

Jag vet hur du mår

(Å. Nilsson)

Jag vet hur du mår jag vet hur du känner dig
vakna klockan sex när du la dig klockan tre
fyllångesten har väckt dig igen
flaskan är tom å tarmarna vrider sig
trycket över bröstet gör
att du har svårt å få luft

Du vacklar ut i köket för att se om du har
nån valium kvar som kan hjälpa dig över den värsta krisen
men idag hjälper ingenting å du vet det så väl
du vankar av och an du snappar luft
du ville krypa ur ditt skinn kasta dig genom fönstret
hur fan ska du klara denna satans dag

Varje kväll har du sagt nu lägger jag av
men du vet att det är lögn och du vet att du inte kan va utan
utan denna underbara ro som sprider sig i ditt bröst
när whiskyn runnit ner genom din strupe

Men nu är du slut du har nåt gränsen
du klarar inte mer ditt botemedel har slagit fel
men det visste du sen förr
du är så trasig du kan bli
nu är det kört nu är det dags
du har insett igen att du inte klarar av dig själv

Du fattar att det här det håller inte längre
du måste söka hjälp men inte idag
du gör det imorgon för idag orkar du ingenting
du lovar och svär att imorgon ska det ske
du har sagt det förr du säger det igen
du ska börja din vandring mot ett nytt liv

Men imorgon mår du bättre och du tänker jag ska nog
klara av´et själv inte fan kan nån huvudskrynklare göra nåt åt mig
nog ska jag kunna ta mig i kragen och rycka upp mig själv
men inom två dar står du där och hänger på låset

Och så sitter du där med flaskan igen
du har hamnat i ett ekorrhjul och det är frågan
om du nånsin kommer kommer att kunna ta dig ur
du dricker för att du mår taskigt
men du mår dubbelt värre när du druckit fy fan ryck upp dig
du är på väg mot en för tidig grav
jag vet hur du mår för du är jag och jag är du
jag vet hur du mår för du är jag och jag är du