

ETT DÖENDE HJÄRTAS SLAG

EN SJÄLVBIOGRAFI



Annika Johnson

HUR LEVER MAN MED VETSKAPEN OM ATT HJÄRTAT KANSKE INTE ORKAR?

När Annika vid sexton års ålder får veta att hon bär på en ärftlig hjärtsjukdom – samma som redan tagit hennes mormor och morbror – rämnar världen. Men hon vägrar att låta diagnosen definiera hennes liv. Med ungdomlig kraft, envishet och en orubblig kärlek till livet ger hon sig ut på en sökande resa: genom sjukvårdens korridorer, in i träningens och kostens landskap, genom andliga rum och vetenskapliga svar. Medan hjärtat kämpar fysiskt, får det också utstå att bli krossat av kärlek, svek och vilsenhet. Det blir en resa genom sorg och förnekelse, via inre uppvaknande, till en djupare förståelse för livets mening och själens längtan.

Ett döende hjärtas slag är en verklighetsbaserad berättelse om att överleva – och om att verkligen börja leva. En bok för alla som någon gång undrat om kroppen kan läka, om själen orkar, och om det finns en väg till acceptans.



Foto: Göran Ebenhart

ANNIKA JOHNSON är uppvuxen i norra Skåne och har skrivit sedan barn-
domen. Med debutverket *Ett döende
hjärtas slag* delar Annika med sig av sin
mest personliga resa – med hjärtat
i handen och pennan som kompass.

Lassbo Förlag
FÖR BERÄTTELSEN I DIG

ISBN 978-91-990048-6-0



9 789199 004860

ETT DÖENDE HJÄRTAS SLAG

Ett döende hjärtas slag
1:a upplagan 2025
Lassbo Förlag, Göteborg
www.lassboforlag.se

© Annika Johnsson, 2025
Materialet i denna bok är skyddat enligt upphovsrättslagen.

Redaktör: Josefin Lassbo
Grafisk form: Edita Ramoniene
Omslagsfoto: Göran Ebenhart
Omslag: Linda Pabst

Tryck: Scandbook, 2025.
www.scandbook.com
ISBN 978-91-990048-6-0



ETT DÖENDE HJÄRTAS SLAG

ANNIKA JOHNSON



Jag säger hej till dig ibland.

Speciellt i början av en meditation. Jag tackar för lärdomen ditt utseende fört med sig.

Lärdomen om livets skönhet, bräcklighet, men även storhet. Så tacksam över att få uppleva livet tillsammans med dig.

Utan ditt ovanliga utseende hade jag aldrig lärt mig om min själs längtan.

Du har tvingat mig till stillhet och reflektion, till frågeställningar och sökande jag aldrig haft tid till annars.

Jag är inte rädd för att dö. Rädslan för att gå igenom livet omedveten om mig själv och vad som finns där djupt inne i min själ är större. Du har gett mig ett lugn och fått mig att se livet från ett annat håll. Gång på gång har du tryckt mig till marken för att få mig att söka inåt.

Tack för alla tårar. Tack för alla de gånger du skrikit högt där inne i mörkret.

Tack för det liv jag fått tillsammans med dig. De gånger jag önskat byta ut dig, skäms jag över.

Jag har fått dig och du har fått mig och allt vi har är varandra.

Du kommer bli gammal och trött fortare än andra och du reagerar på minsta stress eller rädsla genom att komma i otakt och rusa i väg utan stadig rytm.

Du har orsakat otaliga sjukhusvistelser och fruktansvärd botenlös sorg men du har också kämpat som en sann krigare och stått ut alla de gånger jag utsatt dig för saker du inte förtjänar.

Du har brustit så många gånger för att jag inte lyssnat på dig, du har krossats och blivit förbisedd men alltid tålmodigt fortsatt prata med mig.

Nu vill jag prata med dig, hjärtat mitt.

KAPITEL 1

R estvärmen från den halvöppna ugnsluckan når min rygg när jag kliver upp på den lite rangliga pallen vid fönstret, för att titta ut på träden som vajar i den kyliga vinden. Skramlet från mamma bland glas och bestick i diskhon känns tryggt och välbekant. Hennes rygg är böjd över det varma vattnet och jag skymtar en mängd skum runt hennes händer. Jag riktar blicken ut genom fönstret, sätter fingrarna mot den kalla rutan och tittar upp i himlen och på träden utanför.

”Vad händer när man dör?” Endast en djup suck hörs från diskhon och mammas rygg rätar på sig.

Trädens rörelser fångar min uppmärksamhet på nytt och jag ser en fågel som försöker navigera i blåsten.

Kanske försöker mormor göra samma sak just nu? Jag sträcker upp armarna i luften. Pallen vinglar till.

”Jag vet, jag vet! Det blåser så in i helvete, sen flyger man upp!”

Skramlet tystnar och en lättare suck hörs från diskbänken.

”Fast mamma.” Jag fortsatte som vanligt med mina dagliga frågor om livet och döden.

”Var kommer jag ifrån? Innan jag var här, vart var jag då?”

Hon vände sig om och log trött mot mig. ”I en sal på lasarettet.”

Mamma hade inte förväntat sig att hennes lilla flicka som snart skulle fylla fyra år skulle ha så djupa frågor och hade inte själv hunnit tänka så långt eftersom det bara var två dagar sedan hennes egen mor gått bort, till följd av en hjärtsjukdom. Hon var i djup sorg och det varma diskvattnet gav henne en stunds lugn, både i kropp och själ. Sedan var hon inte helt nöjd med dotters ordval, men den frågan kände hon passade sig bättre att ta upp med maken när han kom hem från arbetet.

Mina frågor om livet och döden var många redan då och blev inte färre med åren.

Jag började prata med dem som gått över till andra sidan efter att mormor blivit en del av den världen. När jag satt i sandlådan och byggde torn eller letade efter tusenskönor i gräsmattan försökte jag alltid spexa till det lite för att roa mina åhörare där uppe. Jag såg dem le och skratta åt mig och det gav en känsla av att både vara trygg och omfamnad.

Det var aldrig någon som pratade om en gud eller närvaro i universum och vi var ingen religiös familj, även om mamma försökte få upp oss till julottan varje år för att det var så vackert i kyrkan med alla levande ljus.

Det bara blev så, kanske fanns det i mig redan när jag föddes. Jag vet inte.

Vi var mer skogsmänniskor. Vår kyrka var i bokskogen med fika och filt och jag var inte gammal när jag kunde de flesta växter i vår herres hage på latin. Vi hoppade i bäcken och tittade på myrornas ändlösa arbete till och från stacken. Fågelläte och namn på de små bevingade var något vi också lärde oss tidigt. Så han kunde mer än svordomar, min pappa.

Varje gång jag varit ute och lekt klämde jag på mina smala ben och log. Jag slöt ögonen och tackade för min snabba och starka kropp innan jag rusade vidare i livet på nya upptåg. Min kropp, mitt tempel, mitt starka fort. Aldrig skulle vi svika varandra. Av alla böcker i vår bokhylla lusläste jag dem som handlade om kroppens uppbyggnad. Blicken sökte sig ofta till bilderna på njurarna, levern, lungorna och hjärtat. Hur de var uppbyggda och vad de hade för funktion.

Ska jag vara ärlig trodde jag att alla tackade och imponerades av vårt väsen. I dag har jag förstått att jag var ganska ensam om det i den åldern.

Min bror och jag var dagbarn hos en kvinna i byn som hade hand om sammanlagt tio vildar som varje dag busade i hennes trädgård. Vi hoppade från den stora stenen, tittade på humlornas arbete och lekte gömme bland träden.

I grannhuset bodde en flicka. Hon var i vår ålder men var aldrig med när vi lekte. Ett av de äldre dagbarnen berättade att hon hade ett långt ärr på bröstet. Hennes hjärta var trasigt så hon kunde inte vara med på lek och stoj.

Ofta satt hon på slänten ner till trädgården där vi höll till, med sin stora docka i famnen. Ibland såg jag henne stå i köksfönstret.

Vi pratade aldrig. Jag var rädd att det skulle smitta.

Mina tankar när jag såg henne i köksfönstret, gick till Gud. Hon tackade nog inte. Hon hade inte fått ett liv värt att tacka för.

En av mina bästa vänner hade Barnens bibel i bokhyllan och när det var dags för mat hemma hos dem fick jag stanna kvar på hennes rosamålade rum och då åkte boken fram. Jag älskade bilderna på Moses i vassen, Noa och hans ark där han räddade alla djur från att drunkna. Berättelserna fascinerade mig och jag vet inte hur många gånger jag försökte gå på vatten när vi åkte och badade på somrarna.

Jag bad aldrig Gud om något speciellt, även om jag läste att det var så man gjorde. Ibland bad jag att mamma skulle säga ja till en glass innan maten, men det föll aldrig väl ut.

Jag tackade mest. För livet jag fått.

När mamma gick till byn för att handla mat följde jag med och satt utanför för att titta på människor. En bit bort från Konsum stod några bänkar. Där samlades ett gäng äldre män med flaskor eller burkar i händerna och cigaretter i mungiporna. Ofta smög jag dit när svängdörrarna stängts till affären. Sedan hade jag föreläsningar för männen om sprit och cigaretter. Hur det förstörde deras liv och deras kroppar och att de var tvungna att sluta innan det var för sent. Jag hade tur. Männen log mest och skrattade sinsemellan, de hälsade glatt på min mamma när hon skamset kom för att ta min hand. Ibland sneglade jag åt tjocka damer som var på väg in i affären men då fick jag en skarp tillsägelse. Dem fick jag inte tillrättvisa. Inte under några omständigheter.

När jag fyllt 16 år dog min morbror av plötsligt hjärtstopp. Han hade varit ute i ladugården och fodrat grisarna och gick från att vara stark och vital till livlös på bara några sekunder. Hans hjärta hade fått en rytmrubbning som slutade i ett hjärtstopp på det hårda cementgolvet i ladan. Det kom som en chock. Han var endast 39 år gammal, och även om mor-
mor dött vid 59 var det ingen som trott att det skulle gå i arv.

Månaden efter fick jag kallelse från sjukhuset.

Där och då fick jag diagnosen hypertrofisk kardiomyopati. En ärftlig hjärtsjukdom där hjärtmuskeln var förtjockad.

En 16-åring utan problem och med själens starka längtan att leva fullt ut, tog denna diagnos ganska lätt. Läkaren ville att jag skulle medicinera för att stärka hjärtat, men jag vägrade. När han sa att medicinen skulle bidra till att hjärtmuskeln inte kunde växa sig till skadlig form tänkte jag på

hur hela min kropp samtidigt skulle förtvina och alla mina muskler rinna ut i intet. Så jag sa bestämt nej. Något jag fick ångra senare.

Men kanske hade medicinen just då skadat mitt sinne mer än vad det hjälpt kroppen? Det får jag aldrig veta. Då var jag orubblig, odödlig och skulle leva hälsosamt för att ge kroppen de bästa förutsättningarna.

De sa att mitt hjärta var stort och väggarna lite tjockare än normalt, men i min värld fanns ingen anledning till oro. Jag simmade, cyklade och tränade styrketräning och hade ingen som helst önskan att bli diagnostiserad. Mitt mål var att arbeta med träning och hälsa, och hur skulle det se ut då om jag var sjuk?

Nej. Det fick vänta.

För att försäkra mig om att jag skulle följa planen skrev jag ett brev till mig själv några år senare. Jag la det i ett kuvert och skrev "Öppnas när jag är 40 år gammal."