

I vintras hade jag det ganska bra

Posted on 21 juli, 2015 by Jonathan



I vintras hade jag det ganska bra. Jag hade kommit in på ekonomiprogrammet i Lund, jag hade extrajobb på Sydöstran, jag hade skrivit för Nyheter24 och jag var delaktig i ett välgörenhetsprojekt i Lund. När jag kom hem till Karlshamn sa alla:

– Åh, vad du har det bra!

Jag höll tillbaks tårarna, log och sa: “Ja, det kunde inte varit bättre!”

Så fort jag kom hem la jag mig i fosterställning, kramade om min kudde och grät. Jag önskade att någon kunde hålla om mig och säga att allt skulle bli okej, men det fanns ingen där.

Jag mår inte bra, och jag vet inte varför. Jag borde må bra. Och jag kan inte berätta för någon om det, för alla förväntar sig att jag ska må bra och vara glad.

Ju mer jag känner att alla förväntar sig att jag ska vara glad och ju mer jag känner att jag inte kan vara det, desto värre blir allting.

Det senaste året har varit det värsta i mitt liv.

Jag vet inte riktigt i vilken ände jag ska börja, men om jag ändå ska berätta om det här – och det vill jag verkligen göra – så antar jag att det är lika bra att börja från början. För jag har insett att det här inte är mitt fel. Jag vill inte att det ska vara såhär, men det är så. Och jag måste leva med det. Jag har övervägt noga fram och tillbaks, och jag tror det kommer hjälpa både mig och andra om jag berättar öppet och från hjärtat om hur jag mått.

I nian fick jag min första panikångestattack. Just detta var en fredagskväll när jag satt och klickade runt på Youtube-klipp. Plötsligt knöt sig magen, halsen tjocknade, jag fick panik.

Tankarna liksom överrumplade mig:

“Vad gör jag med mitt liv egentligen? Alla andra är ute och festar, här sitter jag ensam. Jag måste vara den ensammaste, värdelösaste, mest miserabla människan i världen”.

Det var inte så att jag inte trivdes ensam. Det gjorde jag. Men jag kände att jag borde vara ute och vara social, och jag var inte det.

Det är svårt att beskriva en panikångestattack för någon som inte upplevt den, men jag ska försöka. För mig är en panikångestattack en stark och plötslig rädsla som kommer från ingenstans och sedan försvinner lika plötsligt som den kom. Och lämnar efter sig ett utmattat lugn efteråt.

Det är egentligen inte mycket mer än så. Det är en stark rädsla; får man panikångest så betar man sig inte annorlunda än någon annan. Men man måste andas lugnt, tänka att det inte är något farligt, kanske gå ut och ta luft. Somliga verkar tro att panikångest innebär att man förlorar kontrollen, så är det inte – panikångest innebär att man blir rädd att förlora kontrollen.

När man fått panikångest blir man rädd för situationen eller platsen man befann sig i/på när man fick den, av rädsla för att det ska hända igen. Den där gången gick jag t.ex. ner till mamma och pappa och åt tacos framför Dr. House. Eller ja, jag hade ätit om det inte känts som om någon dragit ett rep kring min magsäck. Efter det kunde jag inte se House på ett halvår utan att få starkt illamående och känna mig livrädd.

Jag läste på mycket och lärde mig hantera panikångesten. Andas lugnt. Kom ihåg att det inte är något farligt, panikångest är helt ofarligt. Bejaka tankarna som kommer men låt dem försvinna vidare, bli inte rädd och kämpa emot. Som min holländske dykinstruktör sa: “Panik kommer inte av sig självt, kroppen kan inte få panik om du inte tillåter den”.

Det ligger någonting i det. Visserligen är det inte lätt att tänka så om du är på väg att bli påkörd av ett tåg, men det är sant; panik är kroppens varningssystem, och det aktiveras inte av sig självt – det aktiveras av dig för att du låter dig bli rädd för något.

Nå, det här var grunden till allt. *Det som hände i oktober förra året (2014) förändrade dock alltsammans.*

Det hade väl egentligen byggts upp under många år. Jag har känt att jag inte räcker till, att jag inte duger som jag är. Varje gång jag träffade någon så kändes det som om jag spelade ett skådespel. Att jag visade upp en fasad för hur jag ville att andra skulle se mig – bakom fasaden stod en livrädd liten kille med tårar i ögonen. Så kände jag mig.

I oktober började jag känna mig väldigt nedstämd. Det, tillsammans med en panikångestattack medan vi satt och pluggade, utlöste det där som byggts upp nu under flera år. Jag kände att: “fyfan vad jag är konstig. Det här är inte normalt”. Jag försökte dölja ångesten, men då kände jag ännu mer: “De ser nog det. De ser nog att jag är nervös. Shit, jag stammar när jag pratar – de hör nog att jag stammar. Jag måste härifrån”.

Det gick så långt att jag började känna att jag inte räckte till i vanliga sociala situationer. Jag kallsvettades innan jag skulle träffa mina bästa polare. Övade vad jag skulle säga framför spegeln, testade mitt leende så det skulle se bra ut. Jag ville inte att det skulle synas utåt hur jag egentligen mådde. Varje dag innan jag gick på en föreläsning log jag in i spegeln för att se att det såg okej ut, testade min röst så jag inte stammade.

Och när jag väl träffade någon på den där föreläsningen... jag var livrädd. Absolut skräckslagen för att göra bort mig eller visa hur rädd jag var. Sedan i oktober har jag varit livrädd varenda gång jag har träffat någon. Inte på grund av dem, men på grund av att jag varit livrädd för att inte räkna till. För att göra dem besvikna. För att inte vara jobbig att umgås med.

Om du som läser detta har träffat mig sedan dess så har jag varit livrädd. Men jag har försökt fixa det ändå för att jag vet att det bara skulle göra det värre att undvika rädslan. Och jag har försökt fixa det ändå för att jag älskar er, problemet finns hos mig och inte hos er.

Jag har känt att jag inte räcker till. Att jag kommer framstå som nervös. Att jag kommer stamma. Och då har jag blivit nervös på riktigt; stammat, tjocknat i halsen och kallsvettats.

Det gick så långt att jag inte ens kunde prata med mina föräldrar om det – för jag kände att det var mitt fel. Jag skämdes över hur rädd jag var.

När jag kom hem till Karlshamn över helgen så satt jag med dem och åt, berättade hur bra allting var nu och hur jag trivdes i Lund – för jag visste att det var det som förväntades av mig. Sedan grät jag när de gått och lagt sig. Jag grät över att jag inte kunde leva upp till deras förväntningar, över att jag inte kunde vara glad. Jag visste att de ville att jag skulle vara glad, men inte ens det kunde jag lyckas med.

Jag mådde sämre och sämre. Vartenda gång jag log kändes det mer tillgjort, vartenda gång jag drog ett skämt tänkte jag efteråt: “shit vad tråkigt. Dom måste tycka jag är skittråkig”. Jag kände att ingen egentligen ville vara med mig och jag tänkte: “Men det är väl klart, varför skulle någon överhuvudtaget vilja vara med mig? Jag har ingenting”

Tillslut blev tankarna till: “Om jag är nervös och rädd vem jag än träffar, om jag stammar och skapar pinsam stämning för att jag inte vet vad jag ska säga – då vore det bättre och mindre jobbigt för andra om jag bara inte fanns”.

Missförstå mig rätt, jag har inte haft självmordstankar. Jag älskar att leva. Men jag kände att det bästa för alla vore om jag bara inte fanns. För då skulle jag slippa hålla upp fasaden. Då skulle alla slippa se hur jävla dålig jag är där bakom.

Det var här det blev riktigt jobbigt. Jag undvek att gå ner till affären för jag visste att jag skulle träffa människor jag kände, och då skulle jag behöva le och säga något roligt. Annars skulle de tycka jag var tråkig och inte vilja träffa mig mer. Jag skulle skapa en pinsam situation och göra bort mig.

Jag undvek ögonkontakt med kassörskan för jag ville inte hon skulle se hur nervös jag var. Frågade hon om jag ville ha kvittot så stammade jag nästan när jag sa nej, ville bara därifrån för att inte framstå som konstig.

Jag undvek att träffa mina närmaste polare, för jag ville inte göra dem besvikna. Jag ville inte tynga dem med att behöva umgås med mig.

Jag var livrädd när jag träffade släktingar, för jag ville inte att de skulle se hur dåligt jag mådde. Jag ville att de skulle tro att jag mådde bra i Lund – för då visste jag att de skulle må bättre.

Varje dag när jag gick till föreläsningarna var jag livrädd att någon skulle se igenom min fasad. Varje dag jag gick ner till affären hoppades jag att ingen skulle möta min blick. Varje gång jag gick till tvättstugan hoppades jag att ingen skulle fråga mig något. Och ofta när jag kom hem så grät jag. Jag grät över hur dålig jag var och över att jag inte kunde prata med någon om det. Jag grät över att andra behövde stå ut med mig och jag grät över att jag behövde stå ut med mig själv.

Jag hade bokstavligt talat dåligt samvete mot mig själv – jag hade dåligt samvete för att jag mätte dåligt när jag borde må bra.

I januari så gick det inte längre. Nästan allting jag sa var inövat i förhand för att jag inte skulle visa något utåt, allting var repeterat framför spegeln. Så fort ett samtal kom in på något som jag inte funderat på så blev jag livrädd – jag tänkte att: nu, nu kommer dom märka det. Nu kommer dom märka hur tråkig jag är, hur tråkigt jag svarar, hur konstig jag är. När jag fick köra mina inrepeterade repliker så gick allt bra: folk verkade tycka jag var rolig och uppskatta det jag sa. Det stärkte min självbild ännu mer: jag är bara rolig om jag gör mig till. Jag duger verkligen inte som jag är.

När telefonen ringde knöt sig magen och jag började stamma, oavsett vem det var. Telefonen blev min värsta fiende. När jag skulle gå ut i korridorsköket och laga mat så satte jag i hörlurar och hoppades att ingen skulle prata med mig. Om någon började prata med mig så kändes det som om någon just dragit en pistol mot mig – bokstavligen. Jag började stamma, visste inte vad jag skulle säga och jag var livrädd.

Just att jag inte ens ville prata med mina föräldrar om det var det värsta. Jag ville inte bekymra dem. Jag visste att de ville att jag skulle må bra i Lund. Det kändes som om jag bara skulle belasta dem om jag berättade något sånär. Till slut jag ringde jag till ungdomsmottagningen och sa att jag inte klarade det längre.

Så i våras gick jag i terapi och pratade om alltsammans. Terapi handlar inte så mycket om snabba knep och genvägar som det handlar om att bara ha många, långa samtal om hur man tänker om saker och ting och hitta nya perspektiv att se det på genom att terapeuten ger sin bild av det man säger.

Vi pratade länge, och jag insåg att jag alltid varit rädd för att göra andra besvikna. Ett exempel som kom upp var när jag som fyraåring blivit stucken av fjorton jordgetingar, och gråtande sprang förbi mamma som ville trösta mig. Efteråt hade jag så dåligt samvete att jag började

gråta på kvällen över att jag inte stannat hos henne när hon ville trösta mig. Jag var rädd att jag hade gjort henne ledsen genom att inte stanna.

En annan sak är att jag känt att jag inte har rätt att döma någon, men alla har rätt att döma mig. Jag skulle aldrig, aldrig, aldrig tycka att någon är konstig – men jag antar att alla tycker så om mig. Jag skulle aldrig, aldrig, aldrig undvika att umgås med någon för att hen mår dåligt – men jag antar att alla kommer undvika mig nu när jag berättar.

En tredje sak är att jag alltid känt mig tvungen att leva upp till allas förväntningar och vara mitt absolut bästa jag hela tiden. Jag har känt att jag inte räcker till som jag är; jag behöver prestera för att ha ett värde. Jag måste alltid vara glad, annars kommer ingen vilja umgås med mig. Jag måste vara rolig, annars får jag inga vänner. Ingen kommer tycka om hur jag är när jag inte gör mig till.

Jag ger liksom mig själv väldigt lite space, och sätter väldigt höga krav på mig själv. Det blir ett glapp över vad jag försöker leva upp till och vad jag kan åstadkomma – och det var det glappet som blev oöverstigligt stort i vintras. När jag kände mig deprimerad och samtidigt ville framstå som glad, öppen och social utåt – då blev glappet så stort att jag kände mig helt oduglig.

Men saker och ting blev faktiskt inte så mycket bättre. Jag är fortfarande livrädd hela tiden, men jag försöker överbrygga det. Jag känner hela tiden att jag inte räcker till, att jag inte duger som jag är, men jag försöker ändå göra det jag inte tror att jag ska klara. Jag försöker träffa mina vänner, jag försöker prata som vanligt, jag försöker vara öppen och social även om det känns som om jag hellre skulle dö.

Ibland när jag går in på Ica får jag hjärtklappning, kallsvettas och är livrädd att någon ska prata med mig – inte för att jag inte vill prata, egentligen vill jag inget hellre. Men jag är rädd för att göra bort mig.

Jag jobbar på tidningen, men jag är livrädd hela tiden. På tåget till jobbet är jag livrädd för att kollegorna ska tycka att jag är en idiot, inför en intervju är jag livrädd att jag ska se nervös ut och inte leva upp till förväntningarna på en journalist och inför en telefonare är jag livrädd att jag ska börja stamma. Men jag måste ändå göra det, för jag vet att det är det här jag vill göra och jag vet att jag måste fixa det. Även om jag mår skit nu så måste jag fixa det, för annars kommer det bara bli värre. Och jag har fixat det.

När jag mådde som allra sämst i maj så sökte jag projektledarpost för välgörenhetsprojektet (Light) till hösten. Jag var livrädd; jag var livrädd inför intervjun, att sitta en och en och bli bedömd. För jag visste att jag inte skulle räcka till, att jag skulle framstå som en idiot. Men jag fixade det. Även om jag svettades, stammade och bara ville fly till en annan planet så fixade jag intervjun. Och jag fick jobbet.

Även om jag varit rädd vartenda gång jag träffat någon av mina bästa vänner för att jag har varit säker på att de ska tycka jag blivit tråkig, att jag är jobbig att vara med eller vad som helst – så har jag försökt göra det. Jag kanske inte har tagit så mycket initiativ till att hitta på saker, men om någon föreslagit något så har jag inte sagt nej. För jag vet att om jag börjar säga nej så kommer det bli värre.

Så när alla säger: “men du jobbar ju på Sydöstran, du läser ju ekonomi, du träffar ju folk, du reser” så betyder det ingenting. För jag gör allt det där – men jag är livrädd hela tiden. Jag gör det för att jag måste. För att jag vet att det är det jag vill, men just nu vill jag egentligen inget hellre än att gå under jorden.

Jag är trött på att gråta i kudden. Jag är trött på att känna mig som en belastning för alla jag bryr mig om. Jag är trött på att känna att inget jag gör duger. Därför skriver jag det här inlägget. För att börja om på nytt någonstans, försöka hitta mig själv där bakom fasaden. Ta den där lilla rädda killen i handen, krama den hårt och säga: “Oavsett vad som händer så älskar jag dig”.

Nästa gång jag träffar dig kanske jag är nervös. Jag kanske är livrädd. Jag kanske stammar. Jag kanske viker bort blicken istället för att hälsa. Eller så är jag precis som vanligt. Jag vet inte, men oavsett vad så kommer det vara jag. För från och med nu tänker jag inte le när livet är piss.

Från och med nu vill jag vara mig själv och vara med människor som är okej med det. De som inte bara tycker om mina positiva sidor, men som också kan trösta mig när jag mår skit. Och jag hoppas att andra som mår dåligt vågar öppna sig så att jag kan trösta dem på samma sätt, för nu vet ni – jag kommer aldrig någonsin döma en annan människa för hur de mår eller vad de gått igenom.

Och det är viktigt att prata om det, det är det som är medmänsklighet. Slutar vi prata om när vi mår dåligt så skapar vi ett klimat där vi sopar alla problem under mattan. Ler. Och gråter ner i kudden.

Let me go,

I don't wanna be your hero,

I don't wanna be a big man,

I just wanna fight with everyone else.

Jonathan