

## Kapitel 1

### Liv berättar

Jag höll upp ännu ett glas rödvin och drack det ståendes vid köksbänken. I huvudet gick jag igenom det jag redan så många gånger hade sett framför mig. Snaran på repet var ordentligt knuten och den låg prydligt framme. Pallen stod under lampkroken. De möbler som jag inte hade gjort mig av med hade jag skjutit till väggen, för att de inte skulle bli en frestande räddningsplanka när stunden väl var kommen. Nu behövde jag bara gå ut i vardagsrummet och ta snaran, klättra upp på pallen, fästa repet i lampkroken, trä snaran över huvudet och... ja... kliva av pallen. Sen skulle det gå väldigt fort, hade jag läst på nätet. Hängning är visst det vanligaste självmordssättet. Billigt. Snabbt. Utan kladd eller smet för andra att ta hand om. Det ska i princip vara omöjligt att misslyckas med.

Tidigare under kvällen hade jag skrivit ett avskedsbrev. Det tog mig tre månader att fundera ut vad jag ville att det skulle stå i den där sista hälsningen till mina nära och kära. Tre månader. Lika lång tid som det tog mig att skriva en examensuppsats en gång i tiden – lika lång tid tog det att fundera ut kombinationen av 32 fattiga ord i två ynka meningar. Två korta meningar som en förklaring eller ett patetiskt försök att trösta min familj. Jag inbillade mig inte att mina ord skulle lindra den smärtan jag kommer att skapa hos dem. Eller på något sätt få dem att med ett sorligt leende luta sig tillbaka och säga "Jaha, det var därför hon var tvungen att hänga sig." Det är självklart smärtsamt för alla som är tvingade att uppleva ett självmord av någon som man tycker om, och man vill veta – *varför*. Även om svaret i mitt fall kändes uppenbart, så var jag säker att kommer alla inblandade kommer att älja frågan till förbannelse. Det är självmordets anatomi. Ja, jag visste att min omgivning skulle komma att vända ut och in på sig själva för att få klarhet i hur det kunde gå så långt. Och oavsett vilka förklaringar till min handling jag hade lyckas tråckla ihop i mitt avskedsbrev, skulle det göra varken till eller från. Frågan *varför* skulle trots allt som en envis sensommarmygga komma att surra kring dem under en hel livstid. Och trots det valde jag att hänga mig. Jag vet att det låter kallsinnigt och oempatiskt. Men det fanns inga andra alternativ. Jag hade sökt mig trött efter andra utvägar.

Jag upptäckte under dessa tre månader hur svårt det är att uttrycka äkta känslor utan att stapla kladdiga klyshor på varandra. Jag ville helst bevara alla berörda från att behöva tugga i sig poetiska försök eller dramatiska utspel. Nej, hellre rent, rakt och äkta. Ingen onödig förklaring eller utsvävningar om självklara saker. Tillslut hade jag bakat ned syftet med brevet till två önskingar – det skulle befria från skuld och uttrycka kärlek.

Kvällen den 2:a januari skrev jag med blått bläck på ett vitt kort:

*Jag är trasig, men det är ingens fel att jag inte klarar av att laga mig själv. Tack alla mina älskade för att jag har fått dela ett fint liv med er.*

Det kändes ärligt. Och det var trots allt viktigast. Frågan *varför* lämnade jag kvar till var och en av dem att besvara efter sin egen förmåga. Det vet tyvärr *varför* jag mår som jag mår och när man tänker efter så kanske mitt beslut trots allt inte är så svårt att förstå. Men herregud, jag har själv suttit med anhöriga som bearbetat en älskad människas självmord, jag om någon vet att självmord lämnar avtryck av både ilska och skuldkänslor hos de som lever kvar. Ilska som kräver offer och skuld som kräver förståelse. Och trots att jag visste vad jag orsakar dem som finns omkring mig, valde jag att driva mina planer vidare. Egoistiskt? Det förnekar jag inte. Känslokallt? Kanske inte så vanligt förekommande hos någon som tar livet av sig, men hos mig – ja. Trots att jag vanligtvis är långt ifrån

en känslökall person. Jag är yrkeskvinnan som gråter med mina patienter, pratar med min katt och som upplever mig genom livet med färger och kontraster lika skarpa som en van Gogh målning. Jag är mild uttryckt en vanligtvis mycket känslövarm människa. Dessa tre månader som nu slutade med två meningar i blått bläck på ett vitt kort, var ett undantag i mitt 43 åriga liv. Dessa tre månader var känslökalla.

Det var i början på oktober när hösten långsamt höll på att ta över stafettpinnen från sensommaren, som jag känslöbefriat insåg att det inte fanns någon annan utväg. Jag hade gett mig ut på en av mina rutinemässiga morgonpromenader och det konstiga är att jag kan spela upp alla detaljer av den dagen inom mig, lika tydligt som om jag såg det på en film. Jag minns hur min andedräkt färgades vit för första gången denna höst när jag klev utanför dörren. Jag minns att jag hade mina fodrade träningsbyxor och min nya rosa, löjligt dyra träningsjacka som jag hade handlat helgen innan för att hösten hade börjat göra sig påmind. Det kom inte någon förvarning om det som snart skulle inträffa, utan promenaden började som den jag tog morgonen innan och morgonen innan dess, precis som de promenader jag rutinemässigt hade tagit varje vardagsmorgon under många år. Fast denna kalla höstmorgon blev början på slutet. Jag gick med fasta steg, fick igång pulsen och kände hur kroppen arbetade med mig medan jag tog mig fram genom skogsområdet utmed sjön. Men plötsligt kändes det som om jag hade drabbats av något influensavirus. Ena stunden tog jag snabba kliv på stigen och i andra stunden rann mina krafter som svettpärlor nedför min rygg. Med ett hårt dunkande hjärta och väsande luftrör, fick jag vacklande skynda mig mot en sten vid vattenbrynet för att inte rasa ihop mitt på strandstigen. Benen vek sig under mig och jag föll tungt ned på en mossfuktiga sten. Kraftlös. Mitt huvud var tomt på tankar eller kanske var det så fullt av tankar, att medvetandet drunknade i sorlet. Så här i efterhand kan jag ärligen säga att inte någon särskild tanke innan tvingade min kropp att reagera så här, det var som om det bara hände. Som om någon drog ur den mentala proppen och livskraften rann ur mig. Ögonen registrerade ett spegelblankt vatten där solens morgontrötta strålar förstrött lekte på ytan. Skogen omkring mig luktade fukt och mull och träden hade börjat krypa in i den färgsprakande höstkostymen. Där satt jag och såg, förnam doften och upplevde hur den fuktiga kylan från stenen trängde igenom mina träningsbyxor. Men inom mig kände jag ingenting. Ingenting. Ingen förundran över naturens skönhet. Ingen sorg över mitt eget liv. Inte ens någons stress inför dagens alla krävande möten och kravfyllda projekt. Absolut ingenting.

Det var då beslutet klev in i mig. Beslutet att jag var tvungen att dö. Och jag mötte tanken utan sorg och nostalgi. Avgörandet var på något konstigt vis lika enkelt och känslöfrånvarande som om jag hade stått och valt vilket par strumpor jag skulle sätta på mig. Och lika naturligt som beslutet, lika självklar upplevde jag tanken som följde "Här kan jag inte sitta, jag har ju massor att göra." Massor att göra, som till exempel att skriva ett avskedsbrev. Och allt annat som jag var tvungen att hinna med innan jag dör.

Det självklara och rationella beslutet jag kände där skogen mötte sjön, gav mig kraft att resa mig igen från den kalla och fuktiga stenen vid vattenbrynet och istället för att fortsätta min rutinerade morgonpromenad i fem kilometer till, så vände jag på svaga ben hemåt igen. Hemåt, med en liten omväg förbi Statoilmacken för att köpa ett paket Prince mentol. Eftersom jag nu ändå skulle dö, kunde jag lika gärna börja röka igen.

Självhjälpsböcker i självkänsla och livsglädje har en favoritfråga: *Vad skulle du göra om du bara hade tre månader kvar att leva.* Om jag ska tolka de vänliga författarna till denna aldrig sinande ström av

käcka "Älska dig själv"-böcker, så vill de att din första tanke ska handla om att uppfylla dina drömmar, som det klassiska att plocka ut pensionsbesparingen och resa runt i världen. Eller spela in en skiva. Kanske simma med delfiner. Komma nära dina barnsliga och genuina önsknings. Men självhjälpsböckernas författare har aldrig stått inför döden. De har aldrig på riktigt bara haft tre månader kvar att leva. De precis som de flesta andra av oss inför det absurda slutet vet inte hur de kommer att reagera. En av mina patienter är sjuksköterska och jobbar på radiumhemmet, där många människor kämpar mot eller lär sig att acceptera sin dödsdom. Hon berättade att det är en falsk föreställning att döende människor ger sig ut i världen eller söker upp sina gamla kärlekar från förr eller lär sig att segelflyga. Döende människor vill vara kvar i sin egen vardag så länge som möjligt och äta samma müsli till frukost och se på Greys anatomy på onsdagar som de alltid har gjort. De förlänger tiden genom att fortsätta att leva samma liv. Nu påstår jag inte att min kommande död går att jämföra med dödsbudet som en cancersjuk människa får – de vill vara kvar i livet, medan jag frivilligt avstår mitt liv. Vad som förenar oss är att vi aldrig kan föreställa oss hur vi kommer att reagera inför ett väntande slut. Mitt kommande slut födde tanken; att jag har massor att göra och medförde en febril företagsamhet. Inte en längtan till att resa upp alla besparingar, inte heller att försöka klänga kvar vid ett redan uttjänat liv. Jag kände en viktig sak: om jag nu får förmånen att lämna livet när jag själv vill det, tänker jag inte lämna en massa skräp, nostalgiska beslut och eftersläntrande räkningar efter mig. Jag skulle lämna allt städat och ordnat. Rent.

Så denna kalla oktobermorgon då beslutet om att dö klev in i mitt liv, kom jag hem, tände min första cigarett på tre och ett halvt år och skrev hostande en lång lista på allt jag skulle behöva göra innan det var dags. Jag var tvungen att slänga och rensa ut i alla skåp och garderober, allt från gamla pulversoppor till utslitna trosor, saker som ingen någonsin skulle ha glädje av. Elda upp brev, dagböcker, dikter och kort som bara har värde för mig och som min familj ska slippa befatta sig med eller besluta om. Sortera arbete, mail, dokument och skapa instruktioner för mina kollegor som kommer att behöva ta över det arbete jag inte hinner avsluta. Stänga av abonnemang, prenumerationer och betala sista räkningarna. Jag får inte glömma att skriva ett testamente, kanske till och med underlätta för den som blir ansvarig för dödsboet genom att packa ned mina saker i kartonger. Prata med banken, skapa sparkonton åt mina gudbarn och syskonbarn. Och så skrev jag även ned *skriva avskedsbrev* på min lista.

Jag kan inte förneka att jag är en vän av ordning, även om det inte bor någon pedant i mig. Men jag har jag på nära håll sett hur familjemedlemmar som är kvar efter att någon älskad har dött, förutom sorgen även får ägna veckor och månader åt att rensa, städa och fatta alla möjliga beslut om vad som ska sparas, ges bort eller slängas. Ingen skulle behöva känna sig tyngd över att ta hand om mina saker eller känna avsmak över att rensa bland silverfiskarna i skafferiet. Inte heller känna sig pinsamt berörda över att rota bland privata saker, dildos, brev och dagböcker. Om det skulle komma att innebära att jag frisserade bilden av mig själv en aning, så drabbar det ingen. Absolut ingen. Det som drabbar dem är att jag försvinner. En omtyckt vän, charmig kollega, snäll moster, älskad syster och dotter och ja... vad mer? Tankarna påminde mig om att jag måste skriva önskemål om min begravning och min egen dödsannons. Det får inte stå "Älskad dotter, syster, svägerska och vän" och inget mer, så folk förstår att de sörjer någon väldigt ensam människa. Nej, jag beslutade att fundera ut något som inte berör mina livsroller. Under hela tiden jag satt i min soffa och rökte, fimpade, hostade och skrev så var jag fortfarande helt tom på känslor - inom mig fanns bara en fast beslutsamhet och denna brinnande drivkraft att städa upp efter mig. Om jag hade stannat upp och navelskådat mitt tillstånd, hade jag säkert med hjälp av min erfarenhet och klassiska skolning av

människor i min situation, kunnat sätta en förståelig diagnos på mig själv. Jag kan inte minnas att jag någon enda gång under dessa tre månader ställde mig frågan – varför är jag tom på känslor? Varför gråter jag inte över mitt beslut? Varför känner jag inte ilska över att livet är så orättvist? Eller om inte en ilska, en lättnad över att det snart skulle ta slut? Nej. Tom. Ingenting. Bara drivkraften att få färdigt allt så snabbt som möjligt.

Under dryga tre månader sorterade, städade och slängde jag som en vansinnig. Mitt hem och mitt bohag krympte, allteftersom jag bar ned sopsäckar med kläder, minnessaker och välanvända tupperware till soprummet. Allt på min hårddisk gick jag systematiskt igenom och insåg till min egen förvåning att mycket lite skulle vara av intresse för någon annan. Ett och annat dokument sparade jag till eftervärlden om någon kollega eller skattemas skulle behöva hämta information, det som var kvar raderade jag. Bilderna sände jag kopior på till de av mina vänner som skulle kunna vara intresserade, innan jag raderade dem. Utan sorg. Utan vemod. Den enda gången jag egentligen tvekade, var då jag satt framför en kartong full med mina egna dagböcker. Oordningen och den brokiga samlingen med tummade och slitna pärmar ruskade liv i en liten, liten slumrande känsla av sorg. Där i en dammig banankartong, låg 43 års tankar om kärlek, drömmar, stolthet, frustration och naken sorg. Det var det enda avtrycken mitt känsloliv hade gjort på historien. Jag stack ned handen i röran och plockade på måfå upp en av böckerna. Röda pärmar slöt sig om bläckklottrade papper, minneskort, brev och annat jag av nostalgiska skäl hade sparat. I min hand öppnade sig boken och presenterade gamla tankar från en annan tid. Jag läste trevande några meningar. Då vad det som en pytteliten sorg inom mig, nyvaket sträckte på sig och uppmärksamt lyssnade på orden i boken, beredd att suga näring ur raderna för att växa sig starkt. Jag stängde dagboken som om den hade innehållt något syndigt och slängde tillbaka den i lådan. Tittade tvekande ned i röran igen och kände en stark, nästan överväldigande längtan att få krypa upp under en filt och läsa mig igenom hyllmetern med tankar citerade ur mitt eget liv. Därför stängde jag locket om mina 43 år, reste mig hastigt från golvet och gick in i köket där jag tände en cigarett under fläkten. Med hjälp av några stickande halsbloss lyckades jag återfå styrkan att stänga dörren om min nyvakna sorg. När jag hade tänt cigarett nummer två, hade jag även låst dörren ordentligt och hittat tillbaka till beslutsamheten. Men trots att jag åter kände mig känslotom och målmedveten, kunde jag där under fläktens brusande inte ens föreställa mig hur jag skulle kunna elda upp böckerna. Visst är det märkligt? För vem skulle ha glädje av dem när jag inte längre fanns? Jag har ingen dotter som skulle uppleva en äkta nyfikenhet av att läsa mammas tankar och utveckling genom åren. Och tanken på att min egen mamma skulle läsa dem, var obehaglig. Nej, konstaterade jag, ingen alls skulle uppleva nytta eller finna något nöje av att läsa mina känsloladdade sidor. Ändå kändes det som ett svek mot mig själv att göra mig av med dem. Jag hade inte en enda gång känt det som om jag svek mig själv, genom att ta livet av mig, men däremot om jag eldade upp dagböckerna, respekterade jag inte den jag har varit och det livet jag hade levt i 43 år. Det fanns ingen logik i tankegången, men trots det kunde jag inte förmå mig att göra mig av med böckerna. Kanske var de ett litet, litet fönster till möjligheten att välja att leva kvar. Som en livlina om jag trots allt ångrade mig. Jag tror inte att jag var kapabel att följa den tankekedjan till sitt slut, därför fimpade jag cigarett nummer två och ställde undan kartongen med dagböcker, tillsammans med beslutet vad jag skulle göra med dem.

Det är rätt förvånande att det tar så lång tid att rensa och sortera sitt liv för efterkommande. Beslut som; hur ska jag ordna för katten, vilken begravningsbyrå ska få förvara mitt vita arkiv och vem skulle vilja ha mina smycken, slukade all min fritid. När jag äntligen började se ett slut på mitt arbete, var vi plötsligt i december. Trött konstaterade jag att jag inte kunde begå självmord innan eller strax efter

jul. Jag hade inte för avsikt att traumatisera mina gud- och syskonbarns upplevelse av julstämningen. Jag satte mig alltså med kalendern och bestämde ett datum efter jul och nyår. Den 3 januari kändes neutralt och stabilt. Det datumet fick det bli. Så jag firade julen med släkt och familj och dansade ut det gamla året med vännerna, medan jag då och då förstrött lät tankarna vandra tillbaka till vad jag skulle skriva i avskedsbrevet. Vad vill jag säga dem? De som kommer att läsa brevet och sörja mig. Men kvällen den 2:a januari hade jag tänkt färdigt och omsorgsfullt skrivit ned de 32 orden på ett fint vitt kort som jag lutade mot en ljuslykta på mitt soffbord.

Jag tittade på korten och skrattade torrt till över det absurda att jag faktiskt sökte efter stavfel i mitt eget avskedsbrev. Att jag in i det sista bryr mig så mycket om vad jag lämnar efter mig och vad andra ska tänka och tycka. Man är visst sig själv in till det sista andetaget.

Jag släppte kortet med blicken, reste mig och gick ut i köket och öppnade en flaska vin. Nu fanns det inget kvar att göra, för allt var ordnat i minsta detalj, min familj behövde bara följa instruktionerna. Jag hade sagt till alla att jag skulle åka bort en weekend på SPA för att skämma bort mig själv innan jag gick tillbaka till jobbet. Så min älskade cornish rex, den vackert gråskimrande katten Alva, hade jag hyst in hos min syster där jag visste att hon skulle få stanna och få ett bra och förnämligt kattliv. Fast det var en sak som gnagde, tänkte jag medan jag hällde upp vin i ett av glasen som jag inte hade slängt eller packat ned i en kartong till efterkommande. Dagböckerna. Jag hade inte rört dem sedan jag satte tillbaka locket på banankartongen och ställde tillbaks den längst in i klädkammaren. Vad ska jag göra med dem? Även om jag inte kan göra mig av med dem, så kanske jag ska skriva en stor lapp på kartongen "Att brännas". På så vis slipper jag göra det. Fast då finns det ju en stor risk att någon skulle läsa böckerna och den tanken kunde jag inte riktigt bli vän med. Jag tog en djup klunk av mitt rödvin och gick in i den ajaxdoftande klädkammaren, som förutom några få kläder även innehöll kartonger som alla hade etiketter med en handskriven innehållsförteckning. Längst in i en hörna på en hylla högst upp stod den enda omärkta kartongen. Jag ställde mig på tå och sträckte mig för att dra fram den och konkade den sedan till köksbordet. Jag gick tillbaka till mitt vinglas på köksbänken och tände en cigarett. Tittade på banankartongen. Vad skulle jag göra? Egentligen är det absurt att jag inte redan hade eldat upp dem, för det fanns inte ett enda rationellt skäl till att spara dagböckerna. Att läsa någon annans dagböcker är som att försöka tyda deras drömmar, du förstår inte symbolerna, tankegångarna och de spridda minnesfragmenten. De har bara en sammanhängande mening för författaren själv. Så risken är att om dagböckerna kom i någon annans händer, så skulle de misstolkas, kanske såra de som jag har beskrivit. Men det gick inte släppa taget, trots att det vore det absolut bästa att försöka göra mig av med dem innan det var dags. Jag hämtade pennan som jag skrev avskedskortet med och ritade med stora tryckbokstäver på kartongen "BRÄNN!!!". Nu hade jag trots allt skjutit beslutet ifrån mig. Jag gick tillbaka till mitt vinglas och min rykande cigarett vid köksbänken och försökte också skjuta tankarna på dagböckerna ifrån mig.

Då så. Då var allt klart. Det fanns egentligen ingen anledning att skjuta på det. Nu var det kvällen innan den 3 januari, men varför vänta? Jag vägde argumenten för och emot att göra det redan ikväll och faktum var att jag inte kunde hitta någon anledning att inte göra det nu. Möjligtvis vore det ett skäl att hinna vädra ut ordentligt under natten så att inte rökdoften skulle kännas. Min familj visste inte om att jag rökte, så de behöver ju inte få den informationen samtidigt som dödsbudet. Fast när jag tänkte närmare på saken så kanske liklukten skulle vara så stark vid det laget att ingen märkte rökdoften. Eller så kunde jag faktiskt öppna ett fönster på glänt så alla obehagliga dofter kunde

bladas upp med den isiga kylan utifrån. Jo, det var en god idé. Det fanns alltså inget skäl gott nog att vänta till imorgon.

Fortfarande kunde jag inte registrera några känslor hos mig själv, bara en lätt hjärtklappning, som om jag var lite nervös. Men det kunde lika gärna bero på två glas vin och ett oräkneligt antal cigaretter i en snabb takt. Jag tömde askfatet och diskade snabbt ur vinglasen och ställde det att torka i diskhon. Funderade en kort stund på om jag skulle gå ut med soporna också, men efter en snabb blick under diskbänken konstaterade jag att det bara var fimpar där. Nå, de får väl tugga i sig sanningen om min rökning, tänkte jag förstrött och stängde skåpdörren.

Okej. Då så. Raskt gick jag ut i vardagsrummet och öppnade en lite springa på fönstret. Kylig vind slog emot mitt ansikte och jag rös till. Jag kastade en sista blick på min utsikt, innan jag drog ned persiennerna och gick fram till soffbordet. Utan att tveka tog jag snaran och klättrade upp på pallen. Skulle jag säga något? Eller fokusera mina sista tankar på något? Tacka livet eller be livet om förlåtelse för det hemska brottet jag höll på att begå? Eller Gud... Jesus? Be en bön om att bli mottagen i himlen? Jag fingrande fundersamt på snaran. Kanske jag ska läsa Fader Vår? Nej, vilken absurt tanke. Jag sträckte mig hastigt och bestämt och fäste ena änden av repet i lampkroken. Tog ett stadigt tag om öglan och trädde den beslutsamt över huvudet. När jag sänkte armarna igen kände jag att jag var blöt i armhålorna och det bankade hårt bakom revbenen. Plötsligt vinglade jag till, tog tag i snaran runt halsen och lyckades åter hitta balansen.

Jag fäste blicken på tavlan som hängde i ögonhöjd på väggen framför mig. Det var en glasinramad oljemålning jag hade gjort för många år sedan. En bild på en ung flicka i skogen. Det var ett självporträtt. Jag såg flickan i ögonen och utan att tveka tippade jag med bultande hjärta omkull pallen.

...

Aldrig hade jag föreställt mig smärtan som följer när hela kroppstyngden får repet att dra åt om halsen. Smärtan. Eller svindel som kom sekunder efter smärtan. Ett dånande sus i öronen. En rå panik. Ingen makt i hela världen som kunde hindra mina fingrar att försöka gräva sig genom huden för att komma åt snaran runt halsen.

Flickans blick fortfarande stadigt i min. Långa sekunder. Sen började nere i magen. Ett avgrundsvrål som ville explodera sig ut ur min kropp. Avgrundsvrålet som inte kom ut ur strupen. Förbannande... Jävla... Helvetes... Skit skit skit!

Mina fötter sökte pallen. Händerna gav upp grävandet och sökte sig i panik till repet ovanför huvudet. Dånet växte sig starkare. Flickans blick sjönk in i väggen. Längre bort. Fötterna nådde inte pallen. Flickan sjönk djupare. Mina ben sparkade flickan för att hålla henne kvar. Rörelsen fick mig att svänga och repet att sjunka in djupare. Min kropp svängde tillbaka och mina ben sparkade igen. Sparkade sönder flickan. Avgrundsvrålet. Avgrundsilskan. Förbannade Jävla

Och plötsligt blev det tyst