

En personlig påminnelse

Jag var så rädd att tappa det den dagen jag fann orden igen. Jag var så rädd att slukas totalt i det mörker som förr brukade framkalla mina ord, och att skriva var ju, och är fortfarande, både en lättnad och en plåga för mig.

Och jag var livrädd att tappa det den dagen jag förlorade dig. Jag var så innerligt skräckslagen för att börja må dåligt igen, nu när jag hade någonting att vara ledsen över. Jag var så rädd att rädslan till och med överskuggade allt det ledsna till en början. Den första tanke som slog mig när du sa att du skulle lämna mig var därför inte den att jag skulle sakna dig, det var den att nej, nu kommer jag att tappa det. Nu kommer jag att ramla och slå mig igen och det kommer att ta ännu längre tid att ta mig upp den här gången. Nu kommer jag att ramla ned från det lilla fotfäste som jag har byggt min tillvaro på under det senaste året, jävla skit också.

Men nej. Jag ramlade inte. Och jag tappade det inte heller.

Jag bara snubblade.

Jag mådde dåligt ett tag, det gjorde jag, och jag skrev för att hela jag gjorde ont. Jag kände mig utmattningsdeprimerad och hade ångestförmiddagar igen, jag hade PMS längre än vanligt och vädret var så trist hela mars. Det bara blåste och regnade och jag fick inte ens äta kladdkaka på grund av min dumma kostbehandling och hur skulle jag egentligen kunna överleva en hjärtesorg utan kladdkaka. Allt föreföll meningslöst och hopplöst ett tag.

Men nej. Jag ramlade inte. Och jag tappade det inte heller.

För när maj kom dansade jag igen, skrev texter om sådant som var vackert, log, sjöng, och kände mig hel.

Och jag lyssnar på en av Birdy's mer peppiga låtar och känner hur det spritter i benen, men jag sitter på tunnelbanan så jag nöjer mig med att dansa inombords istället.

-

Och jag förstår att det är en ynnest att få känna sig hel, om så bara för en liten stund då och då. Att få känna sig oslagbar, harmonisk och oövervinnerlig. Och att jag kan ta mig själv upp dit, det är en seger, och det är vetskapen om den förmågan som håller mig levande.

Jag kommer nog alltid att vara lite rädd för att tappa det, att tappa bort mig själv igen, att bli den där, någon annan än mig själv, men jag har i själva verket aldrig riktigt tappat det. Inte ens när jag mådde sådär. För visst är panikångesten läskig men jag har ju alltid tagit mig levande ur de gånger som den förlamade mig, och jag vet att jag kan, även om det inte går just då. Långt där bak i huvudet så vet jag, jag vet ju hela tiden, att jag har förmågan, och därför har jag aldrig riktigt tappat det.

För liv finns, så länge liv finns.

Och jag är skör men jag är starkare nu än jag någonsin har varit innan. Jag har känt mig som en sjukskriven, förtidspensionerad 45-åring och jag vet att det inte är någonting farligt att råka känna så igen. Det kommer jag förmodligen att göra, emellanåt, men det kommer förhoppningsvis att dröja längre och längre mellan gångerna.

Och när jag är svag, då är jag inte svag, då har jag bara varit stark för länge. Precis så som min gamla svenskalärare, numera vän, sa till mig en gång.

Jag vågar lägga mig ned i soffan, släppa fram tårarna, konsumera tv-serier en hel kväll, stanna hemma från jobbet, bara vara i min känsla och vänta tills dess att den passerar. Jag vågar ligga där tills dess att energin hittar tillbaka till benen igen, jag vågar ligga där och må dåligt tills dess att solen tittar fram bakom molnen igen. För det gör den alltid, till slut, på något sätt.

Så jag har ingenting att vara rädd för, egentligen. Och jag har ju kommit fram till att det är onödigt att oroa sig för saker på förhand, för man vet ändå aldrig riktigt hur det kommer att bli. Det blir ändå, hur det än blir.

Och det, om något, är i alla fall ett som är säkert.

Så jag fortsätter att dansa. Både inombords och utanpå. Jag dansar med rädslan, jag omfamnar den, och jag har insett att jag faktiskt kan överleva en hjärtesorg utan kladdkaka.

Det är bara ett lite tråkigare sätt att göra det på.

Texten är utskriven från Poeter.se

Författaren Ericafika med Poeter.se id #43843 innehar upphovsrätten