

Tillbaka till verkligheten, det nya normala

Tanken var aldrig att det skulle bli som det blev. Hon skulle bara fortsätta och fortsätta och bubblan skulle bara krympa och krympa och till slut skulle hon dö, trodde hon. Men utan att hon förstod hur satt hon plötsligt vid matbordet, med Mamma på stolen mittemot. Trots att hennes mamma satt blickstill, så pass stilla att hon såg henne ta mod till sig, såg hon henne ta upp en nål. Hon snurrade nålen mellan fingrarna och stålsatte sig själv. Hon förde nålen mot en osynlig hinna, nästan viskade:

”jag vet vad du har gjort”, och bubblan sprack med ett så högt ljud att det skälvde i hela henne. Blodet susade och pulsen dunkade och något innanför bröstbenet skrynklades ihop till ett vakuum som rörde sig mot magsäcken. Hon visste. Mamma visste att hon visste att hon visste. Allt blev helt plötsligt verkligt.

Det är omöjligt att säga när det började, eller varför det inte slutade. Det enda som är säkert är att hösten hade varit mycket kallare och mörkare än vad den någonsin varit tidigare. Hon vaknade så att hon knappt hann till skolan och spenderade dagen i tystnad bakom ryggarna på sina klasskamrater för att sedan gå hem och sova. När klockan blivit senare gick hon upp, spottade på sig själv för att hon var så pass oduglig att hon inte ens kunde svara hennes vänner, som hon för övrigt inte förtjänade, och satte sig vid middagsbordet. Där satt hon tyst, förutom när hon sa att hon inte var hungrig, vilket i sig inte var någon lögn. Hon försökte skriva, om livet och världen, men rätt ord fanns inte, och det enda hon lyckades få ner gömde hon i ett anteckningsblock under madrassen. Allt var ett dis, och allt var omöjligt förutom att sova. Det kändes som om hon levde i sirap, förutom att alla fall var hårdare och det sega inte var sött, utan beskt och illasmakande. Världen var beskt och seg och hon var tom och kall.

Självbestraffning hade alltid legat nära till hands. Det blev en del av rutinen, tills det att det blev lika självklart som att sätta på strumpor. Gränsen mellan rutin och beroende är hårfin, men hon hade korsat den. Varje litet felsteg var en anledning att göra sig själv illa, och om det inte fanns något felsteg så gjorde hon det ändå. Isolationen från omvärlden blev ett faktum, och när det inte fanns några vänskapsrelationer kvar att ta isär började det gurgla i henne. Alla de fula skuld känslorna kastades på hennes föräldrar. I stället för tystnad spydde hon syra på dem varje dag. Den frätte sönder hennes tunga, först brann den och sedan sved den, och det gjorde mer ont än något annat. Hon ville inte göra illa dem, inte egentligen, men någon skvav del av henne ville dra ned dem med sig. Dra ned dem till rummet med stålgråa väggar fyllt med tystnad, som hon själv inte lyckades klösa sig ur.

Allt gick precis som hon ville. Ingen verkade märka, och om de märkt så brydde de sig inte. Trodde hon. Tills hennes mamma en dag stampade hennes uppfattning till grus. En fredagskväll när hon slank ut ur köket ropade Mamma något efter henne. Hon stelnade till. Det var ett citat från anteckningsboken under madrassen, taget ur det hon skrivit senast. *Det kan vara en slump det kan vara en slump det kan vara en slump*, ekade inte bara i huvudet, utan i hela bröstkorget. Det studsade på varje revben, varje ryggkota, och varje smäll gav dubbla ekon. Hon visste att det inte var en slump. Ekona övergick till skrik i falsett. Hennes hud var plötsligt alldeles för trång, och väggarna sviktade. Och så, utan att hon själv riktigt visste hur det gått till, så fann hon sig vid matbordet, med ringande i öronen från en smäll ingen annan hört. Hon såg att hennes mammas mun fortsatte att röra sig, forma meningar, och

att våta streck formades på hennes kinder, men ringandet överröstade allt. Världen vibrerade, ringandet ville inte sluta och hon kunde se bitar av taket falla, känna huset rasa ihop. Och sen hörde hon sitt eget skratt. Alldeles för högt och alldeles för gällt, men det måste vara hennes. Mammans mun slutade forma meningar. Nu såg hon bara på henne. De såg på varandra länge, en skrattandes, en gråtandes. Och när skrattet äntligen dog ut, och tog med sig ringningarna, så sa Mamma:

”Vi ordnar hjälp”

Och så blev det. Det började med oändliga telefonköer, fortsatte med vidareforsling och slutade i ett väntrum. På tredje våningen, på en svart plaststol mitt emot en receptionsdisk väntade hon. Alla små veck och repor på hennes skor var av någon anledning det mest intressanta i universum, och hon var osäker på om det var trapporna eller något annat som borde få skulden till hur hennes hjärta slog. Det uppenbarade sig framför hennes ögon, något stort, blodigt och rörligt, som såg så levande ut. Levande, pulserande och vidrigt, men mindre skrämmande än de urgröpta ögonen som stirrade tillbaka på henne i alla speglar.

Sju minuter senare satt hon i en ny stol, den här mer lik en fåtölj, och hon fastslog för sig själv att rummet hon befann sig i inte alls såg ut som i filmerna. Inte för att hon hade förväntat sig det, men ändå. Hon smålog för sig själv, och lät smilet sitta kvar när psykologen kom in och presenterade sig. Varför visste hon inte, kanske var det för att det kändes som att situationen tillhörde någon annan, någon som var säker på vad de gjorde där.

Psykologen frågade henne vad hennes mål med samtalen var. *Hur skulle hon veta, att bli lycklig?* Hon svarade att hon inte visste. Och sen sade psykologen utan vidare:

”Vad bra. Många kommer hit och säger att de vill bli lyckliga, men det går liksom inte att tänka så. Det handlar om att lära sig hantera det, och sen får lyckan komma i efterhand. Ingen är lycklig hela tiden.”

Hur skulle hon må bättre om hon inte var lycklig? Det fanns ju inget fel. Felet var att hon inte var lycklig trots att hon hade alla anledningar att vara det. Att bli lycklig skulle lösa det. Tydligt inte, eller i alla fall inte enligt psykologen. I stället skulle de ha bedömningssamtal och skapa verktygslådor. Den skeptiska delen av henne undrade om det ens var värt det, men alla andra delar sa att hon inte hade något att förlora, så hon fortsatte komma tillbaka till fåtöljen. De första timmarna ägnades åt frågor som ”hur länge?”, ”hur ofta?” och ”hur känns det?”, både riktade mot henne och hennes föräldrar, och timmarna efter det gick till analyser av beteenden och idéer om vad som skulle kunna underlätta.

Ett tillfälle fick hon ta med sig ett papper hem. Överst stod det ”depression” i ljusgröna tryckbokstäver, och på tunnelbanan hem skummade hon det. I stycket med fakta stod det att ungefär var femte person någon gång upplever en depression. En av fem. Hon kunde inte komma över hur många det var. Och ändå hade hon känt sig så ensam. Ändå kände hon sig så ensam varje gång det kom tillbaka. För det kom tillbaka. Psykologen kallade det för recessiv depression, hon kallade det återkommande perioder av död. Men det var lättare. Det var lättare att fortsätta leva, i ordets alla betydelser.

Hela sommaren pågick det. Till en början var det mest ett sätt att komma ut ur huset, men det gav mer frukt än så. Det gav henne stoff att fylla verktygslådan med, både tyngre verktyg och putsdukar. Det gav henne vanor och det gav henne luft. Och det var svårt, men hon ansträngde

sig, för både sig själv och de runtomkring henne. Livet var inte som hon tänkt sig, men det var ett liv. Hon kunde andas, och hon kände luften strömma i lungorna konstant, till och med när det var mörkt.

En augustikväll låg hon på en äng, mellan vänner. Hon hade inte förlorat dem, det som krävdes var bara en mindre ansträngning, i form av en ursäkt, en förklaring och ännu en ursäkt, och ett löfte om att hon skulle vara den som fixade chipsen. En av dem såg något bisarrt i ett rosa moln, och när skrattet spred sig genom gruppen insåg hon att verkligheten inte nödvändigtvis var det vackraste som fanns. Verkligheten var att vänta i ett väntrum och inte vilja något annat än att gå hem igen. Verkligheten var att behöva se människor i ögonen och berätta. Men verkligheten var också att skratta med vänner, och klappa hundar, och se på molnen, och att bli förlåten. Hon såg att verkligheten var det enda valet, för hur bekväm bubblan än var, så skulle den aldrig ha hjälpt henne. Till en början var hennes nya verklighet för ljus, men precis som med solljus vande sig ögonen, och lättnaden sköljde bort obehaget. Människor är inte gjorda för att vara ensamma i mörker, tänkte hon. Människor är gjorda för att se på rosa moln tillsammans.

När skrattet började lägga sig kunde hon inte hjälpa det. Hon gapskrattade, rakt ut, och skrattet var inte gällt utan klingande, och de andra följde efter. Det kändes som att en fågel slet sig ur bröstet på henne och tog med sig lite av det mörka. Det kändes som att det kanske skulle bli okej, inte helt bra men okej, om hon försökte. Kanske kunde fågeln komma tillbaka och ta med sig lite mer av det tunga, så länge hon inte slutade försöka. När hon tänkte efter var det nog så. Hon vek sig dubbel och kanske var det meningen ändå, att det skulle bli som det blev.