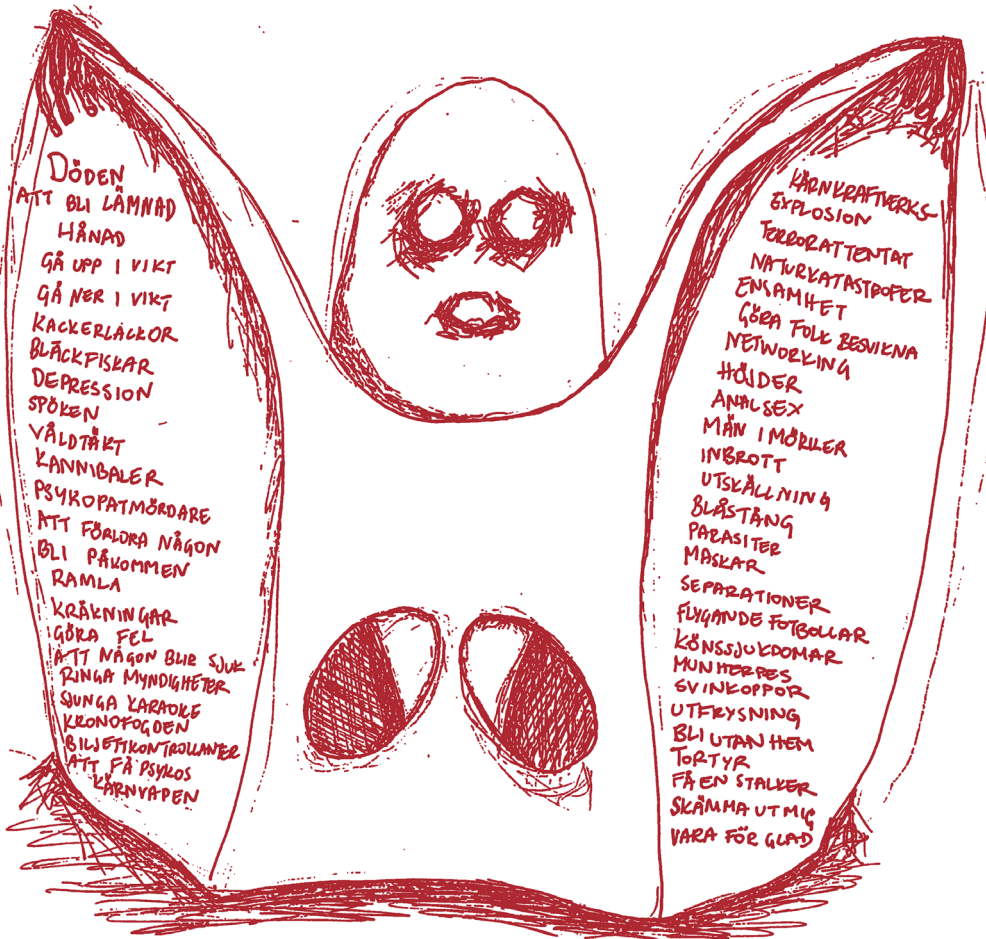


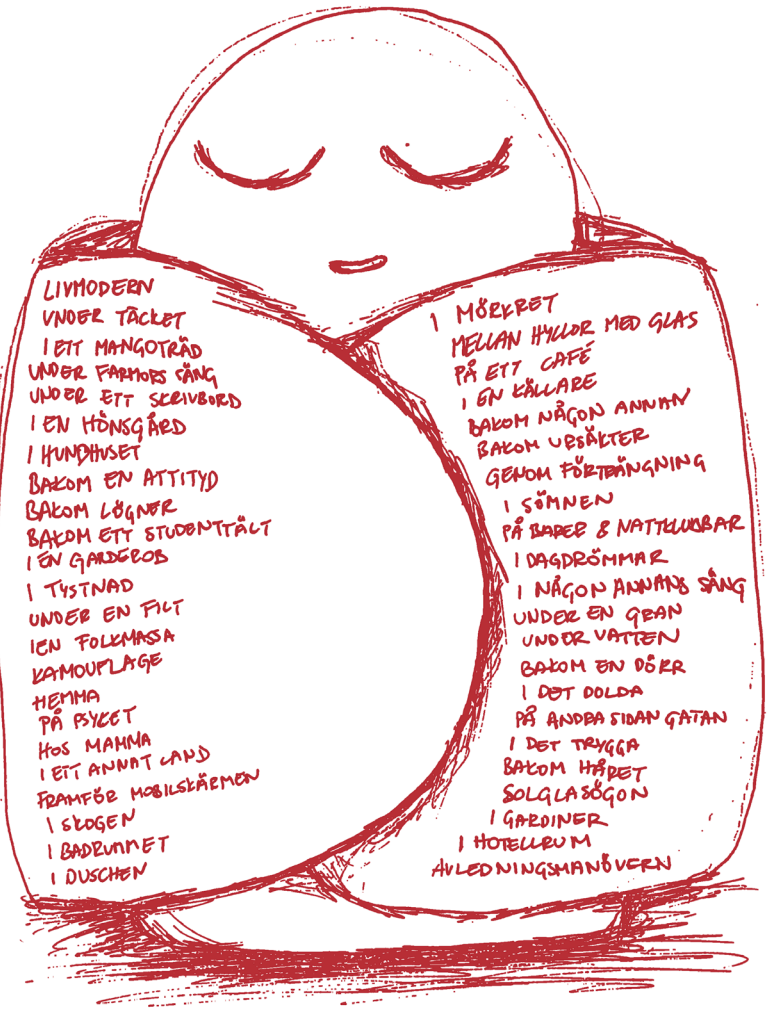
Matilde Villegas Bengtsson  
**RÄDSLOR & GÖMSTÄLLEN**





DÖDEN  
ATT BLI LÄMNAD  
HÄNAD  
GÅ UPP I VIKT  
GÅ NER I VIKT  
KACKERLÄCKOR  
BLÄCKFISKAR  
DEPRESSION  
SPÖKEN  
VÅLDTÅKT  
KANNIBALER  
PSYKOPATMÖRDARE  
ATT FÖRÄDRA NÅGON  
BLI PÅKOMMEN  
RAMLA  
KRÄKNINGAR  
GÖRA FEL  
ATT NÅGON BLIR SJUK  
RINGA MYNDIGHETER  
SUNGA KARAOKE  
KRONOFÖRGOEN  
BILJETIKONTROLLNER  
ATT FÅ PSYKOS  
KÄRNVÄPEN

KÄRNVÄRKS  
EXPLOSION  
TERRORATTENTAT  
NATURKATASTROFER  
ENSAMHET  
GÖRA FOLK BESVIKNA  
NETWORKING  
HÖJDER  
ANALSEX  
MÄN I MÖJLER  
INBROTT  
UTSKÄLLNING  
BLÅSTÅNG  
PARASITER  
MASKAR  
SEPARATIONER  
FLYGANDE FOTBOLLAR  
KÖNSSJUKDOMAR  
MUNHÄRES  
SVINKOPPOR  
UTFRYSNING  
BLI UTAN HEM  
TORTYR  
FÅ EN STALVER  
SKÄMMA UT MIG  
VARA FÖR GLAD



LIVMODERN  
UNDER TÄCKET  
I ETT MANGOTRÄD  
UNDER FARMORS SÅNG  
UNDER ETT SCRIBORD  
I EN HÖNSGÅRD  
I HUNDHUSET  
BAKOM EN ATTITYD  
BAKOM LÖGNER  
BAKOM ETT STUDENTTÅLT  
I EN GARDEBOS  
I TYSTNAD  
UNDER EN FILT  
I EN FOLKMASA  
KAMOUFLAGE  
HEMMA  
PÅ PSYKET  
HOS MAMMA  
I ETT ANNAT LAND  
FRAMFÖR MOBILSKÄRMEN  
I SLOGEN  
I BADRUMMET  
I DUSCHEN

I MÖRKRETT  
MELLAN HYLLOR MED GLAS  
PÅ ETT CAFÉ  
I EN KÄLLARE  
BAKOM NÅGON ANNAN  
BAKOM UPSÄLTER  
GENOM FÖRTÄNINGNING  
I SÖMNNEN  
PÅ BARER & NATTLUGBAR  
I DAGDRÖMMAR  
I NÅGON ANNANS SÅNG  
UNDER EN GRAN  
UNDER VATTEN  
BAKOM EN ÖRR  
I DET DOLDA  
PÅ ANDRA SIDAN GATAN  
I DET TRYGGA  
BAKOM HÄDET  
SOLGLASÖGON  
I GÅRDINER  
I HOTELLRUM  
AVLEDNINGSMANÖVERN

rummet krymper  
runt lungor och i ögonvrån  
jag är djuret igen  
skyddar bröstet  
köttet som sköld  
lyssnar efter blod  
andas pulsen lugn

kontrollförlust  
att krascha totalt  
verklighet versus förväntan  
erfarenheter riskbedömer framtid  
minnets associationer flackar

träplankor knarrar i susande örongångar  
det kryper vita råttor under sängen  
det ilar i ryggraden  
lindar täcket som en brynja

jag tänker råttkungar  
det är något med hur deras kött pressas ihop  
av brist på plats

så hårt  
att de tappar rörelseförmågan

hudkostymen krusar sig  
slutar vara yttre lager  
undvika kraschen smärtan ontet  
aj

skydda revorna, det skeva  
oreparerade vattenläckan

en hjälm ovanför kranium  
tubsockor ovanför min akilleshäl

om jag inte ser dig  
ser du mig då?

övar genom att leka  
kurragömma  
kryper in i ett skåp  
sätter mig i en kastrull  
lägger locket på

obehagssanering  
ta kontroll  
agera  
göm dig

delta aktivt  
i att värna om ditt liv  
face your fears  
exponeringsträna  
utmana dina tvång  
trampa på skräcken

Nina Simone sa

när jag är fri

är jag inte längre rädd



Jag tänker, vad är det jag är rädd för egentligen? Liksom på riktigt. Människan föds med två rädslor, läser jag. Rädslan för att falla. Fallande hissar, branta stup som du överlever varje gång du slår upp ögonen. Jag ramlade en gång på gympan i sjuan när vi hade hinderbana och alla skrattade åt mig. Jag skrapade upp mitt smalben och skämdes. Rädslan för höga ljud. I mina tidigaste mardrömmar fanns det tunga hamrande block som slog mot pannan och tunna, skrikande trådar som spändes åt om tinningarna.

Evolutionärt så finns rädslan till för att bevara våra liv. Anatomiskt sett så är rädslan lokaliserad i vår kropp. Den ska sitta i amygdala, såväl den medfödd som den inlärda rädslan. Hos mödrar är amygdalan fyra gånger så stor och ökar känsligheten för barnets behov. En livslång oro.

I en bok om hundar läser jag om att de under sin valputveckling kommer in i något som kallas för spökåldern. De finner fara där den inte finns. När jag var liten var jag rädd för mörkret, så rädd att jag la täcket för ansiktet och höll det där tills jag var tvungen att ropa på mamma för att jag inte kunde andas där under. Jag hade gjort något dumt och mamma skällde på mig så jag sprang och gömde mig i hundarnas hus och kramade min stora svarta hund som slickade mig i ansiktet och visste att han förstod vad jag kände.

I ett experiment kallat Little Albert, som utfördes på 20-talet, introducerades ett barn för en vit råtta. Varje gång han såg råttan utsattes han för ett högt ljud bakom sig. Barnet blev rädd och började gråta. Erfarenheten ledde till att dessa vita råttor förknippades med obehag som eskalerade till en fobi för olika djur och leksaker. Hjärnans urartande associationslek. Little Alberts mor fick en dollar som tack för sitt bidrag till forskningen om rädslor och fobier. Little Albert hette egentligen Douglas Meritte och dog vid sex års ålder i sviterna av vattenskalle.

Min abuela är katolik och omgav sig i sitt rum av diverse helgon. Rädsla är Djävulens gömställe och gudsfruktan är grundstommen i religionen. Gud ska fruktas, men Gud är även ett gömställe. Söker jag på webben efter rädsla och koranen får jag mest träffar på Islamofobi. Islamofobi är ra-

sism och rasism är jag rädd för. På alla hjärtans dag vandrade nazister omkring på Järntorget efter att ha varit på Sabatonkonsert. De pekade på mig, pekade ut mig, och likt Little Albert associerar jag nu Sabaton med nazism. Min kompis som fick höra om händelsen associerar istället 60-bussen, som nazisterna klev av, med nazism, och vågar inte åka med den på kvällar och helger.

Vi är inte ensamma i våra rädslor. De kan grupperas i diagnoser såsom fobier, tvångstankar och diverse ångestsyndrom. De kan grupperas geografiskt, kulturellt, historiskt. Vi ärver våra föräldrars trauman. Rädsla kan isolera, men även isolationen går att ses som ett beteendemönster vi inte är ensamma om. Vi besitter en gemensam problemlösningsförmåga kallad Gömstället. Därifrån samlar vi krafter och lägger upp nya strategier. I Gömstället skapar vi hopp.

Vid ångest triggas en instinkt mest känd som "fight, flight or freeze". Målet för alla tre reaktioner är att ta bort objektet för ens rädslor. När jag var fjorton år blev jag upptryckt mot en vägg av en okänd man. Jag gjorde ingenting, mitt medvetande lyfte inte ovanför min kropp, jag sökte inte efter lösningar, kommandon att ge till min kropp. Allt stod stilla. Om någon kittlar mig eller skrämmer mig på skoj reagerar jag med att ge



den personen en lavett. När de försökte tvinga i mig mat på BUP så sprang jag instinktivt ut mot korridoren och kurade ihop mig mot ett hörn. Livsuppehållande eller dåraktigt?

Minst lika dåraktigt var Duck and Cover var 1951 när atombomben hotade världen. Barn lärde sig att gömma sig under sina skolbänkar för att skydda sig från atombomben. Kom ihåg, Hiroshima och Nagasaki smälte till grunden. Eller var det egentligen livsuppehållande träning? De som befann sig utanför den största farozonen och som av nyfikenhet sökte sig till fönster dödades av glasskärvor när tryckvågen nådde fönsterrutorna. De som kröp ihop och gömde sig hade däremot en chans att skydda sig från glasskärvorna.

Anne Franks dagbok berättar om ett av historiens mest kända gömställen. Ett exempel på gömställen som berövar en människa hennes integritet och självständighet. Där vilar kroppen sällan, den är konstant rörelseberövad. Ett gömställe som blir till det enda hem man har och där nya gömställen skapas för att hitta ensamtid och andrum. Tiden förflyter medan historien skriver om sina krig.

Är allt bara kategorier under samlingsnamnet Rädd för Döden? Begreppet fobi definieras som en irrationell rädsla för ofarliga saker. Trånga

utrymmen, folksamlingar, knäskålar, spindlar, fet mat, ihåliga ting, blodprov är i sig inte livshotande. Men den katastroftanke som ligger som ett hot över dessa rädslor, handlar den om döden?

Jag tillverkar några katastroftankar:

“Om jag går upp på scen med en text som jag har skrivit och ska läsa den högt framför främmande människor kommer jag kissa på mig och alla kommer att skratta och då kommer jag att dö”

“Om jag simmar i havet och en bläckfisk simmar under mig kommer jag få en blackout och drunkna och dö”

“Om jag går förbi en korvkiosk och andas in matlukten så kommer jag att få i mig kalorierna via näsan och så kommer jag gå upp i vikt och då blir jag skittjock och då dör jag.”

Alla fobier har sina gömställen. Gömställen som handlar om att undvika dem. Efter traumatiska upplevelser måste associerade föremål, låtar, ställen, vita lastbilar men även vita skåpbilar undvikas. En sorts obscen learning by doing, ett inbyggt larm. Men trauman erbjuder även sina skydd via minnesluckor, svarta hål som slukar det som inte går att hantera, det som är för övermäktigt att leva med.

Vissa gömställen skapas via ritualer som inte får brytas, för då kommer något hemskt att hända.

Tvångstankar som följde med i evolutionen som ett sätt att automatisera rädslan och automatisera vår självbevarelsedrift. Jag kan inte sova om jag inte känt på ytterdörren minst en gång. Rimligt. Jag måste undvika siffran sex för annars kommer något dåligt att hända. Mindre rimligt. Med hjälp av ritualer bestående av siffror, rörelsemönster, rengöring, ljud, kontroller så räddas vi från... något katastrofalt.

Hur länge får man gömma sig? När är det rimligt att krypa fram och nosa på solen? En känd term inom psykologin är exponering. Landstingets standardiserade lösning för att behandla alla sorters psykiska åkommor är KBT, kognitiv beteendeterapi, där exponering används för att minska rädslan för det orimliga, det som är livsbegränsande. Gömstället blir avtäckt, det farliga besudlat, upptrampat, inringat.





Känsla	Situation	Gömställe
RÄDD	DÖDEN	LIVMODERN
RÄDD	ATT BLI LÄMNAD	UNDER TÄCKET
RÄDD	ATT BLI HÅNAD	I ETT MANGOTRÄD
RÄDD	ATT GÅ UPP I VIKT	UNDER FARMORS SÄNG
RÄDD	ATT GÅ NER I VIKT	UNDER ETT SKRIVBORD
RÄDD	KACKERLACKOR	I EN HÖNSGÅRD
RÄDD	BLÄCKFISKAR	I HUNDHUSET
RÄDD	DEPRESSION	BAKOM EN ATTITYD
RÄDD	SPÖKEN	BAKOM LÖGNER
RÄDD	VÅLDTÄKT	BAKOM ETT STUDENTTÄLT
RÄDD	KANNIBALER	I EN GARDEROB
RÄDD	PSYKOPATMÖRDARE	BAKOM TYSTNAD
RÄDD	ATT FÖRLORA NÅGON	UNDER EN FILT
RÄDD	BLI PÅKOMMEN	I EN FOLKMASSA
RÄDD	ATT RAMLA	KAMOUFFLAGE
RÄDD	KRÄKNINGAR	HEMMA
RÄDD	GÖRA FEL	PÅ PSYKET
RÄDD	ATT NÅGON BLIR SJUK	HOS MAMMA
RÄDD	RINGA MYNDIGHETER	I ETT ANNAT LAND
RÄDD	SJUNGA KARAOKE	FRAMFÖR MOBILSKÄRMEN

Känsla	Situation	Gömställe
RÄDD	KRONOFOGDEN	I SKOGEN
RÄDD	BILJETTKONTROLLANTER	I BADRUMMET
RÄDD	ATT FÅ PSYKOS	I DUSCHEN
RÄDD	NASSAR	FÖRTRÄNGNING
RÄDD	HÖJDER	SOVA
RÄDD	ANALSEX	PÅ BARER OCH NATTKLUBBAR
RÄDD	MÄN I MÖRKER	I DAGDRÖMMAR
RÄDD	INBROTT	I NÅGON ANNANS SÄNG
RÄDD	UTSKÄLLNING	UNDER EN GRAN
RÄDD	BLÅSTÅNG	UNDER VATTEN
RÄDD	PARASITER	BAKOM EN DÖRR
RÄDD	MASKAR	I DET DOLDA
RÄDD	SEPARATIONER	PÅ ANDRA SIDAN GATAN
RÄDD	FLYGANDE FOTBOLLAR	I DET TRYGGA
RÄDD	KÖNSSJUKDOMAR	BAKOM HÅRET
RÄDD	MUNHERPES	SOLGLASÖGON
RÄDD	SVINKOPPOR	I GARDINER
RÄDD	UTFRYSNING	I HOTELLRUM
RÄDD	BLI UTAN HEM	AVLEDNINGSMANÖVERN
RÄDD	TORTYR	I KOJAN PÅ DAGIS

