

## Hjärtslag:

*Av Rebecca Schale*

När jag öppnar mina ögon så inser jag att jag befinner mig mitt i ingenstans! Omgiven av nattens mörker och trädens höga toppar. Det enda som hjälper mig att kunna urskilja en sten från en lokatt är stjärnornas strålande vita ljus. I oro börjar jag att kolla mig runt omkring för att se om det finns någon väg ut ur skogen, men inser snabbt att det är omöjligt där jag står just nu. Så jag tar ett steg framåt och känner plötsligt av att mina fötter blir blöta. När jag kollar ner upptäcker jag att jag saknar skor och att mina armar är täckta av blåmärken. Pulsen ökar och paniken ingriper. Jag lägger en hand om min panna och försöker att komma till sans. Men tusen frågor tar över mina tankar. Hur kom jag hit? Hur tar jag mig härifrån? Är någon efter mig?. Men varför minns jag ingenting skriker jag i mina tankar.

Min panik övergår till förtvivlan och rädsla samtidigt som allt börjar att snurra och jag måste kolla upp för att inte tappa balansen. Jag förflyttar handen till mitt hjärta och försöker att synka pulsen med mina djupa andetag. Jag andas in och jag andas ut långsamt. Den rytmen följer jag i några minuter samtidigt som ljuset från stjärnorna nästan förtrollar mig och jag finner ett lugn. Okej, allting kommer att bli bra intalar jag mig själv. För att få mig på andra tankar förflyttar jag mina tankar till en dagdröm. En plats där jag faktiskt kan få mig själv att tänka klart. Handen fortfarande vilandes på hjärtat och jag gör vad mamma än gång lärde mig när jag får mina panikattacker. Att förflytta mina tankar till en plats där jag känner mig trygg.

Långsamt börjar vattendroppar att träffa mig i ansiktet samtidigt som jag bara står där och lyssnar på när dom i takt landar på marken. Mer och mer regn öser ner och från ingenstans blir månen min strålkastare. Vattendropparna landar på marken och skapar en hel symfoni i nattens ljus runtomkring mig. Jag vinklar upp mitt ansikte och låter vattendropparna skölja bort all oro som jag har inom mig. I mina tankar hörs ett eko av ord som upprepas. Andas in och andas ut, andas in och andas ut. Mina andetag börjar äntligen att synkas med melodin som regnet har skapar och jag återigen finner mitt rätta jag. Den personen som i svåra situationer kan tänka klart. Långsamt drar jag mig ur min dagdröm samtidigt som ljuset från strålkastaren dimrar och tillslut försvinner det helt. Regnet slutar att falla och med det tystnar melodin. Håret och mina kläder återgår till att vara helt torra och min blick blir helt klar. Med bestämda steg tar mig genom skogen och mitt mod stärks.

Blöt och utmattad har jag gått i vad som känns som flera timmar och mina fötter orkar inte ta ett steg till. Kvistar knäcks under mina fötter och den blöta jorden fastnar längst mina vader. Jag inser då att min blinda taktik inte kommer att fungera längre och jag är tillbaka till där jag började. Tillbaka till att inte veta vart jag är eller hur jag ska komma därifrån. Jag stannar upp och släpper ut en stor suck samtidigt som jag börjar att skifta vikten fram och tillbaka på mina fötter. Kvistar knäcks

återigen och jag flyttar då på mina fötter för att kunna koncentrera mig. Men ljudet av dom knäckandes grenarna fortsätter och det ända jag känner under mina fötter är jord och vatten som mosas. Paniken växer inom mig och rädslan syns i mina ögon. I detta ögonblick undrar jag verkligen vart det där lunga finns inom mig när jag faktiskt behöver det. För dumt nog börjar jag bara att springa. Springa så fort att blodsmaken känns i min mun och blodlukten kan kännas i varje andetag. Pulsen och blodet exploderar i mina öron och den känns som om jag kommer att svimma. Trots mina bästa försök rivs jag ändå att hundratals grenar när jag springer mellan träden. Antagligen anledningen till mina tidigare blåmärken.

Fötterna börjar att värka och i samband med det orkar inte mina lungor längre att försätta mig med ett enda andetag till. Nej, jag kan inte ge upp! Jag kommer att dö om jag gör det! Men vem vet vad som är bakom mig. Den som satte mig i den här situationen eller lokatten som jag har jinxat mig själv med. I ett försök att se vad eller vem som jagar mig kollar jag mig snabbt om medans mina brännandes ben springer över vad känns som glödande kol. Men en blick bakåt och det är över. PANG.

Med ett ryck vaknar jag upp och i samband med det drar jag min kropp upp för att se vart jag befinner. Jag inser då att jag sitter i min säng och att allt var en mardröm. Men en duns och en stor suck lägger jag mig ner igen och försöker att få mig själv att andas normalt. Handen sträcker sig från min panna till mitt hjärta precis som i drömmen samtidigt som jag andas häftigt. Svett rinner nerför både pannan och ryggen samtidigt som det känns som om jag kommer att kräkas. Tillslut slänger jag av mig mitt täcke och inser att jag inte kan somna om. Jag slungar över mina ben över sängkanten och ställer mig upp. Med släpandes steg tar jag mig mot trappan och i detta ögonblick så är överlycklig att jag inte alls bor i närheten av en skog och inser att det nog är för det bästa.