöker klösa min arm med mina icke existerande naglar. Hela tiden hindrar de mig.

"Det gör så jävla ont, kan ni inte fatta det! Jag klarar inte det här längre!"

"Klart att du gör. Snart kommer medicinerna att verka och då kommer allt kännas bättre. Det hjälper inte att skada sig själv."

"Men det är ju just det det gör. Allt i bröstet måste ut, bort. Annars kommer jag explodera, och det vill ni inte vara med om."

Det sista sa jag som en varning. Ingen av killarna verkade beröras av mitt hot.

"Om det inuti inte kommer ut samlas det bara på hög, och medicinerna dämpar det bara för stunden. Det måste ut om jag ska bli kvitt det. Annars kommer jag aldrig komma här ifrån."

"Du vet ju själv att du har fel", sa den ena av killarna jag kände som John. "Det kommer att mattas av och du lär dig att hantera det, och så måste du prata om det."

"Men vad ska jag prata om?" skrek jag. "Ni fattar ju inte hur det känns!"

Började återigen försöka ta mig loss, och långsamt kavla mig ur sängen ner på golvet. Killarna drog resolut tillbaka mig.

"Nu får du skärpa dig" sa de.

"Men ni fattar ju inte hur ont det gör. Det är som om jag blir ihjälskuren inifrån, som om ett odjur äter upp mitt hjärta."

De svarade inte, och de satt där en stund och höll om mina ärriga handleder och bara tittade på mig. Trötta, ledsna ögon. Jag såg att det plågade dem att se mig plågas, men det hjälpte inte mig så mycket. Jag fortsatte att spänna mig och kippade efter luft, men efter en stund gav även det med sig.

Nu kunde jag andas normalt. Lät axlarna sjunka, och tårarna väta mina ögonlock.

"Varje dag när jag slår upp ögonen är det som att vakna upp till ett nytt helvete. Inget hjälper, inte ens tableterna."

"Men om du säger till innan, när du börjar få känningar av det så kan du få hjälp tidigare så att det inte behöver gå så långt."

"Men jag känner ju inga förvarningar, snyftade jag. Det bara kommer, på någon minut."

Nu grät jag, och greppen om mina armar minskade.

"Jag är så fruktansvärt trött på det här nu. Jag orkar inte längre. Jag snyftade och snorade, och John nickade åt den andra killen att han kunde lämna oss.

"Jag förstår att det är kämpigt och att allt känns hopplöst, men ge medicinerna en chans så ska du se att det lättar. Det tar tid och du måste ge dig till tåls, men jag lovar dig att du kommer att bli bra."

"Och om jag inte vill bli bra?"

"Det är klart att du vill, innerst inne. Det är bara svårt att se det nu, för hela ditt sinne är inställd på flykt och försvar mot allt det farliga."

Han gned min arm, mina axlar och min rygg för att få mig att lugna mig.

"Jag vet inte." Torkade tårarna mot Landstingets urtvättade blåa kofta. "Allt känns bara så hopplöst. När jag tänker på framtiden får jag bara panik. Jag kommer aldrig kunna leva att normalt liv ute i samhället."

"Nu är du väl ändå bra dum."

John log så alla hans sneda tänder syntes, men jag gillade hans leende, hans mjuka sätt och ständiga närvaro. Jag hade alltid gillat honom. Vi hade haft många bra snack, och det var skönt att det var han som var hos mig nu, och inte någon av de äldre kärringarna.

"Du kan ju inte tänka så. Om alla skulle tänka på sin framtid, om hur allt ska vara, vad man ska bli och hur man får det perfekta livet skulle alla behövas vårdas på psyk. Se på mig. Jag är

trettiosex och har fortfarande inte "blivit något". Jag gör det jag tycker är roligt, och att läsa kulturvetenskap på högskolan och samtidigt gå på timmar på psyk passar mig utmärkt. Man behöver inte följa normen. Det handlar om att hitta sin egen väg."

"Men det kan vara så svårt att se den. Jag känner mig så vilsen, så ensam."

Tårarna började rinna igen och jag lät dem komma.

"Du är en smart tjej, otroligt skärpt. Jag är säker på att du kommer att finna en väg som passar dig perfekt. Sen kan vägarna vara motorvägar som skär rakt genom landskapet, men det är inte din. Jag tror din är en liten stig, krokig och backig, men den leder dig genom fantastiska skogar och böljande ängar, och jag tror du kommer att trivas utmärkt på den vägen."

Jag log genom tårarna. Det han sa var så vackert, och så sant. Någonstans, i den lilla biten av hjärtat som ännu inte var uppäten, visste jag att han hade rätt.

"Men du måste låta det ta tid. Bort med all skit du samlat på dig. Låt inte ångesten och paniken ta överhand. Det är du som är herre över dig själv."

Jag tittade förläget ner i golvet. Någonstans var det där problemet låg.

"Men om man inte tycker om sig själv? Om man inte vill må bra?"

"Det tror jag är skitsnack. Jag vet att du inte gett upp helt och hållet, det märks i allt du gör. Hade du beslutat dig för att verkligen ta livet av dig, så hade du varit död vid det här laget. Någoting där inne hos dig finns det något du gillar. Det gäller bara att vattna det fröet och värna om det.

Innan du vet ordet av det har det växt till en stor vacker ek...."

"En ek? Jag vill hellre vara en lönn. Eller kanske en bok."

John log stort igen.

"Där ser du, något vill du i alla fall. Allt kan inte vara helt becks svart."

"Ibland blir det det. Och då blir jag så rädd för mig själv. Det är som om någon står bredvid och styr mig med en fjärkontroll. Jag vet inte vad jag gör."

"Jag förstår att det är jobbigt, men försök som sagt att komma till oss innan det hinner gå så långt."

Jag nickade mellan tårarna och försökte le. Det blev mest bara en stor grimas.

Plötsligt kände jag hur trött jag var. Attacken tog på krafterna, och jag kröp ner i sängen och drog täcket upp till näsan.

"Ta du och vila en stund. Och ring om det är något, vad som helst". Han pekade på den röda knappen som satt bredvid sängen. Jag nickade.

Så fort han lämnade rummet kände jag tomheten välla över mig. Ingen ångest, ingen oro, ingen nervositet eller panik. Bara en ofantlig trötthet som fyllde hela mig och spred en känsla av att vara urholkad. Men ju gjorde det inget, Nu skulle jag sova. Och när det blev jobbigt igen skulle jag ringa på larmet efter John.

*

På onsdag fyller jag år. 23 bast. Inte dåligt. Ganska så lite, men ändå. Jag är betydligt klokare nu än när jag precis skulle fylla t ex 21. De, som är lika gamla som min bror tycker jag är små skitar. De vet inget om livet. Ojoj så skyddade världar de lever i som de inte kommit utanför ännu. Fast min bror har ju det. Han är ofantligt klok, och han förvånar mig titt som tätt. Och jag antar att det inte är helt spektakulärt. Det är väl så allt är. Ibland tar man stora steg framåt, ibland små. Och då och då backar man. Men allt har man med sig i bagaget, det stärker ens kontakt med jorden och får lättare tillgång till själens hemligheter.

På onsdag alltså. Min familj kommer hit och bjuder hela avdelningen på fika. Toscakaka har jag bestämt. Det är alltid roligt att bjuda de andra patienterna på något, för det behövs så lite att lysa upp deras vardag.

Jag har önskat mig alla möjliga olika saker, en hel del dyra ting, och jag vet att jag bara kommer få en bråkdel av det. Men det gör inget. Att få slita upp pappret till i alla fall en present skulle göra mig glad. Sen får jag ta ett litet lån och köpa resten av sakerna jag behöver.

*

Våldsam

Arg

Ångest

Ilska

Matklöshet

Instängd

Smärta

Har gjort allt möjligt idag
för att fly undan mig själv.
Inget hjälper
och personalen bara hindrar mig.
De har skickat efter en jourläkare
eftersom medicinerna
inte biter på mig
trots att jag fått allt jag kan få.
Om han nu kommer
får jag nog en spruta i rumpan
Skönt.
Vill bara försvinna.

*

Träffat Läkaren idag.

Nytt allvarligt samtal.

Det här är ingen lek längre.

Vägrade ECTn i morse när vi var nere. Hade egentligen tänkt rymma på vägen, men en sköterska höll mig hårt i armen hela tiden, och trots att jag försökte så gick det inte. Birgitta körde rullstolen, och båda två var stenhårda och inte öppna för förhandlingar eller motsägelser. Så när vi kom ner till väntrummet fick jag träffa Överste ECT-generalen. Och han sa att han inte kunde tvinga mig. Så vi tog rullstolen och gick tillbaka.

Kom in till Läkaren strax innan lunch. Han sa att jag återigen blivit djupt deprimerad, och att det antagligen berodde på att vi slutade så tvärt med Lamotriginet – den stabiliserande medicinen - förra veckan. Eftersom jag inte vill ha ECT, kan han inte tvinga mig, vilket jag trodde att han kunde. Känns skönt. Jag hade blivit galen om jag varit tvungen. Så här i efterhand känns det som om det var något av det värsta jag varit med om. Tala om noll kontroll. Någon laborerar med min hjärna och min kropp, och vet inte riktigt vilka följder det får. Att få en sådan extrem minnesförlust var plågsamt. Och jag har fortfarande, så här några dagar efter, stora luckor ur mitt medvetande. Som om de slitits bort och blåst iväg i vinden. Vad jag gjorde och hur jag mådde för en vecka sedan har jag ingen aning om.

Läkaren har satt in Stesolid 10 mg tre gånger om dagen, eftersom det andra inte tar min ångest. Men jag har fortfarande Xanor och Theralen vid behov, vilket känns tryggt. Kommer att få börja äta Lithium, för det är det som finns kvar. Har inte så mycket att välja mellan. Får första tabletten ikväll, och sedan tar de blodprov med en veckas mellanrum för att justera så att man får lagom dos. Lithium är ju ett gift, och i för stora mängder skadar det kroppen. Det kan hända vid t ex. uttorkning eller liknande. 2 liter vatten måste man alltså dricka om dagen, för att koncentrationen i njurarna inte ska bli för hög.

Läkaren funderade även på om han inte skulle sätta LPT på mig, eftersom jag hela tiden hävdar att jag är här frivilligt och kan skriva ut mig om något inte passar. Vilket jag förstås inte kan, för

de släpper inte ut mig i vilket fall, men om jag har LPT (- lagen om tvångsvård) ligger saken helt och hållet i Läkarens händer. Vilket han väl säkert skulle gilla.

*

Precis gjort en EPTA-undersökning. Det handlar om att jag ska börja äta lithium, och därför måste man ta sådana prover. Jag förstod aldrig riktigt vad det gick ut på, men brydde mig heller inte. De får göra vad som behöver göras. Något om njurarna var det i alla fall, så mycket hann jag uppsnappa.

En sköterska gick med mig ner till Neurologen. Först gick vi vilse och hamnade hos sjukhusets chef, och sköterskan blev lite generad, men sen hittade vi rätt. Jag fick sitta på en uppfälld brits, och de satte en kanyl i höger armveck. Jag hatar nålar och att bli stucken, så jag tittade envist bort. Sen sprutade de in ett ämne som heter $^{51}\text{Cr-EDTA}$, och jag fick svara på frågan om huruvida jag var gravid eller ej. Svar negativt.

Efter 3 timmar återvände vi - rätt väg den här gången - och de tog ett vanligt blodprov. Egentligen ville de att kanylen skulle sitta kvar i armen under tiden, men jag vägrade. Mindes den gången för två år sen jag fått en panikattack bara för att jag kunde känna nålen i armen långt efter att provet var taget. Därför stack de nu en gång till, och allt gick fint.

Vad resultatet av undersökningen gav fick jag aldrig reda på, men det kan i alla fall inte ha varit alltför dåligt. När jag träffade Läkaren dagen därpå nämnde han det nämligen inte alls.

*

På min födelsedag fick jag två vackra dikter av min bror. Jag sa att det var allt jag önskade mig, och trots att jag fick en del materiella ting av högt ekonomiskt värde, så var ändå Mikael's dikter det finaste jag fick. De får ögonen att tåras varje gång jag läser dem. Inte visste jag att han hade så stor poetisk begåvning.

Men det är mycket man inte vet om människorna runt omkring en, speciellt ens syskon.

Som en vildhäst
skall du åter på vida ängar springa
med vinden i ansiktet
och världen vid dina fötter.
Djupare kärlek
får man i djupa brunnar söka.
Jag älskar dig syster.
Minns det
när du i dunkla dalar vandrar.

O du värdelösa ytterhet.
Vad gör väl ännu en rynka
eller ytterligare ett streck i stocken,
när du med enbart närvaro
lyser upp människor.
Med ett hjärta större än vanligt
spelar ålder ingen roll.
Du är varken bättre eller sämre
på att älska för det.
Och tro mig när jag säger,

att älskad det är du.

Grattis syster!

*

Igår skulle jag börja skolan igen efter ett långt sommarlov. När jag kom till aulan var det fullt av alla mina gamla vänner, samt mängder av nytt folk jag aldrig tidigare träffat. Alla flamsade och tramsade och jag tappade bort mina vänner i trängseln. Av någon märklig anledning hade alla på sig kepsar med deras namn skrivet i stora gula bokstäver ovanför skärmen på det röda tyget. Jag hade ingen keps, och jag såg ingen annan som inte heller hade keps. Jag måste ha missat något, insåg jag - men vad?

Efter en stund ropades vi i upp i klasserna vi skulle gå i. Jag hamnade bara med nya människor. Det surrade av småprat och prassel när färgpennor och ritblock togs upp ur väskorna, och skärmarna från kepsarna stötte ideligen i mig här och var.

Jag räckte upp handen, ropade efter läraren men fick till slut gasta för att göra mig hörd över kacklet. Jag undrade varför jag inte hade en så ful keps som alla andra. Varför hade ingen kontaktat mig om vad jag skulle ha med till första dagen i skolan? Liten och skrämnd var jag, ingen kände mig och ingen ville lära känna mig. Läraren ägnade mig knappt en blick. Hon svarade att det var för att jag flyttat som de inte kunnat informera mig, och att det faktiskt var mitt eget fel att jag inte tagit kontakt med skolan för att kolla upp om något behövdes.

Det hon sa gjorde mig mållös. Så allt var mitt fel nu helt plötsligt!? Jag bara stirrade på henne. De andra eleverna drog sig undan. Själv ville jag bara försvinna, sjunka genom golvet och slippa alla stirrande blickar. Istället reste jag mig ur skolbänken, kom upp i jämnhöjd med läraren och tittade henne skarpt i ögonen. Just då ville jag göra mycket, men vågade ingenting. Sätt dig ner igen, sa hon till mig och vände mig ryggen och stegade bort mot katedern. Hennes stövlar klappade mot golvet. Jag stod kvar. Inuti mig var det kaos. För eller emot. Hur mycket skit kan man ta, var går gränsen? Och hur mycket uppror vågar jag göra. Hade hon stått kvar framför mig hade jag gett henne en smäll på käften. Nu var hon utan räckhåll. Såg för min inre syn hur jag välte bordet framför mig och hötte fingret mot lärarfittan.

Men jag fegade ur. Satte mig ner på stolen, kände blickarna från 30 par ögon bränna över min kropp, och sänkte blicken ner i bordet. Mina kinder blossade. Någonstans var allt bara löjligt. Vad var det jag blivit så upprörd för egentligen? Överreagerade jag inte en aning? Jo så var det säkert. Jag hade fel, lärarinnan hade rätt. Jag svalde ner förödmjukelsen, men den verkade fastna i halsen och bilda en stor klump. Nu kvävs jag, tänkte jag. Då ropade lärarinnan att vi skulle ta upp

pennorna och målarblocken vi fått i uppgift att ta med oss till förstaskoldagen. Min ryggsäck var tom.

Det var då jag kände hur det brast. Jag flög fram över bordet, spyan stod som en kaskad ur munnen och sprutmålade grannen närmast framför. Jag kände morgonmackan och apelsinjuicen komma rinnande ur mungipan. När magen var tom stupade jag över min egen nerkladdade bänk, och allt blev svart.

Eller snarare vitt, för då slog jag plötsligt upp ögonen. Munnen smakade unket och jag torkade av saliven jag dreglat ner på kudden. Aldrig mer, tänkte jag. Aldrig mer ska jag ta emot skit när jag inte förtjänar det. Aldrig mer ska jag låta mig tryckas ner och förnedras över andra som tror att de är bättre än mig.

Aldrig.

*

Ibland när jag ligger på sidan i sängen kommer Lisa och slår sig ner rygg mot rygg. Jag kan inte se henne, bara känna hennes närvaro. Och hennes blickar bränner som varma punkter över hela min kropp. Jag vet, och jag vet att hon vet att jag vet. Jag har gjort henne besviken igen, och jag ångrar mig djupt. Det behövs inga ord mellan oss. Jag suckar tungt, en kapitulerings utandning. Så plötsligt är hon borta. Hon har lyst upp en liten bit framför mig, och jag vet vart jag ska gå, vad jag måste göra. Även om det är tungt, så finns det inga genvägar. Det har hon noga sett till att berätta för mig.

Jag skulle inte klara mig utan henne.

*

*Snön tynger grenarna
skaren sitter som limmad vid barken
Trädet står envist stretande
ensam på en bomullsmjuk äng
gula strån letar sig igenom täcket
Runt omkring står granarna mörka
som en stark solid mur
vaktande skogens gyllene glänta
En fågel med rött bröst
seglar några varv runt trädet
och slår sig ner på en av grenarna
Den lyssnar en stund på tystnaden,
den som är så tung och djup
att stillheten nästan går att ta på.
Hon sticker näbben i snön
vässar den ett slag mot grenen
Så stämmer den upp i en sång
så vacker att allt runt omkring
stannar upp för att lyssna
Den sjunger om varma somrar
om långa resor
turkost hav och väldiga öknar
och den drillar som en lycklig fågel gör
som rest över många hav
för att slutligen komma hem
Den beskriver så vackert
trädet i skogen
som den saknat sen förra vintern
och sorgen av att veta*

att hon inte kan stanna för evigt.
Granarna rör oroligt på sig
och kodan rinner
nerför deras skrovliga bark
Ett rådjur torkar tårarna ur ögonen
med ena frambenet.
För fågeln sjunger för dem alla
om hur vacker deras värld är
om skogen
som alltid kommer vara deras hem
om ängarna och bäckarna och stigarna,
klipporna och gläntorna.
Hon sjunger så strakt
att bröstet nästan brister
och utan hennes sång
vore världen fortfarande splittrad.
Men varje vinter kommer hon
till trädet i gläntan
och påminner alla runt omkring
hur underbart livet är
och hur mycket de måste uppskatta
vad de har.
När hon sjungit färdigt
och tonerna ebbat ut
vispar granarna sina grenar i applåder
rådjuren bugar så mularna slår i snön
och hararna sträcker på sig
raka i ryggen av stolthet.
Så plötsligt lyfter fågeln
och lämnar grenen och trädet
bakom sig

*Upp i skyn flyger hon
vart är det ingen som vet
men hon lovar att komma
tillbaka nästa vinter igen
Och skogen saknar henne redan*

*

Den första snön har fallit. Det är ännu bara november, men iskallt ute. Vägarna är som välslipade isbanor. Sommardäcken glider som Bambi på hal is. Stora tunga flingor faller utanför fönstret. Sjukhustaken är vita. Himlen är moddig och vittnar om annalkande slaskväder.

Jag räknar på fingrarna hur många veckor jag varit här. När jag först satte min fot på avdelningen, var träden ännu gröna. Rosorna blommade och inte ens björkarna hade börjat skifta färg och strypa energin ut till bladen. Sen började de gulna. Lönnen sprakade i guld, himlen var så tungt blå att jag nästan kunde röra vid den. Rött blandades med orange och grönt och torkat brunt, och energin sprakade i parken utanför. Naturen skröt om sin praktfulla rikedom. Och jag njöt av den. Vandrade över knastrande ljungtuvor och torkat blåbärsris, och tallarna höjde sina spretiga kronor långt ovanför mig. Jag stod länge ute och bara andades, insöp intrycken och försökte pränta in dem på näthinnan.

Sen kom regnet. Och höstdisen. Och den råa blåsten som gick rakt igenom alla vindtäta jackor som någonsin gjorts. Då satt jag inne och tittade ut, längtade till våren.

4, 5, 6 veckor. Nej det är mer än så. Hade jag levt för några hundra år sedan hade jag väl ristat ett sträck i väggen för varje dag som gått. Nu räcker det med att titta i kalendern.

8 veckor. En hel höst!

Snart är det december. Jag undrar hur länge till jag ska stanna. Om man julmyser även på en psykiatrisk avdelning. Jag som längtar så efter att få stöka i köket, baka pepparkakor och prova glögg och känna alla julens dofter fylla sinnen.

Kanske blir det inte så mycket med det. Kanske får jag sitta ensam i soffan på luciamorgon, lyssna på kören och titta på juleljus och tomtenissar. Och längta efter den mänskliga samvaron julen innebär.

Fast kanske, kanske, förhoppningsvis är jag hemma då. Det är ändå några veckor kvar. Å andra sidan, vad är väl en jul i hemmet. Kalle Anka går säkert på avdelningens TV också.

*

Klockan är kvart i tre på morgonen. Jag har varit vaken sen ett. Somnade halv nio igår kväll, så det är väl egentligen inte så konstigt. Och det fanns inget, inte något, jag kunde göra åt det. Hela kroppen var utpumpad och skrek efter vila. Ögonlocken klibbade, så jag kunde inte ens sticka. Men det verkar jag få sona för nu. Det är långt till morgonen, närmare bestämt 5 timmar. Och under den tiden hinner det rinna mycket vatten under broarna

*

Rastlös morgon. Vet inte vart dagen ska föra mig. Förhoppningsvis någonstans trevligt.

Lena har målat mina tånaglar röda.

Abalone Dots vackra röster och irländskinspirerande sound
håller stereon varm.

"I won't be the one to say she'll be alright"

Varför inte?

Det skulle jag vilja höra, verkligen behöva höra.

Ibland ger jag upp, ser hoppet släckas som ett stearinljus utan syre.

Men syre har jag, lungorna är friska och starka.

Tydligen är det något annat fel på mig.

Kanske är det bränslet - själva stearinet - eller vecken.

Jag tror inte att ljuset håller. Utan veke, vart ska det då ta vägen?

Det blir helt vilse, stearinet smälter ner och rinner ut i en stor pöl någon trampar i.

Är jag kanske ett stelnat skoavtryck i utrunnen stearin?

*

J. mår mycket bättre nu än tidigare. Den har gått långsamt och varit en smärtsam process för alla inblandade, men nu har han inte långt ner till marken. Han svävar bara någon decimeter ovanför, och det är inte så att det stör. Tvärtom - jag unnar honom att vara sprudlande lycklig och full av energi. De hypomana faserna är det ingen som vill vara utan.

Han håller fortfarande hela avdelningen igång, men inte med samma hårda järngrepp som tidigare. Nu ränner han runt och fixar och organiserar. Blyg är han inte, så han känner de flesta här nu och pratar obehindrat om allt mellan himmel och jord med de som vill lyssna.

Tillsammans med en kille vid namn Kim har de börjat planera en stor fest. Kim äger och driver nämligen en restaurang precis vid vattnet, så J:s och hans tanke var att vi ska ha en återträff - en reunion från Avdelning 53. Men den är planerad till en bra bit fram över, så att alla hinner komma ut och komma upp på fötter något sånär. I början på februari hade de tänkt sig. Vi ses på restaurangen, äter och dricker gott, och en kille som låg inne här ett tag - Olle - är trubadur och kommer att spela. Efteråt sover vi i våra medtagna sovsäckar och berättar en massa skrönor från avdelningen, snackar skit om skötarna, klagar på de ohumana reglerna om rökrummet och uppdaterar de som inte var kvar så länge.

Idéen är fullständigt underbar. Jag tror det kan bli hur lyckat som helst. J. har tryckt upp flygblad med namn och telefonnummer till några av personerna vi kan kontakta om datum och tid.

Behöver de någon mer som hjälper till med arrangemanget så ställer jag gärna upp. Jag gillar ju att styra upp och fixa saker.

Ser redan fram emot det!

*

Det är jättekul, för Mikael och jag har insett att vi har ett gemensamt intresse. Eller inte bara ett -
läskigt många faktisk. Nu skickar vi brev till varandra med dikter. Han skriver på ett mer poetiskt
plan med mörkare och mer tungsint text. Mina är enklare, inte så svåra. Har svårt att utvärdera
mina egna dikter, men de liknar då verkligen inte Mikael.

In the halls olf spirit

I'll forever wait

For a thousands year I've waited

and another thousands year I'll wait;

for souls who will never arrive:

souls that never ever

cross the river

into the halls of the undead.

Thousands and other thousands have passed

but this special soul

has never arrived.

Min skiljer sig märkbart.

December natt

Transparenta molnstrimmor

rör sig i sakta mak över himlavalvet

En katt är vaken.

Den har fått korn på en soptunna

och närmar sig nu smygande

som om det var ett byte

som skulle fällas.

I ett fönster i ett av kedjehusen

står en gråhårig man.

*Han iakttar katten
ser svansen koncentrerat röra sig
och sedan språnget,
upp i sophögen,
ner i tunnan.
Mannen kliar sig på flinten
lyssnar på tystnaden
väntar.
Hans liv är snart slut,
sanden i timglasets har börjat rinna ut
Han känner hjärtat slå
tungt och ansträngande
men det slår fortfarande.
Han tänker på sina barn
som gick bort innan de kunde gå
och på de barnbarn han aldrig fick.
Ensam står han där i natten
och funderar över åren som gått;
vilka val som varit bra
och vilka han inte borde gjort.
Att man aldrig kan göra något o gjort
Att man aldrig ska ångra sig.
Att han inte vill leva bitter den tid han har kvar
även om han har mycket att vara bitter över.
Katten tittar upp ur soptunnan,
slickar sig nöjd om nosen.
Mannen lämnar fönstret
och går mot sovrummet.
Förhoppningsvis är det en dag
imorgon också.*

Tänkte att när vi kommer ut och är friska ska vi ställa upp i det Poetry Slam de har på Café Hängmattan på söndagarna ibland. Bara som en kul grej. Våga utmana sig själv - törs man? Jag ska testa, men då ska det banne mig vara en dikt jag verkligen gillar. Och så får jag öva framför spegeln, för det handlar ju inte bara att stå och läsa rakt upp och ner. Man ska ha inlevelse, läsa med glöd, passion. Nästan som om det vore en audition till en teaterroll. Men jag är ju skitdålig på att spela teater. I alla fall inför andra. Inför mig själv är en helt annan sak. Det skådespeleriet är inte utåtagerande - tvärt om.

Jag har lagt fram förslaget för Mikael och han nappade. Kul! Nu har jag något att se fram emot!

*

Abalone Dots sjunger:

"There's a voice inside my head"
och jag nickar och ler och tänker att jag inte är ensam,
ändå trots allt,
Det är inte bara jag som hör uppmaningar
och kommentarer och frågor ställas i huvudet.
De som ställs av någon annan.
Och de som kräver svar.

Jag saknar Lisa.
Hon var här en kort stund igår,
satt vid huvudändan i sängen
när jag låg framåtlutad med pannan i filtarna,
och försökte kontrollera ångesten.
Jag hälsade henne välkommen,
var glad över att se henne.
Men hon hade inte tid för mig.
La bara en hand på min axel och sa att jag var inne på rätt spår.
Att jag ska fortsätta så här.
"Vad då så här" undrade jag.
"Att få 3-4 panikattacker om dagen och bli mer och mer drogad?"
Jag är inte säker på att det är den bästa vägen.
Men samtidigt hyser jag stor tilltro till Lisa.
Om det är någon som vet så är det hon.

Och jag tycker att jag försöker,
försöker och försöker.
Men själen urholkas bara allt mer,
och hålet,

det svarta hålet jag är så rädd för att ramla i,
det finns alltid också där.
Bara väntar på att jag ska ta ett snedsteg
och falla handlöst ner
i det bottenlösa hålet.

Men Lisas hand på min axel
som en fjäderlätt beröring
av en sådan mager hand
skänkte faktiskt styrka och mod,
ytterst lite men ändå.

Jag tror att hon försöker hjälpa mig
att finna en mening för mig att leva för.
Jag kan inte längre leva för mina nära och kära
kan inte leva för att de älskar mig
eller för att Lisa tycker det.
Jag måste hitta styrkan och vilja inuti mig själv,
känna att jag får något för min kamp
och mina ansträngningar.

Hittills har jag inte gjort det.
Jag har bara följt systemet
och lite halvhjärtat satt mig på tvären
när något inte passar.
Men nu, snart.
Jag tror minsann jag själv börjar finna en mening.

*

Tidig morgon.
Klockan närmare fem.
Jag är stressad,
maxad till tusen.
Kan göra allt
och vad som helst
just nu.
Vill fixa en massa saker,
planera,
genomföra
och organisera.
Sätta hjul i rörelse,
vara med och styra.
Drömde just om Karin.
Vi var på väg till festival
och var fulla av förväntan.

Nu vill jag promenera in till Stan,
dricka latte och fika,
köpa godis,
vandra till Köpcentret,
köpa garn
och shoppa loss på H&M.

Jag vill allt!
Klarar inte av
att vara inlåst
här längre.
Håller på att gå upp

i atomer.

Snart spricker jag!

*

Stress stress stress.

"Det har något med hormonerna att göra" säger Ingmar. Han sitter i skinnfåtöljen i hörnet och förklarar hur valpars binjurebark växer när den utsätts för mycket stress som liten. Som när man kastar pinnar och leker en massa lekar t ex.

Det finns väl ingen som vet hur pass det stämmer in på människan, men kanske ligger det något i det. Kanske upplevde jag mycket stress runt om mig som barn, så att stresshormonerna är väl utvecklade och snabbt kan ta sig fram och börja verka om något händer runt mig. Vi kan ju inte styra våra kroppar - den gör lite som den vill - men jag tror ändå det ligger något i Ingmars valpresonemang.

För mig börjar det, och har länge varit, ett stort problem. Det börjar bli plågsamt, speciellt här och nu när man inte kan avreagera sin stress på något, utan bara ligga och lida. Kroppen skriker efter sömn och vila, huvudet efter aktivitet. Vill så gärna göra något, vad som helst. Åla mig ur mitt eget skinn och vandra ut och ta en lång lång springtur. Sen skulle jag vara ganska så nöjd, i alla fall en liten stund. Men Ingmar har gett mig både Xanor och Theralen, så förhoppningsvis lugnar jag nog snart ner mig.

*

Det snöar ute.

Igen.

Jag har just haft världens panikattack.

Igen.

Det började med att jag åt choklad som pappa hade med sig.

350 gram.

Det satt ända upp i halsen.

Sen åt jag middag,

blomkålssoppa med ostsmörgås.

Magen stod som en ballong.

Jag trodde jag skulle spricka.

Sen kom ångesten.

Över vad jag gjort.

Att jag svikit mig själv.

Att jag fallit för frestelsen.

Att jag inte stått emot,

och gjort det jag vet att jag mår bäst av.

Jag får ångest av godis.

Alltså ska jag inget äta.

Det är lättare sagt än gjort.

Jag misslyckas gång på gång.

Ringde på röda knappen.

Larmet gick i korridoren.

Nanna och Lena och Anders kom.

De höll i mina händer,

strök mig över ryggen.

Fick lugnande,

två omgångar.

Inget hjälpte.

Jag bankade huvudet i handfatet.
Fick ont i pannan.
Sen var det någon som satte sin hand emellan.
Jag skrek att jag ville ut.
Att jag inte klarar av det här längre.
Att inget hjälper.
Att jag bara vill dö.
De sa emot mig,
förståss.
Som de är tvungna att göra,
för att lugna,
och hjälpa.
Men det hjälper inte.
I två veckor
har jag hållit på så här,
och ångesten släpper inte
hur mycket jag än talar om den.
Demonen i bröstet måste ut,
släppas lös,
sluta riva min själ i bitar.
När den kommer vet jag inte,
men det är inte långt borta.
Den har laddat i 23 år nu.
Alla utanför vill bara att jag ska bli bra.
Bli frisk.
Vara normal.
Det kommer jag aldrig bli.
Jag är sjuk.
Frågan är hur man kan hantera
och leva med sin sjukdom.
Det kan inte jag.

Inte än.

Händerna darrar.

Andhämtningen är häftig.

Jag längtar bort.

Igen.

Vill bara dö.

Igen

*

Törnrosa

Jag har stuckit mig på en tagg.

Det blöder från fingret.

Röda stora droppar.

De fläckar min klänning,

smutsar ner mitt kjolstyg

och smetar ut sig i bruna ränder över korsetten.

Jag känner giftet sugas upp av fingret,

upp i armen,

och vidare runt i blodomloppet.

Sidan börjar domna,

armen hänger lealös bredvid.

Benen viker sig under mig

och jag sjunker ner på marken,

mitt i snåret av törnbuskar.

Ser mig vilsen omkring.

Ögonen börjar grumlas

och hjärnan är redan attackerad.

Inser att det inte finns någon räddning för mig.

Jag är helt ensam,

hjämlös.

Ordlös skriker jag på hjälp.

Buskarna dränker allt ljud.

Jag för fingret med bloddroppen till munnen.

Det smakar salt.

Det smakar liv.

Då faller handen mot mitt frasiga sidentyg

och jag lutar mig mot en av stammarna.

Här har jag satt mig.

Här ska jag dö.

Jag är berädd.

Om nu inte Prinsen snart dyker upp
och låter mig smaka livets kyss.

*

Vi har möblerat om i mitt rum. Det var Anders idé. Snälla söta mjuka Anders. Jag tycker så mycket om honom. Ingen här på avdelningen kan mäta sig med hans värme och omtanke. Tre gånger om dagen ger han mig en kram, och har alltid tid att höra hur jag mår, alltid. Och han är en god lyssnare - sansad och förstående, och har alltid underbart kloka ord till svar. Det är som om han har förstått något de flesta andra här inte har - att patienter behöver fysisk kontakt, värme och omtanke. Annars blir man sjukt ensam här, och det är det ingen som blir friskare av.

Igår kväll satt jag på golvet med händerna för ansiktet och vaggade metodiskt fram och tillbaka. Odjuret i kroppen tog små bitt av mitt hjärta, och tuggade långsamt i sig det med små belåtna smackningar. Det var som tortyr. Jag höll på att bli galen. Tårarna rann. Jag var så ensam, så enormt ensam. Ingen kunde hjälpa mig ur min plåga, inte ens Anders. Trodde jag.

Då kom han med idén om att ställa sängen längs väggen, istället för rakt ut i rummet. På så vis skulle jag känna mig lite tryggare, lite säkrare, genom att ha väggen att vända mig mot. Kanske skulle det skydda mig lite mot mina demoner och monster.

Ommöbleringen blev suverän. Jag gillade det med en gång. Grät en liten skvätt till om att jag var så ensam och inte visste hur jag skulle kunna fly från min egen smärta, men Anders gav mig en stor kram och tröstade med att allt skulle mattas av. Bara jag pratade om det och lät medicinen verka ett tag till, så skulle det ordna sig. Han lovade mig att jag skulle bli frisk, och som underskrift på det fick jag ytterligare en stor kram.

Så la jag mig ner i sängen, med väggen som en trygg solid mur bakom mig, och på mindre än en minut somnade jag. Jag sov förbi kvällsmaten, genom hela natten och vaknade inte förrän det knackade på dörren och en skötare meddelade att frukosten var serverad. Förvånad klev jag upp. Att en sådan liten justering kunde göra så mycket. Jag hade sovit tungt och drömlöst hela natten, och legat och kurat mot väggen. Gjorde en mental anteckning att jag skulle berätta för Anders hur lyckat det varit.

Man får inte glömma att tacka för allt man får ta emot.

*

En dag efter ett samtal med Läkaren blev jag alldeles spänd och orolig, och stod och hängde på dörren till expeditionen och väntade på mina lugnande tabletter. Då kom Anders förbi, och han slog armarna runt mig och gav mig en lång varma kram, och strök mig över ryggen.

"Andas Simone andas"

"Jag kan inte, allt bara fastnar här" sa jag och tryckte mot bröstet.

Kände panikattacken vara på väg och spratt till några gånger och snurrade runt. Jag kan aldrig stå still när allt bara går runt runt inuti mig. Energin samlades i musklerna. Snart skulle jag inte kunna kontrollera mig längre.

"Titta på mig" sa Anders. "Titta på mig."

Mina ofokuserade ögon ansträngde sig och hans ansikte framträdde ur allt det suddiga runt omkring. Han tog min hand.

"Andas nu med mig. Använd magen. Så andas vi in" - han drog ett djupt andetag, höll det en stund, och blåste sedan ut det.

"Gör som jag nu Simone. Simone, fokusera. Försvinn inte. Du måste andas."

Jag försökte koncentrera mig. Luften gick inte ner i magen. Jag andades bara häftigare och häftigare för varje gång.

"Kom Simone, vi gör så här. Ställ dig mot väggen, handflatorna vända inåt, och så andas vi in.

Känn hur bröstet höjer sig, känn luften komma ner i magen. Dra upp axlarna.

Så andas vi ut. Långsamt släpper du ut luften genom näsan och sänker samtidigt axlarna. Ta stöd mot väggen, och tänk på axlarna. Låt dem höjas och sänkas. Låt magen och lungorna fyllas och tömmas."

Jag gjorde så gott jag kunde. Paniken ville inte riktigt släppa, men Anders sa att jag hela tiden skulle titta på honom, där han stod mot väggen bredvid. Och jag släppte honom inte med blicken. Jag drog in luften, kände lungorna och bröstet höjas, och lät sedan axlarna falla. Anders kramade min hand. Han stödde mig. Han skulle göra vad som helst, vad som än krävdes, för att få mig att må bättre.

Så kom min medicin och jag svepte ner tabletterna med lite vatten. Kroppen var fortfarande spänd, men nu kunde jag andas normalt igen.

Anders verkade nöjd, och gav mig en sådan bamsekram att jag trodde att han aldrig skulle släppa. "Du lovar att du kommer till mig så fort det är något" viskade han i mitt öra, och jag nickade. Hur skulle jag någonsin kunna tacka Anders, och få honom att förstå hur otroligt viktig han var för mig?

*

För att man ska få äta Lithium krävs ännu ett test. Det kallas minitrintest, och bedömer njurarnas förmåga att koncentrera urinen. Eftersom Lithium kan verka som ett gift vid för höga doser behöver man kolla njurfunktionen, så att doseringen blir så korrekt som möjligt.

Reglerna var inte så många men stränga. Från klockan åtta kvällen innan fick jag inte lov att dricka någon vätska, eller äta någon mat med vätska i. En banan gick bra, men eftersom jag inte hade någon blev det ren fasta för min del. Jag laddade upp med att dricka 1,5 liter vatten precis klockan åtta, och sen led jag mig igenom hela natten, torr som fnöske i munnen och med en tunga som bara växte och växte. Jag höll på att bli galen.

Lena följde med mig ner. Som tur var hade vi en tidig tid på Kliniska Fysiologiavdelningen, och allt de gjorde där var att spraya med en nässpray upp minirinet (vad det nu är) i näsan och låta mig dra in det i systemet. Sen fick jag två provrör, samt noggranna instruktioner om hur det hela skulle gå till.

En halv timme senare skulle jag kissa vanligt, det vill säga ca 08.15. En timme efter det skulle jag kissa i rör nummer ett, och 2 timmar efter det i rör nummer två. Lätt som en plätt tänkte jag. Det blir inga som helst problem.

Tjena liksom!

Första kissningen gick bra. Då var jag faktiskt kissenödig. Sen gick tiden. En timme, en och en halv. Inte det minsta kissenödig. Jag hade fått en burk av Lena, som skulle vara lite lättare att pricka än de små plaströren. Jag satt där på toa, med mitt ständiga övervak utanför dörren, kranen rinnande för fullt och koncentrerade mig på rinnande vatten, droppar, ljudet av regn - allt möjligt. Inte sjutton kissade jag för det. Så jag gav upp, och sprack därmed deras tidsplan som verkat så enkel att hålla.

Efter en stund funkade det dock, och jag lyckades pressa ur mig så där fem droppar. Men det räckte, och jag var själagläd. Fortfarande fick jag inte dricka något, och jag kände huvudvärken komma. Jag höll ju på att bli uttorkad. Nu fick det gå som det går med testerna. Jag kröp ner bakom fåtöljen och hällde i mig en halv liter vatten i smyg. Det var det underbaraste jag smakat på länge!

Inte långt därefter kissade jag igen, och jag hoppades att det inte skulle märkas att urinet nu var lite tunnare och mindre koncentrerat än vad det borde vara.

*

"Vilken fin frisyr du har."

Den mörka flickan tittade upp ur tidningen hon läste.

"Tack."

Det var knappt att jag kunde skymta ett leende i hennes vackra ansikte. Håret var kolsvart, nästan blåblänkande, och inte mer än några centimeter långt. Luggen var kammad åt höger, och frisyren skulle lika gärna ha kunnat passa på vilken kille som helst. Men nu satt den på den här flickan, i mitt rum.

Hon hade nattvak, gick på timmar och var inringd eftersom det behövdes en extra personal till att hela tiden se till mig. Och just nu gjorde det mig ingenting. Tvärt om. Jag njöt av att ha henne ett par meter ifrån mig. Hon doftade svagt av något sött, kokos kanske, och det var något exotiskt över hela henne. Tänkte att hon nog hade en förälder från Caribien kanske, eller där omkring. Det var en njutning att titta på henne där hon satt. Jag försökte mig på att dra igång en dialog, men flickan var inte på prathumör. Istället så la jag huvudet på kudde och studerade henne. Hon hette Tove, hade jag läst ute på tavlan, men något mer visste jag inte om henne. Trots att jag varit här så pass länge hade jag aldrig sett henne tidigare, så hon kunde inte jobba så mycket. Eller så var hon helt enkelt inte så ofta på min avdelning.

Tillslut somnade jag, och drömde att vi gick hand i hand genom skogen. De färgsprakande löven föll omkring oss och vi skrattade. Under en stor lönn stannade vi och kysstes. Jag var kär, ända från hårrötterna ut i tånaglarna. Och hon besvarade min kyss, med varm och mjuk mun och lekande tunga. Inga depressioner störde, ingen panikångest eller ens tvivel på min käresta. Allt var perfekt, och jag var lyckligare än jag varit på många år.

Tjejen tog upp en stor lövhög med sina lovikavantar och försökte knöka ner dem innanför min halsduk. Jag krängde undan, kittlade henne under armarna som svar och jagade henne längs stigen. Mitt leende var bredare än bredast. Jag kände att jag älskade. Inte bara henne, utan även livet och mig själv.

"Simone, du pratar i sömnen. Lugna ner dig nu."

Det var Sven-Inge, en av nattpersonalen. Jag fräste till svar att det var väl inte han att bestämma om jag pratade i sömnen och om vad. Han störde min goda dröm, och det skulle han få sota för, lovade jag.

"Att det var en god dröm förstår jag" sa han, "och du vill nog inte veta vad du sa."

Han log stort, ett äckligt leende som bara kåta gubbar kan, och jag insåg hur det måste ligga till.

Generad drog jag täcket över huvudet och vända mig ifrån honom.

*

"Jag är fri! Jag är fri!"

Dörren till läkarens mottagningsrum flyger upp och ut stormar en liten blondrufig blek figur i sjukhuskläder och jublar. Dörren slår igen, men de utanför hinner se Läkaren sitta småleende i stolen bakom sitt skrivbord.

"Grattis Simone grattis" hör jag från samlingsrummet runt fikabordet.

Jag är så glad. Efter två veckor av konstant bevakning litar de äntligen på mig. Jag behöver inte längre kissa med öppen dörr, ha någon sittandes med i rökrummet eller bli iakttagen när jag sover. Det känns som om det var månader sen sist jag kunde duscha i lugn och ro, och nu får jag det äntligen!

Läkaren frågade om de kan lita på mig. Vad svarar man på det?

Jag sa ja, men kan ju inte ge några direkta bevis. Istället så beskrev jag att viljan att dö inte kommer så ofta, och då i en light version jämfört med tidigare. Visst vill jag dö ibland, bara slippa undan allt det jobbiga och allt lidande. Men då försöker jag sluta tänka på framtiden, om hur jobbigt allt kan vara, och istället fokuserar på idag, här och nu. Andas, funderar på vad jag ska äta till middag och att jag kanske ska ta en cigarett efter maten. Visst får jag fortfarande ångestattacker, minst en om dagen, men de avtar i styrka och längd och jag kan kontrollera dem bättre nu. Innan var det som om någon satt med en fjärkontroll och bestämde vad jag skulle göra; skrika och sparka och bita och göra motstånd. Nu blir jag mest trött och ledsen och förtvivlad.

Det är en stor skillnad.

"Skönt att höra. Och hur är det med viljan att göra dig illa?"

Jag log förläget.

"Det är ju mitt sätt att hantera hela situationen, när smärtan i bröstet är så stor att jag inte kan göra något annat"

Jag visste att det inte var rätt svar, inte det friska korrekta, men jag sa som det var och kände att det var bäst att vara ärlig.

"Du får extra tillsyn, det vill säga någon kollar till dig ungefär en gång i halvtimmen. Sen får ni kolla igenom hennes grejer så hon inte har något skadligt"

"Stickor vet jag ju att du har - du sticker ju" sa min kontaktperson.

Jag nickade. Vad sjutton kan man göra med ett par stickor storlek 9? Någonting antagligen. Jag hade väl bara inte varit tillräckligt uppfinnelserik.

"Det var bra att höra att det går framåt i alla fall. Nu ger vi Lithiumet en chans i några månader"

Han nickade. Jag nickade. Av lärdom visste jag att nu var samtalet avslutat. Han sa hejdå innan jag hann resa mig.

"Fri, jag är fri!!!"

Det första jag gjorde var att springa till rummet och gömma undan säkerhetsnålen, innan sköterskan kom för att rota igenom mina saker. Helt och hållet tänkte jag inte ge mig.

*

När jag slog upp ögonen satt en man på stolen vid min säng. Jag ryckte till, drog täcket till hakan och kröp närmare väggen. Mannen var medelålders, med gråa stänk i tinningarna, skjorta och kavaj. På golvet bredvid honom stod en liten resväska - en sådan där liten en, där bara det allra viktigaste fick plats.

"Det var inte meningen att skrämma dig Simone. Jag heter J. Carlsson och är advokat"

Han sträckte fram handen. Det var något i hans sätt jag inte gillade. Kanske var det det att han inte presenterade sig med sitt riktiga namn. Eller att han smugit sig på när jag sov. Vem vet hur länge han suttit där och tittat på mig. Samtidigt hade han en översittarstil, en snobbighet, som om att han var mer värd än mig bara för att han hade en fin utbildning och ett välbetalt jobb. Eller också var det bara mina fördomar.

Om det fattas beslut om tvångsvård måste förhandlingen tas upp i länsrätten, där min läkare förklarar varför han anser att jag behöver vårdas under tvång. Då ska även en advokat företräda mig, prata för mig och komma med invändningar om det är något som inte passar. Hade jag vägrat tvångsvård hade Mr Carlsson fått betydligt mer att göra - det skulle vara spännande att se - men eftersom jag nu helt och hållet godtagit beslutet, så är mötet med Länsrätten bara en ren formalitet. Även om jag inte jublar stort över Läkarens beslut, så tror jag ändå på hans expertis och rättar mig efter hans beslut. Dessutom kan jag förstå att han var tvungen att ta till LPT eftersom jag hotade med att skriva ut mig när jag var suicidbenägen.

Mr Carlsson var mycket korrekt. Han förklarade hur allt skulle gå till, att det kom 5 personer från Länsrätten och att min läkare eller jourhavande läkare skulle närvara. Han frågade om jag samtyckte till LPT, och jag sa att jag gjorde det. Då bläddrade han i sina papper en stund och kom på att det inte fanns så mycket mer för oss att tala om. Visst förstår jag att min advokat måste träffa sin klient innan förhandlingarna för att prata ihop sig, men eftersom det nu inte var någon större sak att dryfta om, var mötet klart på under fem minuter.

På vägen ut bad han om ursäkt för att han väckte mig. Jag viftade bort det, såg fram emot förhandlingarna imorgon. Skulle bli spännande att se hur allt går till!

*

Nu har jag njutit av friheten i några timmar. Plötsligt var det inte så roligt längre. Det är som om allting tappat mening. Ingen ser längre vad jag gör - ingen bryr sig. Nu när jag kommit upp till målet jag kämpat så länge efter, vad återstår då?

Bara tomhet.

Meningslöshet.

Tristess.

Samtidigt är det sorgligt att jag bara finner mening i mina saker i relation till andra. Jag är ingen. Jag finns inte. Allt som är jag är bara ett hopplock av alla andra, av alla de människor jag mött i mitt liv, haft längre och kortare relationer med.

Kanske är det mitt bekräftelsebehov som just nu inte blir särskilt uppfyllt. Men det behovet är enormt hos mig. Så stort att jag själv försvinner mitt i ibland.

Å fan. Jag vet inte vad jag ska göra. Jag orkar inte kämpa vidare. Funderar på att slå pannan blodig mot handfatet, men det gör lite för ont för att göra ordentlig skada.

Allt jag har är en säkerhetsnål, en cigarett kvar i paketet och en jävla massa ångest. Snart rinner det ur mina händer, löper amok.

Kontroll är ett ord jag inte behärskar.

*

Igår var det Jansons frestelse till middag. Den var inte särskilt god men jag åt och åt och kunde inte sluta. Sen såg jag ut att vara gravid i sjätte månaden, illa mådde jag också, och ångest över maten. Jag som skulle bli smal.

Vet inte när huvudvärken startade, men någon gång direkt efter middagen. Jag gick och la mig, med ansiktet vänt mot väggen och taklampan lysande sitt vitgula sken över möblemanget i rummet. Hela framhuvudet sprängde, och trots att jag aldrig riktigt vetat vad migrän är, så var nog detta så nära man kunde komma. Varje rörelse med huvudet var plågsamt, och jag låg så stilla jag kunde. Som tur var tog det inte många minuter innan jag somnade.

Vaknade av att jag svettades. Elementet stod på max och jag var fullt påklädd. Klockan visade på fem i tolv, vilket betydde att jag missat kvällsmackan. Men det var mindre betydelsefullt. Magen stod fortfarande rakt ut. Huvudet mådde mycket bättre, bara några små tendenser till värk innanför det högra pannbenet.

Jag var klarvaken. Eftersom jag sovit hela eftermiddagen och kvällen insåg jag att det inte var någon idé att försöka somna om. Tog ändå min insomningstablett i fall att jag skulle känna för att gå och lägga mig. Men nu har det gått tre timmar och jag är fortfarande inte sömning. Personalen bryr sig egentligen om inte vad man gör om nätterna, så länge man inte stör någon annan. Så jag har tittat på den sista filmen om Jason Bourne och rökt några cigaretter. Funderar på vad som ska hända härnäst.

Har ont i magen. Borde bajsas, men det går ju bara inte, trots att jag dricker någon söt slibbig soppa varje morgon för att få fart på systemet. Dessutom tror jag att jag snart ska ha mens, och då brukar magen störa mig ännu mer. Ibland driver PMS:n mig till vansinne redan innan de första dropparna har börjat komma. Kanske borde jag rådfråga någon läkare, men det känns ju lite allmänt pinsamt.

Idag åkte J. hem. Vet inte hur länge han varit här nu, 3 veckor kanske. Men han har blivit en helt ny människa. Så ödmjuk och trevlig och pigg. Inte minst smart - jävlar vad skärpt den grabben är! Kommer att sakna honom för han livade verkligen upp avdelningen här. Och inte minst kommer

jag sakna hans uppvaktning och dikterna han skrev till mig. Undrar om han minns allt han gjorde. Som att han skrev en sång till mig. Eller organiserade alla böcker och tidningar i bokstavsordning och efter kategori.

Jag önskar honom verkligen all lycka i sitt tillfrisknande, och att jag slipper se honom här igen - gott menat så att säga.

*

Nu har jag varit på förhandling med länsrätten.

Jag var helt upprymd innan, näst intill lite manisk. Kanske var det anspänningen som gjorde det.

Det hela var oerhört formellt, och gick helt enligt lagboken på alla sätt och vis. Vi samlades i ett litet konferensrum och det var nästan fullt. Närvarande var ett juridiskt ombud, 4 st till som jag inte förstod vad de hade för anledning att vara där, en sekreterare, min advokat, en utomstående psykiatriker som jag samtalat med tidigare idag, Läkaren, en AT-Läkare samt en skötare.

Advokaten träffade jag ju igår, och det blev inte mycket sagt mellan oss. Jag sa bara att jag samtyckte till LPT:n, och att den informationen han hade fått om mig stämde. Att jag inser att det är bäst att stanna här för mitt eget bästa, för annars blir det bara knas.

Det juridiska ombudet förklarade förhandlingen öppnad, och att den hölls inom stängda dörrar.

Han lät Läkaren förklara min situation, hur jag kommit hit, varit djupt deprimerad och att de sedan kunnat urskölja bipolära drag. Att jag blivit bättre med sedan snabbt sämre igen, och var på väg att ta mitt liv. Att det var min bror som räddade mig.

Jag instämde i beskrivningen, och advokaten meddelade att jag godkände LPT:n.

Sen fick även den andra psykiatrikern berätta om vad han och jag diskuterat, och det framkom inget nytt.

Alla var överens. Ingen hade något annat att tillägga och Mannen vid bordets kortända klubbade beslutet och förklarade förhandlingen avslutad. Senast på fredag ska jag få ett papper över domen.

Jag fnissade åt dem alla, där de att så gravallvarliga och så otroligt formella. Läkaren drog på munnen. Han höll med mig om att om alla förhandlingar gick lika fort där alla var överens skulle allt bli så mycket lättare.

Ja jisses. Jag har nog inte riktigt fattat vad som hände. Nu vårdas jag enligt tvång. Jag har inget att säga till om min behandling, och om Läkaren vill sätta in ECT ännu en gång på mig så har han den fulla rätten att göra det. Lite läskigt. Men jag litar ändå på honom. Ju mer vi ses och ju fler samtal vi har desto bättre tycker jag om honom. Det gäller att komma undan den formella yrkesmasken han sätter på sig, den lite översittiga uppsynen han har bakom sitt skrivbord.

Egentligen tror jag att han är en väldigt sympatisk person. Det är bara lite svårt att nå den, som sagt.

*

Jag vill åka hem. Är trött på det här nu =(

Det känns som om jag befinner mig i ett stort hav, där land kan skimras men det är långt bort.

Ibland känner jag mark under fötterna, och jag kan stå upprätt.

Just nu kämpar jag för att hålla huvudet över vattenytan.

Hur kunde jag komma så här långt ut? Varför reagerade jag inte när fötterna lämnade sanden och fortsatte ut i vattnet? Kanske tänkte jag att lite vatten inte skadar, att det är lätt att gå upp på land igen. Men jag gick åt helt andra hålet - rakt ut. Och jag har fått några rejäla kallsupar.

Finns det ingen livräddare som kan se mina fäktande händer och höra mina rop på hjälp? Jag är inte säker på att jag hittar vägen tillbaka.

*

Tidig morgon. Kacklet från köket väckte mig. Någon patient ville hämta kaffe men fick inte gå in barfota i köket. Klockan är bara lite över sex. Om drygt en timme är det frukost, och jag längtar redan till gröten. Det är olika sorters gröt varje morgon, och självklart är mannagrynsgröten en favorit, men även rågflingebröt och bovetegröt funkar bra. På helgen är det däremot välling, och den står jag enkelt över, för då serveras det ägg och en grov skiva bröd med skivad äggvita, salt och tomat går inte av för hackor det heller.

När J. var som mest manisk skrev han små dikter och tankeställare om allt möjligt, bl.a. om just gröt. Om hur den kan vara rinnig och slät, lite lätt geléaktig, om hinnan som bildas ovanpå när den fått stå ett tag. Han gillade den bäst med socker. Jag föredrar jordgubbssylt. Han berättade att han brukar rita sig ett kors genom gröten så mjölken rinner in och bildar fyra små öar. Grötöar. Sen äter han upp en i taget, och det måste gå fort, så öarna inte känner sig ensamma, och kallnar. Själv äter jag runt, tar den yttersta kanten hela tiden och snurrar på tallriken så det ska bli jämt. När J. skrivit ner sina gröttankar satte han upp dem med häftmassa på väggen i sitt rum. Allt efter att dagarna gick kom allt fler lappar upp. J. filosoferade om det mesta. Och det var bra små texter, tänkvärda. Även om han var mitt uppe i sitt maniska rus lyste hans intelligens igenom. Det var vi många som såg, och sa; den killen är riktigt skärpt. Därför var det bara ännu mer synd om honom när han mådde så dåligt.

*

Just nu har vi två maniska kvinnliga patienter på avdelningen. Den ena är en riktig göteborgare med en "Goa Göbbar" dialekt som inte går av för hackor. Hon vandrar omkring här i korridoren, fram och tillbaka, dricker kaffe och kedjeröker tre cigaretter innan jag har hunnit igenom min första.

"Ja jösses, herregud" är det enda hon verkar kunna säga. Annars är hon nog rätt skärpt, men just "herregud" är vad hon går under smaknamnet som.

Den andra tjejen heter Malin, är liten och tunn med korpsvart hår och alltid alldeles för översminkad. Sotet runt ögonen går långt ner på kindbenen och hon ser helt förskräckligt ut. Lite som en skata, med håret som spretar åt alla håll och kanter. Hon har en stor svart axelväska i skinn hon ständigt bär med sig, vart hon än går. Högt och gällt talar hon, tar lika mycket plats som alla vi andra tillsammans. Och hon pratar bara om sig själv. Att hon måste låna toaletten utanför mitt rum för att sminka sig, eftersom det inte finns någon spegel på hennes toa. Hon ockuperar tvättmaskinen dagarna i ända, och jag förstår inte vad det är hon tvättar, för hon har ändå samma kläder på sig hela tiden - ett par riktigt fula jeans och en svart stickad tröja. Matchar hennes gråsminkade ansikte. De andra som vill tvätta, som Maria t. ex. som också gör det rätt så ofta, har helt tappat tålamodet med Malin och när de två sätter igång är det bäst att kalla på personal. Annars kan det sluta riktigt illa. Malin diskuterar och kommenterar allt, äter tjug av mat och vandrar fram och tillbaka i korridoren, hela tiden fast och beslutsamt som om hon har ett mål. Kanske är det tvättstugan, vad vet jag.

När jag Alex, Ali, Kim och den "Herregud Jösses" kvinnan satt i rökrummet och drack vårt tio kaffe och rökte, började det talas om jordbävningen som ägt rum i natt. Jag var helt oförstående. Kim berättade att Malin hade gått på som en vildkatt på möblemanget, stormat in och ut ur alla rum, hela tiden bärande på sin väska. Det hade tydligen varit ett herrans liv, och jag hade sovit mig igenom allt. Lite synd, för det är alltid kul när det händer saker - sorgligt nog eftersom vi kalasar i andras olycka.

"Ja herre jisses" sa kvinnan.

"Jag undrar vad hon har i väskan som är så viktig?"

"Sitt tvättmedel" skojade jag, och de andra höll med.

Kim vek sig dubbel.

"Det ser hela tiden ut som om hon är på väg härifrån"

"Herregud, vad ska man säga"

"Det lär ju ta ett tag innan hon blir utsläppt" enades vi om.

"Tyvärr"

"Fast hon livar ju upp allting en del"

"Inatt ska jag hålla mig vaken så jag inte missar spektaklet" sa jag.

Jag som har varit vaken de senaste nätterna och legat och vänt och vridit mig, sov tungt som om jag blivit slagen hårt i bakhuvudet i natt, och hörde inte minsta pip på.

"Får se, kanske besöker hon dig i natt", sa Alex.

"Åhh, spooky. Jag ska vara beredd. Skrämma slag på henne. Om det nu går. Hon är ju inte direkt närvarande".

"Nä, men heller inte helt borta. Inte som J. var när han fått sprutan i rumpan."

"Hon är inte tillräckligt aggressiv för det. Fast det hade varit rätt skönt att slippa henne ett tag."

"Ja herregud, jag säger då det. Vad annars ska man säga."

Jag skrattade stort åt tanten, som sög på sin cigarett som om det vore ett sugrör till en exotisk drink, fimpade min cigarett och drack ur kaffekoppen.

Varm om hjärtat lämnade jag skratten och den retsamma stämningen i rökrummet. Det är tur att människor kan skratta åt livet, även när det är som värst. Hur skulle vi annars stå ut?

*

Det regnar. Dimman är så tjock att man knappt kan urskilja kirurgiavdelningen i byggnaden mitt emot. Kallt ser det ut att vara också. Det är i alla fall vad alla säger. Självt har jag inte varit ute på snart 3 veckor. Det börjar kännas i musklerna. Kantig och stel. Jag släpar mig mellan matsalen rökrummet och sängen som en gammal gumma. Det finns en träningscykel här, men jag är inte så förtjust i den. Vill hellre sträcka på benen och gå med stora raska kliv. Om jag ber riktigt snällt efter lunchen kanske någon kan följa med mig ut.

Si så där en gång i halvtimmen är det någon som gläntar på dörren och kikar in. Bara för att kolla läget. Så jag inte hängt mig i gardinen eller satt fingrarna i eluttaget, eller annat dumt man kan hitta på här.

Men jag har ingen lust att hitta på något dumt. Jag vill bara må bra, slippa ångesten och komma utanför väggarna. Vill gå genom en regnvåt skog, mysa på ett kafé med en stor latte och skvallra med en vän. Spana efter snyggingar, flörta, baka bröd med mamma, se på film med pappa och lyssna på musik med brorsan.

Jag vill att allt ska vara som vanligt.

Jag vill inte må dåligt längre.

Och idag gör jag inte det.

I alla fall inte nu

Peppar peppar ta i trä.

Jag skiner kanske inte som solen, men lika mulet som vädret utanför är jag då inte!

*

En ny kille kom in igår. Tror han heter Torbjörn eller Tobias, men kallas i alla fall för Tobbe. Han är några och trettio, och ser ut som en av de bråkstakarna man avskydde i grundskolan och som alltid störde på lektionerna. Det är lite så nu här också. Han kräver hela tiden uppmärksamhet, pratar runt med alla och virrar fram och tillbaka i korridoren. Men alldeles nyss hamnade vi i soffan, han gloendes med ett halvt öga på Gilmore Girls, och jag stickandes en av mina eviga halsdukar.

Tobbe berättade att han hade damp, vilket inte var så svårt att gissa sig till. Dessutom tog han droger, var immun mot Stesolid (ett av de starkare ångstdämpande preparaten) och använt upp 30 flaskor Theralen det senaste året. Theralen ska tas i 1 ml doser, och varje flaska rymmer nog 5 dl. Då kan ni själva räkna ut att killen har svåra problem. Inget hjälper mot hans ångest, och här inne går han runt som ett djur i en bur och vet inte vart han ska göra av sig själv.

Enligt honom funkar GHB och Amfetamin bäst. Amfetaminet håller dig igång och GHB:t ger dig matlust, vilken du annars tapper. Han förklarade att han brukar köpa amfetaminet hektovis, och betala upp till så mycket som 12 000, om det är riktigt bra kvalitet. Sen ska man hacka det långsamt och försiktigt med kontokortet, annars flyger smulorna iväg. Och linan ska dras snabbt, så snabbt som möjligt, för annars nyser man bara ut allt.

Många bra lärdomar på samma gång. Jag försökte minnas. Tänkte att det kan vara nyttigt att veta - allmänbildande om inte annat. Frågade för skojs skull om han kunde fixa något gram till mig. "Inga problem, det fixar vi" sa han och klappade mig på axeln.

Jisses, tänkte jag. Vad har jag nu gett mig in på. Förhoppningsvis glömmer han av det. Annars kan det ju vara en bra lärdom. Jag får bestämma mig redan innan att jag inte tycker om det. Det är säkrast så.

Det är det som är så märkligt här. Eller märkligt är inte rätt ord. Det är båda spännande och skrämmande. Man lär sig en hel del av de mer erfarna patienterna här. Om droger, mediciner, blandningar och kombinationer. Allt tänker jag inte avslöja, det är alldeles för opassande. Men visst är det intressant. Som en helt ny värld som öppnar sig.

(Jag säger inte att den är bra, bara att den är ny. Ok?)

*

Jag är så trött så trött. Förstår inte vad detta kommer sig. Igår sov jag bort halva dagen, och sov ändå hela natten. Idag gick jag och la mig efter fikat, och nyss kom en skötare och väckte mig. Det visade sig att jag sovit förbi middagen och att det nu var kvällsfika. Inga drömmar drömde jag heller. Stensov, och somnade på ett ögonblick. Jag antar att det bara är bra - läkande för kropp och själ. Men det kan också ha att göra med att jag är igång hela dagen och är så kreativ. Idag har jag stickat en stor del av min andra armvärmare, samt gjort ett Cd-fodral och skrivit en dikt till min mormors födelsedag. Sånt tar på krafterna ;) Är verkligen nöjd med fodralet. Men det är ingen skiva hon ska få, utan en film. Jag har tagit foton från några utflykter och händelser vi varit på, samt en hel del av mig och min bror, och satt ihop det till en film där fotona zoomas in och ut, samt även lagt musik till. Skulle så gärna vilja vara där när hon får den, och se hennes min och hur hon reagerar. Jag har lagt ner min själ i arbetet och vet att hon kommer bli glad. Men jag vill själv se HUR glad hon blir. Vill få credit på att jag varit duktig.

På TV:n går filmkrönikan och Navid Modiri kråmar sig i rutan. Han tror att han är så jäkla duktig. På allt. Fast vad vet jag om det. Kanske är han duktig. Men att han får jobba i TV är han i alla fall jävligt nöjd med, det syns lång väg.

Funderar på att gå och lägga mig igen, trots att klockan ännu inte är åtta. Lite sömn har ju aldrig skadat. Jag längtar efter täcket och kudden. Är färdig med den här dagen. Nu drar jag ner rullgardinen.

*

Jag förstår inte vad det är som händer.

Ena dagen är jag jättekreativ och får massor gjort.

Andra dagar, som idag, är allt bara piss och jag tappar kontrollen så fort det lugnande går ur kroppen.

Är så trött på dessa berg och dalbanor.

Just nu är det det enda jag kan koncentrera mig på.

*

Jag dör här inne

Jag har fått en ljusstake i fönstret, trots att det är flera dagar kvar till första advent. Men de börjar tjuvstarta små smått här, har jag märkt. Medan patienterna får torra smörgåskex som smälter till papper i munnen, äter personalen pepparkakor. När jag gick förbi förut tog jag en stor näve, och sedan en till. Inte för att de är goda, bara för att.

Är sur.

Ångestens klor skär in i mitt bröst. Jag kan knappt andas. Och det finns inget personalen kan göra åt det heller. Jag har fått så mycket lugnande och ångestdämpande jag kan få, utan att bli förgiftad. De tittar till mig då och då, kommer och sätter sig på sängkanten och ser medlidande på mig. Som om deras sorgsna blickar skulle kunna göra något bättre. Vad de ska säga vet de inte heller.

"Det går över" eller "det blir bättre" är det absolut sämsta man kan säga till mig nu. Snart brister fördämningen inom mig och då kommer jag slå första bästa skötare med något hårt i huvudet.

Är så arg så arg!

Det är plågeri att hålla mig här och inte kunna hjälpa mig. Jag har krävt att få komma in och prata med Läkaren efter lunch. Ska försöka övertala honom att få gå ut själv. Det skulle lösa upp mycket av knutarna i mitt bröst, om jag bara fick röra på mig. Ångesten blir bara värre när jag tvingas hållas inlåst och inom räckhåll för personalen.

Om jag varit blatte skulle jag ha sagt "Jag skiter på er mamma och knullar era barn i röven" eller nått. Istället så säger jag "era jävla fittsköterskor släpp ut mig och ge mig luft. Jag dör här inne!!!"

Springer runt, runt i cirklar och vet inte vart jag ska göra av mig själv. Slår huvudet i väggen, i handfatet. Sjunker ner på marken och bankar pannan i golvet. Det gör ont, men stressen i bröstet stannar kvar. Jag tittar i mitt tomma cigarettpaket. Drar mig i håret. Tror jag ska spricka. Sänker axlarna. Tar säkerhetsnålen och drar några gånger över armen. Det gör varken från eller till. Headbangar till musiken på P3 och önskar att jag hade modet att göra mig illa på riktigt. Som att verkligen slå huvudet i något hårt. Svimma av, få riktigt ont. Kanske dö. Det skulle göra

processen något kortare. Varför passade jag inte på att göra det ordentligt när jag ändå hade chansen?

Dör gör jag ändå här inne.

Det är bara en fråga om tid.

*

Hade ansökt om att få komma in och prata med Läkaren idag. Jag vill få tillåtelse att gå ut, kanske inte själv men i alla fall med anhörig. Det örat ville han förstås inte lyssna på. Han pratade om mediciner hit och dit, om att höja lithiumet, ta bort mirtazaphinet samt sätta in ytterliggare en stabilisator. Den kunde tydligen vara bra för allt möjligt, och tar bort mina maniska dagar. Inte för att de besvärar mig, men när det sedan svänger - vilket det alltid gör - är det jobbigt att sjunka neråt igen.

Som igår t ex. Då var jag jättekreativ och gjorde an massa. Idag är jag återigen deprimerad. Jag kände det direkt när jag vaknade imorse. Paniken, den gnagande oron, ångesten. Jag ville bara krypa ut ur mig själv och fortsätta vara kreativ någon annanstans. Så idag har dagen förstås gått åt helvete.

Läkaren lät mig inte komma ut, trots att jag ljög och sa att jag inte har några mörka tankar eller är självmordsbenägen. Det var faktiskt just det jag var. Om jag fått komma ut hade jag gått direkt ner till Köpcentret och hoppat från bron. Direkt. Utan att tänka på varken min bror, min bästa kompis eller min familj. Bara för att slippa mig själv och min egen ångest.

Han försökte få mig att förklara hur tankarna och känslorna går när allt blir så upp och ner. Jag letade i huvudet men fann inga ord. Det är som om jag ska spricka. Som om allt fastnar i bröstet och kommer varken upp eller ner. Andningen likadan.

Bönade och bad flera gånger att det skulle göra mig så gott om jag fick komma ut, bara en liten stund varje dag. Annars vet jag inte vart jag ska göra av överskottsenergin, sa jag. Jag kommer att gå i taket totalt. Vilket var precis vad jag gjorde, sen Läkaren blånekat min bön och stängt dörren om sig.

Jag sjönk ihop i en liten hög och vaggade av och ann. Det låter kanske konstigt, men att gång på gång dunka pannan i golvet hjälper faktiskt. Jag fick Terralen och Xanor som lugnande och Birgitta hjälpte mig in på rummet. Hon sa att det borde jag ju förstå, att jag inte fick gå ut själv, jag som nyss blivit av med övervaket.

Då blev jag arg. Hon har inte varit här på en vecka och har ingen aning om hur jag har mått och vad som har hänt.

"Jag klarar inte av det här!" skrek jag. "Jag vill ut, jag får klaustrofobi här inne, jag kan inte vara kvar!"

Sprang mot dörren och dunkande huvudet i plexiglasen. Birgitta skällde på mig, någonting om uppförande. Jag rusade bara tillbaka till rummet, gick loss på handfatet med mina knogar och fortsatte dunka huvudet i golvet. Birgitta och en till stod och såg på. Sa att jag inte skulle vara dum, att det ju inte hjälpte. Det gjorde mig ännu argare.

"Försvinn härifrån!" skrek jag, tog mina cigaretter och stegade med bestämda steg mot rökrummet.

"Jag vill aldrig mer se er. Jag lovar, att jag kommer göra livet så jävla surt för er här. Ni kommer önska att jag aldrig kom hit!"

Sen föll jag ihop på golvet i rökrummet och grät hysteriskt. Ensam i rummet. Bara jag och min gråt.

*

Birgitta är tillbaka idag. Hon har varit ledig i några dagar. Jag sa att jag kräver två promenader om dagen, oavsett väder. De har jag rätt till. Annars kommer jag inte att göra det lätt för dem. Jag lät henne förstå att det var ett hot. Hon försökte krångla sig ur situationen, med att det fattades personal, att det är svårt att hinna med. Jag bara fnös åt argumenten. Sa att jag skulle riva stället här inne om jag inte fick ut lite energi på promenaden. Hon skyllde på att hon inte kan gå fort - någonting med lungorna. Jag sa att det gör inget, men tänkte i mitt stilla sinne att då är hon lätt att springa ifrån. Hon lovade tillslut i alla fall att gå ut med mig imorgon.

Vet inte vad som hänt mellan Birgitta och mig. Vi trivdes ju jätte bra ihop tidigare. Kunde sitta och prata i timtal. Hon fick mig att börja öppna mig, att våga känna efter.

Men nu känns hon bara som en tjugig gammal mamma som sätter sig på tvären så fort något ska göras på ett annat sätt än det hon alltid gjort det på. Men så har hon ju jobbat inom sjukvården i 40 år också, så det sätter nog sina spår.

Om det nu är något som inte går min väg, så är det henne jag tar ut det på. Hon har ju tidigare sagt att det är okej att bli arg på henne, att hon klarar det. Men den ilskan jag känner nu - irritationen över att behöva vara här, att vara inlåst, att inte få gå ut, etc - även den får hon ta, och jag är inte säker på att hon går med på det så mycket längre. Men jag har så mycket ilska i kroppen, så mycket frustration, att det måste ut. Och vem ska jag rikta den mot, om inte min surrogatmamma.

*

Är så trött så trött. Klockan är bara lite över sex men jag tror jag går och lägger mig ändå.

Sofia ringde förut. Hon är en av mina äldsta vänner och vi har känt varandra sen förskolan när vi var 6 år. För närvarande pluggar hon i Lund, men skulle upp och hälsa på sin pojkvän i Göteborg i helgen, och då passade det ju bra med en liten trip hit. Jag varnade henne och sa att jag inte orkar så länge, max två timmar, men hon sa att det inte gjorde något. Hon lovade att köpa med sig Ramlösa till mig och några skvallertidningar. Det ska bli så kul att se henne. Vi har inte setts på mer än två månader nu, och jag saknar henne verkligen.

Min Sofia.

*

Vaknade tidigt av mensverk och kröp ihop i fosterställning för att mildra smärtan. Ibland får jag riktigt ont, men det är totalt oregelbundet. Någon gång kommer det innan mensens, andra gånger en av de sista dagarna. Nu passade däremot magontet och blödningarna ihop. Jag lindrade det med en Ibumetin, vilket jag egentligen inte får äta, eftersom den inte får blandas med lithium. Bara Alvedon och Panodil passar ihop med mina mediciner, men idag struntade jag i det. Jag var lat, och tog av de tablettorna jag haft med mig hemifrån istället för att gå och fråga efter dem. Och visst hjälpte tablettan, knuten i underlivet löstes upp och jag känner ännu inte av några konstiga biverkningar, så så farligt var det nog inte att bryta mot reglerna.

Trippade ut i köket och tog en kopp kaffe, som jag sedan avnjöt i rökrummet med en Röd Prince 100's. Ingen frukost för mig idag. Får se hur länge matstrejken håller.

En kvinna vid namn Titti - runt 1,80 lång och pinnsmal - smög in och satte sig vid väggen precis intill handfatet. Då syns man inte om personalen tittar in genom dörren, och eftersom Titti har "egen ut" får hon egentligen inte sitta där.

Hon ojade sig länge över ett problem som verkar vara ett av de största hon stött på under sitt liv. Läkaren har pratat om att hon ska flytta till 59:an, en annan allmän psykvadeldning, men som inte är låst, där de har morgonsamlingar och gemensamma promenader och alla måste ta permission över helgen.

Titti har inte fått något klartecken på om hon ska flytta eller inte. Och om, i så fall när? Någon skulle komma upp och informera henne, men det har ingen gjort. Och att flytta innan helgen verkade bara dumt, eftersom hon ändå måste tillbringa lördag och söndag här. Att åka hem kom inte på fråga.

"Jag hatar att träffa nya människor" sa hon. "Och här uppe känner jag ju en del nu. Som dig Simone. Där nere blir allt nytt igen, och jag orkar inte anpassa mig till personalen, patienterna och rutinerna."

Titti var ett nervvrak. Hon skakade när hon höll kaffekoppen i handen och kedjerökte sina mentolcigaretter, så röken stod som moln ut genom öronen på henne. Att Läkaren ens kommit på idén att flytta henne verkade helt absurt. Om det var någon som behövde stabilitet så var det hon.

"Jag vet ingenting. De säger ju ingenting. En kompis skulle komma hit idag och vi skulle åka till Köpçetret och handla, men nu blir det ju inget av det. Jag måste tydligen hålla mig inne ifall att killen från 59:an skulle dyka upp."

Jag sa att hon borde åka ändå, att de också får anpassa sig, att man inte kan gå en hel dag och bara vänta på någon som kanske inte dyker upp. Eller enligt min mening - antagligen inte dyker upp.

Jag tyckte så synd om människan som satt där i hörnet och darrade som ett asplöv. Att de får lov att behandla patienter på det här viset. Om man var allvarligt orolig och nervös behövde man klara beslut och raka riktlinjer. Inga "kanske" eller "vi får se" eller "vi får höra vad de säger där nere".

Jag blev så arg för den stackars människans skull. Det var så jävla oansvarigt att behandla stackars Titti på det viset.

Men jag insåg att det inte fanns mycket jag kunde göra. Så jag klappade henne på låret och log åt henne, innan jag lämnade gaskammaren bakom mig och gick tillbaka till mitt rum

*

Just lyckats komma ut. Sofie - en ung söt tjej i min ålder - tog sig tid och vi vandrade ett varv runt sjukhuset. Trots att luften var rå och fuktig var det så skönt att andas. Drog långa djupa andetag, som någon som inte varit utomhus på flera år. Sofie frustade åt mig - ett varmt skratt som värmdde mig ända in i hjärtat.

Varför blev jag inte intresserad av henne? Hon var ju så underbar på alla sätt och vis. Hela hon är som en vacker dröm utan slut, men jag kan bara inte drömma den. Med vissa människor funkar det helt enkelt inte. Trots att vi skrattade och hade roligt och insåg att vi var ganska så lika, så klickade det inte.

Kanske för att Sofie är så hetero man kan bli.

Kanske för att jag fortfarande har den vackra mörka skönheten i tankarna.

Jag hoppas innerligt att hon snart kommer tillbaka till avdelningen och jobbar. Jag behöver någon att tråna efter, någon att fantisera om.

Hon var som en vacker exotisk blomma, med stora kronblad i skiftande rött och gult med rosa på topparna, och sotiga svarta ståndare mitt i allt det färgglada.

Det kommer bli svårt att glömma henne.

*

Anette satt vid bordet vid lunchen idag. En go göteborgska från Kortedala, några å sextio, med en underbart varm humor. Hon var här när jag kom, men blev utskriven strax därefter. Hon lyfte stämningen rejält på avdelningen, och man hörde för det mesta hennes lite hesa kluckande skratt från något av rummen.

Strax efter att hon åkt hem köpte en drivande själ ett vykort i kiosken. På kortet stod ett antal kor uppradade på en kulle och tittade ner på fotografen, och i ena hörnet stod det "Gänget Hälsar". Alla som låg inne på avdelningen då skrev under, och gesten var så fin och så full av värme att jag nästan tårades. Om det var någon som förtjänade ett sådant kort, så var det hon.

Några veckor därpå kom hon på besök. Hon såg så pigg och fräsch ut, och kramade om alla, patienter och personal både länge och väl. I en stor påse hade hon med sig en banankaka hon bakat, som vi alla njöt av under 14-fikat. Hela avdelningen lystes upp av hennes besök.

Idag satt hon i en rullstol, smal i ansiktet och med böjd rygg. Jag antar att hon varit nere och fått ECT, för då kommer patienterna ibland hit och vilar upp sig efteråt. För hennes skull hoppas jag att det är så, att planen inte är att hon ska stanna kvar här.

En sådan lysande stjärna som hon med ett hjärta av guld, förtjänar mer än många andra att få leva lyckliga de sista åren hon har kvar.

*

Fick mig precis en icke så angenäm överraskning när jag gick in på toan utanför mitt rum. Det låg något brunt på golvet. Vid första anblicken såg det ut som lera, smutsig skit någon dragit in med skorna. Sen lutade jag mig över det, och av doften kunde jag utröna att det faktiskt var skit. Ren skit.

Okej att vi befinner oss på ett psyke, men det finns ändå en gräns för hur knäpp man får lov att vara. Och att bajsa på golvet, där går ändå gränsen.

*

Jag tog en promenad med Birgitta förut. Det småduggade och var lerigt, men vi gick ett varv runt byggnaderna och småpratade om lite av varje. Bland annat om att jag blivit så sur på Läkaren när han inte lät mig gå ut med anhörig. Jag sa att det skulle göra så mycket, så gott att bara få promenera lite.

"Men de vågar släppa ut mig med dig" sa jag och log. "Jag kan ju enkelt springa ifrån dig om jag skulle vilja"

"Visst kan du det, men eftersom jag är personal är det jag som har ansvaret. Det är värre om det är en anhörig du sticker ifrån"

"Men tänk om jag skulle sticka nu, bara kuta iväg. Du skulle inte ha en chans."

"Nej, men eftersom du har LPT blir det polisen som letar efter dig. Det går ut en efterlysning, och hittas du får du åka polisbil tillbaka hit"

"Oj," sa jag. "Det visste jag inte. Men det kanske skulle vara en erfarenhet."

"Gör dig inte dum nu. Det hjälper ju inte dig någonting alls. Då lär det dröja innan du ens får gå ut alls."

Jag lyssnade inte på henne. Idéen blev plötsligt så levande, så lockande.

"Det kommer stå på löpsedlarna: Psykiskt sjuk kvinna rymt från sluten tvångsvård. Haha. Och allmänheten kommer tro att jag är farlig"

Jag log stort åt fantasien.

"Det är du ju också" sa Birgitta. "Inte för allmänheten, men för dig själv".

Jag tittade i marken, sparkade på smågruset, och vi gick färdigt promenaden under tystnad. Men ett litet frö hade börjat gro i mitt huvud.

Vågade jag?

Ville jag?

Var det värt det?

*

Huvudet känns som om någon satt en plastpåse över det och sedan virat tejp runt hela allt. Jag förstår inte vad jag gör. Förstår inte vad jag tänker. Känner mig helt borta.

Samtidigt är det som om jag har en miljard myllrande småkryp kravlandes över min kropp. Det kittlar och perrar och jag försöker daska bort dem, slå ihjäl några, men det kommer ständigt fler.

Som om de förökade sig genom delning. Ett dött kryp ger två nya levande. Och på något vis lyckas de kravla sig under tejpens och in i plastpåsen. Jag vet inte vad de vill mig. Jag vill bara vara ifred. Få fortsätta sova, så de 2 ml Theralen jag fick igår kväll går ur kroppen.

Det är inte nyttigt att ha en påse över huvudet.

Man kan dö.

*

Dagen då jag fyllde år kom Mohammad med en present. Jag har knappt pratat med killen innan, och han la bara ner paketet i knät på mig när han gick förbi. Jag var fullständigt förvirrad.

Paketet visade sig innehålla en stor nalle, mörkbrun och jättemjuk med en rosa luvtröja på sig.

Den måste kostat en förmögenhet, för nallar av fina märken är inte billiga.

Jag rusade upp efter honom och gav honom en kram. Sa att nallen var jättesöt. Tackade så mycket.

Nu sitter den bredvid mig här i min säng. Ögonen är djupt insjunkna i pälsen men den ser ändå fridfull ut. Mössan är uppdragen. Det är kallt i rummet. Hon - för jag vet att det är en hon- vill mig något. Jag känner det i luften. Vill säga mig något men får det inte ur sig. Hon stakar sig, mumlar, rodnar ikapp med tröjan.

Så förstår jag vad det är hon vill. Ett namn, så klart! Hur kunde jag vara så dum att jag inte tänkt på det? Individer utan namn har ingen identitet, och min nalle har definitivt en identitet, en stark personlighet.

Därför ska hon heta Leva. Som en påminnelse, något att sträva efter. Leva kommer hjälpa mig i min kamp.

Nu sitter hon bredvid mig och ler, nöjt.

Jag ger henne en bamsekram.

*

Ligger i sängen och kramar Leva. Sluter ögonen en stund, försöker somna. Är trött, men hjärnan är pigg och vägrar låta mig slappna av.

Utanför regnar det och det låter mysigt när dropparna träffar fönstret och glider nerför rutan. Det är riktigt skitväder, och hela jag är lite små frusen. Skulle kunna tänka mig ett varmt bad nu, och sedan en kopp rykande te framför den öppna brasan.

Vill mysa, umgås med andra, ha trevligt. Är så in i döden trött på att ligga ensam i min säng och vänta på bättre tider.

Jag vill åka hem!

Och om jag inte lyckats skaffa mig LPT hade det kanske varit möjligt. Jag lägger ingen värdering i hur bra eller hur dåligt det skulle vara för min hälsa, jag menar bara att det kanske hade kunnat funka.

Men inte nu. Nu får jag ligga här med Leva som enda sällskap, lyssnande på regnet och höra min mage kurra.

Snart är det kaffe. Det kan jag i alla fall se fram emot.

*

Känner mig lite ledsen. Nedstämd. Sorgsen. Fast jag har egentligen inte någon direkt anledning till det. Eller ja, allting är ju relativt, men det är inget speciellt som har hänt för att utlösa känslan. Pratade med min bästis i telefon förut. Hon och några till hade varit ute och dansat hela natten, blivit bjudna på drinkar och sprungit in i gamla gemensamma bekanta. Nu var hon så bakfull att vi bara hann prata en liten stund för illamåendet trängde sig på.

Kanske var det en längtan utåt, att få vara normal och leva ett normalt liv och slippa sitta bakom lås och bom som utlöste det.

Eller så var det själva grejen att min bästis gör en massa roliga saker med våra vänner, och att jag inte är med. Det var ju vi två som skulle prova glögg och baka pepparkakshus tillsammans. Nu gör hon det med några andra.

Eller också var det så att jag plötsligt insåg att vi håller på att driva isär. Jag lever här inne, och tiden står still, förutom i mitt huvud. Hon lever där ute, och där går allt med en jädrans fart och hon utvecklas och blir äldre. Inte för att jag inte heller gör det, men vi går olika fort åt olika håll. Och det gör mig så jävla ledsen...

Vad är värt någonting egentligen om allt man tycker om och älskar bara försvinner? Jag vet att man inte ska försöka hålla fast vid saker för då blir smärtan bara värre, men när man ligger på psyket och har en allvarlig sjukdom och allmän livskris, då är väl det minsta man kan begära att ens bästis i alla fall finns kvar...

*

Mamma ringde och jag grät i luren. Sa att jag inte vill vara kvar här längre. Att jag vill åka hem. Att hon skulle komma och hämta mig.

"Om jag bara kunde skulle jag komma med en gång", och jag hörde att även hennes röst var full av gråt. "Om du inte haft LPT hade vi kunnat ta hem dig och du hade sluppit vara där."

"Jag är så ensam" grät jag.

"Trots att du har en massa vänner som kommer och hälsar på."

"Men de förstår ju inte. De kan aldrig förstå. Inte ens Sara, och hon börjar tappa tålamodet."

"Gå till Anders eller Birgitta, vännen min, och ge någon av dem en kram. Säg att du behöver prata med någon en liten stund."

"Jo", snyftade jag. "Det kan jag väl göra. Om de har tid."

"Säg att det är en nödsituation, det skulle de förstå."

"Mmmm"

Jag snorade och tröjärmen blev alldeles våt.

"De skulle nog också behöva en kram idag."

"Men jag är så ensam", sa jag och nu storgrät jag och pressade fram orden mellan hulkningarna.

"Jag orkar inte bara gå här längre. Det hjälper inte."

"Jag förstår det lilla vän. Men om du är balanserad och inte får några utbrott nu, ska du se att Läkaren nog vågar lita på dig, och så kan du i alla fall få gå ut med anhörig. Tror du inte det?"

"Ja, jag vill så gärna gå ut."

Jag torkade mig i ansiktet och lugnade mig något.

"Vet du vad du gör?"

"Nä."

"Så fort du fått klartecken på att du får gå ut, så kommer jag. Oavsett om det blir på måndag eller tisdag eller onsdag, Jag kommer, och så tar vi en lång promenad, du vet den där vi gick i höstas när mina fötter blev alldeles blodiga och jag fick halta halva vägen hem."

Jag skrattade till, och mindes.

"Eller så är vi lite busiga och åker in till stan och dricker latte. Det är helt upp till dig."

Latte lät gott, det saknade jag. Men jag saknade nog promenaderna mer.

Som vanligt hjälpte det att prata med lilla mamma. Efter att vi lagt på sköljde jag ansiktet i kallvatten, och fick sedan lov att söka upp en skötare och be om en kram. Jag hade bestämt mig för att vara stark, att inte ge upp. Nu gällde det att komma bort från avdelningen så fort som möjligt. Och det gjorde jag lättast genom att visa hur balanserad jag var. Även om mitt inre var kaos skulle jag inget visa. Jag tänkte inte ge dem mer vatten på deras kvarn än de redan fått.

*

Det är som om jag först nu
inser hur sjuk jag varit,
hur dåligt jag mått,
hur lågt jag sjönk.
Jag var ända nere
på botten av havet
och det var ren tur
att jag kom upp ur dyn
och började stiga mot ytan.
Nu kan jag se himlen
skimra där ovanför,
ibland närmare,
ibland bara som ljusstrålar
som silas ner genom vattnet.
Och det är nu
som jag blir rädd för djupet
och det mörka och outforskade
under mig
som jag var nere och rörde vid.
Insikten skapar både rädsla och sorg
men det är nog mest ledsen jag är.
Över hur allt kunde bli så här.
Hur kunde allt bli så här?
Jag sneglar neråt för att försöka förstå,
trots att det ingenting ger
annat än skada och förtvivlan.
Nu tar jag sikte mot ljuset
och fortsätter min färd uppåt.
Någon sa att man ska sikta högt,

mot stjärnorna.

Men jag är glad

om jag får upp huvudet

ovanför vattenytan.

Och det vet jag att jag får.

*

Satt på golvet och grät, igår igen. Eva kom och satt hos mig en stund. Jag klagade på att jag sov så dåligt, att jag var spänd och stressad även i sömnen. Hon sa att det var viktigt att jag berättar det. Annars rapporterar nattpersonalen bara att jag sovit gott, trots att jag vridit mig som en mask hela natten. Hon sa att jag skulle röra på mig när de tittar in, vinka lite, så att de förstår att jag inte alls sover. Det hela lät absurt, men jag lovade att vifta med en arm eller ett ben när jag hörde någon gå i dörren. .

Eva ordinerade mig genast 2 ml Theralen en timme innan sängdags, och sedan två insomningstabletter när jag skulle gå och lägga mig.

Och det gjorde susen kan jag säga! Har sovit som ett litet barn hela natten, och är i skrivandes stund fortfarande inte helt vaken. Kroppen är trött som efter ett maratonlopp, och eftersom jag är en snäll och omtänksam människa ska jag låta den vila några timmar till.

*

I fredags var Sofie här.

I lördags var Pappa här.

Igår var hela mitt lilla rum överfullt av invaderade; Jonathan och hans flickvän, deras lilla dotter och D..

Sen kom mamma på kvällen.

Besökarna bara dräller in och ut.

Fram och tillbaka.

Upp och ner.

Åt vilket håll jag själv rör mig är dock mera oklart.

Uppåt tror jag, vill jag bestämma mig för att det är.

Men med ständiga snedsteg och tillbakafall.

Framåt ska jag i alla fall, om jag så ska behöva paddla en läckande eka med bara en åra.

Siktet är inställt på land.

*

Träffade Anders i korridoren förut. Fick en kram. Han frågade hur det var med mig.

"Trött ledsn och rastlös" svarade jag. "Det gamla vanliga."

"Jag ser det på dig" sa han och släppte greppet om mig.

Mer än så var det inte. Vi fortsatte åt var sitt håll; jag till mitt rum för att fortsätta göra ingenting, han för att göra något som innefattade hans jobb.

Allt jag hade behövt säga, var att vi väl kunde sitta ner och prata en stund. Men det gjorde jag inte, och han sa inget heller, även om samtal med patienter är högt prioriterade på listan över arbetsuppdrag.

Kände mig lite ledsn. Men om jag ska ta kontakt med skötare och be om uppmärksamhet, känns det som om jag måste ha något konkret, något relevant att säga. Inta bara "jag är lite ledsn men vet inte varför och kan inte gråta."

Blir lite trött på mig själv, att jag inte kan söka kontakt. Visst är det skönt att slippa den ständiga tillsynen, men samtidigt gav det sällskap och jag kände mig trygg. Ska inte vara så klar att jag säger att jag saknar det, men lite åt det hållet.

Det räcker att jag säger till Läkaren nästa gång vi ses att jag är självmordsbenägen och funderat på att hänga mig i gardinen, så får jag återigen den påklistrade skuggan efter mig.

Och så mycket tror jag inte det är värt det.

*

Anette kom hit för att stanna. Det var så sorgligt att se henne fast i rullstolen helt avmagrad i ansiktet.

Hon sa att hon fått en propp, och att benen var smått förlamade, men att de nog skulle börja funka igen.

"I sinom tid vännen, i sinom tid" sa hon.

Vad hon gjorde här uppe fattade jag aldrig.

Men nu är det en helt annan stämning i rummen och korridoren här. Avslappnad. Vänskaplig.

Hon för folk samman. Anette pratar med alla om allt. Och alla vill prata med henne.

Idag hade hon lyckats få hit en kille som spelade gitarr, så halva avdelningen satt och lyssnade på honom medan vi drack vårt tvåkaffe. Hörde även att hon hade önskemål om att få baka, till oss patienter.

Det finns ingen i världen som är så go som hon!

*

Domstolsbeslutet har kommit.

Det är på två blad, fyra sidor, och förklarar i enkel och saklig ton vad allt innebär. Att beslutet om tvångsvård är taget. Tre av varandra oberoende psykiatriker fastställer att jag är i behov av vård på psyk. Och eftersom jag inte vill vara här - av någon anledning jag själv inte rett ut med mig själv ännu - krävdes det alltså att Tingsrätten tog sig hit upp till sjukhuset för att utreda frågan.

Det står att jag "lider av en allvarlig psykisk störning, och är i outgängligt behov av sådan kvalificerad psykiatrisk tvångsvård" som anges i ett paragrafnummer.

Det befaras även "att hon på grund av sitt psykiska tillstånd, så som uttalade starka suicidtankar skulle komma att allvarligt skada sig själv."

Och därmed fastställs beslutet. Min frihet är nu tagen ifrån mig. Det var den visserligen innan också, men nu står lagen inte på min sida. Dock gäller beslutet inte så länge, max 4 månader, om det inte ansöks om förlängning, vilket knappast kommer vara nödvändigt. Om en månad ska jag vara ute härifrån. Tur att Läkaren kan ta bort beslutet när han finner det rimligt att göra så. Det gäller alltså att få över honom på min sida.

Är jag allvarligt psykiskt sjuk?

Jag trodde att det bara var galningar, sådana man aktade sig för att komma för nära på stan, samt gå en stor lov runt bänken där de för tillfälligt slagit läger.

Jag känner mig helt normal, nästan frisk. Visst, ledsen och trött, men inte allvarligt psykiskt störd.

Det är så svårt det där. Var går gränsen mellan det normala och det sjuka? Hur ska man veta om något i ens beteende är konstigt, trots att man gjort på samma sätt i alla år?

Det finns ju inget "normalt" - det som vi här i Sverige strävar som mest efter att vara. Det är bara alla stackars rädda människor som vill gardera sig, så att inte de också faller under benämningen.

Men allvarligt psykiskt sjuk?

Jag kan inte riktigt släppa det.

Det låter ju så allvarligt.

Och jag är ju inte det minsta farlig.

Är hur snäll som helst.

Vill ingen illa, förutom mig själv

Men det är mellan mig och mig, och inget för er att lägga sig i.

*

Kände mig så slafsig förut, att jag var tvungen att ta en dusch för att pigga upp mig lite. Var ett antal dagar sen sist. Fyra, fem, kanske mer. Vet inte vad, men det är något som tar emot - att klä av sig alla sina varma sköna ingångna sjaskiga kläder för att låta vattnet friska upp en, till en början kallt, sedan skällande hett så låren är helt röda när man är klar.

Efteråt är det alltid väldigt skönt, men just innan är det en plåga jag dras med in i det längsta. Jag hade plockat fram en av tröjorna min mamma haft med sig från min garderob. Jag tittar på den med kärlek i blicken. Vad kan den vara - tre år gammal kanske? En vanlig t-tröja med lite gråa och svarta mönster. Från början var tröjan benvit, nästan lite creamfärgad. Jag kände mig snygg i den, hade på mig den när jag gick ut. Den satt lite löst och ledigt med ganska stor uringning, som man kunde göra vad man ville med.

Sen hade jag med mig tröjan till Australien. Där tvättade jag den i en kalltvätt med ett par nya gröna byxor jag köpt, och vips så blev tröjan lite gulaktig. Men det funkade det med.

Sen åkte jag till Nya Zeeland året därpå, och var uppe och klättrade i ett poröst grusröse med just den tröjan. Vad hände? Jo röset började röra på sig och jag åkte kana på magen ner till en klippavsats. En stor smutsbeige grå fläck satt rakt på magen, och försvann inte hur mycket eller hur varmt jag än tvättade den. Men inte kastades den åt råttorna för det. Jag struntade helt enkelt i fläcken och gick med tröjan som vanligt. När man backpackar är det ingen som förväntar sig att man ska vara hel och ren, så jag passade bra in i skaran.

Så i somras när jag kom hem från Thailand, kastade jag in alla mina kläder i tvättmaskinen, oavsett färg eller karaktär. Det hade ju gått fint på andra sidan jorden, så jag reflekterade aldrig om de olika tvättprogrammen här. Allt var en salig röra, av nya byxor, slitna linnen och nyinhandlade underkläder. Man tycker ju att jag borde ha lärt mig vid det här laget, men nu har jag definitivt det. Efter tvätten var allt jämngrått. Inte fint på något sett. Det ser helt enkelt bara missfärgat ut. Men fläcken från magen på t-tröjan försvann i alla fall, så något gott förde det ändå med sig. Nu använder jag den som vanligt igen, och trots att den är lite uttöjd och med små hål lite varstans så bryr jag mig inte. Vad de andra på avdelningen eller allmänt på sjukhuset säger, skiter jag fullständigt i.

Jag ligger på 53:an, en psykavdelning. Och här uppe hör det till att inte vara riktigt vaccinerad.

*

Jag har inte pratat med Läkaren på en vecka. Den extra tillsynen är inte ifrågasatt, och jag har i två dagar nu bett om att få komma in och prata med honom. Vill så hemskt gärna få gå ut med anhörig. Då blir man lite mer rörlig, behöver inte ständigt tjata på sköterskorna för att få gå ut en kvart.

Idag kom pappa hit, och det verkade fortfarande inte som om Läkaren ville träffa mig. Efter mycket om och men fick jag en sköterska att sticka in huvudet till honom och fråga om jag inte kunde få gå ut en kort sväng med min pappa.

Svaret var nej. Ingen mer kommentar.

Jag har ingen aning om vad han grundar det på, för de korta samtal han och jag har knappt en gång i veckan ger inte särskilt mycket. Det kan det inte göra. Och det ända han hör om mig kommer från skötarna och sköterskorna när de rondar. Och jag har skött mig bra nu, otroligt bra. Det är mer än fem dagar sedan jag fick mitt senaste utbrott, och då var det ingen panik, bara ilska. Han vet inte om att jag förändras, att jag för var dag som går ser saker med lite klarare ögon, att rastlösheten här inne ger mig ångest, och att all skit jag bär på börjar komma ut. Han vet inget av detta, eftersom han inte vill prata med mig. Han vill bara att jag ska förvaras, tills jag svarar tillräckligt bra på hans frågor. Men det kommer jag inte kunna göra förrän han vågar släppa ut mig. Allt går runt i en cirkel, och i mitten sitter Överläkaren och håller i trådarna.

Vill han inte så går det inte. Och nu känner jag mig så orättvis behandlad att jag skulle kunna strypa gubbjäveln.

Jag dör ju här inne. Släpp ut mig!!!

*

"Ja herregud det här är helt sjukt. De har satt mig på LPT bara för att de tror att jag är manisk"

"Är du manisk?"

"Nä inte är jag väl det"

"Men den jävla läkaren säger att jag ska äta Lithium. Aldrig i livet sa jag. Jag trodde jag skulle dö av det.

"Var det då du mådde så illa?"

"Ja visst, herregud. jag spydde och kunde inte andas. Har aldrig varit så sjuk i hela mitt liv"

"Vad sa läkaren då?"

"Ja vete fan vad han sa. Han säger ju inget. Jag sa att jag inte behövde vara här. Bara ge mig lite Theralen och skicka hem mig. Det finns andra som behöver den här platsen bättre. Herregud." Hon tog tre djupa bloss på cigaretten innan hon fortsatte.

"Forcerat tal, alltså är du mansisk sa Läkaren. Och att så kunde vi inte göra, skriva ut Theralen hur som helst."

"Nej Theralen ska man akta sig för" sa Rolf. "Det bli man bara torr i munnen av."

"Och tung i huvudet, sa Jonas. "Man blir helt seg."

Jag höll med. Det tar en halv dag för mig att vakna ifrån dosen jag får att sova på.

"Ja jisses, herregud. Så kom jag hit med polisen också."

"Va?"

Jo, jag blev så arg på en av läkarna på öppenvårdsmottagningen att han ringde efter polisen.

"Var det i Lilla Edet"?

"Ja, en liten jävla seriefigur var det, och han blev väl livrädd för mig."

Rolf skrattade så han satte cigaretröken i halsen.

"Jag har aldrig åkt polisbil förut, men nu fick jag göra det. Ända hit upp kom de. Och jag som en gång velat bli polis. Ja herregud, jösses. Vad ska man säga?"

"Ta inte Theralen bara. Du blir som ett kolli" sa jag.

"Ja nej Theralen, inte sjutton vet jag. Men LPT satte han mig på i alla fall. Jävligt fräckt."

"Jag tar Theralen för att sova, "sa Jonas," och det funkar jättebra."

"Att sova på ja, men man kan ju inte bara sova här, sa Rolf. Det är ju bara att skjuta upp problemen."

"Fattar ni det, jag åkte polisbil ända från Lilla Edet och hit."

Jag log stort åt henne. Visst var hon manisk, speciellt eftersom hon inte förstod det själv. Men det var bara skönt att få in lite friska fläktar här.

*

Just nu betyder inget någonting.

Som Kent sjunger

"Ingenting är ingenting är ingenting"

Kom snälla känslor, snälla tankar och sinne.

Kom och ta mig härifrån.

Jag vill något annat än att bara existera.

Går och lägger mig i sängen så länge,

så du vet var du hittar mig.

*

Den extra tillsynen är borttagen.

Jag får gå ut med anhörig.

Jag får åka på timmpermission.

Lithiumet ligger på en lagom nivå och behöver inte höjas.

Risperdalen de satte in mot ångesten har nog hjälpt en del.

Ren ångest var det länge sen jag hade.

Jag gav ett starkt och stablit intryck.

Tack för det Läkaren !

Förstod visserligen också att jag inte är utskriven till jul, men det är inget att fålla några tårar över i dagsläget. Nu är det fira som gäller!!

*

Läkaren var lite förvånad över att jag samtyckte till LPT.

Jag undrade varför, vad det egentligen spelade för någon roll.

"Ni hade nu ändå inte skrivit ut mig" sa jag.

"Det hade vi varit tvungna till" svarade han.

"Det var mest ett sätt att pressa er, att ha något att hota med."

Läkaren log, bakom sitt annars så gravallvarliga stenansikte, vårtor och välkammade frisyrr.

Jag kände att jag började gilla honom. Att han nog inte är så dum ändå.

I alla fall inte när saker går min väg.

*

Det är konstigt hur en dag kan börja bra, bli katastrof dålig, för att sedan bli helt lysande.

Efter lunchen provade jag att lägga ett pussel. Tusen bitar av någon jävla rosenträdgård. Jag började med himlen, men den var ju bara blå, så efter en tjugo minuter gav jag upp.

Rökte dagens femte cigarett till två-kaffet. Funderade på om jag skulle ta en bit vetebröd, men avstod. Magen var fortfarande stenhård efter lunchens pizza.

Sen kom mamma vandrande genom korridoren som en räddande ängel. Hon hade med sig fem paket cigaretter, och hon som verkligen ogillar min dåliga ovana. Trodde aldrig att hon skulle stötta den så öppenhjärtigt.

"Till nyår" sa jag. "Sen lägger jag av."

Det är en tanke som föresvävat mig ett tag nu, men viktigast känns ändå att få form på de andra problemen. Rökning kommer ganska så långt ner på listan. Men godis klarar jag mig bra utan. Skall hålla upp till det nya året, med undantag för julafton. Någon knäckbit måste jag allt se till att få i mig.

Och julstämning blev det direkt när mamma även plockade upp en rosa liten hyacint ur sin stora påse. Allt ryms i den, som en trolleriväska. Med i den fanns även min värmedyna, som jag ska lägga under lakanet och som värmer upp en på kvällen. Eller hela natten om man så önskar.

Nu kan jag ligga i min varma säng och lukta på juldofterna, titta på hur ljusstaken speglar sig i den mörka fönsterrutan och bara ha det bra.

För bra har jag det nu ibland. Ibland känner jag en ro, en inre frid som jag länge letat efter men inte hittat. Den börjar återvända så smått. Och det är så fruktansvärt härligt så ni anar inte!

Som om man sprungit ett maratonlopp och just kommit i mål. Fast i mål är jag ju ännu inte. Men jag har inte så hemskt mycket kvar av loppet. Inte detta lopp i alla fall. Jag har segat mig upp för en backe och kan se målet en bit nedanför. Några slingriga gator och sedan är jag där.

Det är först sen, när jag gått i mål, som det stora jobbet börjar. Återhämtningen, rehabiliteringen, återanpassningen i samhället.

Men det vill jag inte tänka på nu. Nu vill jag bara ligga i min säng och känna doften från hyacinten.

*

Hela kvällen igår låg jag och funderade på hur jag enklast slipper ifrån min egen plåga. Kom fram till att jag skulle rymma, när vi var ute på promenad. Jag skulle springa ut i skogen, och frös jag ihjäl så vore det bara bra. Annars skulle jag hoppa från Bron. Ångrar nu att jag gav upp sist gång. Då hade ju allting varit så enkelt, och jag hade sluppit ligga och vrida mig i mina sängkläder som en mask, med bara en enda sak i huvudet - att dö.

Hjälp mig snälla hjälp mig! Jag är snart helt desperat!

Nattpersonalen består av den fete äcklige gubben, och två kärringar. Jag vill ha så lite med dem att göra, och vet att jag redan fått alla mediciner jag kan få. Så det finns inget annat att göra än att lyssna på hur någon karvar i mitt hjärta och min själ. Med ett slött rostigt rakblad kanske. Det gör jävulskt ont och paniken står mig upp i halsen. Men det är jävlar i mig sån tid det tar, för jag tycker att de karvat länge nu.

Kanske har jag en stor själ.

*

Ligger i fosterställning för att försöka mildra ångesten. Men den är som ett kallt duggregn som tar sig in överallt och kyler ner. Jag kommer inte undan den.

Vet inte vad jag ska ta mig till. Går fram och tillbaka i korridoren.

Ingen ser mig.

Jag pratar inte med någon. Vet inte om jag kan. Då rämnar kanske allt, min kontroll, hela mitt försvar. Och jag måste ha ett försvar. Annars känner jag mig så naken, som om någon våldför sig på mig.

Det var precis så som ECT:n var. Fast värre. Som att bli våldtagen.

Fast kanske är det just kontrollen jag behöver släppa på. För att allt ska rinna ut, och bli renad. Ut med det gamla, in med det nya.

Men jag vågar inte. Inte än i alla fall.

*

För en tid sedan bad jag min bror att bränna mig en CD med bra musik.

"Vaddå bra musik?" undrade han.

"Vad som helst som är bra, sånt som du gillar" svarade jag.

Det tog en vecka eller två, och sedan kom skivan, men det är inte förrän nu jag verkligen tagit mig tid att lyssna igenom den.

Trött och mörbultad med ny bula i pannan satte jag CD:n på play. I det första ögonblicket lät det mest som smörig lättpop och kladdig soul och R'n'B - sådan som spelas sönder på radion och som jag alltid hånat min bror för att gilla.

Sedan lutade jag mig tillbaka i sängen och bara lyssnade. Han har inte bara tagit låtar han tyckt varit bra - han har haft en tanke bakom dem. Texterna beskrev vad han inte kunnat säga, och fortfarande inte kan. Tårarna rann nerför mina kinder. Saknad, syskonkärlek och frågetecken är vad som dominerar låtvalet.

"You're lika a sister to be."

"You're my best friend."

"I know that you will never be the same again.

We can just roll on down this road my friend.

I know you'll never be, just never be alone.

I know that you'll be there."

"Cause you had a bad day,

you say you don't know

you tell me no lie

you worked at a smile

You had a bad day.

"Shine you're light down on me

lift me up so I can see.
Shine you're light when you're gone
give me the strength to carry on."

"Where did you go
I miss you so
seems like it's been forever
that you've been gone."

"Beautie queen of only twentythree
had some trouble with her self.
Look for the girl with the broken smile
ask her if she wants to stay for a while
and she will be loved
yes she will be loved."

Mikael - jag älskar dig.

*

Vänder och vrider på mig. John Blund verkar utebli den här natten. Men det stressar mig inte så mycket längre. Det är ju inte direkt så att jag behöver ha huvudet med mig imorgon.

Messade ett svar till Hanna förut. Hon vill att jag ska komma till Götet så vi kan ses, och då svarade jag att jag är manodepressiv, inte är hemma innan jul samt kommer bo i en annan stad i vinter.

"Aj, sorry" svarade hon.

Ska skriva att hon gärna får komma och hälsa på. Vi har inte setts på ganska precis att år, och mycket har hänt sen dess. Men det är inget som oroar mig. Vi känner varandra så bra ändå på något konstigt sätt, samtidigt som jag skulle kunna säga att jag inte känner henne alls.

Ja, jag vet inte. Hoppas nu hon kommer upp. Tågen från ena stan till den andra tar ju inte lång tid.

Konstigt det där med Hanna. Vi träffades på en svensk folkhögskola i södra Frankrike, och det klickade direkt. Hon var lång och blond med en typiskt nordisk kropp och ett vackert ansikte. Så rena drag, så fullt av vänlighet och lycka och små skämt.

Jag var i ganska dålig form, men hon hjälpte och lyfte mig, på ett sätt som gjorde allt genomgångbart. Hade det inte varit för Hanna hade jag knappast slutfört studierna, och kanske inte gjort det där självmordsförsöket jag gjorde strax efter att jag kommit hem. Hanna var min bästa vän - hon var mitt allt. Och det var nog också hon som förde in mig på spåret med tjejer. Jag kan med enkelhet säga att jag älskade henne, att jag var kär i henne. Men inte på det klassiska åtråvärda attraktiva sättet. Jag var aldrig attraherad av henne.

Men det är klart, att om känslorna varit helt besvarade hade attraktionen säkert snart också kommit. Men den kom inte. Hon hade pojkvän under hela tiden vi pluggade, så något av det blev det inte. Däremot vet jag ju att hon älskade även mig. Vi var ett par, men ändå inte.

Och jag saknar henne. Vi gjorde allt ihop. Genomled det mesta, klagade på lärarna och snackade skit om de från den andra klassen.

Hur mycket franska jag lärde mig är i sammanhanget helt irrelevant, men jag kan säga att det kunde ha varit mer.

Ja visst, snälla söta göteborgare - kom och hälsa på mig du. Trots att spänningarna har släppt mellan oss och vi är på väg åt olika håll, så vore det trevligt att prata ikapp lite.

*

I natt var jag och en kompis på roadtrip i USA. Vi hade kommit över en ful gammal van, och körde omkring i förorter och på landsbygden bäst vi behagade. Min vän kände en familj i en sjaskig liten ort på vischan, så vi åkte dit. Poolen utanför var full av alger, och det låg skräp och trasiga prylar överallt. Jag frågade om vi verkligen skulle stanna, men det skulle vi tydligen, Kvinnan som min kompis kände fyllde nämligen år, och vi blev inbjudna i ett kallt och otrevligt vardagsrum, där tre gigantiska tårtor dukades upp. Kvinnan var så tjock att hon fick gå på tvären genom dörrarna, annars hade hon fastnat mellan dörrkarmarna.

Jag åt ingen tårta. Det gjorde inte min vän heller, men familjen åt lätt alla tre.

Sen skylldes vi på tidspress och ett annat avtalat möte, och drog oss mot ytterdörren. Innan vi gick fick vi varsin karm av kvinnan. Jag minns hur äckligt jag tyckte det var att svepas in i allt det fettet, som att krama gelé. Armarna och händerna sjönk in i kvinnans ryggvalkar, och liksom försvann där inne i.

Tillslut satte vi oss i alla fall i bilen och slog upp kartan, Var var nästa anhalt?

När jag slog upp ögonen hade jag fortfarande lite av backpackingen i blodet. Jag var glad, och utvilad.

"Vart bär det hän nu då" tänkte jag, och försökte förgäves komma på var jag var och var i världen jag befann mig.

Så mindes jag, och glädjen slocknade ett tag.

Men idag är det lördag, och det betyder permission ett par timmar och fika med mamma inne i Stan. Så det är i alla fall något att se fram emot.

*

Idag ser ut att bli en fin dag. Molnen lättar till höga tunna bankar högt uppe i skyn, och det går faktiskt satt se att himlen är blå, och inte mörkt grå som de senaste dagarna.

Eftersom det är lördag väcker de en inte så tidigt på morgonen. För det är ju så skönt med lite extra sovmorgon! Speciellt när man kan gå och lägga sig direkt efter frukosten alla andra dagar i veckan. Jag förstår verkligen att sovmorgonen är något speciellt för folket här.

Snart är det tvåkaffe. Det ser jag fram emot. Plastkopp med bryggkaffe med en liten skvätt mjölk i, och så snabbar man sig iväg tillrökrummet för att allt inte ska hinna kallna innan man hunnit fram. Kaffe och cigaretter har en mystisk dragningskraft till varandra, liksom öl och cigg. Eller ja, alkohol i vilka former som helst.

Det kommer bli svårt att sluta. Funderar på årsskiftet.

Men vill jag eg.?

Jo jag vill, men är jag tillräckligt motiverad?

Svar nej.

Kanske blir jag det nu när priserna ska gå upp igen.

Vi får väl se. En halv dag i taget är lagom fart framåt för mig. Och snart kommer mamma och så ska jag köpa julkort. Mysigt.

187)

Det värsta med permissioner är att komma tillbaka.

Det är som om man tagit ledigt från sig själv och sitt liv, och varit någon annan för en stund.

Vilket väl inte är helt och hållet osanning.

Men att sen återigen gå igenom den låsta dörren, genom korridoren och in på sitt rum - åh, jag hatar det! Det är som om ens egen ångest liksom bor i väggarna, och man bara kliver tillbaka in i det, till personen man var innan man åkte.

Jag vill åka på permission men aldrig mer återvända. Och det är väl det alla skulle kalla flykt.

Men jag är så otroligt "fedd up" på allt som har med mig och mitt huvud och min ångest och min själ att göra, att jag snart inte pallar mer.

Och när man då, som idag, kommer utanför väggarna ett tag och kan fika inne i stan som helt normala människor, då undrar jag varför mamma släpper av mig här och inte låter mig följa med hem.

Jag är tjurig.

Det är orättvist.

Jag är klar här.

Vill hem.

Det kan väl inte vara så långt kvar nu?

*

Så fort klockan är strax efter nio, och nattpersonalen kört ut de som inte jobbar kväll, ringlar sig kön lång till medicinvagnen. Alla ska ha sin insomningstablett så fort det bara går att få den, oavsett vad som visas på TV. Idag var det Ingmar som stod upp till knäna i appodospåsar och försökte se till så att alla fick rätt.

"En whiskey och en resa till solen, tack" sa jag när det var min tur

"Nej men se är det inte den lilla rumpnissen som tittar in igen. Ser du något under den där mössan?"

"En bit av dig i alla fall och det räcker. Jag ser handen som regerar över medicinerna."

"Och den är inte dålig den handen inte" skrattade Ingmar. "Den har makt att styra över alla här. Egentligen skulle ni tillbe den"

"Du menar som muslimerna gör...."

Jag var på väg ner på knä för att hylla hans gyllene hand.

"Nej nej, såja så ja. Vi tar det imorgon istället."

Han räckte mig en liten vit tablett och en plastmugg med vatten. Jag fick plötsligt en sådan lust att kyssa hans hand, som en del av leken vi spelade, men avstod i sista sekund. Det var kanske att överdriva det hela lite.

När alla fått sina mediciner går nio av tio och lägger sig. Den sista tiondelen sätter sig i rökrummet innan sängen står på tur. Det verkar bara vara på mig som tabletterna inte funkar. Det börjar bli smått enerverande nu.

*

Idag kommer pappa hit. Vi ska ta en promenad. Eller rättare sagt - han ska ta en promenad med mig. Jag känner mig som en hund som behöver rastas. Och det är ju precis så det är. Personalen går inga långa sträckor med mig, så därför blir jag beroende av mina föräldrar.

För ut måste jag, annars blir jag knäpp.

Knäppare.

*

Idag är den 2:a advent.

Det var ju just den 1a.

Vart tog veckan vägen?

Inte långt kvar till julafton heller. När vi väl är där kommer jag undra vart hela december tog vägen. Och vart tog oktober och november vägen? Jag vet inte. Kan inte svara på det. Jag har legat här, tittat ut på himlen, som från början var sensommar djupt blå, sen blev tung och grå och nu är lätt och ljus blå, som om snöflingorna fastnat där uppe ett tag och väntar på att falla ner på oss. Jag har sett människor komma och gå. Jag känner alla i personalen. Jag har utforskat min hjärna, tagit små utflykter i min själ och försökt ta hand om mitt sargade hjärta så mycket jag kunnat. Men det har inte hjälpt, för jag ligger fortfarande här.

Idag är det den 2:a advent.

Då ska man dricka glögg och baka pepparkakor och lyssna på Absolute Christemas skivan på repris och vara nöjda och lyckliga, och känna hur den mänskliga värmen, värmen från ugnen och alla stearinljus skapar något extra - något starkt. Något man inte vill vara utan. Tillsammans på julen är vi starka. Det kan ingen ta ifrån oss!

Min adventsljusstake skiner i förmiddagsljuset från fönstret. Hyacinten doftar. Det surrar ljud från utanför dörren, patienter som är ledsna och vill ha medicin och klagar och mår dåligt. Min säng är kall. Jag lägger mig där ändå. Vet inte annars var jag ska göra av min ensamma värkande kropp.

*

Stötte ihop med en kille i rökrummet - Erik - som varit här i några dagar. Han ser alltid sur och trumpen ut, men börjar man väl snacka med honom är han jättetrevlig.

Han ligger inne för att få ett antal ECT-behandlingar. Jag frågade om han varit här innan, och han log stort.

"Ett år."

"Ett år!"

Det gick verkligen inte att dölja min förvåning. Men han verkade inte ta illa upp.

"På lite olika avdelningar på sjukhuset, inte bara här på 53:an."

"Men hur..."

Jag visste inte vad jag undrande. Man ställer aldrig frågan varför, det är en oskriven lag bland patienterna.

"Jag var helt..."

Han tog upp pekfingeret och pekade mot tinningen.

"Då har du testat det mesta då?"

"Ja. Jag gick på lithium ett tag och det hjälpte. Men jag orkade inte med biverkningarna - dricka hela tiden och kissa stup i kvarten. Så nu är jag inne andra gången för att bara få ECT. Sist gång hjälpte det med 6 behandlingar, men det är bara tre månader sedan."

"Hur många har du fått nu då?"

"Två, och så tre till den här veckan."

"Känner du någon skillnad än?"

Erik fimpade cigaretten och satte i öronsnäckan till mp3:n i örat.

"Life is a bitch, you know, and then you die."

Även jag börjar ifrågasätta Lithiumet. Jag vill faktiskt inte äta det resten av mitt liv. Jag känner inte att jag blir bra av det. Vet att det är på tok för tidigt att säga något om den saken, men det är en känsla jag har. Svängningarna är fortfarande som tvära kast och jag känner mig som en vante som kastas runt runt fram och tillbaka.

Ena förmiddagen mår jag underbart bra och är hur kreativ som helst. Vid lunch blir jag mer dämpad och sover ett par timmar. Nästa morgon är självmord allt jag kan tänka på. Då planerar

jag att rymma på en promenad, springa ner till köpcentret och hoppa från den höga bron som finns där. Nästa sekund kan allt försvinna och jag kan bli hur glad och hur nöjd som helst. Det kan räcka att jag träffar någon trevlig att prata med eller att någon tar sig tid och sätter sig ner och lyssnar på mina tankar. Om John eller Z jobbar och vi kan slänga käft en stund, så kan det göra min dag, eller i alla fall några timmar. Men när de sen går hem faller jag pladask och krälar åter igen botten i min egen skit.

Vet inte vad jag ska säga till Läkaren. Vill ju inte att han drar in mina förmåner, som att få gå ut med föräldrarna eller personal. Men någonstans vill jag ändå vara ärlig mot honom om hur jag mår och hur tankarna går. Å andra sidan lär det ju dröja innan jag får prata med honom igen, så upptagen som han är. Jag har god tid på mig att hinna tänka ut en strategi till dess.

*

Drömmer om goda ting
drömmer om skratt och glädje
om humor och värme
om lycka för andra
om hoppfullhet för sig själv.
Jag drömmer om en bättre värld
där alla är lika
både rika och fattiga
knäpp som intelligent
röd som blå som grön.
Jag drömmer om en framtid
där molnen inte svävar så nära marken
där barnen kan leva utan hot
och där gamlingars visdom
tas tillvara på.
Drömmer om varma somrar
om blommande maskrosor
och svala brisar från havet
om djupt grönklädda skogar
och sanden så varm mellan tårna
Jag drömmer om livet i alla dess former
om de små och de stora
om naturens nischer
och hänsynen som skall tagas
Drömmer om ett liv i fred
där alla hälsar på alla
och bagaren som känner slaktaren
som känner konstnären
som känner politikern
som vet vad alla vill
och som ger oss det vi behöver
för människans vinning,
naturens och djurens,
klotets framtid.
Jag drömmer
för våra bröder och systrar.

*

Ingen

Ska behöva få se sin mamma gråta
och ha pappan bredvid
som inte gör något.

Jag lägger en hand
på hennes arm.

Tårarna droppar ner i soppan.

Det gör ont.

Något gör förskräckligt ont
inuti.

Jag tittar på pappa.

Han äter soppa.

Mamma gråter.

Jag sitter mitt emellan.

Vill skrika högt
men säger inget.

Jag lägger det på högen
som börjar bli

större och större
och som snart välter
men inte idag

och inte nu.

Tittar ner i min soppa
fortsätter äta.

*

Var på besök hos psykologen igår. Aningens pirrig innan, men så fort jag kom in på sjukhusets allmänna psykiatriska avdelning blev jag lugn. Sjukt. Kanske för att jag varit där så många gånger tidigare.

Psykologen var en liten bohemflummig tant i 50+ åldern som hade sitt rum i källaren under mottagningen. Låga fönster satt högt upp på väggen vid taket, så man kunde se benen och fötterna på de som gick förbi utanför.

Hon log stort och frågade hur det var med mig. Jag vet ju hur det kan bli i sådana situationer - man talar om allt som är fel och hur det borde ändras och hur mitt liv egentligen borde se ut, om den goda sidan hos mig själv fått bestämma. Man ser allt så tydligt, allt är så klart. I teorin. I praktiken är det helt annorlunda. Där får känslor och ångest och tankar fritt spelrum, och jag kan inget göra för att tygla dem. Det sa jag till henne. Att jag vet hur jag vill ha mitt liv, men bara inte vet hur jag ska göra för att komma dit. Att ångesten för allt och inget står i vägen och fäller krokben.

Hon nickande, och antecknade, och pratade samtidigt en massa - om hur hon jobbade, om hur vi skulle jobba. Hon var tydligen inriktad mot det österländska tankesättet, med mindefullness - själslig ro och att finna lugnet och harmonin inuti sig själv, oberörd av de tankar och känslor och händelser som flyter förbi utanför. Att vara i nuet, just här och just nu. Att använda sinnena; verkligen smaka på maten, känna doften från personen bredvid, lyssna på bruset utanför, ta och beröra ting och känna hur de känns samt verkligen se saker runt omkring, inte bara svepa med blicken utan verkligen se. Hur ofta gör vi de här sakerna egentligen? Allt flyter bara ihop till en enda stor trögflytande massa, och ingen vet vad som är vad.

Jag vet att allt detta är precis vad jag behöver. Jag kände det redan på Buddhist Centret i Nya Zeeland och nu känner jag det igen. Meditation och Buddhismens grundstenar är verkligen min grej.

Jag frågade om väntetid för behandling. Hon tittade frågande på mig.

"Ja, de sa att det kan ta upp till ett halvår innan man fick KBT."

"Jo, så kan det vara. Men nu har du tur. Jag har precis gått från 50 till 75 % i tjänst, så jag har all tid i världen för dig. Vad sägs om måndag förmiddag?"

*

Erik och jag har blivit riktiga kompisar. Ibland är han lite trumpen, men jag har allt fått honom att skratta och le ett antal gånger. Och så är han så söt, när han ser glad och lycklig ut. Det är ju så det ska vara. Han ska inte gå omkring här inne och må skit, han ska vara ute, där utanför och LEVA. Så är det väl i och för sig med alla som är här, men just på Erik är det en sådan otrolig skillnad. Det leendet han kan spricka upp i när jag dragit något dåligt skämt - det värmer mig.

Han var på permission igår, igen. Verkar vara det mest hela tiden, i alla fall de senaste dagarna. Han säger att det är för att det är så himla tråkigt här, för att han vill hem till sin dator. Jag misstänker att det är för att slippa äta här. Det gör han nämligen inte, så personalen tvingar i honom måltidsersättning. Han är smal, men inte så det stör.

Igår kom han med två program till mig, dels photoshop - en avancerad variant som kostade multum om man köpte den i butik, samt senaste versionen av iTunes så att jag äntligen kan börja ladda in låtar i min nya mp3:spelare. Har varit utan min i två veckor nu, och det börjar bli störande. Jag saknar min musik så!

Har en lång lista på musik jag ska köpa när jag kommer hem. Inte för att jag har så mycket pengar, men det får fixa sig. Att lägga upp ett riktigt musikbibliotek skulle kunna vara en sysselsättning jag arbetar med på heltid. Samtidigt med fotandet förstås.

Ibland kan jag längta efter att bli utskriven. Att få sitta hemma i min och min brors lägenhet (som jag ska flytta in i) och skriva dikter tillsammans, höra kaffebryggaren puttra , gå till psykologen lite då och då, och andra aktiviteter och rehabiliteringsplaner som kommer att göras upp för mig. Men att bara få gå hemma och skrota i mina mjukisbyxor, måla några akryltavlor, och sen på kvällen promenera ner till stan och gå och träna yoga. Jag har en sådan massa planer att jag inte förstår hur jag ska hinna med allt. Jag ska ju rehabilitera mig själv, inte stressa fram och tillbaka mellan mina fotokurser och meditations stunder på Buddhistföreningen i Gbg, samtidigt som jag vill hitta en häst att ta hand om och vara ute mycket i skog och mark.

Det är väl bra att ha mål, att vilja göra saker. Det är ett friskhetstecken och idag mår jag faktiskt så bra att jag känner att det mesta vore genomförbart. Andra dagar är allt bara långt bort, som ett dis eller en dimma vid horisonten, och jag kommer aldrig nå dit.

Kanske håller ja på att bli lite manisk. En jävla energi fick jag i alla fall. Ska gå och se om Erik är vaken. Kan det vara så att hjärtat klappar lite extra för honom?

*

Tiden är en snigel.
Den släpar sig fram
geléartad och bajsbrun
och lämnar ett slemmigt spår
efter sig
så andra kan se
vart den dragit fram.
Just nu kryper den över mitt golv.
Jag kan se den
häriifrån fåtöljen
invid fönstret.
Jag vill mana på den,
slå med en piska
på dess rumpa
om nu sniglar har sådana.
Jag vill att den ska lyfta
sin feta geggiga kropp
plocka fram sina ben,
och springa ut ur mitt rum
så fort det bara går.
Jag har tappat tålamodet.
Toleransen är nollställd.
I'm ready for take off!
Annars plockar jag fram min sko
och så blir den inte mer
än en kletig sörja
på mitt golv.

*

Imorse väcktes jag av att en sju stycken personer kliver in i mitt rum och sjunger luciasånger. Lena, min kontaktperson, var lucia. Sen var det några tärnor, Anders - som alltid var klädd i vit skjorta nerstoppad i jeansen och var allmänt korrekt och rak - var stjärngosse med strut på huvudet. Gunilla, avdelningssköterskan, var utklädd till pepparkaksgubbe, med sot i ansiktet och klädd i en brun kroppsstrumpa av något slag. Hon kramade om mig när de kom, och sotet hon hade i ansiktet färgade av sig på kudden och på mig. Men det gjorde inget, för de var så söta där de stod. Och det märktes på dem att de själva hade himla roligt. När ena sången var slut klämde de i med en andra, och sedan en tredje. Det värmdde i hjärtat att se och höra dem. Även på psyket får man ha roligt och skratta. Och skratta, det gjorde både de och jag. Ett så öppet och ärligt skratt, liksom rent på allt vad tvång och förlägenhet och pinsamhet heter. Jag blev serverad en kopp kaffe, samt en lussebulle och ett pepparkakshjärta. Sen bar det i väg till nästa. I alla rum gick de in, och när jag tittade på klockan var hon knappt halv sju. De hade alltså gått upp extra tidigt bara för att hinna med att lussa för oss. Då gjorde det inget att kaffet inte var glögg och att lussebulen saknade saffran. Det var tanken, och handlingen som räknades, och det skattades högt. Det här kommer lyfta hela min dag.

Att det kan vara så underbart att se människor le och ha roligt tillsammans, och att få ta del av den gemenskapen. Någonstans är det också därför en del gillar att ligga just på psyk. Du har människor runt omkring dig, folk som bryr sig, samtalar med dig och frågar hur du mår. Skillnaden mellan att gå hemma själv i sitt egna hem alldeles ensam, med bara ångest och oro som sällskap, den är enorm. Och det är väl därför jag trivs så pass bra som jag gör. Jag är inte ensam. Och speciellt inte idag.

*

"Men lilla gumman. Tänk så dåligt du har mått, så förskräckligt dåligt det var ett tag, och se nu så mycket bättre det är. Och egen utgång och allt. Du måste förstå att Läkaren tar en chans som litar på dig nu, så du inte springer iväg och gör några dumheter. För det gör du väl inte? Du går väl inte ut om du mår dåligt?"

"Nejdå" sa jag och log mot Birgitta. "Jag hittar inte på några dumheter. Jag litar på mig själv, är stabil som en klippa."

"Det är bra det" sa hon och klappade mig på axeln.

Självklart tänkte jag, så säger jag ju inget till dem. Då skulle de låsa in mig för alltid. Och att få gå ut igen, efter mer än fyra veckor inlåst på avdelningen, var en seger. En vinst jag inte tänkte bränna upp eller smula bort. I första taget. I det andra fick vi väl se. Så stabil var jag nog inte, i alla fall inte som jag fick alla runt omkring att tro. Jag hade fortfarande självmordstankar om nätterna när jag gick och la mig. Men vissa saker sa man helt enkelt inte högt, det hade jag lärt mig vid det här laget.

*

Luciaaftonen är snart över.

Det har inte varit så stämningsfullt här idag.

Bara imorse. Men det var å andra sidan bra.

De har satt in en plastgran bredvid TV:n.

Den känns lika falsk som juligheten

de försöker skapa här.

Torr och dammig och alldeles utsliten.

Vi fick torra lussekatter till två fikar.

Inte heller de innehöll saffran.

Jag längtar efter riktig stämning

med julmusik och glada skratt

och en nybakad doft ur ugnen.

Inte här, inte nu.

Det passar liksom inte.

Men jag är inte ute innan jul

så jag kommer att gå miste om allt.

Och bitter - det är jag.

*

Jag åkte ner till Köpcentret och såg den jättelika bron höja sig över älven. Av järn och asfalt var den som ett gigantiskt finger som sträckte sig upp mot himlen, nuddade molnen för att sedan vika av och vända ner på andra sidan vattnet. Det var kallt och rimfrosten i gräset knastrade när jag gick mot vägbanan. Jag spanade efter en gångväg. Eller i alla fall en vägren som var så pass bred att jag kunde gå på den utan att bilda en lång bilkö efter mig.

Jag såg ingen. Bilarna svischade fram, hela tiden i en gigantisk fart, och jag kände mig som en liten liten prick bredvid dessa stora kraftfulla energiknippen. Plötsligt blev jag rädd. Rädd för vad jag var på väg att göra, rädd för konsekvenserna och för att världen var så stor.

Jag klarade det inte. Tittade på vägbanan och bilarna, stod och vägde en stund. Vad skulle hända nu, om jag inte hoppade? Skulle allt fortsätta som det gjorde innan? Det var ju just det som inte fungerade, därför jag var där. Vad skulle jag göra?

Jag vände på klacken och gick tillbaka mot busshållplatsen. Någonstans på vägen hade jag tappat min ena vante och vänsterhanden frös. De gigantiska skyltarna talade om extrapriser och längre julöppet. Jag noterade dem, men såg dem egentligen inte. Det mesta var ett töcken. Jag kände att jag ville gråta, men kunde inte.

Som i en dimma steg jag på bussen och stämplade mekaniskt mitt busskort. När jag lämnade området vände jag på mig i stolen och tittade på bron bakom mig. Det stack i bröstet av rädsla, dock inte av ånger, när jag tänkte på det grådaskiga vattnet under pelarna och på plasket som skulle ha kunnat bli min död. Jag ryste till av köld och vände mig åter framåt. Nu var jag på väg tillbaka till Sjukhuset.

*

Fick träffa Läkaren trots att han egentligen inte hade tid. Jag sa att det var akut. Sköterskan tittade misstroget mot mig, men öppnade ändå dörren.

"Det här går inte. Jag blir inte bättre. Lithiumet hjälper inte."

"På vilket sätt hjälper inte det?"

"Jag mår jättedåligt av biverkningarna. Att gå upp i vikt och hela tiden vara törstig. Eftersom jag har en gammal ätstörning i botten drar det upp en massa gammal ångest, och jag klarar inte av det."

"Du menar att du gått upp i vikt? Men du är inte tjock. Hur mycket har du gått upp?"

"Tolv kilon från i somras"

Jag sa det utan att blinka. Det skar inuti mig och gråten satt i halsen, men jag bemästrade den och gav den inget utrymme. Nu pratade vi allvar, om viktiga saker, Läkaren och jag. Bryta ihop kunde jag göra sen, utanför.

"Jaja, men då måste du varit underviktig innan."

"Lite."

"Det behöver ju inte bara vara lithiumet heller. Man rör ju inte så mycket på sig under tiden man ligger inne."

Nej, men jag känner ändå att förbränningen har minskat. Det spelar ingen roll hur lite jag äter, jag går ändå upp i vikt."

"Ok, jag respekterar dina åsikter, och jag tänker inte tvinga dig till en medicinering du inte vill ha."

"Och så är jag självmordsbenägen också. Jag var precis nere vid bron och kollade, men jag kunde inte göra det."

Nu kröp gråten uppför strupen och jag gömde ansiktet i händerna att ögonblick. Tänkte att jag måste behärska mig.

"Det är jättebra att du kommer och säger det här. Jag uppskattar högt din ärlighet."

Han såg mig i ögonen, för en gångs skull, och hans uppriktighet lyste om honom. I den stunden kände jag nästan att jag gillade min läkare. Han tog mig i alla fall på allvar, och brydde sig.

"Så här kan du inte ha det. Alltså har inte lithiumet tagit bort dina svackor. Då skulle du behöva något stämningshöjande snabbt."

Han såg på mig. Jag visste vad han ville, vad han menade, vad han visste att jag visste skulle vara nästa fråga.

"Men du gillade inte ECT:n?"

"Det kändes som ett övergrepp", sa jag, och tvekade en stund, "men jag är nog villig att ge den en andra chans."

Snabbt hade jag rannsakat mig själv, och kommit fram till att jag i alla fall skulle kunna prova en gång till. Det blev Läkaren nöjd med.

"Då säger vi så. Och då blir det nog en hel omgång av det, si sådär en tio stycken."

Jag nickade.

"Och så sätter jag i antidepressiva under tiden, och sedan stabilisator efteråt.

Han skrev ner förändringarna i min pärm och verkade nöjd med sig själv. Jag förstod att jag inte var något lätt fall. Han hade fått använda flera av de små grå hjärncellerna han vanligtvis inte använde, men han verkade samtidigt se det som en utmaning, ett knep - och knåp problem han skulle lösa, en hårdknäckt julnöt han gärna gick och funderade på.

Det kröp i min kropp. Jag skulle snart få panik, behöva något lugnande. Knöt och löste upp, knöt och löste upp händerna gång på gång. Läkaren såg det, så han tackade snabbt för sig och lät mig lämna rummet.

Så fort jag stängt dörren kom gråten. Men jag var ändå stolt över mig själv - jag hade varit modig. Jag hade talat med Läkaren och trotsat sköterskorna och jag hade sagt precis som det var. Jag hade lyssnat på sidan hos mig som ville mig väl. Den sidan som önskade att jag skulle bli frisk. Vad Lisa hade att säga om saken visste jag inte, men jag antar att hon skulle bli nöjd. Jag längtade efter att få träffa henne snart igen.

*

Är orolig för Erik.

Vi satt i rökrummet en stund igår och pratade, och han berättade att Läkaren dragit in ECT:n.

"Den funkade ju ändå inte" sa Erik.

Och så hade de ställt ett ultimatum - antingen så börjar han äta, eller så skriver de ut honom. Jag vet att han har svårt för att äta, att det kan ligga både bullimi och anorexia i botten där och lurar. Jag tyckte det var intressant. Att för första gången se en kille ha de problemen som det oftast var tjejer som hade. Inte alls så att tjejer hade ensam rätt till det, naturligtvis inte. Men det talades bara inte så högt om killar som inte åt. Oftast brukade de ju träna en massa istället.

Men inte Erik. Han såg så trött och ynkelig ut där han satt i hörnet och blossade på sin cigg och ögonen var alldeles livlösa. De hade ingen glans, ingen lyster.

"Jag tycker det är rätt lågt att de tar till hot på det viset" sa han. "Jag är ju här frivilligt och kan skriva ut mig när jag vill."

"Men vad bestämde du dig för?"

"Först sa jag att jag skulle börja äta. Men jag vill inte. Så jag låg i sängen och funderade och kom på att det var bäst att skrivas ut."

"Men" sa jag. "Men...."

Han tittade på mig. Erik mådde verkligen inte bra. Han skulle inte hem. Där hemma skulle allt bara bli värre och han skulle inte äta någonting. Sakta men säkert skulle han tyna bort och dö.

Men just nu brydde han sig inte om det. Han ryckte bara på axlarna åt mitt förvånade uttryck.

"Det spelar ingen roll längre" sa han. "Jag bryr mig inte. Det får gå som det går. Inget hjälper ju." Helst ville jag bara gå fram och krama om killen, stryka honom över håret och säga att han inte fick ge upp, att det kunde bli bra, att han varit bra förut. Om han åkte hem nu skulle han dö, på ett eller annat sätt. Och det skulle jag inte gå med på.

Men någonting hos honom markerade avstånd, så jag rörde mig inte ur min stol. Kom bara med lama protester. Jag var helt chockad att de skulle skicka hem honom sådär. Vem som helst kunde ju se att han mådde pyton. De fick väl tvångsinta honom och ge honom dropp då, va sjutton vad som helst. Men överge en människa i nöd, det gjorde man bara inte.

Han såg min min, log lite skevt, men kommenterade den inte. Kanske skulle han välja att inte åka hem. Jag hoppades.

Samtidigt brände cigaretten mig på fingrarna. Jag hade glömt bort den.

*

Min mat, sov och rökklocka har väckt mig.

Kaffe och ciggdags.

Birgitta jobbar idag också, men de är bara fyra eller fem sammanlagt på runt 15 patienter, så jag kan nog inte räkna med något samtal den här dagen heller.

Orkar inte bråka med dem, orkar inte kämpa.

Mamma bråkar istället åt mig.

De är underbemannade, så är det bara.

Och så har de lite långa fikapauser och alldeles för mycket att skvallra om i köket över kaffebryggaren.

Inte konstigt att de inte hinner med oss patienter.

Jag försöker få mamma att förstå det, men hon lyssnar inte.

Jag sa att vi kunde byta plats, att hon kunde vara här i 2 dagar och testa på hur det känns; att vara undergiven, att inte göra de andra patienterna upprörda, att skärpa sig, att komma och säga till när man mår dåligt istället för att bli destruktiv.

Just det där med att komma och prata när man behöver, tycker jag är väldigt roligt. De har ju inte ens tid att sitta ner en stund och lyssna. Ger en bara en tablett och ber dig gå och vila en stund.

"Snart går det över ska du se."

Fast alla är inte sådana. Vissa tar sig faktiskt tid. Vissa ser. Andra ser ingenting. Numera vet jag vilka jag ska vända mig till.

Kaffet doftar gott. Ska ta ett bloss också tänkte jag, för att få ett välbehövligt avbrott i min sysslolösa tillvaro.

*

Det är lördag och det är lugnt på avdelningen. Nästan lite skrämmande tyst. Personalen håller sig vid köket och expeditionen. De patienter som är kvar, och inte åkte hem på permission - som många gör - håller sig på sina rum. Korridoren är helt tom. Hade jag haft skor på mig hade det ekat. Nu myser jag istället omkring i mina raggsockor.

Egentligen skulle jag också ha åkt på permission, men efter vad jag berättade för Läkaren igår så kom det inte på fråga. Och det är faktiskt ganska skönt. Hade inte orkat åka. Har så svårt att slappna av hemma. Vet inte varför. Det är inte mammas eller pappas fel. Jag blir så lätt uppstressad och orolig bara. Så oftast spelar det ingen roll var jag är.

Men idag är jag lugn. Pappa kommer hit om en stund och vi ska gå på promenad. Det ser kallt ut ute, med rimfrost i gräset och en vit himmel. Men det gör mig inget, bara jag får komma ut.

*

Har fått nya tabletter igen.
Den ena är en stor kapsel, tvåfärgad.
Vilken tablett var det nu han tog,
killen i Matrix.
Var det den röda eller den blå?
Den jag får är både röd och blå.
Betyder det då
att jag kan flyta mellan de olika världarna
och välja den som passar mig bäst
för stunden?
Får se hur det känns ikväll
när jag tagit den.
Kanske ger den mig en ordentlig tripp
som heter duga.
Eller så inte.

*

Det är något som inte stämmer, något som är fel.

Jag känner det i hela kroppen.

Som spänningar.

Något skriker. Jag skriker ikapp.

Jag ska strax gå ut och gå. Så fort nattpersonalen går av sitt skift och dagspersonalen börjar ska jag knyta på mig gympaskorna och ge mig ut i mildvintern.

Satt en stund och pratade med Thomas och Anette i rökrummet förut. Rökte en cigarett och drack dagens första och sista kopp kaffe.

Det gjorde mig lugnare.

Men fortfarande är det något som trycker på, något som spänner.

Kanske är det den stundade ECT-behandlingen som skrämmer.

Jag skulle behöva meditera bort all skit jag samlar på mig i kroppen.

Promenaden får bli min meditation.

*

I morse tog de ett nytt blodprov på mig, inför ECT:n. Det gör mig bara ännu nervösare. Imorgon vid den här tiden är det precis gjort, eller håller kanske just på. Ser framför mig hur jag ligger och krampar mig på en brits. Biter ständigt ihop käkarna, som om man tuggade frenetiskt. Och kroppen rycker, vibrerar i spasmer och kramper - den är helt okontrollerbar. Att den lilla strömmen som går in i kroppen kan orsaka sådan skada, men samtidigt sådan nytta, är obegripligt.

"Vetenskap" skulle akademikerna säga.

Men för mig handlar depressioner och psykisk ohälsa inte om att det är några ämnen i hjärnan som fattas eller substanser som kommit lite fel.

För mig handlar det om att ha ont i själen, att må dåligt för händelser och livssätt och kriser. Det sitter i huvudet, men inte så som vetenskapsmännen skulle säga. För det sitter lika mycket i hjärtat, och det onda går inte att botas med några mediciner. De kan ge mig hur många piller som helst, men jag kommer inte att bli riktigt frisk förrän jag vädrat ut min själ och tömt hjärtat och hjärnan på all skit jag samlat på mig.

Någonstans där är väl skälet för varför jag inte gillar ECT:n. Det handlar inte om själslig läkning. Tvärtom - det är så långt ifrån det man kan komma. Man mixtrar med ämnen och substanser i hjärnan, och hoppas på att allt ska falla på plats och göra mig frisk.

Visst, den skär av de djupaste dalarna och det hjälper många, det betvivlar jag inte. Men samtidigt är jag ju inte samma människa efteråt som jag var innan. De har ändrat på mig. Trots att det bara är några ämnen, så känns förändringen tydlig. Ens eget jag försvinner i behandlingen. Man blir ett beskedligt litet lamm som följer sin herde, och man känner inte längre av depressionen, för man känner inget längre, och man minns heller inte att man mått dåligt, och speciellt inte varför.

Jag vet inte vad ni tycker, men jag tycker det hela känns lite skrämmande. Egentligen så vill jag ju helst slippa, Men nu har jag lovat Läkaren, och ska i alla fall de det en chans.

*

Min mamma är så söt. Hon sms-bombar mig. Varje morgon en ny lite hälsning. De är söta och gör mig på gott humör, samtidigt som jag känner en liten, ytterst liten, men ändå kännbar press på mig att leva upp till vad hon skriver. Tänk om jag inte vill. Tänk om jag inte vågar.

- Sköt om dig. Tänker goda tankar på och om dig. Kraft och styrka till dig att stå emot.
- Var modig. Låt dem inte få vatten på sin kvarn.
- Kärlek skickar jag till dig. Ha en bra dag.
- Ville bara säga god morgon.
- Kraft och styrka skickar jag till dig. Kram Mor
- God morgon med kraft. Tänk positivt så blir det en bra dag. En dag närmare målet. Kärlek
- Tänker på dig

Allt är verkligen jätte sött och omtänksamt, men snart drunknar jag i alla snälla ord och uppmaningar. Men jag vet, jag ska ju inte klaga. Det är ju bättre att få för mycket kärlek än för lite.

Så till dig mamma:

- Älskar dig också och önskar dig bra och kraftfulla dagar. Men jag vet att du älskar mig, såsom jag älskar dig, och vi behöver inte påminna varandra om det varje dag. Varannan räcker!!

*

Damp-Tobbe har blivit utskriven. Märkte inte riktigt när det hände. En dag så var han bara borta. Kanske blev han utskriven för en vecka sen, kanske två, vad vet jag. Det är så mycket folk här som kommer och går, att man inte kan hålla reda på alla. De som består, det är Leif och jag. Leif är lite rolig han. Iband säger han inte ett knysst, och ibland tjatar han hål i huvudet på alla som finns runt omkring. Han är speciellt intresserad av musik från 50 - och 60-talet, kan allt om alla, och brukar sitta nere i biblioteket och lyssna när han har bra dagar. Dessutom så är han pingstvän, och försökte frälsa mig härom dagen inne i rökrummet. Jag förstår hans resonemang att ha en andlig ledare att diskutera sina problem och sina exenstiella frågor med, men jag tänker INTE följa med honom till kyrkans pastor och ta nattvarden på kvällsgudstjänsten. Den svenska kyrkan kommer aldrig kunna lägga beslag på mig.

Annars är Leif en jättesöt man med glasögon och en stor kula på magen. Han talar högt och släpigt och det går inte att avbryta honom om han väl satt igång.

Men jag gillar Leif. Vi har levt tillsammans så länge nu, att det skulle kännas väldigt tomt om de skrev ut honom. Men det tror jag däremot inte sker i denna veckan, åtminstone.

Det var väl lika bra att Tobbe försvann så fort, så vi inte han byta nummer med varandra. Nu slipper jag ligga vaken om nätterna och fundera på hur jag skulle ta mig ur situationen jag försatte mig i - att jag ville köpa knark av honom.

*

Jag tycker själv att jag är så himla rolig när jag svarar i patienttelefonen.

"Välkommen till psykakuten. Vad behöver du hjälp med"

Folk blir oftast alldeles ställda, perplexa, och vet inte vad de ska säga. En del lägger på, och så hör man att det ringer en liten stund senare, och då låter jag någon annan svara.

Några andra bryr sig inte och frågar bara efter personen de söker.

Nästa gång ska jag säga att personen i fråga är på lobotimering, och att de därför får återkomma senare. Undrar just vad reaktionen skulle bli på det...

Det är roligt att skämta med folk. Ytterliggare ett tecken på den morbida humor jag skaffat mig.

En annan sak man kan svara är:

"Bårhuset, vem söker ni – död eller levande."

Man kan ju byta ut bår mot dår också, så blir det kanske inte så gräsligt.

John gick förbi en dag när jag svarade just det, och han skakade på huvudet och tog mig om axlarna och sa att så fick jag inte säga. Att det skrämmer upp folk. Att jag var barnslig.

"Jag gillar att vara barnslig" sa jag. "Om man är deprimerad är det ju ok att gå tillbaka i utvecklingen."

På det hade han inget svar.

Nu väntar jag på att det ska ringa. Det kommer det snart att göra. Det ringer hela tiden här.

*

Jag tror
att jag är
beroende
av att må dåligt.
Jag vet inte
hur man
lever annars.
Var lägger
man sin tid?
Var lägger
man sin energi?
Jag har mått
så dåligt
så länge
att jag glömt bort
hur det är
att vara frisk.

*

Pappapromenad
För att lufta mig.
Det var snarare jag
som rastade honom
än tvärt om.
Gick slingan i skogen.
Dimmig och rått
en fukt
som letar sig
in genom alla
lager kläder
Jag fryser
fortfarande
kallt i rummet
Om en stund
ska Sara komma
vi ska pyssla ihop
göra julkort
sätta nejlikor
i apelsiner
mysa
helst
under mitt täcke
jag måste
värma upp mig

*

Iband undrar jag vad det blir av folk.
Vad som händer med dem.
Vilken vändning deras liv tar,
om den alls än vänder.
Jag tänker på min klass från i höstas,
om killen jag fastnade för
som hade blont kortklippt hår
och alltid glada ögon.
Hela han utstrålade lekfullhet.
Jag undrar vad han gör nu.
Om jag stannat kvar i Lund
och fortsatt med studierna
hade det kanske blivit han och jag.
Sånt är svårt att säga
man ska inte ge sig på
att gissa heller.
Det tjänar inget till att undra,
men fantasierna kan vara rätt underhållande,
och drömmarna
och önskningarna
dem får man behålla.
Alltså drömmer jag om den lekfulla killen,
om att vi går hand i hand
över Malmös regnvåta lekparker
på väg hem till honom
för lite äkta julmys.

*

"Släpp inte ut henne förrän hon är helt frisk."

Det sa min bror en tid efter att jag lagts in. I början förstod jag inte vad han menade. Klart att jag skulle bli frisk, och sen åka hem. What was the big deal?

Sen förstod jag. Att människan består av olika viljor, olika tankar som drar åt olika håll. En vill åka hem för att skada mig själv, den andra vill åka hem för att må bra. Det är inte förens ens elaka jag suddats bort och jämnats med marken som jag ska hem. Man blir en jävel på att manipulera, och då speciellt sig själv. Någonstans är det det värsta.

Att man inte kan lita på sig själv.

*

Just fått ECT-behandling. Det gick på ett kick. Förstår egentligen inte varför jag var så nervös innan. Det är varken farligt eller obehagligt.

*

Det märks att lithiumet är borttaget. Jag är inte längre lika borta. Plötsligt kan jag känna saker. Ting och händelser får större betydelse. Förut var jag helt avtrubbad från både det goda och det onda i mig. Nu kommer allt upp till ytan, och även om det är jobbiga saker så är jag glad över att känna överhuvudtaget. Att ECT:n sen gör en slö och förvirrad kan jag ta. De senaste dagarna har jag varit så förvirrad att jag varit mer senil än morfar, och det vill inte säga lite. Vet inte vad som gör det, men ibland är jag helt väck. Det är en bra träning för mitt kontrollbehov - jag kan inte ha koll på allt hela tiden.

*

Erik tog precis sina väskor och lämnade korridoren. Han var själaglad. Nu kan ha åka hem och vara så destruktiv han vill utan att någon lägger sig i. Och ingen tjuatar på honom att han ska äta. Är lite orolig för grabben, men han har varit inom psyksvängen i flera år, och säger han att han klarar att åka hem så får jag väl tro honom. Men det kommer att bli lite trist här utan honom. Vi började ju komma så bra överens. Vem ska jag nu försöka få att skratta?

*

I morse vaknade jag stressad. Vet inte varför. Kanske är det inför julhelgerna. Jag vet inte hur mycket jag orkar vara ledig, hur mycket jag vill vara ledig, eller ens hur mycket ledigt Läkaren kommer att ge mig. Julafton är solklar, och helst skulle jag vilja åka hem den 23:e för att fixa lite hemma och få upp julstämningen några snäpp. Sen på juldagen är det fest med alla gamla vänner, och de vill förstås att jag kommer. Vore roligt att träffa dem, några har jag inte sett sen i somras. Men så är det återigen det där - orkar jag? Att vara ledig från 23:e till 26:e är lite väl magstarkt, och jag tror egentligen inte på det. Alltså är det mina vänner som blir lidande, tyvärr.

Nåja, det är ingen idé att ta ut något i förskott. Jag får väl helt enkelt avvakta och se. Det är ju betydligt enklare. Och läkarn som ska bedöma mig kommer inte förrän om några dagar, så jag har tid på mig att fundera.

Men visst längtar jag hem lite. Vore skönt att kunna etablera sitt hem någonstans. På riktigt. Det var länge sen nu. Jag har flugit och farit en massa de senaste åren, så att slå rot i min brors lägenhet när han nu är redo för det känns underbart. Tror att vi kan ha jättekul tillsammans. Och jag får ett eget rum att inreda, och så har vi balkong. Okej att det ligger mitt i stans ghetto, men jag tror inte att det är så farligt. Jag har varit med om betydligare värre saker.

*

Nu är jag hypomanisk.

Det går verkligen i berg och dalbanor hela tiden. Inget känns roligt, jag vill ha fart och fläkt och hitta på något kul. John bara skakar på huvudet åt mig och ber mig sätta mig ner en stund. Jag har hjälpt en skötare att plocka fram och tillbaka kvällsmaten, men sen när det är gjort står jag helt sysslolös. Ser fram emot att pappa kommer hit imorgon så jag får gå ut. Har inte stuckit näsan utanför dörrarna en sekund idag. Inte för att det stört mig, det var tydligen skitväder och kallt, men jag blir bara så rastlös. Jag mår toppen och är fruktansvärt uttråkad. Det finns en tjej här, Petra, som är ungefär i min ålder, kanske lite äldre. Kanske kan jag få igång henne till att hitta på något. Fast vad vet jag inte. Vi är liksom på ett psyke, och det är inte meningen att man ska ha kul här. Meningen är att man ska vila, men är man hypomanisk så är det inte så lätt.

230)

"Anders, snälla släpp ut mig."

"Jasså du" svarade han och lite av den gråsvarta mustchen på överläppen fladdrade.

"Ja, Jag håller på att dö av tristess här inne."

"Är det så illa alltså."

"Så illa är det."

"Det var roligt att höra att det kom från dig för en gångs skull."

"Jag vet, därför måste vi ta till vara på tillfället!"

Han plirade mot mig genom sina runda glasögon, och såg så där morfarsaktigt gullig ut som bara han kan göra.

"Kan vi lita på dig då?"

"Klart att ni kan . Jag är stabil som en sten, eller vad säger man - stedy as a rock."

Han skrockade lite och tittade på nytt ner i tidningen. Vi visste båda två att jag inte skulle bli utsläppt.

"Men snälla, gör bara ett litet undantag. Jag lovar att komma tillbaka. Vill bara ut och motionera en stund, springa av mig lite energi. Jag är så hög på livet nu så du anar inte!"

"Jodu, jag anar allt fröken manisk."

"Jag är inte manisk, bara glad."

"Jaja, vi säger väl så."

"Att du släpper ut mig?"

"Nähääd. Vi kan förhandla om mycket men inte om det. Du vet att det är Läkaren som bestämmer sånt."

"Men Läkaren är inte här idag."

"Precis. Så därför håller du dig i skinnet idag, unga dam."

Jag stönade högt och såg mig omkring. Samlingsrummet var tomt så när som på oss två. De andra var på rondgenomgång och Anders höll ställningarna genom att läsa tidningen.

Jag stönade högt. Han reagerade inte, så jag reste mig och gick iväg till mitt rum. Mycket kan man säga om det, men inbott är det i alla fall. Efter nästan tre månader på psyket har jag lyckats flytta hit de flesta av mina saker. Jag hade t.o.m. mina egna växter i fönstret, samt en julstjärna på nattygsbordet. På bordet ligger frukt, vid sängen står en liten stereo och bredvid där mina skivor. Jag trivs bra, om det bara inte vore för den kliande irritationen som ligger och trycker under ytan

och vill bort. Jag vill bort. Jag står inte ut där inne längre. Men jag har inget val än att stanna. Dörrarna går inte att ta sig ut igenom, och att rymma är ingen idé. Det är inte det jag vill. Jag vill bara vara fri, om än så för en kort, kort stund.

*

Idag är det dagen före dopparedagen. Klockan är innan åtta och jag känner på mig att det kommer bli en dålig dag. Vet inte riktigt vad som gör det, det bara känns så. Jag får inga besök idag, ingen som kan ta mig på en promenad och rasta mig lite lätt. Jag kommer bli tvungen att stanna inne, här i korridoren och på mitt rum, hela långa dagen, och det svider. Det är ut jag vill, inte stanna i den här buren, det här fängelset en minut till.

På frågan om jag är redo att åka hem för gott tvekar jag på svaret. Jag vet i ärlighetens namn inte. Kanske skulle det fungera jätte bra, men att vara lite ensam, och ha mamma runt omkring mig större delen av tiden. Jag skulle kunna baka och laga mat, sitta vid Internet och titta på film. Men jag tror att jag skulle sakna gemenskapen här. För den finns ändå och är väldigt viktig, även om få fäster sin uppmärksamhet vid den. Det är vi mot dem. Ibland fungerar det precis så, och ibland kan vi samarbeta. Men här finns alltid någon att vända sig till, alltid någon att prata med, personal eller patient. Och det gillar jag. Jag vill inte vara ensam. Och ensam blir jag om jag flyttar hem nu.

En annan fråga att ta ställning till är hur mycket jag litar på mig själv. När det kniper, i kniviga situationer, är jag inte så stadig på benen. Jag skulle nog kunna blåsa omkull ganska så lätt. Och DET är ett tecken på att jag inte är färdig här än. Jag måste bli stabilare. Stå stadigare på marken, kunna lite på mig själv. Jag har fortfarande bron i tankarna när det kniper. Fast sen jag pratade öppet med mamma om det sa hon att det tydligen ska vara väldigt vackert att frysa ihjäl. Kanske ska jag satsa på det istället, om jag nu ska satsa på något.

Jag vet inte! Det är inget jag ska bestämma nu. Men det kan få finnas där i bakhuvudet om nu allt går åt helvete före jul.

Ohjisses. En helt ny dag att ta sig igenom. Hur ska jag klara mig.....

*

Ibland undrar jag hur saker och ting hade trett sig om man gjort annorlunda i en situation. Hur mycket som hade ändrats. Om det blivit till det bättre eller till det sämre. Det är väl en fråga ganska många går och grubblar på, för grubbla kan man just göra. Man får ju aldrig veta något svar. Hur långt tillbaka i tiden behöver jag gå för att jag inte skulle ha varit här nu, t ex.

Jag funderar över min resa. Vad jag skulle ha kunnat gjort annorlunda. Inte så hemskt mycket faktiskt. Jag tror att man måste tro, att man fattar rätt beslut vid den speciella tidpunkten. Att det var rätt just då. Annars går man bara och ångrar sig och blir bitter.

Kanske skulle jag åkt hem tidigare och sökt hjälp.

Kanske skulle jag ha stannat kvar och känt att jag inte misslyckades med vad jag företog mig. Bara det att jag fick betala ett högt pris för det.

Sommaren skulle jag vilja göra om. Den var ingen höjdare. Alla tecknen fanns där, men varken jag eller någon annan gjorde något åt dem. Jag blev mer och mer självdestruktiv, skapade mig snäva cirklar att vandra i, och om jag någon gång lyckades ta mig utanför dem var det med stort möda och besvär. Jag borde ha reagerat. Att det ska vara så förbannat svårt att få hjälp.

För i grund och botten vill jag ju leva. Bara inte på det sättet jag gör nu. Att ändra sina vanor är enklare sagt än gjort, men snart är det ett nytt år och med det nya möjligheter. Nyårsloften ska avges - och hållas. Jag ska t ex börja säga nej oftare, och stå på mig. Jag är ingen liten trasdocka man kan driva med och bolla fram mellan sig. Jag är en stark och mogen individ, som oftast vet vad som är bäst för mig, bara det att jag inte alltid gör det.

Jag ska även sluta äta godis och onyttigheter, börja i yoga och träna mera regelbundet. Innan mars ska jag väga några kilon mindre än idag.

Nu kanske du tycker att det är sådana loften man alltid avger och aldrig håller, men den här gången ska jag ge mig fan på det. Inte längre några tomma ord. Dessa ord har kraft, kraft att uppfylla sig själva och jag är redo att stå för dem.

Så kom jul. Kom du nya år. Vi ska inleda det tillsammans, och det ska bli det bästa året hittills. Men först har vi julen, och den är icke att förakta. Kål-och rödbetssallad och mumma och Kalle Anka. Det kommer att bli annorlunda, men det kommer att gå. Det måste gå. Vi är alla vuxna människor och kan anpassa oss. Så tiden, spring nu iväg med dig, för jag har ett liv att leva. Kan inte bara sitta här och vänta på att du ska springa förbi. Så sjas.

*

Är inte speciellt laddad inför julen. Den kommer, varar ett kort tag och då flyger alla som yra höns omkring överallt och försöker få allt perfekt, och sen är den över. Det är inte mer än så. Inte heller presenter gör mig lite intresserad. Jag vet i stort sett vad jag kommer få. Och allt annat kommer att vara som vanligt. På ett ungefär i alla fall. Det blir en snabb visit hemma, och sen är jag tillbaka här. Vem trodde att jag skulle vara kvar ända till jul när jag lades in? Inte jag iaf. Jag börjar bli något trött på att bara vara och vänta på att medicinerna ska börja värka. Kanske är det ett tecken på att jag börjar bli frisk. I början var jag ju inte uttråkad. Jag var fullt upptagen med att vara apatisk och deprimerad. Saker förändras. Jag förändras. Vill inte peka ut någon speciell nämnare som bidragit mer än andra, men jag ligger ju ändå på ett psyke. Här SKA man bli bättre. Kanske är jag redo att åka hem för gott? Jag vet inte. Fast några fler ECT-behandlingar ska jag ju få. Och sen ska den stabiliserande medicinen trappas upp. Men det är inget som säger att jag måste ligga inne då. Kanske kan jag bo hos mamma under tiden och bara åka in ibland när det behövs. Det skulle vara ganska skönt. Jag måste ju börja acklimatisera mig till livet utanför. Och just nu känns det helt ok. Jag är redo. Eller det får jag i alla fall se efter den här lilla hemvistelsen.

Mamma kommer och hämtar mig runt lunch. Då ska vi åka hem, dricka lite glögg och köpa och klä granen. De vanliga inför julen bestyren. Känns mer som ett måste än roligt. Jag måste erkänna en sak - jag har fortfarande självmordstankar. De släpper mig inte, eller också är det jag som måste släppa dem. Jag vet inte. Jag kan fortfarande se att få gå ut själv som en möjlighet. Man fryser ju garanterar ihjäl ute om man somnar över natten. Det är en möjlighet, men jag vet inte hur mycket jag egentligen vill. Det kommer inte visa sig förrän jag verkligen får lov att gå ut själv. Och det dröjer nog någon vecka. Men jag laddar och är redo för det mesta.

Att livet ska vara så svårt. Att man måste veta vad man vill. Livet ska vara roligt. Men om man inte har roligt kan det lika gärna vara. Då kan jag lika gärna avsluta detta och vänta på nästa.

*

Anders har just tagit sig tid att prata lite med mig i samtalsrummet. Vi pratade ångest och anledningen till varför jag rispat mina underarmar. Det var ett bra snack. Allt går att förklara och finna lösningar till, om man bara vill. Frågan är om jag vill. Ibland vill jag bara dö. Ibland vill jag resa så långt bort som möjligt, starta upp på nytt och bli någon ny. Men jag vet ju att det inte går att fly ifrån sig själv. Jaget hinner alltid i fatt, och det kan slå hårdare ju längre tid man varit på flykt från det.

Problembeteendet kommer sig av känslor som är utlösta av tankar, som alla dem har utlösande faktorer. Kedjan startar alltid någonstans, och det är nog bra att analysera händelseförloppet samt konsekvenserna. Genom att såga igenom en känsla eller en rädsla kan det ta bort effekten. Men för mig handlar det om jag är värd att bli frisk. Vill jag må bra? Jag vet inte. Jag vill ju inte helt och hållet endast dö heller? Det är en knivig fråga, och den gör mig så splittrad inför så mycket annat också.

Jag vet ju hur jag ska göra för att må bättre - sänka kraven, minska min sårbarhet och undvika stressiga situationer. Men det är lättare sagt än gjort. Det är det alltid. Och problemlösningen i sig är inte den svåra. Frågan är i vilken utsträckning jag vill lösa problemet.

Något Anders däremot sa som var väldigt bra handlade om "Tankar inför dagen". Det låter enkelt, men är betydligt svårare. Grubblar jag över gårdagen? Oroar jag mig för framtiden? Hur mycket lever jag i nuet, här och nu? Alldeles för lite, om inte säga knappast något alls. Vem som helst kan leva för dagen. Det är först när vi börjar leva i gårdagen och morgondagen som vi brytnar och känner att vi försvagas - inte klarar av att hantera situationen. Två dagar i veckan ska hållas fria från oro och onda aningar. Men hur många lever så, på en skala? De flesta grubblar på tok för mycket. Och det ställer bara till bekymmer för oss.

Jag vet inte hur jag vill leva, eller hur jag ska göra för att lida så lite som möjligt. Kanske räcker det att sluta tänka, och då menar jag verkligen grubbla och vända och vrida på existentiella frågor. Det gör mig ju inte lyckligare, det löser ju inga problem. Men samtidigt är det en del av mig, en del jag inte bara vill kasta bort som något dåligt och trasigt. Kanske handlar det bara om

att inte ta det på så stort allvar. Jag vet fortfarande inte. Jag har inga svar, bara idéer. Och frågor.
En jävla massa frågor ingen annan än jag kan svara på.
Men det är väl så livet är, och ska vara. Tomt och öde framåt och fullt och fullbordat bakåt.
Samtiden, här och nu, blir vad man gör den till. Men det är ju just det som är så svårt.

*

"Vi måste kunna lite på dig Simone. Kan vi det?"

Vi satt i bilen på väg från sjukhuset. Jag där bak. Min mamma och bror fram. Det var tyst en stund. Jag tittade ut genom rutan, där världen utanför flög förbi. Den var gråmulen och trist. Lite gråtmild. Som om vädret hade en dålig dag. Synd bara att det var julafton. Men numera hörde det till ovanligheterna att det var vitt på marken när helgerna nalkades. Ingen var längre förvånad över de alltmer milda vintrarna. Jag tyckte bara att det var skönt. Jag hatade kyla och att frysa var det värsta jag visste. Så för mig fick det gärna vara halvljummet resten av vintern som var kvar.

"Lyssnar du på vad jag säger, eller har du selektiv hörsel?"

Mamma vände sig om till hälften och tittade på mig. Jag gav henne en oklar blick. Hur skulle jag kunna ge henne ett svar jag själv var osäker på. Men jag visste att jag var tvungen. Annars skulle de vända och köra mig tillbaka till avdelningen, och att fira jul med de andra knäppskallarna ville jag inte. Vad som helst, men där vill jag inte vara. Det om något visste jag klart. Det var bara sorgligt. Människor som inte hade någon annan att fira med, som såg psyket som en fristad för eventuellt fulla män, elaka barn och bråkiga barnbarn.

Nej, julen skulle firas hemma med familjen, och jag hade fått tillåtelse att ha permission, ända till juldagen, vilket betydde två nätter hemma. Det var länge sedan sist. Så länge sedan att jag inte mindes. Men minnas var inte min grej för tillfället. Jag hade ju blivit halvt senil av de där jädrans ECT-behandlingarna. Jag mindes knappast någonting numera. Ibland fick jag stanna upp och verkligen klura på vad jag skaffat åt min familj i julklapp. Numera mindes jag att jag köpt till alla, men vad var en helt annan sak. Det fick vi se vid klapputdelningen.

"Ja, ni kan lita på mig. Det är klart att ni kan. Annars skulle jag väl inte sitta här, utan ha rymt för länge sedan."

Jag lät bergsäker på min sak, så säker att jag faktiskt förvånade mig själv. Vad var det jag sa egentligen? Men det var vad de ville höra, och då fick det bli så..

Någonstans skulle det också bli ganska skönt att komma hem. Träffa alla samlade, äta vegetariska köttbullar, rotsaksjansson och brysselkål. Och så hade pappa självklart köpt en gigantisk chokladkartong vi skulle smälla i oss, och sedan må dåligt hela natten. Jag lovade mig själv att inte äta allt för mycket. Det skulle bara spä på min ångest, och bli mer att jobba bort i

vår. För ner i vikt skulle jag. Jag trivdes inte med min mulliga figur. Det var inte jag. Men all julmat skulle knappast göra det enklare

Någonstans ville jag bara dra, hoppa ut ur bilen, rulla ner i diket och försvinna in i skogen. Ta all medicin jag fått med mig och sedan frysa ihjäl i någon liten kal och ogästvänlig glänta. Orkade jag verkligen vara trevlig och social så som det förväntades av mig? Ville jag verkligen se mina släktingar i ögonen efter allt jag gjort mot dem? Skulle jag låtsas vara glad över presenterna trots att jag inte brydde mig ett enda dyft?

Svaret var nej. Men att stå emot den maskin jag redan satt i rullning, var mer än jag mäktade med. Att sätta sig på tvären och göra motstånd var jobbigare än att bara följa med strömmen. Så jag lät mig dras med.

Vi klädde granen och slog in paket, spelade sällskapsspel och åt. Åt, åt, åt en massa. Nu kan jag med gott samvete fasta resten av veckan. Och alla var så glada, så lyckliga, som äkta kärnfamilj ska vara på julen. En familj som inte har något att oroa sig för. Speciellt inte att de har en dotter på psyket sedan tre månader tillbaka. Men det var ju precis vad de hade, och något de lyckades undvika att röra vid så väl.

"Idag ska vi ha trevligt" sa min far och hällde upp en Gin & Tonic till mig, trots att jag inte får dricka alkohol. Jag bad om en extra stark. Och fick det. Alla låtsades som om allt var som vanligt. Presenterna kunde jag ha eller mista. Det spelade ingen roll. Inget spelade någon roll. Jag funderade på att dra. Igen. Men vart då? Ville jag verkligen frysa ihjäl i någon skog någonstans? Med tanken i minnet la jag huvudet på kudden, och såg för min inre syn hur jag stapplade omkring på ett kalhygge, berusad och tilltufsad av medicinerna. Jag var inte lycklig. Det var inte så det skulle sluta.

Frågan var hur det skulle sluta. För på något sätt skulle det ändå göra det. Det var jag fullt och fast övertygad om.

*

"God morgon Leif."

"God morgon Simone. Jag har väl inte väckt dig?"

"Nej inte alls. Vad då menar du?"

"Jo jag har hållit låda här hela morgonen. Skällt ut dem efter noter har jag gjort."

"Jaha, varför då?"

"Jo jag är frisk nu. Jag har fått livsglädjen tillbaka. Jag åker hem idag."

"Nä men Leif. Då blir jag ju den som varit här längst."

"Men du är hemma snart du också, ska du se. Det är bara att be till Gud så tar han emot dig."

"Jaha hmmm."

"Jag har mött Gud och han har tagit emot mig med öppna armar. Det var som pastor Pettersson sa på sjuttioalet; alla som önskar sig en plats i himmelriket behöver bara be om den. Och det är just så enkelt. Jag är botad, har inga mörka tankar längre. Jag tar bara upp en plats för någon annan självmordsbenägen stackars själ. Så idag ska jag åka hem."

Han sa allt i ett enda andetag, medan jag hällde upp kaffe till mig själv. Jag hade hört Leif predika förut, det var inget nytt. Men att han nu skulle lämna oss - jag vet inte, men jag gillade inte riktigt tanken. Han hörde liksom till här. Han var här när jag kom, och han hade en speciell plats på avdelningen. Jag hade sett honom må riktigt dåligt, vara så borta att han inte svarade på tilltal, samt talat så högt till Gud i allrummet att personalen blev tvungen att tysta ner honom. Jag gillade honom. Allt med honom var så ärligt. Men så var det kanske när man mött Gud och blivit pingstvän.

"Så du åker idag alltså?"

"Ja. De får ta hit en jourläkare som får skriva ut mig, för våran läkare är ledig. Och du ska se att det kommer gå så bra. Jag känner mig så stark. Som en helt ny människa."

"Men det är ju jättebra" sa jag och menade det verkligen. Jag önskade inget hellre än att han faktiskt skulle må bra. Men han hade varit ett trevligt inslag på avdelningen. Fått en sådan naturlig plats. Nu fick den tas av någon annan.

Jag tog kaffekoppen och gick iväg till rökrummet. Frukosten hoppade jag över. Jag var fortfarande inte hungrig efter helgens matfrosseri. En cigarett och en halvljummen kopp kaffe räckte långt. Det var en bra början på dagen. Vad jag skulle göra sen hade jag ingen aning om.

*

Klockan är nästa nio och det är fortfarande mörkt ute. Sjukhusbyggnaden intill avtecknar sig som en mörk skugga. I mitt fönster lyser adventssljusstaken med ett varmt ljus. Mörkret har vänt, vi går mot ljusare tider, men det lär ta minst en månad innan det verkligen börjar märkas. Radion står på på låg volym och en teatergrupp sätter upp Kejsarens nya kläder. Jag känner igen många av rösterna från kända skådespelare, men kan inte riktigt placera namn och utseende på dem. En av dem var med i Sällskapsresan då när de åker till alperna, det hör jag klart och tydligt. Han som bröt benet när han förolämpade tysken i liftkön. Pjäsen är inte särskilt bra, eller så är det jag som är ointresserad.

Jag väntar på Läkaren. Han har bakjour idag och var nyss här, men hann gå igen innan jag kom med mitt önskemål. Att få åka hem några timmar idag. Läkaren måste ge sitt samtycke, och nu är han på möte. Typiskt. Jag har sagt till Lena att hon ska fråga när han kommer, men ingen vet hur många timmar det kan ta. Så det är väl bara att hålla ut och vänta. Vilket inte är riktigt schysst mot min mamma som ska komma och hämta mig och väntar på besked.

Det kryper i kroppen idag. Lite obehagligt. Jag vet inte vad det är. Som om jag är orolig utanpå och lugn inuti. Stressad men ändå inte. Jag vet inte var jag ska göra av mig själv. Har druckit kaffe och rökt två cigaretter. Fantiserar, längtar, drömmer mig bort någon annanstans, till en spännande plats. Kanske har jag fått jobb på andra sidan jorden, vallar får på Nya Zeelands gröna kullar, eller klättrar i Skottlands berg. Eller kanske är jag ute i djungeln i Costa Rica och tittar på annorlunda fågelarter och simmar med sköldpaddor i turkosfärgat vatten. Vad jag än gör, så gör jag det någon annanstans än hemma, här i Sverige. Jag har fått en sådan reslust, jag vill uppleva saker. Se och förundras över världens rikedom. Kanske låter det klyschigt, men jag tror faktiskt att det är livslusten och glädjen som börjat återvända.

*

Det har varit en jobbig dag idag. Läkaren kom hit i tid från sitt oerhört viktiga möte, och hade tid att träffa mig medan min mamma satt och väntade snällt utanför. Läkaren sa att det bara var bra att jag ville åka hem, att jag skulle ta tillvara på tillfällena när de kom, att interagera med världen utanför. Ju längre man legat på en avdelning, ju svårare är det att återanpassa sig i det vanliga livet. Och nu kan jag verkligen hålla med om det.

Det var för jävligt att åka hem. Där var lägenheten, precis så som den såg ut strax innan jag lämnade den, den där dagen i september. Jag stod åter igen där, med väskor i armarna och hela jag skrek "hjälp", "bort", "flykt". Där finns något jag inte vill möta, något jag inte vill konfronteras med. Nämligen jag själv. Det spelar ingen roll hur många planer jag gör upp eller hur långt jag drömmer mig bort. Jag kommer hela tiden vara tvungen att umgås med mig själv, och det är personen jag helst av allt vill undvika. Jag har lyckats länge nu, i flera år har jag mer eller mindre varit på språng. Fast någonstans förstår jag inte varför jag är ett sådant dåligt sällskap. Jag är ju egentligen en ganska trevlig prick, med humor och idéer till galna upptåg, pigg på att prova på nya saker och alltid på om någon frågar om jag ska hänga med.

Kanske är det där problemet ligger. Att jag är jätteduktig på att umgås med andra. Men att bara vara jag. Nej, det skrämmer livet ur mig. Jag vet inte längre vem jag själv är. En dag för länge sedan visste jag det, men det har hänt så mycket sen dess. Den lilla söta tysta blonda flickan finns kvar inuti. Jag är fortfarande hon. Hon kommer alltid att vara jag, oavsett om jag vill det eller inte. Fast nu har jag lärt mig spela teater så skickligt att jag till och med lurar mig själv.

Hur jag ska ta mig ut ur min egen hopkokade soppa vet jag inte. Förhoppningsvis kan min psykolog lära mig att ta vara på nuet och hjälpa mig att inte planera ständiga flyktåtgärder så fort nya situationer uppstår. Förhoppningsvis får hon mig att inse att man bara kan leva här och nu, idag, i denna stund. Jag måste sluta grubbla framåt och ständigt titta mig över axeln. Det är lättare sagt än gjort och görs inte i en handvändning. Men å andra sidan har jag hela livet på mig. Skönt det.

*

Idag har jag bestämt mig för att bli frisk. Nu är jag trött på att vara sjuk. Jag har ett liv att leva, saker att göra, människor att möta och skratt som ska skrattas. Från och med nu kommer jag att leva som om detta är en passage mellan två världar, en sjuk och en frisk. Jag vet att det kommer något efter det här, något bättre. Något jag förtjänar. Och det ska jag banne mig ta för mig av. Alla som vill gå omkring i sin egen självömkan och må dåligt får lov att göra det. Det är deras problem, och jag tänker inte lägga mig i hur de fungerar. Men jag tror att någonstans måste man komma till den punkten att man vill må bra, att man vill bli frisk. Och jag tror att bara viljan kan få en på fötter igen. Nu vill jag något, som inte är självdestruktivt, för första gången på väldigt länge, och jag ska satsa allt jag har på den känslan.

Alltför länge har jag simmat i havet utan att känna botten under mig. Jag är född för att gå på mina fötter. De ska springa framåt på stranden, med lätta sviktande steg, och jag ska titta på världen runt omkring mig och se hur vacker den är.

Självklart kan allt inte ske med en gång, bara för att jag vill det. Först ska jag se till att komma härifrån, och det kommer att ske inom en snar framtid. Det känner jag på mig, liksom fiskaren känner i stortån när havet ska bli oroligt. Jag vet att jag har gjort mitt här på avdelning 53. Och när jag kommer ut ska jag ta min brors hand och vi ska flytta in i vår alldeles egna lilla trea. Där ska vi sitta vid frukostbordet, dricka kaffe och smygröka cigaretter, se våra två katter leka på golvet och författa poesi - så svår att inte ens vi själva förstår oss på den. Där ska jag kurera mig, läka mina sår och badda mitt skadade hjärta. I den lägenheten vet jag att jag kommer må bra. Och jag kommer ha hjälp att bli bättre, även om det är jag själv som får dra det stora lasset.

Psykologen kommer stå vid min sida, liksom så många andra som jag känner, och jag kommer att finna kraften att bryta de mörka gamla mönsterna och bana mig nya vägar genom vassen. Jag vet att jag är stöttad. Tillsammans är vi starka. Kanske en klyscha idag, men ack så sann, så ärlig. Min familj, mina vänner, all personal på avdelningen, alla står på min sida. Och där ska de stanna. För jag vet att jag kommer att klara mig fint.

*

Det är strax efter lunch. Jag har dragit på mig mina sneakers och gett mig ut för att få lite luft. Himlen är ljus blå, björkarna glittrar i sin vita glans och fönstrena på sjukhuset glimmar i solskenet. Jag tar djupa andetag av den friska luften. Det luktar lite gödsel. Stigen är mjuk att trampa på, och regndropparna trillar av granens mörka grenar.

Jag kommer på mig själv med att njuta. Det var länge sedan nu. Alltför länge sedan.

Jag ser mig omkring, och inser att livet inte är så dåligt i alla fall. Dalarna känns plötsligt mindre branta, och mörkret skingras av att bara dra in dofterna från skogen i näsan.

Hur kan man glömma att man egentligen älskar livet så mycket som jag gör ibland? Vad är det som får mig att bli så trångsynt, se så smalt att jag ständigt halkar omkring på branten?

Contact spelar i mina hörlurar Hon kom över Mon, och jag tycker att den nog allt är lite porrig ändå. Hon från Mon kom och lyste upp hans liv med hopp då tungsinnen drabbade honom. Det känns bra att det inte bara är jag som drabbas av tungsinne, utan att det är ganska så vanligt.

Jag önskar att jag också hade en "Hon från Mon" att lägga mina läppar mot. I dagsläget är det inte så lätt, men om ett tag, när jag kommit ut och snyggat till mig lite, fräschat upp både mitt yttre och mitt inre, då....

Jag tror inte att jag är evigt dömd att leva i celibat. Jag får gång på gång höra att han eller hon spanade på mig, men jag går som en blind. Kanske har jag alldeles för mycket att diskutera med min hjärna, eller så går Lisa bredvid mig, och då ser jag ingen annan. Missförstå mig inte nu, för jag är inte "intresserad" av Lisa, men hon är en sådan vän som kräver uppmärksamhet. Jag saknar faktiskt henne lite. Det var länge sedan hon var här nu.

Jag funderar över min diagnos, och undrar om det varit fler i min släkt som varit lika mycket upp och ner som jag. Mina föräldrar är inte bipolära, och innan dess dokumenterade man det ju inte på samma vis. Men det hade varit intressant att veta om låt säga min farmor också kämpade med upp - och nedgångar, eller min mormors mor.

Mormors mormor hette Ia. När hon var ung jobbade hon som piga. I lön fick hon varje år en bunt med garn, som hon sedan vävde till en underbart vacker matta i grönt och rött. Jag funderar själv på att ta det namnet, lägga till det bara och inte byta helt. Och så ska jag be min mamma om att få

mattan en gång då hon inte vill ha den. Jag vet nästan inget alls om min släkt, men det lilla jag vet är jag stolt över. Därför ska jag en dag hänga upp mormor Ias matta på väggen.

Nu har jag lämnat skogen och är åter igen på sjukhusets område. Klockan är snart två, vilket betyder kaffe och cigg, så jag styr mina steg mot entrén. Imorgon är det Nyårsafton, och jag vet fortfarande inte om jag får åka hem. Eftersom jag går så mycket upp och ner ska jag få träffa en läkare först imorgon, som bedömer hur pass lämpligt det är. Jag tycker att det är lite löjligt, men någonstans förstår jag dem ändå. Igår var jag helt sänkt och låg bara i sängen och åt godis och tyckte allmänt synd om mig själv. Idag är jag på benen, på gott humör, görandes planer inför nästa sommar, nästa resa och jag vet inte allt.

Planer smids, och sprids, och jag ler mot solen.

*

Idag har jag varit här i 100 dagar.

Visst har jag blivit bättre.

Skillnaden är enorm.

Men varför är jag inte bra än?

Hur lång tid till ska detta behöva ta?

Jag är trött på sjukhuslukt och äcklig mat och skramlande medicinvagnar.

Fast jag vet att jag inte skulle klara mig hemma.

Därför känns nederlaget desto större.

Jag klarar ingenting.

*

Satte klockan i morse och gick upp just när nattpersonalen lämnade sitt skift och dagspersonalen gick på. Jag smet ut med en av dem, och satte av i riktning mot gångstigen i skogen. Det var nollgradigt och halt på asfalten, men i skogen gick det lättare att gå och jag behövde inte spänna mig så. Nymånen lyste i norr, och några ensamma stjärnor blinkade i gryningen. Andedräkten bildade ett moln framför mig och jag trivdes. Skogen var full av skuggor och det prasslade lite varstans, men jag höll blicken riktad på vägen framför, så jag inte skulle skrämman upp mig själv. Börjar man väl fantisera kan de dra iväg med en och skapa rädsla. Jag är inte rädd för skogar, och speciellt inte mörka skogar. Förstår inte alla som tycker det är så läskigt med mörker på landsbygden. Det är ju i stan som alla knäppgökar finns. På landet finns inget som vill skada dig. I alla fall inte så här långt söderut. I norr kan jag förstå att man håller utkik efter lo och björn och varg, men här på västkusten. Vad ska man vara rädd för då? Räv och grävlingar? Löjligt, enligt min mening.

Jag fick sällskap en bit av vägen. Lisa kom och slog följe när jag gick inne bland husen på väg tillbaka. Jag sa att jag saknade henne. Hon svarade att jag inte ska vara löjlig, att jag klarar mig bra på egen hand. Jag klantar mig inte så mycket längre, gör bättre val, så hon behöver inte komma och rätta mig lika ofta som tidigare. Jag är snällare mot mig själv, börjare förstå hur jag ska hantera mitt jag.

Just då insåg jag vad Lisa var, och alltid varit; mitt samvete. Men säg det inte högt, för hon skulle inte gilla att jag avslöjat henne.

Vi gick en stund tillsammans, men hon hade inte mycket att säga. Som vanligt hade hon ett brett diadem i håret, och var nu klädd i en mörk vinterkavaj jag inte sett tidigare. Men så brukade hon ju oftast besöka mig inomhus. Hon var söt på något sätt, där hon gick, och jag önskade plötsligt innerligt att vi kunde vara bra vänner, umgås som vänner gör. Nu kommer hon oftast bara för att rätta mig och klanka ner på mig när jag gör fel. Jag vill kunna anförtro mig åt henne, höra henne berätta saker. Jag vet nästan ingenting om henne. Men hon är mycket noga på den punkten, att hålla allt privat. Någon gång har hon försagt sig, och det är också det enda jag vet.

Men hur mycket jag än önskar, hur mycket jag än ber henne, kommer hon aldrig att göra mig till viljes. Hon är inte den sorten som släpper efter. Även om jag så bad på mina bara knän skulle hon inte släppa efter. Det var bara att inse, och det sved lite.

Efter en stund lämnade hon mig, och jag fortsatte till sjukhuset ensam. Månen lyste fortfarande starkt, och det började ljusna vid horisonten. Byggnaderna låg som tunga stora kolosser med gräsmattor runt omkring, och i några utav fönsterna lyste det. Jag såg fram emot att komma in nu, få i mig lite varmt kaffe och ta en cigarett i rökrummet. Dagen hade nyss börjat - den sista för året – och de resterande timmarna låg höljda i dunkel. Jag visste inte vad som skulle hända. Att mamma skulle hämta mig efter lunch visste jag dock, och vi skulle väl titta på fyrverkerier någonstans. Lite skumpa hade inte suttit fel. Eller en kall öl. Mumsigt. Men jag visste att jag inte fick dricka det. Just därför längtade jag så mycket efter det.

När jag kom upp på avdelningen mötte Anders mig och han gav mig en stor kram.

"Det glittrar i dina ögon" sa han, och jag log.

*

Klockan närmar sig tolv. Jag tar på mig mina joggingskor och mammas beiga manchesterkappa. På gatan utanför vårt hus är det tyst, men runt omkring i staden sjuder det av liv. Det är nyårsafton. Det ska sjuda av liv. Det ska formligen myllra av barn och fulla tonåringar och glada vuxna, och överallt ska det tålmodigt väntas. Snart, snart händer det. Det alla väntar på. Det alla gått och fantiserat om och planerat inför under hela dagen. Ja kanske till och med längre än så. Snart kan folk inte hålla sig längre. Snart kommer den första raketen firas av, den första smällaren smälla och ljuset och färgerna spridas över himlen i en enorm kaskad av glitter och smällar. Och har den första väl skjutits upp, kommer snart hela himlen explodera, varenda gathörn glöda till och raketer kommer vira kors och tvärs över himlen. Det kommer att dåna mellan husen, ungarna kommer jubla och de äldre skåla.

Så slår klockan tolv och jag lämnar kvarteret och beger mig ut i staden. Jag följer folkkantade gator, och vandrar under regn av gult och vitt och rött och grönt, och överallt puttrar det, liksom bubblar av glädje och energi. Jag går liksom paralyserad, ser på det ena skådespelet efter det andra. För det är just det de är. Små skådespel. De förvarnar med en trumvirvel, man följer ljuskäglan upp till avlutningsplatsen, och där kommer den blomma ut i all sin prakt och glans. Vissa visslar, andra pyr. Det smattrar på biltaken av alla småbitar av brända raketer som regnar ner. Efterspelet, det ingen ser. För alla är så upptagna med att titta uppåt och runt omkring. Visst är det vackert. Det är otroligt vackert. Hela jag är omringad av purpur och gludregn och stora blommor som växer och faller och så blommar de ut på nytt. Jag hinner inte se allt där jag går, följer gata på gata och kommer längre och längre norrut.

Och det slutar inte heller. Efter tio, femton minuter fortsätter det fortfarande med oförändrad styrka. Det känns nästan som om det stegras. Jag blir helt stirrig och snurrar runt för att inte missa något. Men missar gör jag ändå. Det är för mycket. Det är överallt. Jag hinner inte. Och jag förundras över allt detta vackra, som bara sätts fyr på en enda gång om året, och som då blir så övermäktigt att det inte går att ta in allt.

Jag kommer på mig själv med att gapa av förvåning och oopa högt när något är extra vackert. Det går inte att inte beröras. Och jag berörs. Nästan till tåras. Nacken börjar värka av att ständigt stirra uppåt men jag bryr mig inte. Hur kunde jag en fundera på att vara på sjukhuset över nyår? Då hade jag missat allt detta. Har verkligen glömt från sist år hur fantastiskt det är..

När klockan närmar sig halv ett börjar det klinga av och jag får vända och vrida på sig för att se de som skjuts upp samtidigt som jag går framåt. De minskar i styrka, smällarna brinner inte av med samma intensitet längre och staden lugnar ner sig, går liksom i vila. Balkongerna töms på folk, de fulla ungdomarna trillar inomhus och barnen får lov att vara uppe bara en liten stund till innan de natts.

Jag närmar mig hemmet. Min mamma och pappa sitter i vardagsrummet och dricker mousserande vin. Jag tar mig ett glas. Klarar bara av att nicka när de frågar om det var vackert. Vackert är inte rätt ord. Det var strålande, sprakande, glittrande exploderande kittlande underhållande, och jag får inte fram ett ord.

Det var årets sista promenad, och den vackraste på det nya året.

*

Idag är världen vit.

Idag är världen vacker.

Idag är världen tyst och mjuk och ullig.

Jag önskar livet kunde vara likadant

*

Jag tänker på honom.
Killen med det blonda rufsiga håret
och de lekande ögonen.
Gustaf.
Så hette han.
Vi gick i samma klass.
I två veckor för att vara exakt.
Innan jag hoppade av
och flyttade hem till mamma.
Innan jag blev sjuk.
Jag minns hans leende.
Den där minen som sa "kom så gör vi något busigt".
Föreläsningen då vi satt bredvid varandra,
och allt jag ville vara att röra vid honom,
och allt han ville var att ta min hand i hans
och man kunde skära luften mellan oss
men då inget hände
för ögonblicket passerade för fort
och sen var allt som vanligt
och Gustaf tog bussen till Malmö
och jag drömde om att åka dit och hälsa på honom.
Vi skulle gå hand i hand
genom parkerna
och hängla i skymningen
och studera lekplatserna vi hört om på föreläsningen
och filosofera över vår utbildning
och jag skulle le åt honom
och känna värmen spridas i min kropp
och han skulle visa mig skåne

och vi skulle göra allt tillsammans.
Men så kom mörkret
och det liksom slukade fantasierna
och drömmarna
och önskningarna om Gustaf
och kanske var det jag som inbillade mig
men det var som om spänningen mellan oss försvann
och allt blev som vanligt
och han blev som alla andra
och jag förlorade greppet om ljuset
och försvann in i en ond spiral
jag inte kom ur
och jag såg inte längre Gustaf om dagarna.
Jag undrar vad han gör nu.
Vad som hade kunnat blivit annorlunda.
Om jag bjudit honom på kaffe.
Hade jag fortfarande suttit här då?
Förmodligen.
Det var redan för sent.
Men ibland undrar jag över dig
och fantiserar om oss
och jag hoppas du inte misstycker
men du är fortfarande väldigt snygg
i mina ögon.

*

Det knackade på dörren. En tjej med svart mössa och ring genom underläppen sträckte in huvudet och såg på mig.

"Får jag komma in?" frågade hon.

Hon höll upp sin Ipod och pekade på min dator.

"En polare till mig kommer imorgon och tar med sig min adapter, så jag kan ladda i ett riktigt eluttag. Jag kan ju inte hålla på och springa in till dig hela tiden," sa hon och flinade.

Jag försökte le varmt.

"Det gör ingenting, tvärt om. Du är så välkommen så. Det lättar upp tristessen här ganska dramatiskt."

Hon satte in sladden i datorn och jag knäppte på den. Petra var mycket längre än jag, med nerhasade jeans och uppknäppt collegetröja. På hennes underarmar skymtade jag röda märken efter skärsår, dock inte av rakblad – så tränade var mina ögon.

Jag vet inte hur vi kom in på det, men hon började prata om sitt band hon spelade elgitarr i. Om kicken att stå på scén, om när de spelade på Hultsfredsfestivalen, och om hur några nu ville ha över dem till USA för att spela där. Hon log stort med hela ansiktet och jag insåg att det var en söt tjej jag hade framför mig. Hon var duktig på att lyssna och jag berättade och skrattade och uppmanade henne att berätta.

"När jag började skära mig i armarna med en korkskruv för att orka gå till jobbet, då insåg jag att något var fel. Och så gick jag till en psykolog som sa att hon inte kunde hjälpa mig längre, att jag var tvungen att lägga in mig."

"Och hur länge har du varit här nu?"

"Tre veckor ungefär. Jag får ECT - det får väl du också?"

"Jodå, har fått fem stycken."

Att hon varit där i tre veckor och att jag inte lagt märke till henne något speciellt förrän nu. Simone - hur fungerar du egentligen? Jag hade väl varit alldeles för inkörd på den vackra nattvakterskan, eller Z eller någon annan. Nu satt Petra i min säng och vi pratade enkelt och ledigt om vad som helst och lite till. Jag ville veta allt om henne men inte vara för frågvis. Då tyckte hon kanske att jag var påträngande. Fast det verkade inte så, för hon frågade om mig också.

Efter en stund hämtade hon sitt bands platta, och vi lyssnade på den och hon förklarade. Det var hårdrock, lät lite som Slipknot och var inte min favoritmusik, men bara för att jag hade den ena bandmedlemmen framför mig så gick det an att lyssna på det. Jag rippade skivan till hin hårddisk, och Petra bröt ut i ett gapskratt;

"Precis så gör alla, och laddar ner från nätet. Inte konstigt att ingen köper vår skiva."

Jag blev med en gång generad. Jag hade inte tänkt på det på det viset. För att försöka sudda igen spåren efter mig sa jag;

"Men jag köper den gärna också. Omslaget var så snyggt."

Petra gav upp ett asgarv så fönstrena skallrade och sa att det ville jag inte alls det. Hon log så stort och glädjen i hennes ansikte avspeglade sig i ögonen, och i den stunden var hon otroligt söt. Till och med attraktiv. Hur skulle jag göra för att få henne? Hade jag någonsin lyckats med något av alla de erövringståg jag planerat? Vari låg hemligheten? Att sitta still och vara söt visste jag redan att det inte funkade. Jag hatade att bli utpekad som den blyga. Därför tog jag istället för mig kanske lite för mycket. Jag hittade ingen balans där. Den var liksom störd och jag kände inte vad som var rätt. Fast Petra verkade inte störas. Hon log och skrattade på och gav mig en vänskaplig knuff som jag genast gav igen på.

"Jag kan göra dig en skiva med lite riktig musik," sa jag och blinkade åt henne. Inte sånt här, något vackert. Och som är gott att dansa till. Gillar du ska och reggae?

"Det är inte precis vad jag brukar lyssna på, men kör till. Du bränner ner din musik på en skiva till mig så får vi se hur bra den blir."

"Kör till."

"Jag ska väl dra mig, och låta dig vara ifred."

Helst ville jag säga "nej gå inte, lämna mig inte här, ensam". Men jag nickade och konstaterade att om jag tog utmaningen på allvar var det nog dags att sätta igång.

*

Idag ska jag få ECT, min sjätte. Men det är inte förrän klockan kvart över nio så jag har gott om tid att ligga i sängen och morna mig på. Vilket jag inte gör. Mot reglerna var jag uppe och rökte en cigarett, och sen fick jag 1 ml Theralen för att lugna ner mig något. Jag vet inte varför, men det här kommer utvecklas till en dålig dag. Jag är på dåligt humör. Jag är arg på mig själv, och vill helst bara försvinna bort. Någonstans varmt. Någonstans där jag kan komma ifatt mig själv och inse vad som faktiskt har hänt de senaste månaderna. Jag är inte i fas. Inte för att jag är det så ofta, men nu är jag verkligen i ofas. Jag hänger inte med i tempot. Men jag vet samtidigt att jag inte kan fly. Man kan inte fly från sig själv, allt kommer alltid ifatt en. Men jag vill bråka med mig själv på någon annanstans än här eller hemma hos föräldrarna. Helst vill jag resa till Thailand och stanna där ett tag tills jag känner att det är dags att komma hem. Kanske kan det bli en månad. Kanske två. Vad som helst egentligen, bara jag slipper vara här.

Jag säger som Petra säger: "jag är lack på det här stället".

I eftermiddag efter ECT:n ska jag träffa Läkaren för en utvärdering. Vet inte riktigt vad jag ska säga till honom. "Att allt är bra och att jag vill skrivas ut?"

Nä, för allt är ju inte bra. Men jag vet inte vad som är dåligt heller. Jag är väl inte helt frisk helt enkelt. Men det känns som om jag lika gärna kan tillfriskna den sista biten på annan ort. Det ska jag föreslå honom.

Jag vet vad han kommer säga. Det finns en avdelning som heter 59 som är en utslussningsavdelning. Där har de fasta rutiner med morgonsamling och promenader. Patienten måste själv se till att komma upp på morgonen. Det är ett mellanting mellan att vara här och åka hem.

Jag vill inte dit. Vet inte riktigt varför. Kanske för att det är en ny avdelning. Jag vill inte att allt ska vara nytt igen. Jag vill inte lära känna nya skötare, få nya kontaktpersoner och träffa på nya intagna. Det skrämmer mig. Jag kommer göra allt jag kan för att inte hamna där.

Men vad annars?

Känner mig helt förvirrad. Jag vill inget, samtidigt som jag inte vill ha det på det här sättet.

Kanske är det lika bra att åka hem.

*

Mår underbart bra. Vet inte vad som har gjort det. Just fått ECT och borde egentligen ligga i sängen, helt utslagen. Jag brukar alltid bli jättetrött av behandlingen och sova mig igenom halva dagen, samt ha en galopperande huvudvärk, men ingetdera drabbade mig den här gången. Kördes upp i rullstol och satt i fikarummet en stund och hinkade kaffe. Strax därefter kördes Petra upp, även hon hade fått ECT. Hon låg i sängen bredvid mig därnere och hejade så glatt. Hon slog sig ner vid mitt bord och vi småpratade om ditten och datten. Jag skrattade och drev med henne. Blandskivan jag brände till henne igår var hyffsat populär, därför ska jag nu bränna en ny till henne. Hon ska på permission i helgen, och då även bränna en skiva till mig. Det ska bli spännande att se vad det blir för något.

Petra ser så mysig ut där hon sitter lekande med sin piercing, den svarta mössan nerdragen över öronen och ett par slitna jeans. Vi har ungefär samma humor, och skrattar åt samma saker. Jag drev med henne, och hon drev med mig tillbaka. Sa att jag hade legat nere på uppvaket och ojat mig, att jag var en vekling som inte klarade den enklaste ECT-behandlingen.

Petra var helt ute och cyklade - jag hade inte sagt ett knysst. Istället var det hon som låg där och huttrade och klagade på att det var kallt, och det fick hon allt höra. Hon bara fnyste åt mig.

På något vis kom vi in på film och hon berättade att hon älskade Amélié från Montmartre, precis som jag gör. Det är en underbar film, och man mår bara bra av att se den. Det visade sig att vi var lika på ganska många punkter, och medan jag satt där och skrattade åt och drev med henne, var det en sak som slog mig. Det var sjukt länge sedan jag var i den här positionen. Jag hade varit alldeles för dålig för sjuk för att orka bry mig om någon annan än mig själv den senaste tiden, så att helt plötsligt fatta intresse för en tjej var något helt nytt. Tankarna och känslorna som passerade var välbekanta, men ändå så avlägsna, så länge sedan jag tänkte och kände på det viset. Men jag visste vad det var. Jag höll på att bli kär. Kanske är kär ett för starkt ord, så "fatta tycke" passar kanske bättre in. Om vi fortsätter att ligga på samma avdelning ett tag till är jag säker på att det kan bli intressant.

Det pirrar i kroppen. Jag vet inte vad det är. Om det är Petra, känslan av att må bra eller att få lite medvind i seglena. Men just nu driver jag fram i rak och stabil kurs mot ett ställe där jag kan må

bra. Jag vill må bra. Jag ska må bra, inom en snar framtid. Jag är så ofantligt trött på det här nu. Jag har fått mitt, ingen tvekan om saken. Nu är det någon annans tur.

Petra sa att det var någonting hon inte förstod; varför jag körde ut bilen i skogen för att ta livet av mig. Jag som var en sån härlig människa. Och hon sa att hon skulle göra mycket för att få se mitt underbara skratt igen.

Det behövdes inte mycket, för jag skrattade och gav henne ett stort leende.

"Där ser du. Det finns ingen anledning för dig att ta livet av sig. Inte när man får se såna skratt som det."

"Synd bara att jag inte kan se mina egna skratt då" sa jag och log ännu större.

"Du får nöja dig med mitt."

"Och det är inte fy skam det heller" skojade jag.

"Inte så underbart som ditt i alla fall."

"Nu gör du mig generad."

"Kan du svara på varför?"

"Varför vaddå?"

"Varför du körde ut i skogen den där dagen?"

Jag drog en djup suck och tog sats.

"Du behöver inte om du inte vill."

"Nej då, det är ingen fara. Allt var så hopplöst. Plugga gick inte, att bara gå hemma hos mamma gick inte heller. Jag klarade inte av någonting. Allting kändes meningslöst. Och jag kände att jag bara var en belastning för alla. Att folk skulle ha det bättre utan mig. Jag såg ingen annan utväg." Jag tog en stor klunk av mitt kallnade kaffe och tittade över koppen på Petra. Hon var allt ganska söt om man tittade efter

"Jag känner igen den känslan. Det kan lätt bli så, men det stämmer ju inte. Tänk om du hade lyckats. Då hade du inte suttit här idag, och vem skulle jag då haft att prata med? Så där ser du. Det var inte meningen att du skulle lyckas."

Jag funderade på hur mycket jag skulle tolka in i det. Om jag skulle ta det som en komplimang. Det skulle man mycket väl kunna göra. Och Petra log stort, så jag lät orden värma i hjärtegroppen en stund.

*

Helgen har gått och det är åter måndag. Ute har vintern vuxit sig större och stabilare. Vägbanorna är rena isgatorna och på gräsmattorna ligger snön djup. Det är några minusgrader och det lockar inte direkt att gå ut. Jag ska ändå ut om en stund och ta en promenad. Det behövs. Annars blir man så otroligt stel och förvandlingen till soffpotatis bara påskyndas. Jag har en runda jag brukar gå, som tar ungefär en timme. Den passar bra att gå innan lunchen. Så får jag några timmar på mig efter frukost att bara ligga och göra ingenting.

Petra kom tillbaka från permissionen igår, och hade med sig en skiva till mig. Jag har lyssnat lite på den, och den verkar vara riktigt bra. Trots att hon är en rocker så fanns det några lugna och mjuka låter på den också.

En konstig känsla har infunnit sig i helgen: jag har saknat henne och längtat efter att hon skulle komma tillbaka. Jag sa till mig själv att inte vara fånig, vi känner ju knappt varandra. Men ändå ville känslan stanna kvar, och när hon väl kom slog hon sig ner i soffan bredvid mig. Jag tittade på henne som om jag aldrig sett henne tidigare. Hon hade inte på sig mössan, utan det svarta håret hängde ner i pannan och gav henne ett lite coolt utseende. Som en rockstjärna ungefär, tänkte jag. Jag betedde mig väl fånigt för jag bara log stort och tog emot skivan och tänkte "att res dig inte, sitt kvar här bredvid mig". Men efter en stund gick hon. Filmen på TV lockade inte, och det blev ett stort tomrum där hon suttit. Jag reste mig upp och gick och gav henne skivan jag bränt ut, och så pratade vi en stund inne på hennes rum.

Just nu ler jag vid bara tanken på henne. Kär kanske jag är, i så fall gick det fort. Hoppas bara att det är besvarat. Jag tror vi kan bli ett jättefint par. Eller fint och fint, men jag tror att vi kan ha kul ihop. Men något jag lärt mig är att inte hoppas för mycket, så det ska jag inte göra, även om det är svårt.

I eftermiddag ska jag föreslå att vi går ner till biblioteket och lånar en film vi kan titta på. Någonting måste jag ju göra. Och det är ju svårt att säga nej till. Fast allt jag vill är att hålla henne i handen, men jag måste nog lugna mig lite.

*

Jag känner mig så levande idag. Huvudet är klarare på något vis. Det är som om bubblan jag befunnit mig i den senaste tiden spruckit, och jag ser på världen med en ny och klarare syn. Jag kan tänka, tankarna kommer fram fort och alert. Jag har inte längre gröt i gångarna. Glad är jag också, trots att inget roligt har hänt. Inte för att något tråkigt hänt heller, men jag kan le åt folk utan anledning och ge komplimanger till folk jag inte sagt ett ord till innan. Luften är lätt att andas. Det är lite kyligt på mitt rum, och jag vill ha det så. Jag vill känna, kunna känna vad det nu är jag känner. Glädje, lite sorg, en målmedvetenhet. Jag vet att jag inte ska spendera alltför lång tid här till. Det börjar närma sig fyra månader, och skillnaden mot hur jag var när jag kom in är enorm. Visst äter jag sjukt många piller, och många av dem är lugnande och rogivande. Det kommer att bli ett hårt arbete att trappa ner dem, men nu känner jag för första gången att jag är beredd. Grunden jag står på har blivit stabilare. Pelarna har sjunkit djupt ner i dyn vid strandkanten, och den lilla sjöboden som är jag, svänger och gungar inte längre när det blåser och stormar på havet. Jag kan lugnt känna vågorna smeka mina ben och känna doften av saltvatten och tång. Solen skiner och det blåser en lätt bris. Några barn leker i vattenbrynet och jag ler åt dem, åt deras glädje och förtjusning när de skvätter vatten på varandra. De doppar sig försiktigt och skriker när vattnet slår upp över deras brunbrända kroppar.

Petra kan jag inte se idag. Hon har inte kommit ner till vattnet för att svalka sig och känna vindarna smeka hennes kind. Istället så ligger hon i fosterställning i sängen, med ansiktet vänt mot fönstret och den gråa himlen utanför. Jag vill säga något till henne, få henne att titta upp och le. Vill att hon också ska komma ut ur sin bubbla och ner till stranden, känna på vattnet och njuta av lugnet och stillheten. Men hennes sinne är förmörkat och det finns inte mycket jag kan göra. Inte mer än att finnas där, visa att jag stöttar henne. Man kan inte bry sig för mycket.

*

"Jasså är du här idag. Vilken överraskning!"

"Tänkte jag skulle komma och hälsa på er, se hur ni klarar er utan mig."

"Åh, det går fint. Det har varit så lugnt och skönt utan dig tjatrandes hela december.

Z snörpte på munnen, som om han tog illa upp.

"Var har du varit egentligen?"

"På ett annat ställe med unga psykfall."

"Då förstår jag att du är glad över att vara tillbaka bland oss lite äldre och mognare då."

"Äldre vet jag men mognare är mindre troligt. Se bara på dig själv."

Han gjorde en grimas och jag räckte ut tungan åt honom.

"Där ser du hur mogen du är!"

"Åh vad du är löjlig. Jag är ju äldre än dig, din lilla plutt. Så kom inte här och kaxa dig. Det får du göra någon annanstans."

"Ja ja, jag vet att jag är oönskad och otrevlig. Men annars kan man inte jobba på psyk. Man måste kunna säga ifrån."

"Säga ifrån är en sak men att vara stöddig är en helt annan."

"Och vad skulle jag vara stöddig om? Att det är jag som är frisk och du som ligger på psyk?"

"Vad tjafsar ni två om egentligen?"

Birgitta kom förbi för att påminna mig om att jag skulle ha ECT om en stund. Min sjunde. Efter förra hade jag ett utvärderande samtal med Läkaren, och vi kom fram till att jag skulle ha fyra till fem stycken till. Eftersom de uppenbarligen fungerar så höll jag med.

"Tänk om du hade kunnat tänka dig ECT från början, så mycket snabbare allt det här hade gått" sa Birgitta till mig en dag, och nog hade hon rätt alltid. Men jag klagade inte där jag låg. Jag hade det faktiskt ganska trevligt just nu, och jag hade ju inte direkt något annat att göra. Så för min skull kunde jag gått ligga kvar en två veckor till.

Z log stort åt mig och sjönk ner i soffan bredvid. Jag hade faktiskt saknat honom. Det fanns ingen annan som var så stor i orden som han, och kanske var det oprofessionellt av honom att munhuggas så med mig, men det brydde jag mig inte om. Jag var glad så länge någon ägnade mig någon uppmärksamhet.

"Ses på uppvaket."

Petra och en skötare tog en rullstol och gick ut och ner till operation. Även hon skulle få ECT - tiden före mig. Jag smackade med tungan. Aldrig var man så törstig som när man inte fick dricka. Så var det alltid, och jag försökte hålla ut. Det var inte långt kvar.

"Har du gjort fystestet än?"

"Inte förrän om någon vecka."

Z skulle söka in till polishögskolan, och hade klarat sig igenom intervjuerna och allt. Nu var det bara fystestet kvar.

"Hur långt ska du springa då? Någon mil?"

"Näh hej nä. Två kilometer är det."

"Två kilometer! Det är ju ingenting. Det gör man på ren vilja."

"Äh, vem är det nu som är kaxig."

"Men kom igen nu va. Vad tar det att springa? Mindre än tio minuter."

"Jo, men jag har ju inte tränat något. Var ute och sprang igår, som ett sista desperat försök att träna."

"Hur gick det då?"

" Asså, nja. Det kunde ju ha gått bättre. Kan inte direkt säga att jag är förberedd."

"Det kommer gå fint."

Jag tittade på Z. Han måste ha en BMI på under arton, för han var så tunn så tunn. Det borde inte vara några problem att bära upp den kroppen under ett lopp. Två kilometer klarade till och med jag av busenkelt, trots att jag var otränad.

"Ska vi gå nu då?"

Birgitta stod borta vid ingången med rullstolen färdig att köras iväg. Jag masade upp mig ur soffan och gick fram till henne.

"Ha så kul" ropade Z efter mig och flinade på det där lite halvelaka sättet som bara han kunde göra.

*

Klockan är efter middagen och innan kvällsmackan. Jag har just fått lite Theralen för att lindra den klåda som kliar så förbannat i hjärtegroppen. Har klarat mig utan behovsmedicin i flera dagar, så nu vet jag inte vad det var som kom över mig.

Tvivel.

Kanske var det tvivel som jag ramlade rakt in i och som håller på att äta upp mig inifrån. Tvivel på mig själv och tvivel på andra. Tvivel på Petra. Att det ska vara så svårt att lära känna en ny människa och visa den att man gillar den. Speciellt svårt är det när man vill det himla mycket. När det inte är så viktigt går det alltid lättare. Kanske för att man försöker mindre då. Att det inte gör så mycket om det skiter sig. Att det får växa fram. Nu tvingar jag snarare fram det, och jag känner att hon inte riktigt är med.

Det är det som framkallar klådan. Jag vill ju så gärna! Hon och jag, det vore perfekt. Det var så länge sedan jag tyckte om någon på det viset, så länge sedan det kittlade i bröstet bara av att se någon, av att bara höra någons röst.

Det känns som om jag håller på att gå mitt itu. Och allt som finns här är andra sjuka människor som inte har tid för någon annan än sig själv och sin egen självömkan. Och så personalen förstås. Men de är så upptagna med att leka mattanter och medicinutdelare att de inte har ögon och öron för något annat.

Och jag har verkligen försökt. Jag har sökt upp henne flera gånger idag bara för att småprata lite. Visat att om hon vill ge mig förtroende så står jag här bredvid och stöttar. Men hon sluter sig och tystnar och så sitter jag åter igen där och hör hur mitt alldeles för ansträngda skratt klingar falskt i öronen. Som att jag måste vara glad hela tiden. Men nu är jag inte glad längre. Nu vill jag bara ge upp, ta mina väskor och gå på första bästa flygplan härifrån.

Synd att det inte är så enkelt, att inget är så enkelt.

Varför måste allt vara så svårt?

*

Idag är det god stämning på avdelningen. Det finns ingen som är så där riktigt dålig, utan alla är på fötter och umgås och är sociala med varandra. Fikarummet är fullt till tio-kaffet och folk knaprar skorpor och sörplar kaffe medan de uppdaterar varandra om hur behandlingarna går och skvallrar om medpatienter. Jag ler när jag ser det, för det är ju så det ska vara. Vi har blivit ett gäng, en grupp som håller ihop, och vårdarna vandrar runt oss och vet inte riktigt vad de ska göra. Ingen tyckts ju egentligen behöva deras akuta hjälp.

Vid ett av borden sitter Martin, en femtio-årig man, rödlätt hår och glasögon. I början tyckte jag att han var jobbig, för han skulle alltid vara med och beblandas med oss andra. Han tror att han har så mycket att ge trots att han inte har det. Allt han säger är bara goja, men de andra släpper in honom, så då får väl jag också göra det. Fast jag har lite svårt att ta att han ska vara med oss lite yngre hela tiden, när det finns andra som passar honom bättre i ålder. Han behöver inse att han inte är tjugofem år längre, utan det dubbla.

Den enda som fattas vid bordet är Petra. Hon ligger inne i sängen på sitt rum, avklädd och insnodd i en filt, och snarkar. Det hörs ända ut i korridoren. Jag ler när jag hör henne också. Måste vara på gott humör idag, för det mesta får mig glad. Fast jag hade förstås önskat att även Petra anslöt sig till vår grupp, så jag fick umgås lite mer med henne. Jag ser det som ända sättet. Att vara mer med varandra. Vad ska jag annars göra? Jag vill ha tjejen, och vi har haft några bra lära-känna-varandra snack, men hur går man sen vidare? Det går ju inte direkt att bjuda ut henne här. Hon får ju inte ens gå ut själv. Annars hade vi ju kunnat promenera. Men nu.....

Det är väl bara att hålla ut, antar jag. Det kommer visa sig förr eller senare om vi passar ihop, och om hon ens är intresserad. Men jag hoppas, hoppas, och om det fanns något jag kunde göra, så hade jag gjort det.

*

Anette är kvar. Hon vandrar runt med sin rollator, fullastad av all möjlig bråte och bra att ha saker som hon vill behålla. Lite som en "bag-lady", men det kan man inte säga högt, för då flyger hon på en. De flesta här skakar på huvudet åt henne. Hon är verkligen speciell. Lite senil, men samtidigt ovanligt klar i huvudet när det gäller. Hon skryter med att hon åkt in och ut här i åtta månader, vilket är sant, men varför man skulle skryta med det vet jag inte. Hon säger att detta är hennes andra hem, och att vi patienter måste hålla ihop. Klart att vi måste det, men det gör vi redan väl så bra.

En dag hade hon hittat löshår i en lång svans hon satt på huvudet, och den ringlade sig ner över axlarna på henne. Ansiktet är målat som om hon skulle iväg på maskerad, och det ser rent förskräckligt ut. Speciellt när hon färgat de tussar med hår hon har på huvudet i en kopparglänsande färg, och satt breda svarta streck runt ögonen. Inte gör hon mycket heller, vandrar bara fram och tillbaka i korridoren med sin rollator och väser sitt hesa skratt. Jag håller mig undan henne lite, annars är det bara någonting man ska göra för henne, och jag har tröttnat på det nu.

Igår hade vi frågesport i allrummet. Petra hade satt ihop tjugo frågor, och vi var två lag. Sara var här och hälsade på, så vi bildade det ena laget. I det andra var Tom, en femtioårig pigg man, och så Anna - en riktigt het tjugo årig tjej som verkar ha släpat hit hela sin garderob, för hon har minst en ny klänning på sig varje dag. Egentligen tycker jag att det är lite löjligt, vi ligger ju ändå inlagda på ett sjukhus, men vill hon vandra omkring här i sina figurnära urringade klänningar och högklackade skor, så är det helt och hållet upp till henne.

Frågorna var blandade. Allt från vilket år Metallica släppte sitt genombrottsalbum, till hur gammal Buddy Holly blev och i vilken stad John F. Kennedy blev skjuten. Sara och jag var urruttna och skrattade oss igenom frågorna. Tillslut blev det en grej att komma på det märkligaste svaret. Vi hade grymt kul och Petra log åt vår okunnighet. Det var inte pinsamt att vi var så oallmänbildade när hon bara ryckte på axlarna och tog nästa fråga. Jag njöt verkligen av att bara sitta där med henne och ha roligt tillsammans. Sara petade mig i sidan och nickade gillande åt Petra. Jag slog undan hennes hand. Det värsta som kunde hända var att hon skämde ut mig inför henne. Jag fick se till att hålla henne kort.

De andra vann med fjorton mot tre, men ingen brydde sig om resultatet. Vi hade kul, och det var det som räknades. Extra roligt var att ålderskillnaden var så stor, och att det inte utgjorde några hinder.

*

Z var här igår, och det var ett kärt återseende. Vi kivades precis som vi brukade göra, om inte mer. Nu när jag är så här pigg och alert så får han något att tampas med, för det jag minst av allt gör är att hålla med honom.

Jag vet inte riktigt hur det gick till, men på något vis kom vi in på droger, och jag sa att jag var ganska liberal i förhållandet till legaliseringen och att jag gärna skulle kunna tänka mig att testa lite själv. Nämnade i förbifarten att jag hade lite marijuana hemma, och då gick Z igång direkt och ville köpa. Petra vandrade förbi och rynkade på näsan. Jag sa att det inte var till salu, men att jag gärna provade LSD om någon hade något.

"Det är inte bra för dig det där" sa både Z och Petra i munnen på varandra.

"Som om jag är så duktig på att ta hand om mig själv och göra det som är bra för mig" inflikade jag.

"Nä men seriöst, inte LSD. Det är bara skit" sa Petra."

"Har du testat?" undrade jag nyfiket.

"Nä, men jag har några polare som mått så jävla dåligt av det."

"Ja ni skulle se mig första gången jag testade hasch. Jag hade bara testat lite maja innan, och killen som rullade var så jävla van vid det att han rullade en riktigt stark en. Detta var mitt i natten när vi varit ute i Göteborg. Sen rökte vi, och tog spårvagnen hem, ut mot Långedrag. Innan Mariaplan mådde jag så jävla dåligt att jag rusade av vagnen. Jag var helt kritvit i ansiktet.

"Kalvade du då?" frågade Z med ett elakt litet småflin i mungipan.

"Jo." Jag gjorde en grimas. "Sen fick vi åka taxi hem för jag kunde inte gå."

"Skit i drogerna" tyckte Petra. "De gör ändå bara skada. Du vinner inget på det ändå."

Z höll med.

"Vad sägs om att vi går ut och bowlar och dricker öl istället när vi kommit ut här ifrån?"

Jag trodde inte jag hörde rätt. Bad Petra ut mig på en dejt?

"Det är klart vi ska göra," var jag snabb med att svara. "Men du dricker ju inte öl."

"Nä men du gör ju" sa hon och flinade medan hon gick bortåt i korridoren. "Vad som helst för att hålla dig borta från drogerna."

"Räkna med mig" ropade jag efter henne, och Z gjorde tummen upp.

Inombords jublade jag.

*

Idag har jag fått min åttonde ECT. Kvart över åtta låg jag på britsen nere på operation och narkosläkaren stack en nål i min högra hand. Lena, min kontaktperson var med och stod bredvid. Jag börjar bli så van vid behandlingen nu att det går på ett kick. De lägger masken med syrgas vid sidan av mitt ansikte, och sen sprutade läkaren in sömnmedlet i armen. Jag kände hur det gick genom blodkärlet upp i armen och munnen smakade som om man käkat en hel klyfta ren vitlök. "Varför smakar det så illa?" hann jag fråga, innan lamporna i taket blev suddiga och jag försvann bort i dimmorna. Jag vet att de svarade mig, men jag hörde inte svaret

En stund senare vaknar jag på en brits i uppvakningsrummet och Lena sitter bredvid mig. Jag har fått på mig tröjan och sockarna igen, och tittar mig omkring. Peter fick strax innan mig, men hon verkar ha körts upp till avdelningen igen. Jag kan i alla fall inte se henne på någon utav britsarna i rummet.

"Vill du ha ett glas vatten?"

"Det är bra tack."

Jag har rethosta och är helt torr i munnen, men jag vet att på mitt rum står en helt öppen flaska mineralvatten, och jag längtar efter att få sätta munnen mot öppningen och halsa i mig vätskan.

När vi kommer upp på avdelningen är jag pigg. Jag röker en cigarett och lägger mig sedan i sängen. Jag vill göra något, men vet inte vad. Helst vill jag umgås med Petra, men jag inser att jag måste lugna mig lite. Så tänker jag på pengarna jag precis fått av mormor och morfar, och kommer på att jag kan gå in till stan och se om jag vill ha något.

Det tar en dryg timme att vandra in till centrum, men det ser ut att vara uppehåll ute, så jag snörar på mig mina sneakers och drar på mössa och halsduk. Snön har inte helt regnat bort, utan ligger i drivor där plogbilen lämnat dem. Det är vått och fuktigt och regnet hänger i luften, men jag börjar ändå gå inåt stan. Jag behöver motionen, och har ju inte direkt något annat för mig. Andedräkten gör vita moln framför mig, och sockarna är snart våta, men jag bryr mig inte. Idag tror jag att jag ska unna mig något. Har en önskan om att känna mig fin, inte bara för Petras skull utan för mig själv. I fyra månader har jag klafsats runt i sjukhuskläder. Nu vill jag börja använda mina egna, visa upp min identitet, min personlighet med mina kläder. Stå för den jag är.

Jag är stolt över att vara Simone, över att ha överlevt ännu en kris, ridit ut en gigantisk storm och kommit ut helskinnad på andra sidan. Jag tycker plötsligt om mig själv, den jag blivit. Snart är jag ute från sjukhuset, snart kan jag börja leva på riktigt. Jag ska flytta ihop med min bror i hans trea, gå på dejt med Petra och skicka in mina dikter för att se om någon vill publicera dem. Livet kommer att ordna upp sig. Det var inte meningen att jag skulle lämna jordens yta där i bilen ute i skogen. Jag har mer saker att göra här. Jag accepterar det läget. Livet har mycket kvar att ge. Jag är snart frisk!

*

Idag är jag jättekonstig. Kan inte samla tankarna, utan de far som ping pongbollar omkring i min kropp och framkallar ljud och röster jag egentligen inte hör. Jag vet att jag bara inbillar mig dem, men ändå är de så verkliga. Någon kommenterar håret, en annan kaffet jag dricker, och en tredje säger att cigaretten är för torr för den knastrar när jag röker den. Det hela är mycket märkligt, men ändå så välbekant - jag håller på att bli hypomanisk.

Kroppen är fullpumpad av energi och jag vill ut och springa, göra en massa saker, prata med en massa folk, sätta snurr på tiden. Den går alldeles för sakta, men jag vet inte rent konkret vad jag ska göra. Min kropp vrider sig i plågor, rösterna tjatrar på i ett och uppmanar mig att ta tag i en det ena än det andra. Men klockan är bara frukostdags och det är fortfarande mörkt ute. Jag hade från början tänkt gå ner till Köpcentret vid lunchtid och dricka kaffe, så jag slipper äta lunch här, men det är tre timmar tills det är dags att ge sig iväg. Tills dess har jag ingen aning om hur jag ska fördriva tiden. Jag kan planlöst vandra fram och tillbaka i korridoren, och det hinner bli många varv. Eller så kan jag försöka aktivera en annan medpatient, vilket inte är särskilt troligt att det skulle lyckas. Jag får helt enkelt hitta ett annat sätt.

"AAhhhhhhh!!!!!" skriker något inuti. Det känns som om jag är med i en film. Snart kommer de andra skådespelarna in och det börjar hända saker. Jag kan mina repliker och har övat in handlingen. Plocka fram regissören och ropa tagning. Jag står på min startplatta.

*

Anette är helt underbar. Vilken krutkärring! Henne hade det varit roligt att ha som mormor, eller farmor också för den delen. Och på sätt och vis har hon blivit det. Hon säger att jag är hennes bonusdotter. Jag och fyra andra tjejer hon lärt känna här på avdelningen. Till sommaren ska vi få komma ut till hennes hus i Tanumstrand, för hon har tolv sängar i sitt hus, så vi kan alla övernatta "Och jäklar så kul vi ska ha" säger hon. "Jag bjuder på allt, vi går ut och äter, och min granne har hästar om ni vill rida. Ja jösses du vilken sommar vi ska ha. Min son skulle passa dig bra, ja de andra med för den delen. Han har varit drogfri i tre år nu, så han har blivit en riktig läckerbit." Då har jag inte hjärta att säga till henne att jag måste jobba hela sommaren för att ha råd med hyran, och att all ledig tid kommer gå till att umgås med kompisarna. Jag vill inte ta ner henne på jorden och få henne att inse att livet inte är så enkelt som hon får det att låta. För mig får hon gärna drömma, fantisera och romantisera. Tanten är över sextio år, och jag vill inte förstöra hennes sista tid. Men visst hade det varit mysigt, att campera i hennes hus med några andra från avdelningen och bara ha det trevligt. Även jag kan tillåta mig att drömma ibland.

"Värst vad du har energi idag" säger jag till henne i rökrummet där hon verkar göra minst tre olika saker samtidigt, och dessutom pratar om allt annat hon behöver göra under dagen.

"Duracell vet du gumman. De med extra energi."

"Det är inte så att du varit nere hos Sten nu på morgonen och fått dig en stöt?"

Hon skrattar sitt hessa skratt och säger att jag är väl underbar. Sten är mannen som sköter ECT'n, så vi brukar skoja om att de som är alerta varit där nere. Jag vet inte om Anette varit där eller inte, för hon svarade aldrig på frågan.

*

Igår var jag hemma på permission. Jag sov över natten i mitt gamla rum och kom tillbaka igår eftermiddag lagom till fiket. Min bror var hemma och spelade dator med sin kompis, medan mina föräldrar var bortbjudna på middag hos några vänner. Jag gick en lång promenad längs kända gator och förbi platser där jag lekt som barn. Handlade en Ramlösa och lite godis i närbutiken, och återvände sedan hem. Det var fredagskväll, och ett tunt regn strilade ner och vätte min gamla täckjacka. Minnena sköljde över mig i vågor, men allt kändes annorlunda nu. Som om jag var en åhörare, någon som tittade på utan att delta. Som om mitt liv fanns någon annanstans och jag bara var på besök. Betydde det att jag egentligen hörde till sjukhusvärlden och inte den riktiga utanför? Jag visste inte, förstod inte men ville så gärna. Det kändes som om jag befann mig i ett gränsland, mellan det riktiga och det uppgjorda. Jag visste inte hur jag skulle förhålla mig till något utav dem.

När jag kom hem tittade jag en stund på Die Hard och såg Bruce Willis kämpa mot terrorister i en stor skyskrapa. Jag kunde redan filmen utan och innan, då Willis tidigare varit en av mina stora hjältar, så jag stängde av efter halva och gick in i mitt rum. Mamma och pappa hade ännu inte kommit tillbaka, och jag förundrades över tystnaden. Min bror hade gått hem till sin kompis när jag varit ute, och jag var helt ensam i lägenheten. Det var knäpptyst och kändes öde. Jag gick runt i rummen. Så här skulle det bli när jag skrevs ut, ensam med bara mina tankar som sällskap, väntandes på att någon skulle komma hem.

Så fort jag tänkt tanken slog jag bort den. Den var allt för obehaglig att tänka. Jag ville inte ha det så. Jag skulle aldrig klara av det. Jag ville inte vara själv. Jag skulle bli fruktansvärt ensam. Och tystnaden skulle göra mig galen. Det skrämde mig något oerhört. Här skulle jag inte kunna tillfriskna, det stod lika självklart som att jag inte skulle kunna övervinna mina rädslor och bli vanlig och normal igen. Svaret var noll, zero, niente. Jag skulle bli rädd och sen duka under av min egen tyngd. Vad det än var som gjorde backen framför mig så brant, så var jag livrädd för det och valde hellre den trygga fega bakvägen.

Jag tittade i ytterfacket på min väska. Där låg både rakhyvlar och överbliven behovsmedicin från andra permissioner jag haft. Jag lät dem ligga kvar. De var min räddning, min säkerhet. Nu skulle

jag bara vänta på minusgrader, och sen skulle jag verkligen behöva ta ställning till hur jag ville göra.

Klockan nio tog jag min insomningstablett och gick och la mig. Jag sov tungt och djupt, och hörde inte när de andra kom hem och gick och la sig.

Vi åkte tillbaka till sjukhuset ganska tidigt dagen därpå. Jag hade fått nog av hemmavistelse. Någonting höll på att byggas upp inuti mig, och jag ville inte gärna ta på det utan lät det hållas. Jag längtade tillbaka till avdelningen, med de så bekanta ljuden från de andra, slamret från köket, någons snarkningar från en sovsal och Peters studerande blick. Det växte en klump i mitt bröst, och jag tänkte på rakhyvlarna bak i min väska. Det fick bli eftermiddagens projekt.

Och mycket riktigt så blev det så. Hela vänster underarm blev alldeles rödrandig, och trycket över bröstet lättade något. Jag funderade tyst för mig själv varför det varit så jobbigt att vara hemma, och kunde inte riktigt hitta något enkelt svar på frågan. Hade jag blivit rädd? Jo, så var det nog. Men för vad? För att inte ha avdelningens trygghet i ryggen jämt och ständigt. Jag var rädd för att stå på egna ben, att lita till mina egna beslut, att ens kunna ta dem. Plötsligt fanns det mängder av möjligheter att ta ställning till, och om det var något jag hade svårt för så var det att fatta beslut. Nu kunde jag välja om jag ville äta frukost, när det skulle ske och var, istället för att bara välja från det uppdukade bordet i samlingsrummet.

Jag drog ett djupt andetag. Ångesten kändes ut i fingerspetsarna. Om jag inte aktade mig skulle det leda till en attack. Jag tänkte efter. Vad skulle jag göra nu?

Frågan behövde jag dock inte ta ställning till, för just precis i det ögonblicket knackade det på dörren. Det var sköterskan som kom för att dela ut medicin.

"Jag behöver ett plåster" var allt jag sa, och sedan sattes maskinen i rullning. Jag fick ett bandage om min arm, och även om jag lovade att jag bara hade en rakhyvel, var det tre stycken som vände ut och in på allt i mitt rum. De andra hyvlarna hittades, samt mitt förråd av mediciner.

"Ni har just tagit bort min anledning till att leva" ropade jag efter dem, och dunkade huvudet ömsom i väggen, ömsom i golvet. Det var ju jävligt klantigt gjort av mig, att inte gömma undan medicinen bättre. Jag slog mig själv i huvudet och gav mig den ena mentala örfilen efter den andra. Vad höll jag på med egentligen?

De gav mig lite extra lugnande och sa åt mig att sluta banka i huvudet.

"Det slutar bara i bältessängen, det vet du."

"Jag är inte rädd för den. Kom igen och spänn fast mig bara, jag är redo."

Men det blev ingen bältning. De talade om vikten att vara öppna mot varandra och inte gömma saker, så att det nu lär dröja ett tag innan jag får gå på permission igen, att de är där för min skull och att jag måste gå att lita på. Att det var för mitt eget bästa.

Någonstans värmdes det lite. Jag ville inte hem igen, inte än. Att Läkaren pratat om utskrivning den närmsta veckan fick han nog ta tillbaka. Jag var tillbaka där jag en gång varit, och det kändes tryggt och skönt.

Petra gick förbi mitt rum och log. Jag log tillbaka och bet mig i läppen för att inte hela ansiktet skulle spricka upp i ett leende. Jag var nöjd, hur sjukt det än lät. Hoppades bara att de inte drog in min egen utgång, för i så fall skulle det bli jobbigt. Jag hade numera blivit beroende av mina dagliga promenader. Visst fick jag ta lite smällar, betala lite för att få behålla priset, och att jag blivit av med min mobiltelefon och andra värdesaker var illa. Nu skulle jag inte kunna ha kontakt utåt. Men som sagt, vissa eftergifter var jag tvungen att göra.

*

"Tja, läget?"

"Jodå, ok. Själv då?"

"Det går."

"Har du nyss vaknat?"

Petra stod vid expeditionen med lakansränder på kinden och håret på ända.

"Nä, jag har varit vaken sen kvart i åtta."

Jag nickade och hon nickade tillbaka. Jag gav sköterskan avdelningens bärbara telefon, och Petra undrade vem jag ringt.

"Min mor. Jag ska till psykologen imorgon, och var tvungen att kolla om hon kunde köra fram och tillbaka."

"Funkar det?" frågar sköterskan.

"Det gick bra. Fast jag förstår inte varför jag helt plötsligt inte får åka kollektivt. Som om jag skulle ta livet av mig på bussen eller nåt."

Petra ler.

"Det är för att någon hela tiden ska kunna hålla ett öga på dig, så att du inte försvinner."

"Och vart skulle jag ta vägen?"

"Det vet man aldrig."

"Får du gå ut själv?" frågar jag och vänder mig till Petra.

"Ut med p, står det på mig. P måste betyda polare."

"Ja, och jag är väl en polare."

"Jag tror ni missuppfattat det där p;et en smula. P står för personal"

Sköterskan ler och ger Petra en tablett hon sköljer ner med en mugg vatten.

"Ja jag ska gå ut i alla fall" säger jag.

"Men bara en halvtimme då" säger sköterskan.

"Det blir svårt att hålla tiden eftersom ni tagit min mobil, men jag ska försöka."

Jag ser utmanande på henne och hon suckar.

"Gör så gott du kan."

Och med de orden går vi mot dörren och hon låser upp. Jag går med raska steg mot trapporna och utgången. Det ska bli kul när Petra får gå ut själv. Då har vi liksom en naturlig anledning att umgås.

Jag ler för mig själv ytterligare en gång. Det är verkligen något speciellt med den tjejen.

*

Min psykolog sitter med korsade ben i stolen bredvid mig och suger på sin snus. Hon har precis plockat fram några papper till mig om medveten närvaro och hon ber mig dra djupa andetag.

"Känn fötterna mot golvet, hur sulan vilar tungt. Sitt med rak rygg i stolen och luta ryggen mot dynan. Observera tankarna som flyger förbi, men fäst dig inte vid dem. Låt dem vara som små moln på en blå himmel som bara driver förbi. Känn baken mot fåtöljen, och andas. Dra in genom näsan och andas ut genom munnen. Känn att du är här här och nu. Titta dig omkring. Se blommorna i fönstret, soffan vid andra väggen och datorn på skrivbordet. Lägg allt på minnet. När du kommer ut ur detta rum skall du kunna beskriva hur det ser ut."

Jag tittar, och andas. Lugnet sprider sig från magen och ut till de olika delarna i kroppen.

"När du tittat färdigt så lyssnar du istället. Hör bruset från motorvägen, hur det knäpper i rören och suset från datorn. Sen luktar du. Se om du kan känna några lukter här inne, och beskriv dem för dig själv. Det är viktigt att kunna sätta ord på vad sinnen upplever."

Jag känner mig rofylld och avslappnad, samtidigt som jag är medveten om allting runt omkring. Tänk om jag hade kunnat göra så här när jag var själv. Det är ju så här jag vill leva. Ärligt mot mig själv. Istället så stressar jag vidare, varken känner eller tänker på vad jag har runt omkring mig, bara stressar på.

Jag tar ett djupt andetag, håller andan en stund och blåser sedan ut den genom munnen. Att det ska vara så svårt att leva i nuet. Hela tiden grubblar jag över framtiden och saker jag har gjort. Det är inget jag kan göra någonting åt, någotdera. Allt jag kan påverka är nuet, och det slarvar jag bort genom att inte vara närvarande.

"Jag vill att du ska få in medvetenheten om sinnen och nuet runt omkring dig i ditt dagliga liv. Känn efter när du vaknar på morgonen, hur kroppen känns. Är den tung och trött eller pigg och utvilad? Andas några gånger innan du kliver ur sängen och var medveten om andetag. Notera förändringar i din kroppsställning när du reser dig, klär på dig och äter frukost. Smaka verkligen på maten, och beskriv upplevelsen för dig själv.

Fortsätt så under dagen. Ta korta små pauser och bara andas. Känn efter hur kroppen känns. Notera upplevelser utan att bli fångad av dem. Använd dem som en klocka som sätter igång din medvetenhet. Lyssna och ansträng dig att vara vaken, närvarande. Låt erfarenheter, känslor och tankar komma och försvinna. Notera utan att reagera på det du upplever. Se men värdera inte.

När du märker att du gör det, döm inte dömandet. Se varje händelse som ett moment, som en filt som är utlagd på en gräsmatta. Det regnar på filten, solen lyser och det blåser löv på den. Inta en icke dömande attityd, fokusera på vad som händer och inte huruvida det är bra eller dåligt."

Jag nickar. Det är mycket att hålla i huvudet, men allt står på papperena jag har fått. Jag känner att allt är så rätt, så sant, och att jag mår bra av att bli påmind om hur det verkligen ska vara.

Psykologen ler mot mig. Hon är så duktig, att jag blir imponerad av att någon annan tänker som jag, och har gått längre än jag, nämligen satt det på papper och lever efter det. Allt detta har länge funnits i mitt bakhuvud, jag har bara inte kunnat plocka fram det.

Jag ler tillbaka, och innan jag vet ordet av det är timmen slut och jag säger hej då. Jag ser redan fram emot nästa möte, och tills dess har jag en del att jobba med. Att bli frisk är ett arbete, ett hårt jobb, och jag är beredd att kavla upp ärmarna på tröjan och sätta igång.

När jag går ut ur rummet hör jag hur det ringer i rören i korridoren, hur blommorna i fönstret doftar sött och att lederna i kroppen mår bra av att få röra på sig igen.

*

Sista ECT:n gick smärtfritt. Narkosläkaren klagade på min piercing i tungan, men jag förklarade att den sitter fast - gängorna har fastnat i varandra och den går inte att skruva ur. Hon snörpte på munnen men lät den hållas. Jag hade redan försökt en annan gång, och det gick verkligen inte. Sen satte hon kanylen i handen och sprutade in sömnmedlet. Det tog bara några ynka sekunder, sen blev lamporna i taket suddiga och jag försvann.

"Vet du var du är någonstans?"

Birgitta stod bredvid sängen och tittade på mig.

"På uppvaket" sluddrade jag.

Hon fällde ner gallret på ena sidan av sängen och jag rullade runt.

"Hoppsan sa."

Birgitta fångade upp mig innan jag föll i golvet.

"När ska jag få min behandling?"

"Men du har ju redan fått den."

"Jasså."

"Du sa ju precis att du ligger på uppvaket."

"Gör jag?"

Jag tittade mig förvirrat omkring.

Sen började jag fnittra helt okontrollerat. Jag vet inte vad det var som var roligt. Jag var nog bara övertrött, men jag höll på en lång stund och kunde inte sluta.

"Men vad håller du på med nu?"

Jag kunde inte svara för skrattet bubblade fram ur mig och jag kröp ihop till en liten boll. Sen tittade jag upp på vänster sida om mig, där det hängde ett skynke som vägg mot nästa patient. Jag drog i det och såg att Petra låg och sov i sängen.

"Hej Petra" sa jag, och hon vred lite på huvudet. Det tog flera minuter för henne att vakna till liv, och hon verkade inte förstå var hon var. Hon mumlade något ohörbart och tittade på mig med oseende ögon. Jag skrattade åt henne och hon verkade förstå ännu mindre. Efter en liten stund var hon vid fullt medvetande och hejade på mig. Jag log stort tillbaka. Hon var så söt där hon låg.

"Ska vi gå upp?" frågade Birgitta, och jag nickade.

Försiktigt tog jag mig över i rullstolen, och vi körde upp på avdelningen. Jag var åter igen dödstrött och hängde med huvudet hela vägen. Det tog ett tag innan narkosmedlet helt gick ur kroppen. När jag kom upp i rummet förflyttade jag mig försiktigt över i sängen, och somnade med en suck.

*

"En mycket stor andel av de som är bipolära tar livet av sig om de inte går på lithium."

"Men jag mådde inte bra av det."

"Var det viktuppgången som besvärade dig?"

"Nej, inte primärt. Kroppen mådde inte bra. Jag kände mig uppstoppad på något vis. Det var jätte läskigt."

"Men du åt bara lithium, ja vad var det, en två veckor eller liknande."

Läkaren lutade sig fram och bläddrade bland anteckningarna i datorn. Jag suckade. Vi hade redan haft den här diskussionen en gång tidigare, närmare bestämt dagen innan. Att han nu hotade med att jag antagligen skulle ta livet av mig om jag inte gjorde som han sa, tydde bara på att han var desperat. Men jag tänkte inte ge efter. Det var ju ändå mig det gällde.

"Skulle du inte kunna prova, ett halvår eller liknande, och se hur det får dig att må. Funkar det inte så är jag den första att erkänna det. Men det finns så många exempel på bipolära där det har funkat utmärkt bra och de har fått helt vanliga liv efter att ha börjat äta lithium."

"Jag vill inte. Så är det bara. Vi skulle ju testa ett annat. Jag tror på det, vill att vi testat ett tag. Funkar inte det så ska jag överväga lithium."

"Hmm, jo. Saken med det andra läkemedlet är bara att vi inte sett någon som blivit riktigt bra och kunnat hålla sig på bara den medicinen. Den har funkat, men bara så där halvdant. Men som du vill, vi provar den ett tag så får vi se hur det går."

Jag log åt läkaren som svar. Jag var ändå tacksam över att han lyssnade på mig och inte bara gjorde som han ville. Jag mådde ju faktiskt inte bra av lithiumet, och jag hoppades innerligt att jag skulle slippa prova det en andra gång.

Läkaren satt tyst en stund och läste i datorn, och jag väntade på att han skulle fortsätta. Efter en liten stund gav jag upp och tog till orda.

"Jag skulle vilja ha permission till helgen också. Åka hem till föräldrarna och bara vara."

Han tittade på mig över skärmen, försökte läsa mig och grubblade en liten stund över svaret.

"Hur känner du dig då? Är du stabil?"

"Mycket."

"Hmm, ja i så fall ska det väl kunna gå bra. Bara du lovar att så fort du mår dåligt eller det blir svajigt för dig, så åker du tillbaka."

"Självklart."

"Då så."

Han nickade kort.

"Ha en bra helg."

*

"Jag tappar upp ett bad åt dig, vad tror du om det?"

"Låter finfint. Jag är helt nerkyld efter promenaden."

Min mamma gick in i badrummet och vred på kranarna medan jag kollade min mail på datorn och läste igenom några intressanta bloggar. Min egen blogg låg i träda för tillfället, eftersom jag inte hade så regelbunden tillgång till internet. Jag tyckte det var kul att skriva och jag hade arbetat upp en trogen läsarkrets innan jag åkte in på psyket, men nu hade jag tappat nästan alla. Och det var ju inte så konstigt, för vad skulle jag skriva egentligen? Vilka mediciner jag åt och vad tokstollarna på avdelningen hasplade ur sig var ändå inte så intressant. Nej, den fick vila ett tag till, tills jag kom ut och fick något vettigt att skriva om igen.

Det var skönt att vara hemma. Mamma och pappa var så snälla och passade verkligen upp mig. Vi hade precis varit ute på en lång promenad i blåsten, och trots att det var januari så var det några grader varmt. Ikväll skulle vi gå på bio, alternativt hyra en film och bara mysa i soffan. Jag kände hur livslusten började återkomma. Nu mindes jag plötsligt vad det fanns för anledningar till att leva. Jag tittade på människorna runt omkring mig, de vi passerade när vi promenerade och de vi mötte på stan, och jag var glad över att vara i livet. Jag var glad att tillhöra ett sammanhang, visserligen ett stort sammanhang men ändå; de som levde på denna jord. Jag var inte klar här än, jag hade mycket kvar att uträtta. Det fanns så mycket kul att göra, så många saker att uppleva. Resa var en av dem. Vi hade bestämt att när jag kommit ut och gått hos psykologen i några månader skulle vi göra en långresa någonstans, som belöning för all slit och hårt arbete jag lagt ner. Jag såg redan mycket fram emot det. Kanske skulle det bli Thailand. Kanske något annat land. Vart spelade inte så stor roll. Jag skulle ta min underbara familj som stöttat mig genom allt det svåra, och bara njuta i någon vecka. Det kunde vi gott vara värda. Omsorgsfullt klädde jag av mig och undvek att se mig själv i spegeln. Jag hade gått upp flera kilon under tiden jag legat inne, och jag hade lite svårt att smälta det. Jag som brukade vara slank och i god kondition. Nu passade kläderna inte längre. Mamma sa att det var ett av de minsta bekymrena vi hade, och jag ville så gärna tro henne. Men har man en gång haft en ätstörning är det svårt att helt plötsligt se sig själv tio kilo tyngre än vanligt.

Det ångade om vattnet i karet och skummet låg som ett täcke ovanpå. Jag stack ner en fot, sedan hela benet, och slutligen kröp hela jag i. Det var i varmaste laget och jag flämtade till innan

kroppen vande sig. Sakta lutade jag huvudet mot kanten och stängde av kranen. Tystnaden blev kompakt och fyllde hela rummet. Jag njöt av värmen och stillheten.

"Bada är något man borde göra oftare" tänkte jag, och log för mig själv.

Skummet klibbade mot hakan och käken och jag vispade lätt runt med händerna. Fönsterna och spegeln immade igen, och jag låg och lyssnade på tystnaden en lång stund. Jag saknade inte avdelningen för ett ögonblick. Visst var det lite påfrestande att vara hemma, jag fick vara noga med att vila ofta för att inte ta ut mig fullständigt, men så länge jag kom ihåg det gick allt som på räls. Det gick inte att misstolka mina föräldrars kärlek till mig. Det var nästan så att det blev för mycket, att jag fick be dem att sluta. Men jag förstod samtidigt också att det också var glada över att ha mig hemma.

"Två veckor till" tänkte jag, "sen får det vara nog med sjukhus för min del. Jag tror inte att jag kan bli så mycket bättre där. Avdelningen har spelat ut sin roll. Nu är det jag här hemma och hos psykologen som behöver göra jobbet."

Med det beslutet fattat drog jag några djupa andetag och vispade runt lite till i vattnet. Det skulle inte bli enkelt, det var jag införstådd med, men nu fanns det bara en väg att gå, och det var framåt. Jag hade valt livet, och så skulle det bli.

*

"Klockan nio ikväll är det filmvisning på den ena TV:n längst ner i korridoren."

Anette satt i sin stora dunjacka i rökrummet och varmrökte ciggen samtidigt som hon med ett krokigt pekfinger pekade mot änden av korridoren och soffgruppen som stod där.

"Anna har fyllt år, så Tom och Marika har varit nere i Köpcentret idag och köpt en film och en limpa cigaretter till henne."

"Härligt" sa jag, och menade det verkligen. På senare tid hade vi blivit som en liten familj delar av oss, och vi brydde oss om varandra. Lägga pengar till en film och en limpa kunde alla göra. Det var en sådan liten gest men betydde så mycket.

Jag frågade om hon anade något, men Anette trodde inte det.

"Och så ska jag byta om" sa hon. "Bosse, min man, var här idag med kläder och pengar. Så nu åker långklänningen på. Ni borde också klä upp er" sa hon och pekade på oss andra som satt och blossade på våra cigg.

"Jo, kanske det" höll Tommy med om. "Men jag har inte så mycket att välja mellan - finare eller fulare joggingoverall."

"Ta den finare då" tyckte jag.

"Du skulle sett dem förut" sa Anette och vek sig dubbel av skratt. Hela hon bubblade. "De gick vilse till Köpcentret."

"Vilse?" sa jag oförstående. "Men det finns ju bara en väg, cykelvägen, och den går bredvid bilvägen."

"Kom nu inte här och spela duktig" sa Tom, en man med piggt utseende och snabb i käften. "Du var inte med, och det är inte så enkelt som man kan tro. Vi gick och gick, kom till en massa villor och småvägar och tjafs. En och en halv timme tog det. Och säg inget om att vägen inte är så lång, för det har vi redan räknat ut."

Jag log stort, men sa inget. Den sträckan brukade jag gå på en halvtimme.

"Sen tog vi taxi tillbaka. Men nu känner vi i alla fall till alla små villavägar som finns i området."

"Och många trevliga villaägare fick vi också pratat med" flikade Marika in med.

"Nu hittar ni ju i alla fall till nästa gång" sa jag och blinkade åt Anette, som fortfarande skrattade.

"När är det Karl-Axel fyller?" undrade Marine

"Trettionde eller nåt sånt."

"Nästan samtidigt som vi då" sa Tom.

"Trekant blir det då!" ropade Anette till.

"Ja jävlar vilken fest vi ska ha då."

"Vet ni vad jag sa till min man idag?" frågade Anette.

Hela dagen hade det blåst storm, och SMHI varnade för att gå ut över huvud taget.

"Han kom med pengar och kläder och sånt jag sagt till honom att ta med sig. Sen när han gick sa jag "far och flyg med dig ända in i helvetet", och jävla vad skötarna stirrade".

"Vad sa Bosse då?" undrade jag.

"Ja han tittade på skötarna och de stirrade menande på mig, som att de förstod varför jag är där jag är."

"Borde du inte vara lite snäll mot honom om han nu är snäll mot dig och kommer hit med saker?"

"Äh, det är bara för att han inte vill att jag ska ta ut skilsmässa. Men det har jag lovat honom att jag ska göra, så det är ingen idé att han fjäskar."

"Hmmm.."

Jag fimpade min cigarett i askkoppen bland de andra fimparna och tog mitt cigarettpaket i handen.

"Klockan nio var det alltså."

"Ja, och se till att passa tiden. Vi tjarar inte."

"Och kom gärna uppklädd."

"Så uppklädd jag kan vara på ett psyke" lovade jag och stängde dörren bakom mig.

*

Har börjat träffa Petra allt oftare. För ungefär en vecka sedan blev hon flyttad till en annan avdelning, 59:an, där dörren inte är låst och de inlagda själva får brygga sitt kaffe. Avdelningen är till för dem som är lite friskare, som en utslussningsanhalt innan man skrivs ut helt och hållet. Petra verkar inte tycka att det är någon höjdare, och har fuskat bort gympan i flera dagar nu - skyllt på alla möjliga småkrämpor som plötsligt dykt upp. Men vi har haft kontakt via sms, smusslat med mobilerna så inte skötarna har märkt något, och stämt möte utanför ett flertal gånger.

Det är en lättpratad tjej och vi har kul ihop. Hon berättar om knäppskallarna på sin avdelning, och jag pratar om de på min. Det är synd att hon inte får komma in och besöka mig, för just nu är stämningen på avdelningen verkligen på topp. Anette håller igång som vanligt, och Leif - en nyinkommen som varit här förut - är så manisk att jag viker mig dubbel av skratt så fort han öppnar munnen. Och det gör han ofta. Han kan inte hålla tyst. Orden rinner som en flod ur hans mun och ingen annan får en syl i vädret. Han lyssnar inte på någon. Dessvärre upprepar han sig hela tiden, och pratar om samma saker gång på gång.

"Leif, byt stift! Du har hakat upp dig!" ropar vi till honom i ett försök att överrösta honom. Hans specialitet är svenska klassiker från sextioalet, och dem trallar han på dag ut och dag in. Det går inte annat än att skratta åt honom, även om det kanske är lite elakt. Han kan ju inte hjälpa det. Men det är så svårt att fånga andan i hela spektaklet, så jag kan inte beskriva det väl nog för Petra. Jag önskar att hon fick uppleva det med egna ögon och öron.

Jag kände att vi måste ta ett steg framåt i vår relation, och jag vet ju vad jag vill. Med den blick hon tittar på mig, och hur ofta vi ändå ses, tror jag att hon är på väg åt samma håll. Jag tänkte att jag måsta chansa, annars blir det inget gjort, och vad är tråkigare än halvfärdiga relationer som rinner ut i sanden? Därför tog jag mod till mig igår och ställde henne en fråga.

"Petra, det är något jag måste fråga dig om. Jag vill inte tränga mig på, så därför gör jag det."

Jag såg att hon blev lite orolig och flackade med blicken.

"Vad är det om?"

"Får jag lov att pussa dig på kinden?"

Det dröjde några sekunder innan hon svarade. Hon blev generad, helt klart. Det sa hon också.

"Det syns inte" sa jag, för röd om kinderna var hon inte.

"Nä, men inuti. Och ja, det får du."

Jag klev upp ur fåtöljen och gick fram till henne där hon satt på andra sidan av ett litet bord.

Hennes kind var mjuk och slät, och jag höll kvar läpparna en stund, för att riktigt njuta av pussen.

"Ush vad generad du gjorde mig" sa hon och tittade ner i golvet.

"Det är ingen fara, jag kan prata."

Och det gjorde jag. Vi satt kvar en bra stund, avhandlade ämnen mellan himlen och jorden och hade det riktigt trevligt. När hon skulle gå tillbaka till sin avdelning kramade hon om mig och frågade om hon fick pussa mig tillbaka. Jag nickade, och kände läpparna nudda min hud. Även hon höll kvar dem några sekunder extra, och jag log - så nöjd jag bara kunde bli.

Sen sa vi hej då och lovade att höras vid dagen därpå. Hon vandrade bortåt i korridoren och vände sig och tittade på mig just innan hon vek om hörnet och försvann. Jag höjde en hand till hälsning.

När skötaren kom och låste upp skrattade hon åt mig. Jag hade väl världens fänigaste leende på mina läppar. Även andra skrattade åt mig, men jag kunde helt enkelt inte sluta le.

"Kärlek på lasarettet, var det inte en sång som gick så" sa Anette och blinkade åt mig, och med dem orden satte hon igång Leif igen.

"Det var Tova Karlsson, det minns jag mycket tydligt. Jag fick skivan av min mamma någon gång på sextiotalet, och skrattade så jag skrek."

Jag orkade inte höra på hans svada utan gick in på mitt rum istället. Försiktigt strök jag över kinden där hennes läppar nuddat. Det skulle förhoppningsvis inte bli sista gången.

*

Kvällsmedicinen hade precis delats ut och vi var några ur det gamla järngänget som drack vårt kvällste alternativt kaffe inne i rökrummet. Min bror hade berättat en rolig historia för mig jag nu tänkte föra vidare till de andra jag gillade på avdelningen.

"Någon som vill höra en rolig historia?"

"Jaa!!" hördes det i kör.

"Vi sukter efter roliga historier nu, det vet du väl Simone."

"Ok, men ni måste lova att skratta, annars känner jag mig bara fånig."

"Kom igen och berätta den nu."

Jag tog ett bloss på cigaretten och satte igång.

”Det var en björn och en räv. De hittade en groda ute i skogen, och tänkte kul, den här kan vi klå upp. Grodan blev förståss livrädd och sa att de skulle få tre önskningar var om de lämnade honom ifred. Det gick björnen och räven med på.

Först önskade björnen att alla björnar i skogen skulle vara honor. Och så blev alla björnar i skogen honor.

Sen önskade räven sig en hjälm, och han fick en hjälm.

Sen önskade björnen att alla björnar i Sverige skulle vara honor, och så blev det.

Räven önskade sig en cykel, och fick en cykel.

"Vad är det med dig?" frågade björnen. "Ser du inte vilket unikt tillfälle du går miste om?"

Räven svarade inte, utan cyklade bara en liten bit bort ifrån björnen och grodan.

Så önskade björnen att alla björnar i hela världen skulle vara honor, och alla björnar i hela världen blev honor.

Då önskade räven att björnen var bög, och björnen blev bög.”

Till min stora lättnad skrattade de. Någon applåderade till och med. Prövningen var avklarad. Det var inte min grej att vara gruppens lustigkurre, men den här gången hade det gått vägen.

*

Det var kallt ute, några minusgrader, och det blåste en snål isande liten blåst. Marken jag gick på var frusen och gräset vitt av frost. Ur min mun kom små puffar med vita moln och näsvingarna skälvde av kylan. Jag kände inga lukter, allt var fruset och luktlöst. Jag styrde stegen över gräsmattan mot skogsstigen och ner mot landsvägen. Det var fortfarande mörkt ute och jag gick ljudlöst på gruset. På parkeringen tillkom det ständigt nya bilar för all sjukhuspersonal som gick på sitt skift, och förutom bildörrar som slog igen och däck som girade i gruset var det tyst. Jag andades in, kände den kalla luften i mina lungor, och höll kvar den tills den värmts upp några grader, innan jag andades ut. Landsvägen var nästan tom och hela världen kändes i det ögonblicket lite öde. Jag tänkte tillbaka på mitt samtal med psykologen från dagen innan. Hon pratade om att bli herre över sin håg, att inte låta tankar och känslor styra och skrämma en. De var ju trots allt bara tankar och känslor, och de kunde inte skada en på något vis. Hon hade pratat om att fånga ögonblicken, om att verkligen se det man tittade på, känna lukterna och kroppens rörelser. Jag lät musklerna i höfter och ben spänna sig för att sedan slappna av. Ett steg efter vart annat. Jag passerade ett hus. Det var tomt och mörkt. Bakom några molnslöjor lyste en klargul fullmåne. Jag tog mig tid att verkligen beskåda dess skönhet. Den hängde där så ensam, leendes mot världen. Jag log tillbaka. Så doldes den igen av molnen, och jag sände den en tacksam tanke att den hade visat sig för mig.

Vägen svängde lite, gick över en järnväg och förbi ytterligare några hus på andra sidan. Längre bort lyste lyktor som ett pärlband på en bank - ett avtag till motorvägen, och ett svagt brus nådde mina öron. Gruset vid vägkanten kändes genom mina tunna sulor och jag gick rakt på de vita strecken vid kanten av vägbanan. En ny dag hade börjat, en dag fylld av ovisshet och överraskningar. Nu skrämde livet mig inte längre. Jag hade tagit ett beslut. Vad som än hände, så skulle jag alltid göra det som var bäst för mig. Jag ville leva, och jag skulle fylla livet med glädje. Mitt liv var inte till för att behaga någon annan, för att vara mina vänner till lags eller göra mamma och pappa stolta. Jag var en egen individ, fylld av egna behov och lustar, och dem skulle jag tillgodose.

Min psykolog var så klok att jag blev imponerad varje gång vi sågs. Så fylld av vishet som hon var, sån ville jag också vara. Jag hade bestämt mig för att göra allt jag kunde för att bli sån. Visst skulle man kunna kalla henne konstnärsbohem eller liknande, men det gjorde mig inget, tvärtom.

Hon njöt av de små tingen i vardagen, var närvarande och lyhörd och inte alls fördömande. Hon sa att jag skulle träna mig i "mindfulness", medveten närvaro, och att jag på så vis skulle förstå många av mina egna reaktioner, kunna hantera dem och på så vis leva ett mer harmoniskt liv. Harmoni var precis vad jag letade efter, och så hade gjort så länge jag kunde minnas, men det var inte ofta jag fann den. Jag var alltid igång, på väg någonstans, stressad och driven att vara så effektiv som möjligt. Jag kunde inte tillåta mig själv att varva ner och bara ta det lugnt en stund. Och jag var nästan aldrig närvarande i det som hände runt omkring mig i just det ögonblicket. Jag visste att en del handlade om uppväxten. Jag hade två handlingskraftiga föräldrar, och jag hade för länge sedan insett att om något skulle hända, så fick jag ta tag i det själv. Men balansgången var svår och jag kände mig numera alltid jagad att anstränga mig lite mer, att försöka lite bättre. Och jag var ju duktig, det hade jag alltid varit. Äldsta barnet och flicka till på köpet.

Jag sparkade på en sten som låg vid väggkanten och suckade. Nu hade tankarna sprungit iväg med mig igen. Jag tog fast och bestämt tag i dem och ledde dem tillbaka till nuet. Månen var helt försvunnen och det började ljusna. Jag svängde av och följde vägen åt öster. Över skogen skimrade himlen som om någon målat den med stora svepande penseldrag i knallrosa och blågrått. Det var mycket vackert, och jag gick länge och bara tittade upp på den, insöp luften och lukten av avgaserna och försökte ignorera bilarna som hela tiden svischade förbi mig i alldeles för hög fart. Vägen lutade svagt uppåt och det stramade i höfterna och andhämtningen blev tyngre. Jag fortsatte ändå framåt i samma fart. Det var skönt att känna kroppen arbeta, det blev så mycket stillasittande på avdelningen, så lite rörelse gjorde bara kroppen gott. Jag märkte att min kondition började bättras. Om jag gick en timme varje morgon skulle jag snart ha en bra grundkondition att vara nöjd med.

Så svängde vägen åter en gång och gryningen var över. Himlen övergick snart till kompakt blygrått. Det skulle komma snö senare under eftermiddagen hade man sagt på TV igår. Det var inte bra. Jag gillade inte snö. Därför var det ännu en positiv sak med att promenera på morgonen. Då behövde jag inte gå ut mer den här dagen. Jag kunde ligga inne och lyssna på musik och sitta i rökrummet och vara social med de andra kedjerökarna. Det skulle bli trevligt. Stämningen på avdelningen nu var riktigt bra, lättsam och folk skämtade med varandra. Och de som tog sig själva på för stort allvar skrattade vi åt.

När jag svängde in på sjukhusområdet igen kände jag mig nöjd med mig själv. Jag hade så mycket jag kunnat försökt vara närvarande, och tyckt att jag lyckats ganska bra. Fick göra ett nytt försök imorgon. Nu var det kaffe och en cigg som gällde, och jag längtade efter det med hela min kropp.

*

Blyg

Du ler

och mitt hjärta klappar.

Jag skrattar åt dina skämt

och du drar luggen ur pannan

med en van rörelse.

Jag tittar på din hand,

vill lägga min på din

men vill inte göra dig generad.

Vi kramas hej då

och jag väntar,

väntar på en kindpuss

som aldrig kommer.

Vad gjorde jag fel?

Gjorde jag fel

eller är du bara blyg?

*

"Jag hatar att vara bipolär. Plötsligt svängde allt och livet blev ett helvete. Måste försöka hålla masken inför Läkaren imorgon. Har du tid får du gärna komma upp och ge mig en kram."

Jag tvekade en lång stund innan jag skickade iväg sms:et till Petra. Ville inte verka desperat och klängig, men det var verkligen sant. Plötsligt hade allt vänt. Livet kändes allmänt jobbigt och jag visste inte längre varför jag kämpade på framåt. Det kändes som om jag gick i motvind i en kraftig snöstorm, och flingorna piskade mig i ansiktet och blötte ner mina kläder. Skorna var genomvåta och klafsade när jag gick, och jag såg bara några få meter framför mig. Jag ville så gärna ge upp, eller i alla fall dela smärtan med någon. Och den enda jag kom på var Petra. Fast vad skulle hon göra egentligen?

Morgonen därpå skulle jag träffa Läkaren, och övertala honom om att jag mådde så pass bra att jag skulle klara att ha permission hela helgen. Jag längtade verkligen efter att få komma hem, och kunde inte tänka mig att spendera lördag och söndag på avdelningen. Jag hade bokat upp möten med mina vänner - några av dem hade jag inte sett på över ett år, så det skulle bli extra roligt. Jag var bara tvungen att få Läkaren att lita på mig.

Så lyste mobilen plötsligt till och visade att jag hade fått ett meddelande. Petra skrev:

"Nu kommer jag upp och kramar dig, pass på!"

Jag hoppade nästan i luften av glädje. Samtidigt kände jag hur ångesten växte i bröstet. Den stegrades i en galopperande fart. Känslan var välbekant, alltför välbekant, men det var länge sedan den gjorde sig påmind nu. Jag visste att det skulle ta sig dåliga former och opassande uttryck. Lugnande medel hade jag fått för inte så länge sedan, så det var allt för tidigt att få mer redan. Därför klädde jag på mig skor och ytterkläder, och var precis färdig när Petra ringde på dörren.

Jag fick en lång varm kram av henne, kröp riktigt in i hennes omfamning och kände hennes lukt – Petralukten – som var behaglig och söt, och släppte henne sedan motvilligt. Vi satte oss i fåtöljerna som stod utanför min avdelning. Jag sa att hon var gullig som kommit, men det ryckte

hon bara på axlarna åt. Sen bar jag om ursäkt för att jag var så störd, men sa samtidigt att jag inte kunde hjälpa det. Det bara kom. Jag kunde inte styra över det.

Ångesten var nu så tung och tryckande att jag var tvungen att ställa mig upp och hoppa några gånger, springa runt några varv, och sedan dunka huvudet i bordet. Därefter satte jag mig på golvet framför henne och bad om ursäkt ännu en gång, för mitt mystiska beteende.

"Det är lugnt" sa hon och strök den svartfärgade luggen ur pannan. "Är du bipolär eller vad faan är det med dig?" sa hon med ett retsamt leende på läpparna.

"Inte det minsta" sa jag ironiskt och log jag med. "Jag förstår inte vad det är som händer, har inte den blekaste aning."

Vi småtjivades en stund om både det ena och det andra, och sen konstaterade Petra att hon var tvungen att gå ner till sig, för det var handboll på TV.

"Ska vi slå vad?" frågade jag. "Jag tror att Sverige förlorar. Stort."

Petra satt tyst.

"Kom igen nu då!"

"Jag slår inte vad," sa hon slutligen. "Och dessutom ska man alltid hålla på sitt hemland."

"Du vågar inte, erkänn nu. Tyskland är en så stor handbollsnation att Sverige inte har en chans, och det vet du också."

"Jag slår inte vad som sagt."

"Okej okej, som du vill."

Vi gick ner till henne och kramades hejdå. Jag hoppades på en kindpuss, men ingen sådan kom. Jag bestämde mig för att nästa gång skulle jag fråga efter en. Om man inget gör, så är det inget som händer. Och mellan oss verkar jag vara den som får göra allt. Men så länge hon inte tycker att jag är framfusig så var det ok med mig.

Jag gick genom den tomma entrén och ut genom huvudingången. Det hade slutet regna och var riktigt milt och skönt ute. Ångesten som jag hade lyckats hålla under kontroll när jag pratade med Petra, slog nu tillbaka på mig med dubbel styrka och jag kved. Tände en cigarett och började gå, för det brukade alltid hjälpa lite. Jag kände att det gjorde ont, verkligen värkte i bröstet, och allt jag ville var att smärtan skulle minska och försvinna. Och smärta bemöttes med smärta. Jag behövde något vasst. Därför började jag nu gå ner mot Köpcentret. Det var kolsvart ute och nästintill folktomt, sånär som på ett par hundägare som var ute och rastade sina jockeyar. Jag gick

fort utan att tänka på annat än hur ont allt gjorde, och jag ifrågasatte vad jag gjorde på jorden över huvud taget. Vad fanns det att leva för? Petra ville ju inte ens pussa mig. Plötsligt blev det det största problemet jag hade att tampas med.

Det gick fort ner till det gigantiskt stora varuhuset, och när jag köpt vad jag skulle ha började jag gå uppåt igen. Efter en bit spanade jag in en klippavsats, och tog mig ut till den. Därifrån hade man utsikt över både gångbanan och bilvägen nedanför, och även om stenen var kall att sitta på, så var den inte våt.

Jag tog fram läskflaskan jag köpt, tog ett stadigt tag om halsen, och drämde den i stenen. Inget hände. Jag provade igen. På tredje försöket sprack glaset, och den sötsliskiga grönfärgade läskan spred sig över klippan, och droppade ner på ljungen och mossan där under.

Biten med halsen blev lagom stor och var enkel att hålla i. Jag drog upp jackärmen på vänster arm, och drog med långa hårda tag den vassa glasbiten mot underarmen. Det gjorde inte speciellt ont. Smärtan i bröstet hade jag nästan helt glömt bort. Nu var jag mer fokuserad på att dra så många gånger att så mycket blod som möjligt pressades ut. Jag var fascinerad av färgen, livet som rann ur mig, och när det blev för mycket torkade jag bort det med en av näsdukarna jag också köpt.

Jag satt där en stund, drog några snitt lite då och då, och försökte samtidigt röka en cigarett utan att bloda ner hela mig. Glasbiten hade gjort några små sår på fingrarna, och nu blödde jag från lite varstans. Långfingret hade ett långt jack, och munstycket på cigarettens blev alldeles rött. Jag insåg att jag måste ha blod runt hela munnen. Så när jag tröttnat på att göra fler jack i armen packade jag ihop mina saker, och vandrade upp till sjukhuset och in på en av damtoaletterna, där jag gjorde mig i ordning. Jag såg noga att inte lämnade några spår efter mig om vad jag hade gjort - inga blodfläckar någonstans och inga servetter som stack ut under jackärmen. Ingen skulle ana något, bara jag skötte det här snyggt. Birgitta hade en gång sagt att jag gick att läsa som en öppen bok, men den här gången skulle hon minsann inte lyckas.

*

Mamma och pappa. Våningen överst i en villa. En bror som hade det roligare på annat håll. Lugnt och stilla. För tyst. Allt ser ut som det alltid har gjort. Blickar på mig. Hänsynstagande. De tassade på tårna. Solsken in genom smutsiga fönster. Minnen från barndomen flashade förbi. Ungdomsböcker i en bokhylla. Mormors broderade duk på bordet i vardagsrummet. Jag sitter vid datorn i mitt rum. Surfar, fast vet inte efter vad. De tittar in, undrar om jag vill ha något. Jag tackar nej. De utbyter blickar. Vill så gärna. Vill så mycket. Jag kan inte hjälpa dem. De ger mig dåligt samvete. Mamma slår sig ner, vill prata. Att vi ska vara förtroliga. Jag har inget att säga. Att jag inte vill vara där?

Går en promenad med pappa. Vädret är ljummet, men det blåser kallt. Vi kommenterar vädret. Samtalet går trögt. Han undrar när jag kommer hem. Jag säger att jag inte vet. "När jag är frisk." Skogen är kal och grå. Vi går ner till vattnet, där havet är mörkt mörkt blått och slår mot klipporna. Hela stan verkar vara där vi är, gå samma promenad, beundra samma utsikt, så vi går hem.

Hemma går jag ut på balkongen och tänder en cigarett. Jag behöver utrymme. Fri plats att tänka på. Hoppas upp på balkongräcket. Det är långt ner till marken. Jag drar ett bloss, känner hur det bränner till i strupe och lungor, innan jag blåser ut den. Tittar åter igen ner. Lutar mig lite utåt. Så lätt allting vore, så enkelt det skulle vara. Lite längre ut bara, och alla mina bekymmer vore bortblåsta. Jag skulle slippa lida mer, bry mig om saker och ting. Sluta andas, bara dra en sista suck och sedan försvinna bort. Dit där jag hör hemma, där jag kan känna lugn och harmoni. Där jag för första gången på år verkligen kan vila i mig själv.

"Simone, kom ner därifrån. Så där får du inte sitta. Kom ner säger jag!"

"Tänk så enkelt allt vore, för alla"

Jag ler lite åt min pappa.

"Sluta upp med de där dumheterna, och kom ner. Vi går in och gör en riktig latte istället, med skummad mjölk och allt. Kom och ta min hand."

Han sträckte fram handen, och jag tittade på den i två sekunder innan jag tog den. Jag hade ju inte planerat att hoppa, det var bara stunden som plötsligt hade frestat. Istället gick vi in och gjorde oss mycket riktigt var sin riktig ordentlig latte, och sen fick jag röka ut genom ett fönster resten

av helgen hemma, trots att båda mina föräldrar egentligen avskyr både tobakslukt och att jag röker.

*

Erik har kommit tillbaka. Det var killen som var här i november och som inte åt. Nu är han smalare än någonsin. Tjejer blir spinkiga, killar blir kantiga. Det är bara ben kvar av honom. Man kan väl inte direkt säga att han är snygg, men han har något över sig som gör att jag alltid ler när jag ser honom. Vi kommer bra överens. Han röker minst lika mycket som jag, så vi har ofta fastnat i rökrummet, diskuterandes något totalt oviktigt men ändå intressant ämne. Han lånar min mobilladdare, för hans egen är inlåst i värdeskåpet, och eftersom man inte får ha mobilen på rummet är det lite suspekt att gå och fråga om laddaren. På något mystiskt sätt han jag lyckats smuggla in min varje gång. De slarvar med att visitera mig när jag varit på permission. Om de frågar om jag har något jag inte borde ha med mig i väskan svarar jag naturligtvis nej, även om jag har både mobil, laddare, rakhyvlar och överblivna behovsmediciner. Så oprofessionella trodde jag inte att de kunde vara. Men tydligen så...

Leif har lugnat ner sig lite, och är inte lika hysterisk längre. Vist kan han gå igång med en väldans fart fortfarande, men han håller inte på så länge och upprepar sig inte lika mycket. Han hälsar alltid artigt när han kommer in i rökrummet på mornarna.

"God morgon Simone."

"God morgon Leif" hälsar jag tillbaka, och frågar hur det är med honom och hur natten varit. Ofta har den inte varit något vidare, men det vet jag redan, för allt oftare har jag börjat vakna vid fyra fem tiden och gått upp och tagit mig en cigarett, och då har hans höga stämma hörts ifrån samlingsrummet. Men det gör inget att han upprepar sig. Jag tycker att det är skönt att lyssna, så slipper jag själv prata. Det är inget jag gärna gör tidigt på morgonen.

Erik kommer också in och sätter sig, och knotorna som ska föreställa hans axlar sticker ut genom hans tjocka tröja. Han drar några långa bloss, och jag ser att han har djupa fåror under ögonen.

"Inte sovit något vidare?"

Han skakar på huvudet.

Jag sörplar lite kaffe. Även Anette kommer in. Nu är rummet nästan fullt.

"Simone, om du ska ut och gå nu på morgonen så hänger jag gärna på."

"Visst, självklart. Ska bara stoppa i mig något att äta först."

"Ja, jag måste också äta. Men sen kan vi gå."

"Vad måste ni gå så tidigt för? Jag hänger gärna på, men inte nu."

Erik tittade på sin armbandsklocka. Den var inte mer än strax efter halv åtta.

"Jo men det är skönt, så har man gjort det. Fast jag går nog en sväng i eftermiddag också. Då kan jag säga till dig."

Han nickade åt mig och fimpade ciggen i askfatet. Vi andra gjorde likadant.

*

Jag låg i sängen, hopkrupen till en liten boll, och tittade ut genom dörren på korridoren utanför, och iakttog hur folk kom och gick ut ur mitt rum. Jag hade precis blivit flyttad till en fyra-bädds sal, men stördes inte nämnvärt av det. Jag trivdes med att ha andra människor runt omkring mig, speciellt när jag skulle sova. Deras susande andetag och små lätta snarkningar lugnade mig alltid, så även de nätter jag legat här.

Jag var trött, tung i kroppen, och kände lite olust. Över vad visste jag inte riktigt. Det var morgon, och en grådisig dimma låg som utsprutad vispgrädde runt träd och buskar och byggnader, och man såg inte långt framför sig. Någon promenad den här morgonen skulle det inte bli, men det gjorde inget, för jag skulle ändå ut senare.

Jag drog upp benen mot magen och höll om knäna. I korridoren passerade anställda och inlagda fram och tillbaka i en strid ström, alla på väg mot något, mer eller mindre viktigt. Helst av allt ville jag bara sova bort dagen, sjunka ner i ett svart hål där tid inte existerade - och inte ångest eller smärta heller för den delen - och bara vara där. Kanske skulle det bli tråkigt efter ett tag, men eftersom det inte fanns någon tid så kunde det ju inte bli det. Där nere skulle jag sitta och grunna på mitt liv, på de sakerna jag gjort som jag borde hållit mig ifrån, och de ting jag aldrig vågade genomföra. Jag vet att jag skulle önska att jag vågat mer - det är väl så det brukar vara, hur mycket man än vågar. Det är lite konstigt det där, att alla bara vill mer och mer, oberoende av vad de har och på vilken nivå de startar. Fast det är väl därför människan nått så långt - vi har aldrig nöjt oss, ständigt kämpat efter mer och utvecklats och förfinat kunskaper och redskap och tillvägagångssätt. Samtidigt är det ett av våra största problem, och säkert en av anledningarna till varför jag ligger här idag.

Jag suckade. Jag kunde vara nöjd. Med mycket i alla fall. Med allt egentligen, så länge det inte handlade om mig själv. Jag hatade rent ut sagt det som var jag. Och jag visste att jag var tvungen att ändra på det där för att komma vidare, framåt. Men det var svårt. Att plötsligt acceptera brister, dragningar och läggningar jag hade var rent ut sagt jävulskt svårt. Men som tur var hade jag hjälp till det. Min psykolog och jag hade igår pratat mycket om vad som gjorde mig rädd, och hur jag handlade i sådana situationer, och trots att det endast gått ett dygn sen dess, hade jag redan haft nytta av kunskaperna.

Jag log. Det fick vara nog med grubblandet. Jag blev bara deppig och snurrig i huvudet av det. Om en stund skulle jag träffa Petra, och vi skulle gå en långpromenad till Köpcentret. Jag såg verkligen fram emot det. Skulle se till att hon började pussa mig på kinden varje gång vi sågs. Det var väl inte för mycket begärt? Igår erkände hon att hon hade det svårt med det där, att ta initiativ, men då sa jag att jag var desto bättre, och så fick hon flera kindpussar. Helst av allt vill jag bara hålla om henne, gömma mig i hennes varma famn, och kyssa hennes mjuka läppar. Men jag insåg att det fick vänta lite. Inte vara för ivrig, då skulle hon bara backa och det är det sista jag vill.

*

"Att man kan vara så lika och ändå så annorlunda."

Jag tittade upp på henne. Hon hade en brun basker och svart täckjacka, och lite av det färgade rödsvarta håret stack fram under mössan. Hon pillade ideligen på kulan på ringen som gick genom underläppen, och i handen höll hon en av Brämhults svindyra juicer. Den smakade mango och var himmelskt god, så visst var den värd slantarna. Vi hade varit på Köpcentret och handlat, och vandrade nu uppför backarna i duggregnet, småpratandes om allt möjligt.

"Not following, please repeat, thank you."

"Vad jag menar är; vi tycker jävligt olika, men vi är inte rädda för att säga det. Jag menar som sjöodjuret i trädgården vi precis gick förbi. Jag tyckte det var coolt, du tyckte det var..."

"...anskrämligt fult."

"Precis. Vi säger vad vi tycker, helt öppet, utan att tänka på den andres reaktion. Ibland kan det ju vara så att man håller med den andre bara för att man inte vill att samtalet ska ta en konstig vändning eller ta slut."

"Ja jag vet, sånt är så jobbigt. Gud så pinsamt det kan bli ibland."

"Men så har det aldrig varit mellan oss. Vi har alltid varit så öppna med varandra."

"Jag känner mig så avslappnad med dig, så naturlig."

"Detsamma för mig."

"Fast lite lika är vi ändå."

"Jodå, det har du rätt i", sa hon och log. "Våra personligheter är lika, nästan lite skrämmande. Det var det jag menade med att vi var lika."

I det ögonblicket ville jag bara vända mig mot henne och kyssa henne, hur klyschartigt det än hade varit. Men jag vågade inte, även om hennes ögon log, så jag log bara tillbaka, och vi fortsatte uppför backen.

"Vad ska du göra sen?" frågade jag.

"Sen? Vila mig. Den här promenaden har snart tagit död på mig."

"Men vi har bara gått en timme."

"Och?!"

Hon gjorde en grimas och stirrade på mig. Jag bara skrattade och knuffade till henne.

"Du behöver börja träna lite mer."

"Börja inte du också nu, snälla. Jag som just hade börjat tycka om dig."

"Ok ok. Jag lovar att aldrig mer prata om träning. Tio fingrar upp till gud."

Jag höll upp mina tummvantar mot himlen och tittade på henne.

"Men där kan jag ju inte se alla fingrarna. Du kanske håller ner någon eller några. Du kanske inte håller upp någon alls!"

"Det är ju det som är grejen!"

Hon flög på mig, men jag var snabbare än hon och slank undan. Hon jagade mig ut i diket, över cykelbanan och ner i nästa innan hon fick tag på mig. Andfådd kramade hon om mig, och vi tittade varandra i ögonen en stund, innan hon släppte mig.

"Du tar kol på mig," sa hon och pustade.

"Jag sa ju att du skulle börja träna" sa jag och log stort.

"Så du höll alltså inte upp alla fingrarna. Jag anade väl det."

Hon skrattade när han sa det, och vi fortsatte framåt, knuffandes varandra i sidorna ett tag tills vi tröttnade.

"Nä men seriöst, vad ska du göra sen?"

"Min mamma kommer hit med min bil."

"Oj, har du bil?"

"Yepp. En Saab 900, från 98. Det ska bli så jävla skönt att få hit den. Så ska jag åka hem, och slänga ut alla vissna krukväxter som har dött medan jag har varit här. Och städa och fixa. Det ska bli så jäkla skönt."

Jag var tyst och begrundade hennes ord ett tag. Det lät så härligt, att bara kunna ta sin bil och åka hem till sitt eget hem. Jag hade varken bil eller hem.

"Får jag följa med?"

"Inte nu. Nästa vecka funkar det bra, när jag har städat och så."

"Men du, jag har en bättre idé. Kan vi inte ta din bil och rymma. Ta Öresundsbron, köra genom Danmark - jag har vänner i Köpenhamn om vi behöver övernatta - och sen fortsätta ner i Tyskland. Jag känner en kille i Köln, en i Düsseldorf och en i Berlin, och annars kan vi sova i bilen. Sen åker vi vart vi vill - Frankrike, kanske Östeuropa, ner i Afrika, Spanien. Du får bestämma. Eller Norge om du hellre vill det."

Jag såg hoppfullt på henne, tyckte jag kläckt årets idé. Det var ju bara så självklart. Vi två, en bil och ingenting som vi egentligen lämnade. Vi hade allting framför oss. Jag var helt seriöst. Det förstod nog inte Petra.

"Bensinen kostar ju."

"Jag har pengar i fonder, vi säljer dem så löser det sig. Och så får vi ta jobb ut efter vägen."

"Jag och tyskar går inte ihop."

"Vad då går inte ihop? Det var den största fördom jag hört på länge."

Nu blev jag nästan lite arg. Kanske inte så mycket över hennes senaste replik, som över att hon inte hoppat jämfota över min idé.

"Du kan ju inte dra alla över en kant så där. Tyskar är ett av de trevligaste folken jag mött när jag varit ute och rest.

"Åh hå hå. Vem är det egentligen som har fördomar här? Det handlar inte om de är trevliga eller inte. Det handlar om att jag inte förstår språket."

"Men va fan. Språket är väl det minsta bekymret. Jag kan inte heller tyska, men man får prata engelska."

"Det kanske funkar bland de yngre generationerna, men inte bland de äldre."

Det svarade jag inte på. Jag ansåg att fördomen var så korkad att det bara skulle leda till bråk om jag sa min mening.

"Ok, vi gör så här. Du kör bilen, jag sköter snacket. Vad tror du om det?"

"Men Simone det funkar ju inte fattar du väl. Jag kan inte bara dra så där."

"Varför inte då?"

"Jag har ju ett jobb att komma tillbaka till."

"Men du har ju sagt att du inte ens vill tillbaka. Du har ju sagt att du vill ha ledigt."

Hon svarade inte och vi gick tysta bredvid varandra en stund.

"Det är så tråkigt att resa själv" sa jag i bönfällande ton.

Jag visste redan att jag aldrig skulle få med henne. Hon var nöjd med att bo i sin uppväxtstad, jobba med ett jobb hon kunde utföra i sömnen, och gå och drömma om man och barn och villa med dubbelgarage. Men jag försökte ännu en gång:

"Snälla" sa jag nu nästan med gråten i halsen. Hon stannade upp och tittade på mig. "Vore det inte skönt att fly från sig själv ett tag?"

Då slog hon armarna om mig och kramade mig hårt hårt. Hon andades tätt intill mitt öra, och jag kände att hon luktade lite snus och svett och Petralukt, och jag gillade det och kramade henne hårdare. Vi stod så länge, och ignorerade att några gick förbi på gångvägen och tittade på oss. Jag kände mig stärkt, stabil, trygg. Som om inget skulle kunna skada mig där jag stod, så liten innesluten i Petras björnkram.

När hon tillslut släppte mig blinkade jag snabbt så att hon inte skulle se att jag var lite våt i ögonvrån.

"Det går inte att fly från sig själv Simone. Jaget kommer alltid ikapp, även om du är i Tyskland eller Marocko eller var sjutton som helst. Och du har saker du måste jobba dig igenom, saker som måste redas ut, precis som jag har. Och jag tror att det är lättare att göra det på hemma plan, bland vänner och bekanta, än i ett främmande land med annorlunda språk och en kultur du inte riktigt förstår dig på. Men främst av allt - du har inga vänner att vända dig till när det krisar. Och vänner, det är något av det viktigaste du kan ha."

"Jag skulle ha dig" sa jag lite ynkligt.

Hon skakade på huvudet.

"Det fungerar inte så, tyvärr. Hur ledsen det än gör dig. Vi ska ta oss igenom det här, och vi ska göra det tillsammans. Sen kanske vi kan ta bilen och köra någonstans. Kanske Norge är lagom, vi får se då. Men just nu har vi andra saker framför oss som är viktigare."

Jag tittade förundrat på henne. Hon bara sprutade ur sig visa ord. Sant; jovisst. Men de smärtade att höra.

Vi började gå igen. Snart såg vi sjukhusbyggnaderna resa sig framför oss, och breda ut sig som stora kolosser i den vintergråa skogen. Vi fortsatte prata och skratta, men i bakhuvudet fanns fortfarande hennes ord kvar, inristade i mitt medvetande. Jag var tvungen att möta mig själv. Först nu insåg jag nog det på riktigt. Det gick inte att gömma sig bakom en massa annat eller skjuta upp det till senare. Att rymma var inte ett alternativ. Det kändes tungt.

*

Tänk dig en best. Ett monster. En blandning mellan en varg, en björn, en hyena. Något stort och fasansfullt, med raggen rest, blodsprängda ögon och tänderna blottade. Saliven droppar. Den skäller, gläfsar, huggar. Gräver med sina tassar och långa utfällda klor i cementgolvet. Som tur är sitter den i en bur. En gallerbur. Vi kan se in, den kan se ut, och den bevakar allt noga. Den biter tag i ett av gallrena och drar och sliter, rycker och spänner alla sina muskler i sin väldiga kropp för att få pinnarna att ge vika. Dörren är försedd med ett starkt lås. Du tittar på låset. Hur det far fram och tillbaka. Och trots att alla sagt att det är omöjligt att bryta upp det, vet du att om besten fortsätter så här så håller det inte länge till.

Alla säger att du ska stoppa in handen mellan spjälorna, smeka djuret över ryggen, klia det mellan öronen, få det att lita på dig, massera dess mungipor. Men du är rädd. Du vågar inte. Tänk om den biter av dig handen. Du skulle aldrig klara av jobbet. Djuret är så uppretat, så panikslaget, att det skulle ta dagar att lugna det. Och du vet att om det bara fick komma ut i det fria en stund, om den slapp buren och gallret och alla stirrande ögon, skulle den snart lugna sig av sig själv. Du står där och slits mellan de olika alternativen. Släppa lös - eller försöka lugna. Och ju längre tid du tar på dig att tänka, desto värre blir situationen. Du ser hur låset börjar gå upp. Snart är djuret ute. Snart är det för sent att lugna.

Alla säger till mig att stoppa in handen mellan spjälorna, klappa och lugna. Min psykolog säger det, skötarna och sjuksköterskorna på avdelningen, familjen och kompisar. Men jag spricker, jag håller på att explodera. Och allt jag vill är att släppa ut det, spränga låset och bli fri. Det är obehagligt, men samtidigt förlösande. Jag vet inte vad som är bäst. Min läkare strävar efter att jag inte ska hamna i de situationerna över huvudtaget - panikattackerna - så jag slipper välja. Det känns som om det aldrig kommer att hända.

*

Trottoaren glittrar av vitt puder. Det är halt, så jag går försiktigt. Raka smala ränder skär genom det glansiga; cyklister som trotsat vädret och vintern. Jag vänder mig om och ser att även mina fotspår gör märken i det vita. Täckjackan knakar och det låter som om någon förföljer mig, men trots att jag ideligen vänder mig om, finns det ingen där. Det är bara jag, på en halkig trottoar, med bilar som passerar norr och söderut på vägbanan bredvid. Jag skyndar ändå på stegen. Snart är jag hemma.

När jag kommer in under lyktorna på sjukhusområdet syns den vita röken som stiger ur min mun. Jag visste inte att det kom någon innan - att det var så kallt. Så det man inte ser vet man inte att det existerar, filosoferade jag. Tänk då så mycket som finns, som vi inte vet om. Allt det vi ser, kan bara vara en bråkdel av vad som verkligen finns.

Jag går in genom sjukhusets entré och tar hissen upp till avdelningen. I samlingsrummet är det fullt av folk som äter frukost, och jag hälsar god morgon till några utav dem.

"Var det skönt ute?" undrar Lena, samtidigt som jag får mina morgonmediciner - hela sex stycken.

"Helt okej. Kallt men uppehåll. Skönt för en promenad."

"Ja du är allt bra duktig, som ger dig ut så tidigt på morgonen."

Jag sköljer ner tabletterna med lite vatten ur en plastmugg jag sedan slänger i en papperskorg vid sidan av vagnen.

"Nu ska det bli skönt med en cigarett och en kopp kaffe."

"Men du vet att du måste gå ut för att röka va?"

"Hmm..."

"Jo Simone. Nu är det nya och strängare regler. De som får gå ut själva MÅSTE gå ut och röka i hytterna. Dessutom har de som har rummen närmast klagat över rökluften."

"Men det är ju Erik som bor där, och han är ju rökare själv."

"Det är bara mellan 23 och 07 som det är ok att ni röker inne. Och detta måste efterföljas. Jag vet att ni har struntat i det förut, men nu är det allvar. ."

Hon såg sträng ut, och jag trodde henne, men ville ändå testa gränserna.

"Och om det ändå inte efterföljs?"

"Gör dig inte dummare än vad du är. Då är det något annat vi drar in för dig, något som är viktigt. Som din egna utgång t ex."

"Men då får jag ju röka inne."

Jag log.

"Ja, men då blir det inga mer morgonpromenader. Fundera på vad som är viktigast."

Jag visste att hon hade rätt. Det var bara så irriterande. Nu skulle det inte bli några fler trevliga rökrumsdiskussioner eller enkla sätt att starta samtal och lära känna personer. Allt som var socialt skedde i rökrummet. Hur skulle det nu bli?

"Ska du inte ha något kaffe i alla fall då?"

"Naa, jag drack klockan sex i morse. Är inte längre sugen."

Med de orden stegade jag iväg till mitt rum. Nu kändes det som om hela min dag var förstörd.

Vad jag inte visste då var att reglerna inte skulle efterföljas i mer än någon dag. Sen skulle vi åter sitta i rökrummet och skvallra och dricka kaffe.

*

Jag satt i sängen och tittade runt i rummet. Sängen mitt emot var tom, den bredvid likaså. I den snett mitt emot låg en mörkhårig tjej och löste sudoku. Klockan över dörren tickade svagt. Jag hörde röster ifrån samlingsrummet. Leif pratade högt om gamla klassiker, att det var bättre förr "när de stora elefanterna dansade" och folk hummade med, fick inget direkt utrymme att säga sin mening. Det var eftermiddagsfika och jag drack små klunkar av mitt kaffe. Ute blåste det storm och regnet piskade mot fönstrena så rutorna skallrade. Ingen hade lust att gå ut, och vi som inte fick röka i rökrummet smög dit in ändå.

Jag var rastlös, uttråkad. Det var torsdag, och imorgon skulle jag antagligen åka på permission. Men först skulle jag samtala med Läkaren om min utveckling, så var det alltid. Han ville stämma av läget innan han skickade hem mig. Mitt humör var konstigt, liksom blandat. Jag var både pigg och glad med energi, samtidigt som ångesten inte låg långt under. Den skulle komma upp till ytan om jag bara fortsatte sitta kvar i min säng resten av dagen, och vänta på nästa. Alltid denna väntan. På vad då? Att bli bättre? Att få åka hem? Jag visste inte om jag ville bli utskriven - det skrämde mig. Gå hemma hela dagarna, ensam, fri att vara så destruktiv som jag ville. Då skulle jag snart hamna här igen, som så många andra gjort som jag sett gå och komma tillbaka.

Nej, här behövdes det göras något, annars skulle jag bli galen.

Jag hoppade ur sängen, skvätte lite kaffe över min gula Landstingetfilt, och hittade Birgitta i köket.

"Kan jag inte få åka på permission idag istället? Jag kan inte bara gå här och göra ingenting, det mår jag bara sämre av. Jag mår mycket bättre av att komma hem."

"Du vet att jag måste prata med Läkaren om det först, och han har bakjour idag så han har inte tid att komma hit."

Hon gjorde iordning personalens fikavagn och körde ut den i samlingsrummet.

"Men jag kan ringa honom och fråga om du vill."

"Ja snälla kan du inte göra det. Det handlar ju bara om en dag mer."

Hon nickade och gick in på expeditionen för att hämta telefonen. Jag satte mig hoppfullt och väntade utanför.

Efter en stund kom hon ut och skakade på huvudet.

"Han tyckte inte att det var lämpligt. Du hade tydligen mått rätt illa igår, hade han sett, så han ville tala med dig först, och det kan han ju inte göra idag."

Jag slog huvudet hårt i väggen bakom mig.

"Nej Simone inte så."

"Men jag går under av att vara här."

"Ja men det var Läkarens ord, och vi måste rätta oss efter dem."

Arg och besviken klampade jag iväg genom korridoren in i rökrummet och tände en cigarett. Vad sjutton skulle jag göra nu? Röka ihjäl mig? Skära mig? Nej, den här gången kände jag att jag ville visa ilskan utåt och inte inåt. Jag ville inte straffa mig, jag ville straffa dem. Men hur?

Tillbaka i sängen. Kaffefläckarna gjorde filten blöt och äcklig och jag slängde ner den på golvet.

Jag kände mig så uppgiven, så hjälplös. Om jag bara kunde få tala med honom, få honom att förstå hur det låg till. Jag måste bara sämre av att vara där jag var. Någonstans i bröstet grodde ett litet frö till en ångestattack, men jag sa åt det att sluta växa. Det skulle inte göra saken bättre. Jag ville skrika och slå och sparka, men kunde inte mer än svära åt dem.

Än en gång for jag upp. På expeditionen hittade jag Jennie.

"Vi måste prata allvar du och jag" sa jag och satte mig i en stol.

Hon såg lite förvånad ut, men satte sig ner bredvid.

"Jag kan inte vara kvar här just nu. Jag måste få permission. Egentligen ska jag inte få det förrän först imorgon, men jag mår bara sämre av att vara här just nu. Egentligen är jag på gott humör. Jag har varit nere i en svacka, men är på väg upp, men känner samtidigt hur ångesten ligger och lurar. Och den kommer att komma om jag inte får komma hem."

Jennie förstod, men när jag sa att Birgitta redan pratat med Läkaren och fått negativt besked, sa hon att jag skulle få prata med underläkaren, så att hon kanske kunde få ett annat besked.

Alltså fick jag dra min historia en tredje gång, den här gången ytterst långsamt och detaljerat, med fler förklaringar och tillbakablickar i mina behandlingar de senaste veckorna. Underläkaren kom från Polen, talade halvtaskig svenska och var inte alls insatt i min patienthistoria, men hon var en så snäll och gullig tjej och gjorde verkligen sitt bästa för att förstå. När jag lämnade rummet höll jag tummarna för att hon skulle kunna övertala Läkaren.

Men även hon skakade på huvudet, och sa att han redan gett svar på frågan och därmed höll sig till det. Då föll jag i trans. Jag satt vid ett av borden, lutade huvudet mot väggen och knäna mot bordsskivan, och stirrade på lampknapparna på väggen mitt emot. Klockan var tjugo i tre.

Helvete också!

"Gick det inte bra Simone?"

Birgitta drog ut en stol och satte sig bredvid mig. Jag fortsatte att stirra rakt framför mig. Efter en stund gav hon upp. Sen kom Jasmine, en av de yngre sjuksköterskorna och satte sig på min andra sida och gnuggade mig på armen.

"Det blir bättre ska du se."

Strax efter tre damp Marika ner mitt emot.

"Mår du inte bra Simone?"

"Nä" lyckades jag pressa fram mellan halvstängda läppar.

Fler började dra sig in i rummet, och Anette kom släpandes med sin rollator.

"Hur är det gumman? Ska vi gå och prata lite du och jag?"

"Sköt du ditt så sköter jag mitt." sa jag i en ton som blev lite för aggressiv än det var menat. Jag skulle just be om ursäkt, då Läkaren kom invandrandes på avdelningen och gick in på sitt rum.

Klockan var då nästan halv fyra, och jag tittade stort efter honom, precis som alla andra, patienter som skötare. Det hade ingen väntat sig.

"Ska du prata med Anna nu? Hon har gjort sina första tre ECT och det ska utvärderas, och eftersom ni inte hann igår..."

"Nej jag ska prata med Simone" hörde jag inifrån hans rum.

Jag lyste genast upp, nästan dansade in och hejade glatt.

"Jag vill gärna prata med mina patienter innan jag släpper iväg dem på permission, och eftersom jag har bakjour idag trodde jag inte att jag skulle hinna komma hit. Men så fick jag en lucka, oväntat nog. Och det är du väl glad för" avslutade han lite klatschigt och log stort.

Herregud, tänkte jag. Läkaren skojade. Det måste vara första gången någonsin jag hört honom göra det. Så jag log artigt tillbaka och satte mig bekvämt tillrätta på stolen.

"Jasså du, du vill ha permission redan idag."

Jag hade lärt mig att vara tydlig och noggrann, ta med detaljer och vara utförlig i mina beskrivningar, för det gillade han. Därför tog jag nu sats, och berättade att jag skulle ta bussen hem till min familj, vara där hela helgen, kanske gå på bio och bara ta det lugnt, inte vara ensam

någonting utan alltid ha någon annan närvarande. Dessutom var jag noga med att poängtera att jag mådde mycket bättre hemma än här, att jag bara skulle må dåligt om jag stannade kvar.

"Men så dåligt som du mådde igår, så dåligt mår du alltså inte idag?"

Jag tittade lite frågande på honom, sen mindes jag. Jag hade mått ganska dåligt, men det hade inte varit katastrof. Jag hade satt mig på golvet utanför expeditionen och bankat huvudet i väggen.

Paniken hade varit nära men aldrig kommit. Sen hade jag lagt mig i fosterställning och tyckt synd om mig själv, och just då hade Läkaren gått förbi. Tala om dålig tajming.

"Det var inte så dåligt ändå, inte som det måste sett ut."

"Ingen attack eller så?"

"Onej. Då ska du se mig när jag får en attack. Men jag är rädd för att det ska bli så dåligt idag igen om jag är kvar."

Han satt tyst en stund, tittade lite i datorn, funderade.

"Jag tror dig, sa han tillslut. Och det är ju bra att det är bättre hemma än här. Då går det ju i rätt riktning. Men bara om du lovar att det är som du har sagt, så får du lov att åka idag."

Jag kunde inte hejda ett leende, men nickade och lovade att det var precis så som jag sagt. Sen tackade jag ännu en gång och nästan flög ut ur rummet.

Vid fikabordet, på platsen jag suttit och deppat på förut, satt nu Erik och hängde med några andra.

"Gissa vem som får åka på permission!"

Jag kramade om hans knotiga kropp och han skrattade stort.

"Vaddå, nu?"

"Ja, ända till söndag!!"

"Fan vad fuskigt. Jag får inte ens gå ut själv."

Petra var ledig hela eftermiddagen och kom och hämtade mig i sin bil en stund innan bussen skulle gå. Vi åkte runt lite i stan; hon visade var hon gått i skolan, stans bästa uteställe, samt var hon jobbade. Sen åkte vi till stationen och satt och pratade en stund. Stereon spelade Coldplays låt "Fix You" på hög volym, och vi skrålade båda med så gott vi kunde. Sen skrattade vi generat.

"Jag ljög för Läkaren, sa jag efter en stund."

"Va?"

"Jag sa att jag skulle åka hem till familjen."

"Men ska du inte det då, det trodde jag."

"Det har jag aldrig sagt. Nej, jag ska åka till pappas lägenhet i Göteborg. Han har en liten övernattningslägenhet centralt i stan, eftersom han jobbar där och inte orkar pendla under veckorna."

"Ok. Och vad innebär detta?"

"Att jag kommer vara själv hela helgen."

"Han kommer alltså inte vara där?"

"Nix."

Petra daskade till mig med handen på låret.

"Du är så jävla dum ibland."

Hon tittade ut genom motsatt ruta, bort från mig. Det gjorde ont. Jag förstod att jag upprört henne.

"Men det var bara för att jag ville vara själv någon dag, inget annat. Jag har inte varit ensam på nästan fem månader nu, och jag tänkte att det skulle kunna vara skönt."

"Skönt för vad då? Att ta alla dina tabletter du samlat på dig eller vad då?"

"Nej, inget sånt, jag lovar."

Hon tittade upp på mig.

"Lovar du verkligen det, på riktigt nu?"

"Ja, på riktigt."

Jag höll upp tummen och vi tummade på det. Det kändes bra. På något vis undanröjde det även alla mina tvivel och kanske och frestelser. Nu hade jag lovat Petra. Det löftet var heligt. Det värsta, absolut värsta jag kunde göra var att bryta det.

"Men jag funderar på att gå till Systemet i alla fall."

Hon log och skakade på huvudet.

"Ger du dig aldrig?"

"Men ett glas Martini gör väl inget?"

"Nä men det får vara ett då, inte mer."

"Jaja," och jag hörde själv hur icke trovärdig jag lät.

"Seså, iväg med dig nu. Bussen väntar inte."

Hon gav mig en kram, en puss på kinden och sedan en halv puss på munnen. Jag vinkade hejdå och sprang med alla mina väskor för att inte komma för sent. Genom blåsten och snöregnet log jag stort. Jag saknade redan Petra.

*

"Hur gick helgen?"

Birgitta håll leende upp dörren när jag klev in på avdelningen.

"Jodå, helt ok. Fast nu är jag trött. Jag kommer tillbaka lite tidigare. Det räckte liksom nu."

Klockan var bara strax innan lunch och jag hade tillåtelse att vara borta till åtta den kvällen, men jag tröttnade på att sitta i pappas lägenhet och vara ensam i en storstad. Där om någonstans blev man anonym, och det kände jag verkligen av. Jag hade gått en del på stan, handlat lite kläder trots att jag verkligen inte hade råd, fikat på mina favoritfik och legat i pappas säng och tittat på inspelade gamla klassiker. Men det hade varit många dagar, och på söndag förmiddag hade jag packat mina saker och satt mig på tåget tillbaka till avdelningen. Nu var jag så trött att jag släpade mig själv och alla mina kassar och väskor in på salen och säckade ihop i en liten hög. Birgitta följde efter.

"Så det är säkert att allt gick bra då. Hade du det trevligt med familjen?"

Då mindes jag att jag ju ljugit för dem vart jag skulle, och jag var tvungen att ljuga igen, även om det tog emot, speciellt inför Birgitta.

"Jodå, det var bara trevligt. Det gick faktiskt att stå ut. Vi gick på bio en kväll och bara chillade." Det var läskigt hur enkelt det gick, och jag kom överens med mig själv om att verkligen försöka göra det så lite som möjligt.

"Handlat kläder har du gjort också."

"Ja, jag behövde känna mig lite fin."

"Är det inför Petra det kanske," sa hon med ett stort leende och blinkade åt mig.

Att en sextioårig tant kunde vara så charmig. Jag tyckte verkligen om henne.

"Kanske det sa jag," och blinkade tillbaka.

"Är det skönt att vara tillbaka då?"

"På ett sätt är det det, men samtidigt inte. Här kan jag vila och verkligen ta igen mig. Jag har lite svårt att slappna av hemma. Men ändå känner jag mig för frisk för att vara här."

"Men helt frisk är du inte än. Du dippar fortfarande ibland"

"Nä, men snart. Sex dagar av sju är jag helt bra. Så ibland är jag nere och då är allt skit, men jag kommer ju snabbt upp igen. Och dipparna varar inte så länge."

"Jag vet det Simone. Men Läkaren vill att alla sju dagarna ska vara bra, innan han släpper hem dig. Ditt LPT varar ju nästan 2 månader till, och han vill vara helt säker innan han avskriver det."

"Men det går alltså att avskriva?"

"Visst gör det det."

"Bra, för jag tänker inte stanna här 2 månader till."

"Det kommer du inte behöva. Han kommer nog att höja din stabilisator ytterligare en gång, och se hur det utfaller, och sen får vi se vad han beslutar. Men inbilla dig inget annat än att slutet är nära."

Jag gav henne ett så stort leende mitt trötta ansikte lyckades uppbåda, samtidigt som jag kämpade med att hålla ögonen öppna. Snart var det slut! Allt jag kände var en stor lättnad. Jag skulle inte ta ut något i förskott, men det var ändå så att om Birgitta pratade om utskrivning, då var det inte helt taget ur luften.

Jag öste ner alla mina saker på golvet och kröp ner under filtarna. Med slutna ögon kände jag hur kroppen slappnade av och blev tung, och jag koncentrerade mig på andningen. Några få sekunder senare sov jag.

*

"Bad du din aftonbön ordentligt igår kväll nu?"

"Va?"

"Det måste man göra vet du, så att Herren verkligen ser och hör dig. Fast det tror jag att han gör ändå, för du är ett sådant rent och oskyldigt barn. Sådana som du gillar han."

Vad vet du om det tänkte jag, men sa inget.

Elisabeth tog bort sin hand från min panna efter att ha välsignat mig, och önskade mig all lycka i världen.

"Se lycka är något jag alltid fått, för jag har följt herrens vägar. Trots det så dog min man i november - du behöver inte säga något - men jag förstår nu att han visade att det fanns en mening med det också. Men den meningen håller jag för mig själv. Lite måste man hålla för sig själv förstår du, men allt kan man visa för herren. Och jag visar allt för herren. Därför vet jag att jag kommer att vara härifrån när jag fyller sextio om sju dagar. Och sen ska jag resa till Canada och hälsa på min bror. Han bor där förstår du. På östkusten. Det kan jag göra nu när jag inte har ett jobb. Visst är det ironiskt, jag är diakon, en perfekt diakon, men utan arbete. Sådant borde ju bara inte få hända. Men nu har det hänt och jag tror att Herren har en mening med det också. Nu kan jag ju åka till Canada och hälsa på min bror. Jag får vara diakon för er här istället. Nej, jag bara skojade."

Jag försökte stänga av, fokusera på något annat, koncentrera mig på sudokun som låg i min famn, men det gick bara inte. Hennes käft glappade i ett.

"Har du sett det här fåret jag köpte igår. Fårhuvudet kallar jag det, för huvudet sitter lite snett. Anette säger ju att jag är lite sned i huvudet, och det kan jag bjuda på. Jag har knutit ett grönt band runt halsen på det - diakonens färg - står för växande. Och så köpte jag tre andra små får, i nyckelringar, ett för varje barnbarn jag har. Visst är de söta?"

Jag reste mig på armbågen och kastade en blick på dem, och instämde. Egentligen var de fula som stryk. Små dåligt gjorda mjukisdjur bara treåringar köper. Och så en manisk diakon, som olyckligtvis lyckats hamnat i min sal.

"Nu går jag och röker" sa jag för att snabbt och smidigt göra slut på hennes monolog och fly därifrån. Men det var svårare än jag trott.

"Utmärkt idé. Jag följer med. Jag röker inte ofta, men här inne känns det helt ok. Och så träffar man ju så trevliga människor i rökrummet att tala med."

Visst, tänkte jag. Alla, precis varenda människa här tyckte att hon var jobbig och försökte undvika henne. Visst var det lite synd om henne, för hon måste ju känna det. Men hon kunde ju inte hjälpa att hon var manisk – t.o.m. psykotiskt manisk - och efteråt skulle hon antagligen inte minnas hur det var här. Hon var alltid så glad och öppen mot alla att det nog inte gjorde någonting, resonerade jag.

Alltså gick jag med diakonen i släptåg till rökrummet, där Anette, Leif, Erik och några fler satt och hade det trevligt. När vi kom in ändrades stämningen märkbart, och jag satte mig snabbt på den sista lediga stolen, så Elisabeth fick stå. Hon puffade på sin cigarett, drog inga halsbloss utan bara munbloss.

"Det är ingen idé att du röker om du bara dra munbloss vet du" informerade Erik henne om.

"Jag röker precis så som jag vill, och jag trivs med att röka så här. Det gör mig lugn. Och så får jag umgås med er alla trevliga människor."

Anette himlade med ögonen och Leif höll handen för munnen för att inte brista ut i ett hånskratt. De två tålde inte varandra, och jag hade hört att de rykt ihop rejält för någon dag sedan, då Leif hotat att skära huvudet av henne. Snart skulle han resa sig upp och gå, vilket var synd, för jag gillade honom, i alla fall när han var på gott humör. När han var arg fick han sådan pondus att jag blev rädd för honom. Rädd på riktigt.

Elisabeth pratade och pratade, hela tiden om samma sak, om och om igen, malde på som en gammal kvarn. Till slut röt Anette åt henne att hålla käften, så vi andra fick lite lugn och ro. Om det var någon som skulle göra det så var det hon. Och otroligt nog funkade det. I några minuter. När hon började igen reste sig Erik, Leif och jag och gick. Nu fick det vara nog.

*

Det kliade i kroppen. Bröstet pulserade. Något stämde inte. Jag var på väg ner, om jag inte redan var långt nere. Jag ville ingenting. Funderade på att ta bussen in till Stan och gå till Systembolaget och köpa en flaska sprit. Om man sedan hällde den i en tom Ramlösaflaska skulle ingen upptäcka något. I alla fall inte se. Lukten skulle man ju känna, men jag fick väl gå in på toa och sedan tugga minttuggummi efteråt. Nej, det var en dålig idé. Vart skulle det egentligen leda? Jag kände att jag behövde vara destruktiv. Livet kändes meningslöst. Plötsligt blossade en väldig ilska mot mig själv upp. Jag klädde på mig, packade min väska och tog trapporna ner till entrén och kiosken. Köpte en daim och en stor flaska Fanta. Då visste jag inte varför. Sen gick jag mot busshållplatsen och tänkte att det kanske hjälpte om jag åkte någonstans - vart som helst. Kanske skulle jag ta tåget till pappa i Göteborg. Fast om de började leta efter mig skulle de självklart ringa honom. Och mamma också. Så det gick ju inte. Fick bli att jag kvartade över hos några kompisar istället, de skulle alltid ställa upp. Men vad skulle jag egentligen i storstaden att göra? Jag hade ju varit där veckan innan, och det hade inte varit något för mig. Nej, jag skulle inte orka vara social med några vänner heller. Jag ville bara sitta och vara destruktiv någonstans. Så fick jag ett infall. Av någon anledning - jag vet inte vilken - hade jag packat ner de överblivna medicinerna jag inte tagit när jag varit på permissioner, utan sparat i en liten påse. De hade nu blivit riktigt många, och jag tog upp påsen och kände på den. Sedan tittade jag på Fantaflaskan i min andra hand, och på skogen som låg framför mig. Då visste jag hur jag skulle bota min oroliga själ.

Jag hittade en gran som stod där tät och pryddig utan snö vid dess fot, och där slog jag mig ner. Jag tände en cigarett och tittade mig omkring. Det var så rofyllt att vara i skogen. Varför var jag inte det oftare? Varför satt jag inte under en gran och bara kände lukterna av mossa och lavar och barr och förmultnade löv, och tittade på alla träd, där ingen var den andre lik, och där alla strävade efter solen och livet på sitt sätt, där alla funnit en eller annan lösning att överleva på? Varför kunde jag inte leva? Jag visste inte. Jag visste bara att jag inte kunde. Döden tänkte jag inte på. Den hade jag lagt så mycket tid att tänka på redan, att det räckte och blev över. Jag tänkte på korridoren på avdelningen där jag nu hasat omkring i mer än fyra månader, och där jag nu inte

stod ut att vara längre. Men jag klarade heller inte av att åka hem. Jag befann mig i gränslandet mitt emellan. Och vilken utgång var då bättre än att ta några tabletter och frysa ihjäl. Det var faktiskt jäkligt kallt.

Jag höll upp Theralenet i en liten plastmugg jag varit förutseende nog att ta med, och tryckte ut Exanoren ur sina plasthöljen. Sedan svalde jag snabbt ner allt på en gång, och fyllde på med mer Fanta för att få bort det ohyggligt vidriga smaken av fluor ur munnen. Nöjd la jag mig ner under granen, tände en ny cigarett och försökte värma den andra handen inne i jackärmen. Jag hoppades att det skulle slå snabbt, för jag skulle inte klara av att ligga här länge.

För en gångs skull gick tankarna inte runt runt. De var lugna och mjuka, jag kände mig nästan lite harmonisk. Om det inte varit för att det varit så kallt skulle jag trivts riktigt riktigt bra där under trädet.

När cigaretten var slut drog jag in även den andra handen. Jag kände mig lite illamående, och tänkte att det är bra att jag ligger ner så kanske jag kvävs av mina egna spyor. Theralenet tar ungefär en halvtimme innan det börjar verka, så jag fick ge mig till tåls ytterligare en liten stund. Sedan mindes jag att jag inte ätit så mycket under dagen heller, så då borde det gå fortare. Jag frös så jag skakade, försökte frammana sömnen, men den vägrade komma. Blev frustrerad. Men hur jävla svårt ska det behöva vara! Jag rörde på mig, reste mig, tyckte jag var lite ostadig, kanske lite yr, men jag kan ha inbillat mig det. La mig ner igen, försökte slappna av.

Sov lilla vän, sov.

*

Ett surr långt långt borta. Birgittas ansikte nära mitt. Hon såg ut att skaka mig. Jag kände inget. Hon rörde läpparna. Jag hörde inget. Bara ett svagt mummel. Så sköljde det mjuka mörka svarta över mig igen. Jag slappnade av, lät mig föras bort. Men Birgitta var som en enveten fluga. Snart var hon där igen.

"Har du tagit något? Simone, svara, har du tagit några tabletter?"

Hon såg orolig ut, upprörd. Kanske skrek hon, jag vet inte.

Jag försökte svara, röra tungan. Den löd mig inte. Jag bara gurglade. Försökte igen. Det svarta drog i mig, kallade på mig. Jag försökte följa med. Tror kanske att jag lyckades nicka innan jag var borta igen.

Nästa gång jag vaknade till liv låg jag i en annan säng i ett annat rum. Jag noterade att den hade en röd bård på väggen istället för den orangegula uppe hos oss. I en fåtölj satt en av nattpersonalen och läste en skvallertidning, och han tittade upp när jag rörde på mig. I mitt högra armveck satt en nål med en lång slang kopplat till ett dropp, och jag hann precis bara se det innan jag somnade in igen.

Jag vet inte hur många gånger jag vaknade den natten och morgonen, och hur många olika personer som satt vak hos mig, men många var det. Varje gång upptäckte jag något nytt - nålar och slangar och klämmor som satt fast på mig, och jag var helt omringad av maskiner som mätte allt möjligt på mig.

När jag tillslut kom till liv satt Birgitta i stolen och tittade på mig.

"Din dumma lilla snärta" sa hon till mig, men hon log, och inget spår av ilska eller besvikelse fanns i hennes ansikte.

Jag suckade, och tittade på slangarna och maskinerna, och så tillbaka till henne. Nu hade jag återigen bara droppslangen i armvecket kvar. Vad alla de där andra sakerna gjorde under natten visste jag inte, och jag brydde mig inte heller.

"Vad pysslade du med egentligen?"

Jag dröjde med svaret, tänkte efter. Skallen var fylld av deg, den var helt tjock. Jag kunde knappt tänka. Och när jag väl svarade sluddrade jag på orden.

"Det blev för kallt."

Birgitta skakade på huvudet, men log så plomberna i hennes kindtänder syntes.

"Du är mig en galen tös. Klart att det blev kallt. Det var ju nollgradigt ute. Vad trodde du? Att det skulle gå på ett kick?"

"Ja, med tanken på den dosen jag tog trodde jag att det skulle gå fort. Men det gjorde det ju fan mig inte. Fy sjutton vad kallt det blev."

"Så då gick du bara in och la dig? Och trodde att vi inget skulle märka?"

Jag nickade. Jag hade varit i valet och kvalet om jag skulle säga något eller inte, men om jag sa något skulle alla mina saker bli igenomsökta och jag magpumpad, och det ville jag inte. Om jag inget sa fanns fortfarande risken att jag kunde dö av mina egna spyor.

"Vi försökte väcka dig till kvällsmedicinerna, men det gick ju knappt. Du var helt väck. Så då körde vi dig till akuten. Nu ligger du på MAVA, och de är inne och kollar dig minst en gång i halvtimmen."

"Magpumpade de mig eller något sådant?"

"Nej, och kol slapp du också dricka. De bedömde väl att du inte hade så mycket i kroppen. Hur mycket tog du egentligen?"

Jag berättade för henne, för jag mindes exakt. Kom ihåg att jag räknade kapsylerna och de tomma kapslarna, och trots att jag glömde mycket så mindes jag det glasklart.

Vi pratade en stund, och allt eftersom gick det upp för mig vad jag hade gjort. Jag hade försökt ta livet av mig. Ett plumpt och klumpigt litet försök, men dock ett försök. Detta skulle Läkaren se allvarligt på. Nu skulle han dra in många av de förmåner jag hade; som att gå ut själv t ex. Jag borrade in huvudet i kudden.

Varför?!

Det hade varit en impuls, en ren impuls, och så fort den dykt upp i huvudet hade jag följt den. Jag hade inte kunnat styra den. Jag hade inte tänkt, inte tänkt alls - bara handlat. Hur dum får man lov att vara egentligen? Så mycket jag hade förstört nu. Och bara för mig själv. Det fanns ingen annan jag kunde skylla på. Jag skulle bli instängd på avdelningen, galen av överskottsenergi och tillbakahållen ångest. Och vad skulle hända med Petra? Vi skulle inte kunna träffas. Hon skulle bli så ledsen och besviken på mig. Fan vad dum jag var!

Jag gav mig själv en riktig örfil, hårt och rakt över kinden, och den gjorde jävulskt ont. Genast för Birgitta upp.

"Nej inte så."

Hon tog tag i min hand och höll i den en stund.

"Men jag är ju så jävla dum, snörvlade jag. Jag förtjänar inte att leva. Jag gör bara mina närmaste illa genom att finnas till. De har det så mycket bättre utan mig."

"Nu är du bara löjlig, och det vet du också. De älskar dig för den du är. Det du behöver är att lära dig tycka om dig själv. För det finns många, så otroligt många som tycker om dig. Och du är så begåvad Simone, så smart och duktig på så mycket, att det är synd att bara kasta bort det. Du kan bli i stort sett vad du vill om du bara anstränger dig. Du kan leva ett jätte bra liv, bara vi får bukt med dessa svängningar du har. Du ska se att allt löser sig. Allt kommer bli bra."

Hon släppte min hand, och jag strök bort tårarna från kinderna. Jag hade så mycket sorg i bröstet som bara ville ut. Jag visste inte var det kom ifrån. Längre länge låg jag där och grät tyst, med Birgitta sittandes vid min sida som ett stöd. Jag var inte ensam, allt var inte över.

*

Det dröjde inte länge förrän jag var uppe på avdelningen igen. Jag kom precis lagom till förmiddagskaffet, och fick mig en cigarett i rökrummet - den som jag varit så sugen på hela morgonen. Det var något behandlingen på psyket gett mig - ett starkt nikotinberoende. Jag hade fått med mig en påse dropp upp, som jag nu gick och drog efter mig. Det gjorde att jag direkt uppfattades som väldigt sjuk, och alla undrade vad jag hade gjort.

"Dumheter" svarade jag till de flesta, och de bara nickade med sina huvuden och frågade inte mer.

Droppet var någon slags saltlösning och jag förstod aldrig varför jag skulle ta den, men de sa att det skulle ta fyra timmar för den att rinna ner. Efter sju tog de bort den. Då var påsen nästan helt tom. Glad och nöjd med att slippa dra omkring på ställningen firade jag med en cigarett tillsammans med Anette i rökrummet. Då kom hon med den underbara idén att man ju kunde dansa med ställningen, och frågade varför jag inte gjort det.

"Vad då, tango eller?"

"Nä schottis borde funka" sa hon och blinkade åt mig. "Det gjorde jag när jag låg inlagd förra sommaren, skitkul är det. Synd att du missade tillfället. Du skulle kommit till gamla Nettan så skulle jag ha visa dig."

"Blir det en nästa gång så lovar jag att komma till dig" sa jag.

"Du Simone" sa Anette i låg ton och lutade sig fram mot mig. "Se till att det inte blir en ny gång. Du har så mycket att förlora. Lova mig det."

Hon såg allvarligt in i mina ögon, och jag förstod att hon verkligen menade det. Visst var hon en virrig gammal kärring och allt hon sa skulle man ta med en nypa salt, men nu var hon allvarlig, och jag lovade henne att inte göra om det.

"Vad var det du gjorde egentligen?" frågade hon när hon satt sig ordentligt på sin stol.

Fler folk kom in i rökrummet, och jag upptäckte att jag hade allas odelade uppmärksamhet. Det gjorde mig inget. Jag var inte blyg inför dessa människor. Jag kände dem, inte så mycket, men en gnutta, och det var deras naturliga riktiga jag jag såg av dem. Och jag litade på dem.

"Jag hade kvar en massa Theralen och Exanor från permissioner jag varit på, så jag tog med mig dem ut och sköljde ner dem med Fanta."

"Vart gick du då?"

"Bara rakt ut i skogen, och la mig under en gran. Jag kunde t.o.m. se sjukhuset."

Stämningen var god och någon fnissade till.

"Och va fan trodde du att du skulle göra där ute?"

"Frysa ihjäl förstås. Men jag somnade ju aldrig. Trodde jag skulle bli helnockad av den dosen jag tog, men ingenting hände."

De log, mina vänner. Inte för att jag var dum, det var inga hånleende. De log för att de tyckte om mig, för att de brydde sig, och för att jag nu hade en bra historia att berätta.

"Men vad hände då?"

"Jag gav upp och gick in."

"Va!"

De skrattade högt, allihopa. Jag stämde in. Visst var det skrattretande. Så jävla misslyckat.

"Tala om oprofessionellt."

De fortsatte skratta.

"Magpumpade de dig eller nåt?"

"Nej, och inget kol heller. De bara övervakade mig. Men snart ska jag in och prata med Läkaren.

Det ska bli spännande."

Några skrockade fortfarande, och vi skålade med våra kaffekoppar för mitt klumpiga försök, eller vad det nu var.

"Nu är du här i alla fall" sa Erik och log.

Jag log tillbaka. Det kändes skönt.

*

"Jaha du, det här kom ju inte som någon överraskning direkt."

Läkaren tittade in i datorn och jag iakttog hans hand på musen. Han skrollade ner på det runda lilla hjulet och verkade vara djupt koncentrerad. Hummade lite, skrollade ner lite till. Jag satt på mina fötter i skrivbordsstolen och tog tag i skrivbordsskivan och snurrade runt lite åt båda hållen, ytterst försiktigt så att varken Läkaren eller min kontaktperson skulle lägga märke till det. Jag var lite nervös, men Läkarens första ord hade gjort mig konfunderad. Vaddå inte förvånad? Hade han gått och väntat på det? Något som jag själv inte ens visste att jag skulle göra, visste han redan skulle hända. Kunde han se in i framtiden, eller var jag så förutsägbar? Jag kände mig tvungen att fråga.

"Vad menar du med det?"

Han tittade upp, lätt förvånad över att jag avbröt hans tänkande.

"Jag ända sedan du kom in har du ju visat upp ett instabilt och impulsivt beteende, stämmer inte det?"

Jag nickade svagt, inte säker på att jag hängde med.

"Och eftersom medicinerna inte hjälpt så som de borde ha gjort skulle det förr eller senare komma en dag då allt detta sammanföll. Nu har du ju varit öppen tidigare och kommit till mig och berättat när du mått dåligt, som det här med bron t ex. Men när impulsen blir för stor och det destruktiva för starkt, då händer saker som det här. Jag är ändå väldigt glad över att du kom tillbaka till sjukhuset efteråt, det hade ju inte behövt göra menar jag. Du kunde ha hittat på något ytterligare menar jag."

Han tystnade och tittade på mig, försökte se hur jag reagerade.

"Det blev för kallt" sa jag, och jag hörde själv hur dumt det lät i sammanhanget. "Jag står mitt emellan" fortsatte jag "där jag inte vill dö, men där det ibland är så otroligt svårt att leva. Jag får sådana impulser, jag kan inte kontrollera dem."

"Jag tror dig, jag tror dig. Måste vara jobbigt. Men detta måste vi ju få bort på något sätt."

"Alltså oftast mår jag bra, ibland jättebra. Jag blir inte hypomanisk längre, vilket i och för sig är lite trist, men det är oftast inget fel på mig. Bara ibland, några få dagar är det dåligt, och då kan det bli så här."

"Vad säger du om lithium då? Du har ju provat det förut. Varför var du så himla negativ till det då?"

"Jag tyckte det var så jobbigt med alla biverkningar. Just nu minns jag inte riktigt vilka de var, men jag vet att jag kände mig tung och uppstoppad i kroppen."

"Men du provade det bara i två veckor. Var det viktuppgången som fick dig att vilja sluta?"

"Det var nog en bidragande orsak. Eftersom jag har ätstörningar i botten kan gamla problem gräva sig upp och gammal ångest komma tillbaka, och det vill jag undvika så mycket det går."

"Det förstår jag absolut. Jag ska inte tvinga dig till något, trots att du är på LPT och jag skulle kunna om jag ville. Men du är här för att må bra Simone, och om vi hittar en medicin du inte mår bra av ska du naturligtvis inte äta den. Allt jag säger är bara att jag skulle önska att du kunde ge lithium en andra chans. Prova i några månader och se om du blir något bättre."

Jag spände käkarna, övervägde hans ord. Tillslut var jag tvungen att hålla med honom. Den medicinen som jag åt nu, som skulle stabilisera mig och se till att jag inte dippade ner i några mörka hål, fungerade ju helt klart inte som den skulle. Och jag levde ju, jag skulle inte dö, det hade jag ju lovat så många nu, inklusive mig själv för jag vet inte vilken gång i antalet.

"Jag är beredd att ge den en andra chans" sa jag tillslut. "Men jag vill ha utvärdering efter bara några veckor, och om jag mår dåligt av den så tar vi bort den."

"Självklart gör vi det" sa Läkaren, och han log inte belåtet, men jag visste att han gjorde det djupt inuti. Han hade vunnit denna kamp mot mig, den kamp han kämpat med i månader nu utan att få mig att ge med mig. Samtidigt hade han dyrt och heligt lovat att om den inte passade skulle han sluta tjata om den. Kanske hade vi fått lite som vi båda ville. Lite nöjd var jag också. Jag hoppades självklart att lithiumet skulle funka och inte ge mig en massa biverkningar, så jag kunde börja leva ett normalt liv och slippa springa på läkarundersökningar och kontroller hela tiden.

"Så tar vi normal tillsyn på dig också, och du får gå ut med personal och anhörig, inte själv."

"Okej."

"Bra, då säger vi så. Hej då på dig."

*

"Jag ska hälsa från Petra, hon var här och sa hej alldeles nyss"

John stack in huvudet i rökrummet och tittade på mig medan han pratade. Jag for upp.

"Vadå, stannade hon inte kvar, gick hon bara?"

"Jag sa att du inte får gå ut, och hon får inte komma in. Så vad skulle du göra. Hon hälsade att hon skulle titta ner imorgon igen."

"Men va fan!"

Jag var upprörd till tusen. Detta var ju vad jag gått och väntat på hela dagen - att Petra skulle komma. Hon visste inte vad som hänt, bara att något hade hänt, och jag kände ett enormt behov av att bara få se henne, röra vid henne, tala till henne, höra hur hon hade det.

"Men vi kunde ju ha stått i dörren" nästan skrek jag. "Eller så kunde en skötare ha stått med oss utanför."

John promenerade bort mot expeditionen med mig i släptåg. Jag hängde honom i hälarna. Inne i glasburen satt Z och hängde i kontorsstolen.

"Simone, det är bättre om du väntar till imorgon."

"Det går inte, jag måste träffa henne nu!"

"Ta det lugnt nu, och skäll inte på mig. Du får ju inte gå ut. Det är inte mitt fel."

"Men det här är jätteviktigt, det kan inte vänta till imorgon. Fan också."

Jag bankade pannan i dörrkarmen tre gånger, och fick den direkta reaktionen att John tog mig i armarna och drog bort mig.

"Inte huvudet Simone."

"Vad gör du nu då?" frågade jag Z. "Har du tid att gå till 59'an bara tio minuter. Det är verkligen jätteviktigt."

Han tittade på klockan, sedan på John som ryckte på axlarna och så på mig. Jag måste ha sett riktigt desperat ut, för han skrattade till och sa att de ju ville uppmuntra kärleken på sjukhuset, inte motverka den. Så han reste sig, och jublande följde jag efter honom till Petras avdelning.

Jag satt i en av stolarna vid fönstret i slutet av korridoren när Petra kom uthasandes genom dörren.

"Jag håller mig här borta, på behörigt avstånd. Och tänk på att jag har tystnadsplikt, men inte för mycket tunga bara, då kräks jag."

Jag viftade avvärjande åt Z och kramade om Petra. Det var så skönt att se henne.

Mjukisbyxorna var för långa så hon trampade på säkert en decimeter. Kepsen satt litet på sned och håret såg som vanligt fett och stripigt ut trots att det inte var det, det visste jag nu efter att ha känt på det flera gånger. Det var bara fint och tunt. Hon pillade lite på ringen i läppen och frågade hur jag hade det. Vad hon egentligen undrade var såklart vad som hade hänt. Så jag berättade, med blicken riktad ut genom fönstret på parkeringen och granarna utanför. Jag skämdes, och det sa jag till henne. Hon suckade, lite uppgivet, men ändå avslappnat. Sa att det var tur att det inte varit värre. Att det var bra att jag gått in. Jag fnissade att det hela varit ett rätt klumpigt försök, ogenomtänkt och oprofessionellt, och hon höll med och vi skrattade en stund. Sedan tittade hon på mig, rakt in i mina ögon, och sa att hon var glad över att jag levde. Annars skulle hon ha blivit så ledsen.

Då lutade jag mig fram och kysste henne. En lätt, mjuk, sensuell kyss, och hon besvarade den lika positivt som jag hoppats på. Vi satt där en lång stund, bara kände värmen från varandras läppar, rörde tungorna lite lätt och njöt av den andres beröring. Jag vet inte hur länge vi kunde ha suttit där, med det blev Z som avbröt oss.

"Men snälla nån, ni måste ju få lite luft också. Jag tänker inte larma akuten för att en av er har svimmat av syrebrist."

"Skulle du inte hålla dig utanför?" sa jag med ett leende, samtidigt som jag inte släppte Simons blick.

"Ja ja, jag känner mig bara så ensam här borta."

"Du får hålla dig där."

Petra log. Jag log tillbaka.

"Jag pratade med Läkaren idag, om utskrivning och så, och han sa att jag får stanna minst en vecka till."

"Ok, och hur känns det då?" undrade jag, som inte alls trodde Petra var klar för utskrivning på långa vägar.

"Tja, jag vet inte." Hon ryckte på axlarna. "Skönt antar jag. Jag är nog inte riktigt redo att lämna den här avdelningen än."

"Det är ju bra i så fall. Vet du vad jag tycker att vi ska göra?"

"Nix. Jag är ingen tankeläsare, även om det hade varit rätt skönt med dig ibland."

Jag daskade till henne.

"Vaddå? Jag är väl inte så konstig?"

"Vad var det Läkaren hade sagt - instabil och impulsiv. Du kanske ska ta och fundera lite på det där."

"Jaja, men lyssna nu. Jag har en jätte bra idé. Vi har en fest!"

"En fest?"

"Ja, för alla våra vänner. För att fira att vi snart är ute, eller snart och snart, men ändå, att vi är på väg åt rätt håll. Det måste ju firas, eller hur?"

Det höll Petra med om, och när vi pratat en stund om det kom vi fram till ett det nog var en rätt så god idé trots allt.

"Skål för Livet, hur låter det? Vi måste ju ha ett namn, och vi firar ju livet, eller hur."

"Skål för livet. Ja, jag gillar det. Vi kör på det. Men vi får kanske vänta någon eller några veckor, så vi vet att du säkert får permission."

Hon tittade med ett menande öga på mig.

"Ja ja jag vet! Och jag ångrar mig jätte mycket. Men ibland kan jag bara inte styra mina negativa och destruktiva impulser. Men det är det lithiumet ska ta bort nu."

"Vi måste strax gå nu Simone" hördes bortifrån Z's håll.

"Jag kommer."

Jag lutade mig återigen fram och kysste henne. Hon smakade lite snus och något annat jag inte riktigt kunde sätta fingret på, men hon tyckte jag smakade rök, så det gick väl på ett ut då.

Sen kramades vi hej då, och lovade varandra att ses snart igen. Vi behövde planera vår fest bättre.

"Skål för livet alltså. Är man inbjuden?"

"Klart att du är" sa jag och knuffade till Z's beniga höft. "Du har ju hjälpt oss båda två att komma tillbaka till det, så klart att du ska komma."

"Nästan lite hedersgäst varning på mig där då va?" sa han och blinkade medan vi gick in på avdelningen igen.

"Vi får se på det du, vi får se."

Slutord

The True Meaning Of Life

"We are visitors on this planet.

We are here for ninety

or one hundred years

at the very most.

During that period

we must try to do something

good, something useful,

with our lives.

If you contribute to other

people's happiness, you will

find the true goal,

the true meaning of life."

His Holiness the 14th Dalai Lama