

Jag tycker det är tungt nu

Karin Adelsköld

Jag tycker
det är tungt nu

Bokförlaget Forum



Bokförlaget Forum, Box 3159, 103 63 Stockholm
info@forum.se
www.forum.se

Copyright © Karin Adelsköld 2025
Omslag: Li Söderberg
Fotograf (omslag): Thron Ullberg
Första tryckningen.
Tryckt hos ScandBook EU, 2025
ISBN 978-91-37-16134-1

*Till dig som kämpar med beroendet
– mitt i det eller vid sidan av.*

Prolog

Allt är över

Sekunden jag slår upp ögonen förstår jag att allt är över. Ljuset från adventsljusstaken lyser upp klänningen jag haft på mig sedan igår. Det är fortfarande mörkt ute men man kan ana att decembersolens strålar försöker kämpa sig upp över horisonten och hustaken.

Varför ligger jag här på golvet? Jag vickar försiktigt på tårna för att känna efter om något är brutet och ser att det är stora revor i mina strumpbyxor. Fan, det var dyra strumpbyxor från en svensk designer. Varför har jag ens på mig dem när jag är hemma själv? Ljuset i köket och hallen är fortfarande tänt, och på bordet ser jag tallrikar och glas som lämnats framme. Just det, vi skulle ha middag igår, jag och Anders. Nu minns jag. Vi skulle äta middag och sedan ... Ingenting. Minnesluckan gapar tom. Huvudet och ryggen värker.

"Anders?"

Jag ropar så högt jag kan men halsen är hes och gör ont som om jag har skrikit, fast det har jag väl inte? Men ingen kommer. Jaha, är han på jobbet kanske? Eller vänta, är det inte lördag? Söndag?

"Anders, hjälp ..."

Svagare nu, rösten spricker.

"Var är du?"

Illamåendet slår till och jag måste kräkas. Jag greppar ett av bordsbenen, häver mig upp från golvet och stapplar in på toaletten. Böjer mig fram över toastolen men det kommer ingen spy, bara saliv. Jag spottar. När jag reser mig upp och tittar mig i spegeln ser jag att jag har torkat blod i pannan. Brunrött

och levrat, som om jag smort in mig med lera. Kommer det från näsan? Men näsan ser hel ut. Från munnen? Jag öppnar munnen men svimmar nästan av stanken av gammal fylla. Jag vrider spegeln för att se mig själv bakifrån. Mitt hår är tovtigt och indraget i en kaka av levrat blod, som en lerkaka mitt på bakhuvudet. Jag hasar ner klänningen över axeln, blottar ryggen och ser, till min förvåning, att den är full av mörklila blåmärken. Har jag blivit slagen? Misshandlad? Vad är det som hänt?

Mattan

Stockholm brinner. Inte bokstavligt, men det känns så. Asfalten är skällhet, avgaserna hänger i luften som ett tunt täcke och de vibrerande skuggorna från motorvägen kastas mot fasaderna. Allt bär på en puls som är omöjlig att inte låtsas om. Jag sitter på ett café vid Hornstull och stirrar ner i en kopp te jag inte beställde men dricker ändå. En servitris har blandat ihop min latte med någon annans gröna detox, och jag är för trött för att protestera.

På bordet framför mig ligger en liten anteckningsbok, en sådan jag alltid brukade bära med mig när idéerna sprutade som konfetti. Nu är sidorna tomma. Blanka rader stirrar tillbaka på mig med tyst förakt. Jag tar upp pennan, håller den i luften som om den väger ett ton.

”Skriv något, vad som helst”, viskar jag, men det händer ingenting.

I Östersund, där jag bodde förra året, mitt i vintern och mitt i kaoset, fanns åtminstone en känsla av stillhet även om den var bedräglig. Stockholm är raka motsatsen. Här är ingenting stilla. Det är märkligt att vara på en plats där du borde känna dig som hemma, men ändå känner dig som en främling.

Jag har alltid tänkt att mitt liv skulle ha en linje, en riktning. Något som leder från punkt A till punkt B. Istället har livet blivit en karta full av flyktlinjer – otydliga spår som leder bort, aldrig framåt. Ett virrvarr av vägar som letar sig åt olika håll.

Utanför caféfönstret går människor förbi, klädda i mörka kappor och med ansikten som speglar stadens tyngd. Jag ser ner på mina händer. De ser äldre ut än jag minns dem, med små ådror som slingrar sig som blå floder under huden. Jag tar ett djupt andetag och försöker samla tankarna. Hur börjar man om? Är

det ens möjligt, eller måste man fortsätta där man slutade?

Tankarna följer med hem till min nya lägenhet som jag hyrt i andra hand. Flyttkartonger står staplade längs väggarna som tysta vittnen till allt jag ännu inte orkat ta tag i. Jag går förbi dem utan att titta, som om deras blotta existens kräver något av mig, och lägger mig raklång på mattan i vardagsrummet. Jag andas in dammet som singlar ner som lätta snöflingor över mitt ansikte. Utanför dånar bilarna förbi på E4:an som går som en sexfilig kroppspulsåder rakt igenom hjärtat av Stockholm. Som en påminnelse om att tiden oavbrutet fortsätter framåt trots att den står alldeles stilla inne hos mig. Det är ovant med så mycket trafikljud när man precis flyttat från lugnet i Norrlands inland, men med lite god vilja kan man låtsas att suset från bilarna är ljudet från vågor som bryts mot strandvallen i ett hav. Precis som när man som barn fick lära sig att man kan höra havets brus i stora snäckor om man håller dem mot örat och lyssnar. Motorvägen får bli mitt havsbrus. Jag låtsas att jag är på en strand någonstans nära Atlanten och inte i en alldeles för dyr och tom andrahandslägenhet vid en motorväg.

”Mamma?”

Min sons röst bryter igenom mina tankar. Jag öppnar ögonen och ser honom stå i dörröppningen. Ryggsäcken hänger slarvigt över ena axeln och han tittar på mig med bekymrad blick.

”Jag . . . vilar lite”, säger jag och försöker le, men det känns mer som en grimas. ”Det är bra för ryggen.”

”På golvet?” Han rynkar pannan och försvinner in i köket. Jag hör kylskåpsdörren gnissla och ett glas som ställs på bänken.

”Det är skönt här”, ropar jag efter honom och hoppas att han köper det.

Att jag skulle lägga mig i sängen igen efter att ha gått upp på morgonen vore ett alltför stort nederlag, det gör bara deprimerade och uträknade och det har läkaren sagt att jag inte är. Att sätta sig i soffan och slå på Netflix mitt på dagen är något sorgliga personer i gamla fläckiga mysbyxor som gett upp gör, och än har jag inte gett upp helt, även om jag är klädd i gamla

smutsiga brallor och känner mig ganska sorglig. Mattan, som ingick i möbleringen, har säkert en gång varit vit men är nu mer brunbeige och luktar sött av smuts och fuktig ull. Den får bli ett tillfälligt undantag, en tillflyktsort, ett mellanrum med en helt egen tideräkning där inget spelar någon riktig roll.

Det har gått ett helt år sedan min utmattningskollaps men jag är långt ifrån frisk och så in i mårgen trött på att vara trött. Jag orkar inte längre inte orka.

”Mamma, kan jag ta sista bullarna?”

Min sons röst drar mig tillbaka till vardagsrummet.

”Mm, gör det” säger jag utan att röra mig från mattan.

Han stannar till i dörröppningen, bullpåsen prasslar i hans hand.

”Men ... är du säker? Du brukar alltid vilja ha en till kvällskaffet. Du vet, de från bageriet är typ ditt livselixir.”

Jag flinar svagt utan att öppna ögonen. Han har rätt, de är min enda källa till glädje just nu. ”Jo, men det finns fler imorgon. Det är klart att du ska ta dem. Jag överlever.”

”Du kanske borde äta en ändå. De fixar typ allt. Även om du inte tror det just nu.”

Jag kan inte låta bli att le lite åt hans ton.

”Ja, ja, okej, det är sant.”

Att jag gick in i väggen hösten 2016 var både väntat och något av en chock. Tecken hade kommit smygande redan 2009 när jag efter många år som journalist på Sveriges Radio började som ståupp-komiker, separerade från barnens pappa och blev ensamstående mamma varannan vecka samtidigt som jag åkte runt över hela Sverige och uppträdde, drev bloggar, tog kommunikationsuppdrag och försökte överleva. Vårt gemensamma radhus ville jag inte sälja när vi gick isär, det kändes som den enda trygghet jag och barnen hade, men för att kunna ha råd att bo kvar fick jag jobba dygnet runt.

Folk har beundrat mitt driv. Men det har inte varit driv, det har varit panik. Man kan inte vara lite lagom bra om man ska försörja sig som komiker. Man måste vara bäst. Göra allt man kan

och lite till. Jag jobbade jämt. På bussen eller i taxin till uppdrag, i sängen samtidigt som jag la barnen, på helger och röda dagar. Nätter när jag inte kunde sova för att jag var nervös för hur jag skulle få ihop till räkningarna gick jag upp och skrev skämt.

Tre år efter att jag börjat med standup blev jag utsedd till Årets roligaste kvinna på Svenska Standup-galan. När man blir het i Sverige vill alla medier ha en. Framför allt om man är en udda typ som bryter mot normen, och det var jag på sätt och vis: en trött småbarnsmamma med PMS, attitydproblem och humor svartare än kaffet i en gammal kontorsbryggare. Jag fick sommarprata, leda SVT:s stora lördagsunderhållning, bli intervjuad i alla stora tidningar och pryda omslag. Jag borde ha njutit, men hela min existens kretsade kring att dra in pengar till radhuset, min och barnens fasta punkt.

Det var som om stressen i sig höll mig vid liv, som om den var min drivkraft och min identitet. Jag sprang. Genom småbarnsåren, genom separationen, genom den spirande karriären. När jag kunde ha saktat ner, fortsatte jag ändå springa, som om jag var rädd för vad som skulle komma ikapp mig.

När tecknen på utmattning blev för tydliga för att ignorera – glömskan, den molande smärtan i kroppen, den ständiga oron som lät som ett dieselaggregat i bakgrunden – försökte jag dra i bromsen. Jag började säga nej till jobb och uppdrag, packade ihop mitt liv och flyttade till min särbo i Östersund. Planen var att jag skulle sköta markservicen och övrig tid fokusera på att vila och bli frisk. Men att sköta en bonusfamilj med fyra tonåringar, ett gigantiskt hus och en rottweilervalp visade sig vara näst intill omöjligt att hinna med på dygnets tjugofyra timmar. Dessutom kunde jag inte sluta springa. Trots att jag lämnade radhuset bakom mig bar jag på ett mentalt radhus att rädda. Jag ställde nya krav på mig själv: att vara den perfekta mamman, partnern, husägaren.

När jag inte sprang utåt fortsatte en inre jakt efter en idé om vem jag borde vara. Kraven och pressen jag byggde upp blev en tjock, ogenomtränglig vägg som till sist stoppade mig helt.

I september 2016 sprang jag rakt in i den. Jag vaknade på psykakuten i Östersund med diagnosen stresskollaps. Kroppen hade sagt stopp. Det var som att de senaste sju åren var uttrade från minnet och jag var för sjuk för att ens börja i terapi. Det fanns inget att göra längre – inget att springa ifrån, inget att rädda.

Jag ligger kvar på mattan i vardagsrummet. Ullen sticker genom mjukisbyxorna, dammet landar på mina kinder och bruset från motorvägen som sipprar in genom fönstret vaggas rummet i en märklig blandning av rastlöshet och stillhet. Telefonen vibrerar i min hand, det känns som mobilen vuxit fast där senaste tiden. Jag känner igen numret som blinkar på skärmen. Det är DN. Eller Expressen. Kanske båda.

Jag stirrar på skärmen en stund innan jag svarar.

”Hej, det är Karin.”

En ung kvinnlig röst svarar i andra änden, lite för snabb och för trevlig.

”Hej Karin! Jag ringer från DN. Har du några minuter?”

”Visst” säger jag och försöker låta samlad. Det kanske handlar om en artikel. Om mig.

”Vi har ett specialerbjudande just nu – bara 99 kronor i månaden för nya prenumeranter!”

Rösten låter nästan överdrivet entusiastisk, som om hon vill kompensera för att hon vet att jag nog kommer att lägga på snart.

Jag skrattar till, ett kort och torrt ljud som känns oväntat främmande i rummet.

”Såklart. Tack, men nej tack.”

Jag lägger på innan hon hinner säga något mer. Telefonen landar på mattan med en dov duns.

Spela frisk

Jag bor i Midsommarkransen nu, stadsdelen där folk med små mössor och stora elbilar glider runt som om de råkat kliva in i en reklamfilm för hamburgare av ärtprotein. Här finns ett Coop, ett gym, gamla hus blandat med nybyggda lägenheter och parker med träd från tegelbrukets tid.

Lägenheten jag hyr ligger högst upp i ett nybyggt hus. Möblerna är slitna och gardiner saknas men gården har en pool. Hyran ligger på absurda 24 000 kronor i månaden. Det är egentligen pengar jag inte har men efter separationen och flytten tillbaka till Stockholm var det här det bästa jag kunde ordna. Barnen skulle bo nära sin pappa, och jag ville göra det fint för dem.

”Vi har en pool”, säger jag med desperat entusiasm. ”Som ett spahotell!”

Men barnen badar bara en gång under hela tiden vi bor där.

”Det är för kallt”, säger de. ”Och pinsamt.”

Vi har utsikt över Lotta Lundgrens balkong. Barnen vet inte vem hon är men gillar tanken på att bo mitt emot en kändis.

Det går åt mycket energi att låtsas vara frisk och pigg. Ingen vet hur sjuk jag fortfarande är. Utmattningsyndrom är en märklig sjukdom på det sättet – den syns sällan utanpå. Jag kan ibland se mig själv utifrån, som en skådespelare på autopilot. Där sitter jag bland folk, pratar och skrattar som att allt är helt normalt. Men leendet är lika påklistrat som det röda läppstiftet, och den pigga energin är mest ett resultat av nyfixade ögonbryn och kavajens skarpa snitt.

Frustrerad över att inte kunna påverka mitt inre, fokuserade jag på mitt yttre. Jag gick i princip raka vägen från psykakuten till

frisören, blonderade mig och klippte en kort bob. Kanske kunde en ny frisyr trola bort allt det trasiga? Sedan kom fransförlängningen, och snart klädde jag mig alltid i mina finaste kläder: skjortor och dräkter, och en piffig handväska som accessoar. Jag har aldrig haft så snygga ögonbryn som när jag åt högsta dosen antidepressiva och lugnande. Och pannan? Den sprutade jag full med botox, så till och med när jag grät såg jag glad och lugn ut. Helt perfekt.

Många uppfattade det som ytlighet, men i själva verket var det ren desperation. Jag ville så gärna göra något, vad som helst, för att ta kontroll över min situation.

Planen nu, om jag ens har någon, är att långsamt komma tillbaka. Börja föreläsa igen, kanske om den humor- och stressforskning som jag ironiskt nog studerat samtidigt som jag brände ut mig.

Jag tänker på alla som är där jag är nu. Jag träffar dem ibland – kvinnor som gått sönder av att vara starka för länge, som bitit ihop så hårt att de nu måste bära bettskena på dagen. De kommer fram till mig, med trötta ögon och darrande händer.

”Jag är också sjukskriven för utmattning”, säger de.

Jag försöker ge dem något. Ett leende, en tröst, kanske ett tips. Men sanningen är att jag inte vet vad jag ska säga. Jag vet inte hur man blir frisk.

”Jag vet inte heller”, svarar jag.

Jag är inte läkare. Jag är komiker. Eller, jag var det.

Det enda som ordinerats mig är vila och motion. Vila. Hur gör man ens det? Om jag sitter still börjar tankarna rusa, som en kula i ett flipperspel. Om jag tittar på tv får jag puls av nyheterna, men om jag inte tittar får jag ångest över att missa något. Serier med många delar stressar mig – hur ska jag hinna se allt? Läså går inte. Efter två meningar har jag glömt vad jag läste och får börja om. Det tar mig en dag att läsa en sida.

Kroppen orkar knappt röra sig längre. Efter att jag fått iväg barnen till skolan lägger jag mig på mattan och blir kvar tills de kommer hem. Jag tänker på hur många vi är som ligger som jag

– utmattade, ledsna och uträknade. Egentligen skulle vi kunna starta en revolution, om vi inte var just för trötta.

Det är kväll och barnen har somnat. Deras andetag är lätta och regelbundna bakom stängda dörrar. Lägenheten är tyst, men det är inte en vilsam tystnad. Snarare tjock och tryckande, och mina egna tankar kan eka ännu högre. Rummet är nedsläckt och ljuset från motorvägen kastar flackande skuggor över väggarna. Jag kommer att tänka på flaskan med vin som står på köksbänken. En enkel röd, köpt utan vidare på vägen hem från ett möte.

”Varför inte?” mumlar jag tyst och går till köket.

Mitt favoritvinglas med tjock kant har en liten repa som uppstod en gång när jag diskade för hårt. Det står längst in i skåpet. Det känns nästan lite högtidligt när jag tar fram det, skruvar av korken på flaskan och hör det karakteristiska ljudet – ett dämpat knäpp, som om flaskan själv suckade av lättnad. Jag minns knappt när jag drack vin senast. Jag håller upp ett glas, nästan halvt. Färgen är djupt rubinröd och vätskan speglar ljuset från fönstret. Jag sätter mig igen, låter ryggen vila mot soffkanten och lyfter glaset framför mig. För ett ögonblick tvekar jag. Är det här verkligen vad jag vill? Men jag skakar av mig tanken. Det är bara ett glas.

Jag har inte rört alkohol på flera år. Det var en slump att det blev så. När jag började jobba som ståuppkomiker blev det en vana att ta ett glas eller två efter giggen. Det var ett sätt att slappna av, att varva ner efter att ha stått på scen med allt adrenalin som fortfarande pumpade runt i kroppen. Ofta ingick det i gaget: 1500 kronor på faktura, samt mat och dryck.

Det var inget jag reflekterade över men efter ett standupgig i en sunkig källare på Södermalm ändrades det. Jag kom hem sent, fortfarande hög på euforin från att ha fått folk att skratta, och hittade min nya pojkvän vaken i vardagsrummet. Han satt orörlig i soffan och blicken han gav mig var iskall.

”Du vet att det är tisdag, va?” sa han.

Rösten var låg, men orden skar rakt igenom luften.

Jag blev stående i dörröppningen, fortfarande med jackan på, och såg på honom.

”Ja, och?” svarade jag och försökte låta oberörd.

Han lutade sig framåt, vilade armbågarna på knäna och stirrade på mig med en blandning av besvikelse och något annat jag inte kunde sätta fingret på.

”Känns det okej att dricka vin på en tisdag?”

Jag drog ett djupt andetag och kände irritationen stiga.

”Herregud, jag har druckit två glas”, sa jag och slängde av mig jackan. ”Vi satt kvar efter giget, ett gäng komiker. Det var trevligt. Jag behövde det. Jag har inte haft tid att göra något annat än att jobba och ta hand om barnen.”

Hans blick hårdnade. ”Två glas blir lätt fler. Det ser du väl?”

Jag stirrade på honom, ilskan brände i bröstet.

”Dessutom” fortsatte jag, med en ton som var skarpare än jag hade tänkt, ”är tisdagar som mina fredagar. Jag jobbar ju på helgerna.”

”Är det verkligen så?” svarade han, utan att släppa mig med blicken.

Han reste sig och korsade armarna över bröstet. ”Jag tycker att du dricker som en alkoholist.”

Orden träffade som ett slag i magen. Ilska och skam bubblade upp inom mig.

”Vad menar du med det?” sa jag så upprörd att rösten darrade.

Vi hade bara känt varandra i några månader och nu tog ilskan över. Vem var han att döma mig? Var han svartsjuk? Samtidigt visste jag att han hade en poäng. Det hade blivit fler kvällar, fler glas. Och jag kände en trötthet som inte riktigt passade ihop med livet som ensamstående med två små barn och ett krävande jobb.

”Fine”, sa jag till slut. ”Jag slutar. Men inte för att jag är alkoholist, utan för att jag kan.”

Jag slutade där och då. Kanske för att motbevisa honom. Kanske också, djupt inne, för att bevisa för mig själv att jag hade kontroll. Jag höll mig borta från alkohol i flera år. Det var inte alltid enkelt, särskilt inte efter gig när kollegorna stannade kvar

och drack. Men jag klarade det. Jag blev till och med en förebild. Jag gick ut offentligt med att jag inte drack, blev ambassadör för Vit jul och retade gallfeber på komikerkollegor som låg i riskzonen. Jag var nykter, frisk och fräsch! Ett levande bevis på att man inte behöver vin för att vara rolig.

Men det var då. Nu är allt annorlunda. Jag är ensamstående, fattig och arbetslös. Min hjärna är ett trassel av tankar som aldrig riktigt klarnar. Ett glas vin på kvällen känns som en liten sak i jämförelse med allt annat. Det är inte som att jag har problem med alkohol – jag har ju varit nykter i flera år. Jag bevisade för mig själv att jag kunde sluta, så varför skulle ett glas vara något att oroa sig för? Jag förtjänar väl det här lilla? Bara något för att dämpa tillvarons hårda kanter.

Jag för glaset mot munnen och dricker. Den första klunken smakar fylligt, lite bittert, men snart övergår det till något mjukt och behagligt. Smaken sprider sig långsamt, som en varm hand som smeker insidan av bröstet.

Jag lutar huvudet bakåt och sluter ögonen. För första gången på länge känns det som att trycket över bröstet lättar. Jag tar en till klunk, större den här gången, och låter vinet ligga kvar i munnen en sekund innan jag sväljer.

”Så”, säger jag tyst och håller glaset framför mig, som att jag skålar med någon som inte finns. ”Är det såhär man startar om?”

Bara motorvägens ständiga brus susar till svar. Jag stirrar ut genom fönstret, på den monotona floden av rörelse och ljus. Tankarna börjar sakta lösas upp, som socker i varmt vatten. De vassa kanterna mjuknar, den gnagande oron som alltid finns där tystnar en stund. Det är en lättnad som är oslagbar, som att släppa taget om något tungt utan att behöva tänka på vad det är.

När glaset är tomt lutar jag det mot läpparna och känner den sista droppen falla på tungan. Jag stirrar på det tomma glaset, vrider det mellan händerna och känner en liten klump i magen. Inte skuld, inte än. Bara en vag undran.

Glömskan

Det har flyttat in en ny granne mittemot. Jag står och tittar ut genom dörrögat för att se vem det kan vara. Jag kollar för att jag inte har något bättre för mig, men också för att jag inte har någon kille och det gör mig stressad. Jag är inte gjord för att vara singel. Jag har nästan aldrig varit det, så mina ögon är ständigt öppna för att träffa någon ny.

Den nya grannen, som är en man, ställer sina skor utanför dörren trots att bostadsrättsföreningens styrelse förbjudit det på grund av brandrisken. Det är stora och mycket slitna skor. Sympatiskt, tänker jag. Har man blankpolerade skor är man säkert en alldeles för seriös människa som tar sig själv på för stort allvar. Men den här mannen verkar ha viktigare saker att tänka på än skor. Kanske filosofi? Jag hoppas det. Jag fantiserar om hur vi först blir vänner. Vi dricker vin, läser Schopenhauer och diskuterar människans lidande. En kväll stannar vi upp, just när vi konstaterat att Hegel var ett as, och ser rakt in i varandras själar. Tiden stannar och kärlek uppstår. Jag flyttar in, samtalen fortsätter, och jag slipper använda alla mina besparingar till hyran.

Ett par dagar senare är en sån dag då jag har ansträngt mig för att se frisk ut. Håret är nytvättat och doftar av något fräscht jag inte minns vad det heter. Ansiktet är fixat med lagom mycket smink för att se pigg och naturlig ut. Jag ser faktiskt frisk ut. Det finns inga spår av den trötthet som bor i mig, av den konstanta kampen mot hjärndimman och orkeslösheten.

När jag står utanför min dörr och rotar i handväskan efter nyckeln hör jag ljudet av steg i trappan. Det är hans steg, det vet jag. Dova, självsäkra med ett tempo som skvallrar om brådska.

Hjärtat börjar slå snabbare. Nu gäller det, tänker jag, och vänder mig om med mitt allra finaste leende.

Han dyker upp i trappan med sin ryggsäck slängd över ena axeln och en portfölj i andra handen. Hans mörka hår är rufsigt, som om han kört fingrarna genom det för att få ordning utan att lyckas.

”Ja, välkommen till huset då. Hoppas du ska trivas”, säger jag, med rösten aningen för ljus och ivrig, som att jag försöker övertala oss båda om att det här mötet är något särskilt.

Han stannar upp och tittar på mig. Hans ansikte ser trött ut som efter en lång dag på jobbet, inte av en lång kamp med livet. Det som möter mig i hans blick är inte värme, inte ens ett svagt leende. Han ser ... irriterad ut.

”Ja, som sagt, tack igen. TACK. Tredje välkomnandet är det bästa”, säger han så torrt att jag för en sekund tror att han driver med mig. Men det finns ingen ironi i hans tonfall.

Tredje välkomnandet? Just ja. Jag har redan hälsat på honom – två gånger, inser jag plötsligt. Först när han flyttade in. Sedan igen i tvättstugan.

Minnet bränner till och skammen blossar upp i bröstet som en explosion av små eldklot. Han måste tro att jag är en av de där kändisarna som bara låtsas bry sig, som spelar artig för syns skull. Som går runt och övar på att vara mänsklig.

”Oj, ja ... haha ... Jag har visst jobbat lite för mycket”, försöker jag, skrattar osäkert och sveper undan en hårslinga från ansiktet. Jag vill gräva mig ner rakt genom jordklotet och försvinna för alltid. Han svarar inte men nickar snabbt, som för att markera att samtalet är slut, och fortsätter mot sin dörr.

”Bra jobbat, Karin”, mumlar jag för mig själv. Jag hittar äntligen nyckeln och försöker med darrande händer låsa upp.

När han gått in i lägenheten står jag kvar med hela kroppen spänd. Skammen omsluter bröstet, stram och kvävande. Nej, fan ta honom och hans smutsiga skor. Vilken idiotidé att bli ihop med en granne.

Minnet ställer till det hela tiden. Jag glömmer vad jag har sagt, vad folk har sagt till mig, vad jag har lovat – ibland till och med var jag är. För att kompensera skriver jag små lappar och sätter upp dem överallt, men de ramlar ner, fastnar under mina strumpor och försvinner.

En gång på Coop när jag ska betala och plockar upp plånboken följer det med en skrynklig lapp som faller ner på rullbandet. På lappen står det med stora bokstäver: "RING GYN." Killen i kassan, som är söt men alldeles för ung, ler och plockar upp den.

"Ska du eller jag?" flinar han och räcker mig lappen.

Jag försöker le tillbaka, men känner hur kinderna hettar. Flirtar han? Ska jag göra som de där kändiskvinnorna och skaffa en yngre kille som kan smitta mig med sin energi och framtidsoptimism? Nej. Jag blir trött bara jag tänker på vad det skulle kräva i engagemang och hårborttagning.

Efter att ha tröttnat på lapparna, som ändå aldrig hjälpte, skapar jag istället ett avancerat system av digitala påminnelser. Jag använder alla Googles funktioner – kalendrar, notiser, kartnålar – allt som kan hjälpa mig att hålla reda på mitt liv.

Jag får ett högt PLONG i mobilen när det är dags att lämna lägenheten för att hinna till ett möte. En notis påminner mig om att ta med väskan innan jag låser dörren. Om jag kliver på tunnelbanan åt fel håll, säger mobilen ifrån. Plongen talar om för mig när jag ska äta lunch, ta min antidepressiva medicin, messa barnen eller ringa mamma.

Jag lägger till och med in en påminnelse med texten: "Hälsa inte på grannen." För att vara riktigt säker sätter jag den som skärmsläckare. Varje gång jag tar upp mobilen blinkar texten åt mig som ett strängt finger.

De senaste sju åren är egentligen raderade från mitt minne. Helt borta, som om de aldrig funnits. Min kontaktsjuksköterska på Öppna affektiva avdelningen, som jag träffade regelbundet första året efter min krasch, sa att år med mycket stress kan försvinna från minnet eftersom hjärnan blir för trött för att lagra dem. Det är tydligen en överlevnadsinstinkt, ett sätt för hjärnan

att skydda sig själv från att bränna ut sig helt.

Men åren som är borta är de mest spännande i mitt liv. Jag uppträdde med standup i hela Norden, gjorde massor av roliga tv-program, skrev böcker, sommarpratade och reste över hela världen. Jag fick åka på turné med Johan Glans och David Batra, leda SVT:s nya direktsända lördagsunderhållning och blev en av landets mest bokade komiker. Det är en tid som andra beskriver för mig som en framgångssaga. Som tur är uppdaterade jag Facebook och Instagram flitigt under just de åren. Varje morgon går jag in och tittar på mina minnen – bilder på mig själv leende framför stora scener, klipp från intervjuer, och inlägg om hur jag "älskar mitt jobb". Det är som att följa någon annans liv. Jag ser att jag har haft fantastiskt kul och verkar otroligt lycklig. Det känns skönt att tänka att jag kanske var det.

Det finns fördelar med minnesförlust också. Jag minns inte mina och barnens pappas bittra bråk efter separationen. Jag minns inte konflikten med min syster, då vi knappt pratade på ett år. Jag minns inte varför jag slutade umgås med vissa kollegor. Det är som om någon har tryckt på delete-knappen på alla mina sämsta stunder, och jag kan inte avgöra om det är en gåva eller en förbannelse.

Men andra minns. De berättar för mig hur jag var – ofta irriterad, kall och hård. En version av mig själv som jag inte känner igen. Jag vill inte veta vad jag har sagt eller gjort, för jag hatar att tänka på att jag kan ha sårat någon. Mest av allt hatar jag mig själv för att jag inte märkte det då.

På scen brukade jag skämta om min självbild: "I min ålder borde jag älska mig själv, men alltså jag är inte min typ." Publiken skrattade alltid. Det var ett skämt, fast egentligen var det ju inte det.

Det var sant. Att skämta blev mitt sätt att närma mig känslor utan att behöva känna dem. Att gå nära, men ändå ha distans. Det var ett sätt att ta kontrollen, att säga det hemska om mig själv innan någon annan hann göra det.

Mitt första jobbmöte efter flytten tillbaka till Stockholm har jag på ett av de glassiga kontoren på Birger Jarlsgatan, ett stenkast från Stureplan. Fackförbundet ska ha en stor temakväll om stress och jag är deras dragplåster. Först lite "roligt om stress" för att lätta upp, sedan intervjuer och paneldiskussioner. Projektledaren är en ung kvinna, kanske i trettioårsåldern, med perfekt fönat hår och en välstruken blus. Hon är en sån där superambitiös typ som gör allt och lite till, alltid på toppen av sitt game.

"Det ska bli så roligt att ha dig hos oss, Karin", säger hon med ett stort leende. "Just eftersom du har så många egna erfarenheter av stress och utmattning."

Hon låter entusiastisk, nästan beundrande, men jag känner mig som ett udda djur på cirkus. Jag nickar, ler tillbaka och säger något artigt, men inombords tänker jag på henne. Hur länge orkar hon? När kommer hon vakna upp och inse att hon inte kan hålla på så här?

Jag har sett det så många gånger. Kvinnor som gör allt för alla, tills de en dag inte orkar längre. Kollegorna förstår ingenting. "Vad har hänt med henne?" undrar de. "Hon som var så duktig." Men det är inget mysterium. Det är ytterligare en superwoman som har bränts ut och nu ersätts av nästa i raden.

Jag försöker fokusera, men det känns som om jag svävar ovanför mötesbordet och tittar ner, som om vi alla var skådespelare i en teaterpjäs om hur kontorsmöten ska gå till. Rummet är sterilt, med glasväggar och dyra designstolar. Projektledarens röst bryter igenom min dimma.

"... eller finns det något vi inte får fråga, något som är känsligt? Till exempel att du låg på psyket?"

Orden får mig att stelna. Jag drar ett djupt andetag och försöker samla mig. Ser de inte hur trött jag är? Att jag sitter här som en tom handdocka, min mun pratar men min hjärna är någon helt annanstans? Eller är de själva så stressade att de inte märker något?

"Nej, men det är väl lugnt att fråga vad som helst", hör jag mig själv säga med en röst som låter distanserad, nästan mekanisk.

”Men jag har ju tappat minnet, så jag har inte jättebra koll på allt.”

Projektledaren skjuter fram ett papper över bordet. ”Okej, vad bra. Här är körschemat.”

Jag tittar på pappret. Eventet börjar sent och håller på i flera timmar. Jag känner hur pulsen ökar. Det här kommer jag aldrig att orka. Jag försöker dölja paniken som stiger inom mig. Min energi räcker knappt en timme innan hjärnan stänger av. Jag borde inte jobba alls, men pengar måste in.

Från början ville de inte ens betala. ”Det är en chans för dig att nå ut till våra medlemmar”, sa de, som om deras medlemmars uppskattning skulle betala mina räkningar. Till slut lyckades jag förhandla mig till några symboliska tusenlappar.

”Haha, annars får jag väl gå med i facket” försökte jag skämta, men ingen skrattade.

Jag ser ner på körschemat och försöker låta lättsam. ”Skulle det gå att lägga in en liten paus efter att jag uppträtt och före intervjun? Jag blir ju rätt trött...”

Projektledaren ser förbryllad ut, som om jag bett om något fullkomligt orimligt. ”Nej, tyvärr. Vi livestreamar ju allt.”

De andra runt bordet ler stelt, men deras blickar är avslöjande. De granskar mig noggrant, som att de försöker avgöra om jag verkligen är värd besväret. Mötesrummet fylls av en tryckande, obekväm tystnad.

När mötet är slut stapplar jag ut på gatan. Den krispiga oktoberluften bär med sig en doft av våt asfalt och fallande löv slår emot mig, men det känns som att jag inte får nog med syre. Hur ska jag orka jobba igen? Och hur går det ihop att de som vill boka mig för att prata om mina erfarenheter av stress, inte vill ta hänsyn till dem?

Jag blundar och känner stressen vibrera i kroppen. Då slår det mig: Jag måste fixa fransarna före kvällen. Helvete också.

Fredag eftermiddag, och jag står mitt i Systembolagets vinsektion med telefonen i handen. Folk rör sig målmedvetet runt

mig och verkar veta precis vad de vill ha. Jag vet vad jag är ute efter också – eller jag borde veta. Problemet är bara att jag aldrig minns vilket vin jag tyckte om förra gången.

Jag sveper med blicken över hyllorna och scrollar igenom min fotomapp med bilder på viner jag gillat. Där är den – en mörkrödd flaska med ett elegant märke som ser bekant ut. Jag känner mig lite stolt över mitt system. ”En sorts ordning i kaoset”, mumlar jag och ler svagt.

”Behöver du hjälp med något?” En expedit i bolagets gröna skjorta står plötsligt bredvid mig. Han har en vänlig blick och händerna bakom ryggen.

Ja, men jag går hit istället, tänker jag och ler för mig själv, men håller upp telefonen och säger: ”Jag letar efter den här.”

Han lutar sig fram och nickar. ”Ah, den! Det är en av våra mest populära. Den står precis här borta.”

Han ler och leder mig till en hylla några meter bort.

”Tack”, säger jag och plockar upp flaskan.

Hans leende smittar och jag känner en kort glädje. Det är löjligt egentligen, men att bli hjälpt, även med något så litet, känns som en vinst eftersom det händer så sällan.

Han skrattar och svarar lättsamt: ”Det är det vi är här för.”

Med vinet i kassen promenerar jag vidare till affären vid tunnelbanan. Det är samma fredagsmeny varje vecka nu: brieost, digestivekex och fikonmarmelad. Varorna ger en känsla av trygghet och tröst i ensamheten. På väg hem sänker sig mörkret långsamt över staden och gatlyktorna kastar långa skuggor på trottoarerna. Det är min ensamvecka. Barnen är hos sin pappa och jag har fortfarande inte vant mig vid tomheten som infinner sig i lägenheten när de inte är där. Det är skönt att ha något att se fram emot, även om det bara är vin och ost.

Väl hemma slänger jag av mig skorna och släpper ner väskan i hallen. BH:n åker av först, sedan drar jag på mig mjukisbyxor. Det känns nästan som en ritual, som om jag står på tröskeln till något som kräver både andakt och precision. Jag sätter på stereon och Billie Holiday strömmar ut i rummet. I Wished on the Moon

fyller lägenheten med sin mjuka melodi, och jag sjunger med, lågt och lite falskt.

Jag håller upp ett glas vin och sjunker ner på mattan, lutar mig mot soffan. Kexen, brieosten och marmeladen ligger prydligt upplagda som att jag väntar fint besök. Jag tittar ut genom fönstret på motorvägens ändlösa flöde av bilar. Ljuset från deras strålkastare reflekteras i fönstret.

Jag tar en liten klunk av vinet. En len hetta spirar genom ådrorna som flytande solsken i kroppen. Bröstit fylls av en behaglig känsla. Tankarna stillnar. Ett slags glädje smyger sig på, eller kanske är det bara förklädd lättnad.

”Så” säger jag tyst till mig själv och höjer glaset. ”Det här är livet, eller hur?”

Billie sjunger vidare, men jag anar ett sorgset stråk i hennes röst som jag inte hört förut.