

Min vecka

Måndag: Till en början ingen katastrof men sen gick mina gamla supertrauman igång när jag tänkte på Mariupol och Ukraina. Sprang på toaletten och spydde medan jag förbannade en viss president i ett visst land öster om Sverige.

Tisdag: Allvarliga sömnproblem som aktiverar mina psykiska diagnoser, dagen en lång kamp för att inte bli alltför gränspsykotisk och slut.

Onsdag: Den där sjunkande känslan och jävla kronofogden har nästan tömt mitt konto så att jag kanske inte har råd att kastrera min ena katt Winston vilket kommer resultera i kattungar och jag bor alldeles för litet för att ha en massa kattungar. Stress, utmattning, vrede och hat. Tittade på damishockey och Chris Härenstam har en så lugnande och skönt förtroendeingivande röst. Katten Jussi fångade en harunge och jag satt och lyssnade på The Smiths för sångaren har en sån lugnande röst.

Torsdag: Känner mig som ett dåligt skämt och livet har dödat mig. Fruktansvärda drömmar om krig och psykos. Känner mig isolerad i min kropp och den lilla stugan jag bor i: Lillebo.

Fredag: Jag är egentligen inte alls så här egocentrisk och självupptagen men mina posttraumatiska besvär stjal allt fokus. Satt och bad en lång stund men meditation funkar inte nu. Vill inte gå ut och visa mig för folk.

Lördag: Fick äntligen sova lugnt och skönt en hel natt vilket är en av de bästa medicinerna.

Försöker tänka på något konstruktivt och positivt men de svarta minnena spökar i mitt huvud. Varför ska livet vara som ett straff för många människor? Winston låg på mitt bröst och spann intensivt. Ångesten kom krypande som en giftig orm innanför revbenen. Min ettåriga superextrempsykos 1986-87 har triggats igång av kriget i Ukraina och jag kan bara ligga i soffan och försöka tänka på kärlek och allt annat gott som jag trots allt upplevt.

Söndag: Gick genom skogen och grät, tänkte på min pappa som begick självmord natten mot min elfte födelsedag den 5 maj 1976.

Allt det förflutna är fullt påtagligt och aktuellt.

Jag bor i min soffa. Jag har knappt ork att göra någonting praktiskt på grund av mitt psykosomatiska och posttraumatiska trötthetssyndrom. Det enda jag orkar göra är att skriva, klappa katterna och bre mig några mackor. Kände ändå en viss tillförsikt och förtröstan då jag kände den kreativa konstnärs och poetkraften återvända. Djävulen når mig inte då. April är snart här med sitt charmiga leende.

Texten är utskriven från Poeter.se

Författaren Johan Bergstjärna med Poeter.se id #21041 innehar upphovsrätten