

Panikångest

Det börjar så här...

Jag står i hallen, tror jag... hemma hos mig själv. Och så känner jag plötsligt att rummet faller. Min första tanke är, sätt dig sätt dig sätt dig! Jag håller mig fast i räcket och famlar efter bänken som står där.

Jag hittar bänken, jag kommer inte ihåg... men jag sitter och trummar med ena foten i golvet för att veta. Vad fan är jag? Var är jag... var är jag... var är jag? Mörkret tättnar, jag kan nätt och jämt urskilja konturerna av verkligheten. Eller var det frusna skuggor från det förflutna?

Dubbelsidig smärta från två världar, tvingar mig att bli "invandrare" i min egen omgivning. Och så kom jag tillbaka, vad tror du vi är någonstans... vad tror du vi är någonstans... var är jag någonstans? Det jag sa var inte det som hördes. Och svetten rann, men det var inget jag tänkte på förrän efteråt.

Jag sitter bara där och ser rakt fram på en mörk fläck... på någonting jag inte förstod. Och så tänkte jag. Nu måste jag prata... jag måste prata. Jag hör inte... jag hör inte... jag hör inte mig själv! Nu dör jag! Nej NU! För varje tanke skruvade sig hjärnan ett varv till. Nej! Hallå! Så ropade jag på mig själv för jag hörde ju ingenting!

Vad är det som hänt? Plötsligt är jag liten, jag förstod ingenting. Orden slog knut på sig själv. Jag var en ormlik varelse som smalnade av till ett barn i ena ändan och en skröplig åldring i den andra. Fylld av hela världens lycka och nästa stund avgrundsångest! Och så tänkte jag att nu fick jag en hjärtattack!

Jag var som förlamad. Jag svävar mellan liv och död! Det var fruktansvärt skrämmande. Mörkret omgav mig inte, det var i mig. Men sen på något sätt visste jag att nu kommer jag ändå att dö. Och jag gjorde någon form av avslut! Så många år jag kommer att lämna framför mig.

Och jag bara satt där och kippade efter andan. Jag flyter och sjunker om vartannat likt en nära döden-upplevelse. Och sen. Jag vet inte hur länge jag satt där… tror jag, så återkom rummet. Det kom tillbaka och där satt jag dyngsur av svett.

Texten är utskriven från Poeter.se

Författaren Connie med Poeter.se id #17202 innehar upphovsrätten