

Änglavakt

Jag vaknar upp i ännu en ångestattack, precis som alla morgnar jag nu har kvar i mitt minne. Kan knappt andas och hyperventileringen gör sig påmind. Paniken jag känner nu önskar jag nästan inte ens min värsta fiende att genomlida. Jag vill dö. Det är det enda faktum som snurrar konstant i mitt huvud och inga andra tankar lyckas slå bort det faktumet. Jag känner hur små, salta droppar sakta börjar förflytta sig på en väg från mina ögon. De väljer olika vägar men när de når ansiktets slut störtar alla mot samma avgrund. Precis som människor gör sina egna val av vägar, men alla dör alltid ändå. Då spelar det ingen roll vilka vägar du tagit. Du har kanske fått rinna en längre väg och med det leva längre, men det förändrar inte faktumet att du ska dö precis som alla andra. Varför ska du vänta 80 år på det? Vem säger att den längre vägen är lyckligare?

Väckarklockan ringer ännu en gång och jag flyger upp i sittande ställning efter att ha legat krampaktigt i fosterställning cirka tio minuter sedan förra ringningen. Jag sträcker mig mot skrivbordet vid fotändan på sängen och stänger av den. Jag suckar och tittar ner på mig själv där jag nu sitter. Jag förstår inte hur jag kan må såhär, för jag kan inte hitta åt någon anledning, men det förändrar inte det faktum att jag nu sitter här med ångesten pulserande inifrån. Den är verkligare än verkligheten när du är glad. Den är lika övertygande som den intensivaste mardrömmen, och det värsta är att du aldrig kan vakna upp ur det som du kan av en mardröm. Det är rädslan för dig själv och över hur du faktiskt mår som får dig att vilja avsluta allt. Är det rätt att leva för att göra alla andra lyckliga, när man mår såhär?

Jag låter mig falla tillbaka ner på rygg i sängen och kollar på min stjärnhimmel ovanför mig. Stjärnor som lyser i mörker är klistrade i mängder precis ovanför sängen i taket, så jag ska somna lättare genom att jag får något annat att tänka på. Det är morgon, jag har ångest och självklart somnar jag om.

Nästa gång klockan ringer vaknar jag via samma procedur. Med ett ryck blir jag sittande och sedan sträcker jag mig efter väckarklockan och stänger av den. Klockan är nu tio över åtta och jag vet att jag måste gå upp väldigt snart, för att jag börjar skolan halv nio och har en gångväg till skolan som tar fem minuter. Varför är det då fortfarande så svårt att motivera sig?

Tröttheten jag känner är stark och vill bara försätta alla delar av mig i dvala. Jag vill gå upp från sängen och göra mig i ordning inför skolan men det känns som om att det inte finns något värre man kan göra nu på morgonen proppfylld utav denna ångest. Jag vrider på mig fram och tillbaka i sängen, samtidigt som jag då och då sneglar på klockan och känner mig mer stressad. När jag sneglar på klockan den här gången är den tjugo över åtta och nu måste jag bara ta mig upp.

Klockan hinner bli 08.23 innan jag äntligen tar mig upp. Jag går med tunga steg mot högen med kläder jag slängde på golvet igår kväll. Drar på mig mina plufsiga kamouflagebyxor med mitt nya nitbälte redan inträtt i dem, i och med att jag använde dem igår. Brottarlinnet står på tur och det är illrött, en färg jag lärt mig tycka om nu på senare tid. Rött är faktiskt riktigt fint och kvinnligt, men ändå på ett lite mer sexigt sätt. Sedan efter det blir det en svart t-shirt med ett vitt tryck över nästan hela tröjan som jag tar på mig. Den har ganska vid ur ringning och det passar perfekt med brottarlinnet under. Det syns som en rand av rött av brottarlinnet i halsen på t-shirten och det anser jag snyggt. Min mamma gav mig T-shirten i födelsedagspresent vilket medför att det känns lite bättre om jag har den på mig.

Sådär, nu är jag nästan klar att gå. Går fram till nattduksbordet och tar mobilen och sneglar på klockan, som visar sig vara 08.27 och sedan stoppar jag ner den i vänstra byxfickan. Jag stoppar ner högerhanden i andra fickan och känner efter. Plåtplånboken och nyckelknippan ligger kvar sedan igår. Efter det går jag ut i hallen

och tar på mig jackan. Väskan står på golvet och jag kollar i den att jag la ner rätt böcker och kollegieblock igår kväll. Vilket visar att jag la ner det jag behövde och alltså var vid mina sinnens fulla bruk igår. Jag stänger väskan, slänger sedan upp den på axeln och passerar ut genom dörren. Efter att jag låst dörren kollar jag återigen på klockan och den är nu 08.31, vilket innebär att man kommer lite för sent till skolan igen. Redan nu, vid första kontakten med fel agerande enligt resten av världen, som till exempel att komma för sent, väcks första gnuttan av dåligt samvete till liv. Det där dåliga samvetet som byggs upp under dagen och växer sig stort och starkt. Sedan plågar det dig från denna stund då det precis börjar göra sig påmint tills du går och lägger dig sent om kvällarna proppfylld med ångest. Du snurrar runt i sängen och kan inte somna även om tröttheten är tillräckligt stark för att den nästan ska göra ont. Klockan är för mycket, tankarna är för många och du ligger där oälskad och ensam. Varje andetag känns tungt och som en enorm belastning. Luften känns tjock och det känns som du kvävs. Tårarna rinner på sina vägar drivna av gravitationen. Till slut somnar du av matthet.

Jag går i rask takt mot skolan, men fem minuter är ganska lång tid när man är nyvaken och fullpumpad med ångest. Tankarna flyger runt i skallen;

Fan, att jag inte kan gå upp på morgonen. Nu kommer "Fru Mentor" att behöva kolla extra mycket på mig och hon ska säkert säga att hon måste prata med mig efter samlingen. Tur det är onsdag i alla fall och att man får arbeta på egen hand, måste ju sitta med den där fysiken. Suck, varför pluggade jag inte något på fysiken igår? Jag visste ju att jag skulle behöva sitta på två timmar fysik idag och ändå gjorde jag det inte. Fan vad jag hatar mig själv ibland. Aja, är väl bara att pallra sig till klassrummet och morgonsamlingen och sedan se hur dagen artar sig.

Jag hälsar på "Lillan", en tjejkompis som också är sen till skolan, innan jag går in genom skolans yttre dörrar. Där inne går jag till mitt skåp, öppnar och slänger in jackan. Väskan behåller jag och låser sedan skåpet och börjar bege mig mot klassrum 22, där samlingen äger rum.

Känner tvekan inom mig när jag står utanför dörren och jag känner att pulsen ökat lite. Tar ändå handen runt handtaget och öppnar försiktigt. Där inne ser jag min klass nyvakna och stirrande på den sena ankommaren. Jag går in och slår mig ner bredvid "Ängeln", min för nuvarande allra bästa vän och även den enda tjejen förutom jag i klassen. Hon är verkligen underbar på alla sätt och hon och jag förstår varandra, vilket man ska prioritera högt i denna annars kalla och ogästvänliga värld.

Vi hälsar lite diskret på varandra och vänder sedan vår uppmärksamhet mot de tre mentorerna i klassen. Däribland är "Fru Mentor", min mentor. Jag fruktar henne mycket bara för att jag behövde genomföra många samtal om min närvaro och andra områden med min förra mentor. Det vill säga att det egentligen inte är henne, min nuvarande mentor som jag har något emot, tycker bara inte om dem samtalen. För dem är fyllda till bredden med det där dåliga samvetet som man går och bär på dag ut och dag in, men under samtalen är det intensivare.

De andra mentorerna är "Goa-gubben" och "Gubben Fysik". Jag kan berätta lite kort om dem. "Goa-gubben" är en ganska ny lärare, men han har i alla fall åstadkommit en stor förändring. Han går in för att få skolan att utvecklas och att det ska bli bra för eleverna. Den här skolan är som sådan att den har givit massa löften, men brutit många av dem eller ändrat dem efter hur dem vill ha dem och detta efter att de löfterna redan blivit lovade. Många lärare och säkert till och med "Rektorn" är rädda för att ta konflikter med "Goa-gubben". Det är antagligen för att han är väldigt bra på att argumentera och till råga på allt har han ofta rätt, i alla fall enligt mig. Han är dessutom väldigt bra lärare, lätt att prata med och vill du ha hjälp får du det

väldigt fort. Han förstår dig och pratar som du vore en människa och inte bara en elev.

"Gubben Fysik" är en man med kunskap om det mesta inom fysik, kemi och matte. Han engagerar sig mycket åt eleverna och hjälper till att knuffa igång dem om dem kör fast. Han har även sin fru på skolan, "Fru Kulturell".

"Fru Kulturell" kan jag förresten nämna är min projekthandledare. I denna relation har tyvärr mitt dåliga samvete gjort så att jag i stort sett undviker henne. Jag går snabbare när jag går förbi hennes rum och när hon har lektion i Europeiskt Samhällsliv med oss är jag lite sen och snabbt ut. Detta beror på att jag har mycket rester att arbeta av från skolan och då har jag inte hunnit göra mitt projektarbete lika fort som jag hade velat. Det medför att jag får dåligt samvete och skäms över min inbillade lathet. Även om jag vet att jag jobbar på med alla rester och därför inte har all tid jag skulle ha behövt är det dåliga samvetet där på mina axlar och tynger ner mig.

De pratar där framme och försöker skämta lite med alla trötta elever som bara sitter inne i sina tankar på den där sköna sängen dem övergav. Ingen viktig information ger dem oss. De snarare bara förmedlar till alla elever att vi inte har några obligatoriska föreläsningar idag och att vi ska redovisa vad vi gjort för respektive mentor i eftermiddag.

Suck, det betyder att man behöver gå dit. Jag undrar om hon har tänkt klaga på att min närvaro är för låg idag. Det hoppas jag verkligen inte. Hon vet inte vad jag går igenom innanför mitt skallben. Det gör ingen här och ingen här kommer antagligen att få reda på det. Ja, förutom "Ängeln", hon vet redan om mer om mig och mina hjärnspöken än någon annan. Jag älskar henne.

Jag sneglar på "Ängeln" sittandes till vänster om mig och jag gör en rolig min för att få henne att le. Kan inte låta bli att skratta själv, för den där minen kändes inte som om den förfinade mitt ansikte, snarare tvärtom. "Ängeln" och jag har kommit på att vi kompletterar varandra. Vi gör varandra sårbara för varandra, men samtidigt gör vi oss starkare som ett team. Vi hjälper varandra genom allt och står alltid vid den andras sida. Om vi får tvister, som alla får, tar vi det lugnt och pratar om det och oftast kan vi lösa problemen relativt fort. Aldrig har jag löst problem lika fort och bra med någon annan. "Ängeln" är väldigt dyrbar för mig och jag skulle göra vad som helst för henne. Jag skulle offra min lycka för att se henne lycklig, även om det ända jag strävar efter i mitt liv just nu är att bli lycklig igen.

Att leva i depressionernas värld är inget jag vill längre. Jag har varit fast i den där världen i snart åtta år och jag börjar bli trött på det. Det finns inget jag mer avskyr än alla lyckliga personer som bara går runt och ler utan att inse hur verkligheten faktiskt är. Jag ser antagligen världen som en lite mörkare plats än många, men varför ska dem få vara glada och aldrig nere i stort sett? Eller har dem samma mask som jag bär? Den som döljer för främlingar och även ibland för dem man håller kär hur man verkligen mår. Vem vet?

Jag menar det finns inte många som har uppmärksammat hur jag faktiskt mår. Jag tycker det är konstigt för även om jag har en mask har jag gråtit inför min förra mentor och "Fru religion". Till min förra mentor bad jag till och med om att få prata med en psykolog för att jag inte pallade mer då, men inte fick man medlidande för det. Antagligen nämndes det aldrig till någon annan, men varför inte informera lärarna så att dem i alla fall vet att det kan finnas en annan anledning till sena inlämningar och sen ankomst? Jag menar, jag ville aldrig att det skulle bli såhär. Nu är det dock ett faktum att det inte finns många lärare som jag skulle tacka för denna tid, snarare tvärtom. Detta beror på att de aldrig slutade bygga upp pressen som sedan blev till tyngd på mina axlar, som nu är en del av allt som får mig att förlora hoppet.

Det sägs att hoppet är det sista som lämnar människan och jag tror det stämmer. Jag har varit på botten för

många gånger. Kravlat runt i gyttjan på havets botten och funderat om allt inte skulle vara bättre där, gömd under gyttjan. Om du aldrig känt ångest eller aldrig haft en depression kommer du antagligen inte förstå texten alls och ta mig som ett psykfall. Jag kan bara säga att när du sitter där med ångesten cirkulerande i ditt blodomlopp och du vill göra precis vad som helst för att få den att upphöra, då är du rädd. Rädd för dig själv, att du faktiskt ska genomföra det som upprepas i dina tankar dag som natt, att lämna denna värld.

De tre mentorerna framme vid tavlan avslutar sitt och samlingen förklaras avslutad. "Fru Mentor" går förbi mig utan att lägga en extra kommentar om att vi behöver ses och jag känner verkligen hur en del av bördan på mina axlar lättar. Finns inget värre än att ringa hem och säga att närvaron är för låg. Det är i alla fall en spark i rätt riktning att jag slapp prata med mentorn.

Klockan är nu 08.50 och jag måste skynda mig lite, för att jag vill äta frukost men dem stänger nio.

Frukosten serveras på skolan och jag tar sällskap ner med "Ängeln". När vi kommer ner säger vi hejdå, för hon ska hem och plugga inför ett prov hon ska ha i eftermiddag. Jag går själv till matsalen och ser klockan på väggen framför mig, 08.55.

Tur, dem kan inte neka mig frukost förrän om fem minuter. Undrar vad man ska ta för frukost idag?

Jag går och tar en bricka och kollar fram över frukostbordet med mat. En tallrik yoghurt och ett par mackor blir mitt val. Jag plockar till mig alla tillbehör och ställer dem på brickan. Sedan går jag för att hämta mjölk. Glasen står bredvid mjölkförpackningarna och jag tar två glas och fyller båda med mjölk och ställer sedan även dem på brickan. Jag vänder mig om och tittar ut över borden. En vän sitter ensam vid ett av borden med sin frukost bricka framför sig och jag försätter mina steg ditåt.

"God morgon, "Meckaren", är allt bra? Kan jag slå mig ner?"

"God morgon! Självklart, det är bara att slå dig ner. Det är bara bra med mig. Lite trött bara, men vem är inte det? Hur är allt med dig?"

"Det är lugnt med mig", säger jag och sätter mig ner med brickan framför mig. Där var den vanligaste använda lögnen om hur man faktiskt mår. Jag rör runt med skeden i yoghurten innan jag provsmakar och konstaterar att den faktiskt var ätbar. Sedan öppnar jag två små smörpaket i syfte att börja göra i ordning mina blivande ostmackor.

"Är det säkert att allt är lugnt?", frågar "Meckaren" och ser sådär omtänksamfullt på mig. Det fyller mig med värme att han faktiskt känner mig tillräckligt bra för att veta att han ska fråga hur jag mår två gånger för att få veta sanningen. Första svaret är alltid en lögn. Det har blivit en vana att svara på det sättet vid det här laget. Det är helt enkelt för många som frågar hur man mår utan att egentligen vilja veta. Om någon frågar hur du mår och du direkt svarar att det verkligen inte är bra finns det dem som nästan blir sura. Det är meningen att du ska svara att det är bra, även om det inte är det. Hur ofta säger inte dem flesta "det är bra" när någon frågar hur dem mår utan att känna efter och de svarar mer bara som efter en inbyggd reflex?

"Ja, jag överlever. En ganska ångestfylld dag idag, men jag ska klara denna som alla andra", säger jag och nu är jag klar med mackorna och jag tar min första tugga av den ena mackan.

"Okej, men du vet var jag finns om du behöver prata eller något", säger "Meckaren" och tar en klunk av skolans halvbrända kaffe.

"Ja, det är klart jag vet. Du finns där som du alltid gör när man behöver dig" säger jag till "Meckaren" och jag menar det verkligen från hjärtat. Han har funnits där många mörka kvällar i denna lilla by som vi båda pluggar i. Alltid stöttande och med de där kramarna man annars lider för stor brist på.

Vi äter frukosten och småpratar lite under tiden. När vi ätit upp följer jag "Meckaren" ut. Det är nämligen tid

för hans morgoncigarett nu. Det är ganska kallt ute, men det beror mest på att det blåser. Det blir mycket kallare om det gör det. Några kompisar passerar oss när dem är på väg till skolan. Vi hälsar och pratar en kort stund med dem och sedan går de in genom skolans dörrar. "Meckaren" röker klart och vi säger hejdå till varandra. Jag går in genom skolans dörrar igen och styr stegen mot fysikläraren "Goa-gubben".

Sedan sitter jag i stort sett hela dagen och försöker få kunskap om ett fysikkapitel, för att sedan göra prov under eftermiddagen. En paus för lunch var dock ett måste. Det var makaroner och köttbullar, vilket var väldigt uppskattat. Sådan mat kan man verkligen äta sig mätt på. Antagligen för att det ingår i en students kost.

Klockan tre till klockan fyra gör jag provet och efteråt känns det som om det gick ganska bra. Klockan fyra går jag hemåt igen efter en lång skoldag. Jag går upp till mitt rum på andra våningen av det elevhem jag bor på och lägger min väska på soffan. Slänger även av mig jackan på soffan. Sedan går jag fram till sängen och lägger mig på sidan med benen uppdragna mot magen. Jag ligger där och orkar knappt röra mig. Dagen har tagit musten ur mig och det dröjer inte länge innan jag somnar.

Jag vaknar upp igen 20:57 och känner mig seg och omotiverad. På grund av att jag somnade med kläderna på är jag nu väldigt varm. Jag sätter mig upp på sängkanten och tar av mig tröjan. Därifrån ser jag att någon har skrivit till mig på MSN så jag går fram till datorn och mycket riktigt har "Ängeln" skrivit till mig. Hon undrar vad jag ska göra och undrar om jag vill komma till henne och sedan följa till puben. Självklart vill jag det. Dels för att få träffa "Ängeln" och sedan för att jag absolut inte vill sitta omotiverad och bara tänka på hur sakta tiden går. Sittandes ensam i det här tillståndet, ensam med sina egna tankar, nej det är ingen risk jag tar.

Jag åker till henne och senare far vi till puben och träffar det vanliga folket där. Vi har en lyckad kväll och hon och jag dansar största delen. Jag dricker en coca-cola under kvällen och hon smakar av den. Det är allt vi behöver för en lyckad kväll, dans och lite coca-cola. Att bara dansat där några timmar med henne och att bara varit lite social, bara det får tyngden på min axlar att lätta avsevärt. Jag skjutsar hem henne efteråt och vi kramas och säger godnatt.

Jag kör hem med ett ganska lättat hjärta bara av vetskapen att hon finns där. En människa i denna värld som förstår mig och alltid ställer upp. Utan henne hade jag inte velat fortsätta en enda dag. I en ångestfylld värld utifrån mina ögon sett måste det finnas någon som kan hjälpa dig upp. En person som bygger upp det där hoppet som får dig att fortsätta även om det känns som om du inte vill. "Ängeln" är den personen för mig. Hon finns där med kramarna när det känns som om att hela världen vänt ryggen mot mig. Med tårarna strömmandes längs mina kinder och en vilja att bara ge upp, då finns hon där som en räddande ängel.

Texten är utskriven från Poeter.se

Författaren Totinona med Poeter.se id #22615 innehar upphovsrätten