

Publicerad 2012-11-10 09:37 av Rosmarin

En dikt från 2007 som jag arbetat om

Ångest, ångest

<h2> </h2>

Dagens ämne är ångest

sa föreläsaren

Till ljudet av datorns låga surr

talade han om panik, tryck över bröstet, andningssvårigheter

Studenterna vred sig i sina bänkar

prasslade med papper

Tre sätt finns att hjälpa den ångestridne

sa den erfarna psykiatern

Det första är medicin,

antidepressiva,

det som polulärt kallas lyckopiller, sa han

Det andra är KBT

patienten ska gradvis konfrontera sin ångest

gå emot den

Studenternas pennor rasslade

stolsben skrapade till

nån hostade

Det tredje är mindfulness

patienten ska lära sig acceptera sin ångest

leva med den

andningen är central, sa föreläsaren

Ingenting om händernas lugnande kraft

sa den kunnige psykiatern

Inget om kramar, en lugnande hand och gråta ut i en famn

Ingenting alls sa han om det

Inget

En av studenterna

skrev den här dikten som anteckning

Texten är utskriven från Poeter.se

Författaren Rosmarin med Poeter.se id #11156 innehar upphovsrätten