

Publicerad 2009-08-05 15:17 av sulimaa

En äldre text skriven i djup smärta inför livet...

Vill dela med mig av den här tiden ...kanske någon som kan finna tröst.

Tid är relativt ..det har jag lärt mig...idag 7 år senare är jag på fötter igen...så orden "lång tid" har en ny innebörd...

Sotflagor och skärvor

På utsidan ser allt ut som vanligt, så märkligt och överkligt. Det kanske inte är så underligt att människor runt omkring mig inte förstår när det inte syns utanpå. Det känns skräckinjagande och ångestframkallande när jag nu får komplimanger om hur pigg och glad jag ser ut.

Skådespeleri har nog varit en stor del i mitt liv fram till nu, jag är bäst på att spela glad, nöjd och stark. men lättast har nog varit att lura mig själv.

Frågorna om hur jag mår och om jag inte känner mig frisk snart blir ganska många. Alla lika svåra att hantera och svara på.

Utbrändhet eller utmattningsdepression är en i allra högsta grad osynlig åkomma, men ack så verklig och skrämmande för den som drabbas. Drabbas känns som exakt rätt ord för mig, jag åkte in i tillståndet med buller och bång, som en knytnäve i magen.

Dagen jag skulle besöka min arbetsplats igen efter ett behandlat magsår sitter som inetsad i mitt minne. Jag upprepar ofta den dagen i tankarna för att om möjligt komma närmre sanningen om vad som hände.

Jag kände redan i backen upp mot byggnaden att det var något som inte stämde, hjärtat slog snabbare och kallsvetten bröt fram. Sköt bort obehagskänslorna och gick med darriga steg in, väl inne i huset snurrade allt runt för mig. Vad var det som hände?

Knytnäven slog till med överraskande kraft och jag kände det som att jag veks dubbel. Insikten att jag inte kunde stanna om jag ville överleva trängde sig fram ur mitt tumultartade inre, väl inne i bilen igen kom gråten.

Känslor och frågor om vad som hänt trängdes om att komma fram.

Allt slutade i ett läkarbesök och en längre sjukskrivning. Efter det levde livet ett ytterst begränsad tillvaro en period.

Att bara ta bilen och närma mig den delan av staden framkallade hjärklappning och ångestkänslor. Tänk att jag, som väl får räknas som normalt intelligent, vältalig och ansvarstagande inte kunnat ta hand om mig själv på ett bättre sätt.

Jag som alltid kämpat för den "lilla" människan och gått i täten för respekt och omtanke. Det är väldigt fina ord, synd bara att jag inte lät dem omfatta även mig själv.

Alla människors lika värde, men alla andras före mitt!

Orsakerna som bäddat för min utbrändhet är nog lika många som åren som gått när jag bäddat för sammanbrottet. Det har tagit lång tid, lång oändlig tid att samla på mig det bränsle som nu brunnit i mig. Det flammade upp med förtärande och löpeldslikt förlopp och kvar på insidan är nu bara sotflagor som flyter omkring. Skärvor som av en stor sprucken spegel.

Under fem månader lyckades jag endast limma ihop små små delar av ramverket. En skrämmande insikt är att detta kommer att ta tid. Bara att tänka tanken gör ont, kan jag ge mig själv tid, kärlek, släppa på ansvar, ta plats, våga säga nej och välja?

Det blir en läxa att bita i, en svår och lång läxa!

Men den måste definitivt göras, jag kan ju inte få betyg underkänt i livet...

Texten är utskriven från Poeter.se

Författaren sulimaa med Poeter.se id #28312 innehar upphovsrätten