



NAJA MARIE AIDT

ÖVNINGAR I
MÖRKER

Roman

*Översättning av
Ninni Holmqvist*

WAHLSTRÖM & WIDSTRAND

DENNA ÖVERSÄTTNING HAR FÅTT STÖD FRÅN
NORDISKA MINISTERRÅDET



Wahlström & Widstrand
Sveavägen 56, 103 63 Stockholm
www.wwd.se | info@wwd.se

COPYRIGHT © Naja Marie Aidt & Gyldendal, 2024
OMSLAGSBILD Jess Allen »I am not just a shadow, no 3«, 2022
OMSLAG Sofie Winding
ÖVERSÄTTNING Ninni Holmqvist
TRYCK ScandBook, EU 2025
Första tryckningen
ISBN 978-91-46-24263-5

Det är mitt på dagen men det vintergrå är skugglöst och närmast flytande. Jag ligger på den gröna soffan och skriver till Nicola. Jag har tänd lampan med den gula skärmen, den lyser svagt på byrån i hörnet av rummet. Februari. Min kropp är tung som bly. Den är den alltid när jag kommer hem. Det är så vansinnigt utmattande efteråt. Jag har beordrats att ha det fullständigt lugnt omkring mig efter sessionerna. Det är väldigt ansträngande, har man talat om för mig, du ska inte boka in något annat när du har varit här, har man sagt till mig. Bussresan hem är lång och tar mig genom många av stadens förorter och stadsdelar. Anspråkslösa radhus och låga byggnader i gult tegel. Torg med fyllon och haschhandel, nedgångna bostadsområden i betong, små gröna områden. Grönsakshandlare och arabiska bagerier med vackert exponerade kakor i skyltfönstren, lågprisbutiker och gamla arbetarkvarter där pensionärer släpar sig fram med sina hundar och inköpskassar. Långsamt närmar bussen sig stadens centrum; fler och fler människor på gatan, den stora kyrkogården och tågstationen, och husen blir högre och högre.

Som att resa från en tystnad till ett långsamt skramlande och till slut hamna i ett öronbedövande inferno.

Jag skriver till Nicola: Jag har kommit hem.

Bussresan tar en timme och ibland är jag nära att somna i det klibbiga sätet, huvudet nickar, jag är så trött. Trött är bra, har man talat om för mig, sömnig är bra. Din kropp får ro.

Nicola svarar mig med ett hjärta och sedan sover jag. Jag drömmer att jag ska passa några barn, men att jag sviker dem. Jag upptäcker att de har somnat på golvet med ytterkläderna på, allt är rörigt och kaotiskt omkring dem, och det är sent på natten. Jag har inte klarat av att ta hand om dessa barn ordentligt. Dessa barn i min vård. En desperat skuld känsla växer djupt nere i sömnen, och jag vaknar och nu är det helt mörkt. Bara den gula lampan lyser, jag är hungrig och konstigt förlamad, kan inte få kroppen att ställa sig upp. Hungern växer till ett illamående liknande tillstånd och driver mig trots allt ut i köket där jag proppar i mig popcorn. Jag kokar ris och steker grönsaker och ett ägg, öser soja över alltsammans och äter det vid det lilla bordet vid fönstret. Radion är på, jag lyssnar inte, jag kan inte ta in det, ett malande av röster, vad pratar de om, jag stänger av och stirrar på spegelbilden i fönstret. Skulle det vara jag. Klockan är sju. Sedan in till soffan igen, nu ska jag hitta det dummaste teveprogram som står till buds, det är som grädde på mina trasiga nervändar, och dem ser jag tydligt framför mig: ett slags spretande piggar som borde vara mjuka och vaja som säv. Att sjunka ner i en värld av banaliteter, inget upprörande, inget som kräver något av mig, det är den bästa medicinen. Och det känns som medicin, en varm trygghet sprider sig i kroppen och jag är avslappnad och borta.

Sedan måste jag åter ha somnat till skärmens bildflöde, jag vaknar av en mardröm klockan tre på natten. Genomvåt av svett och skräckslagen. Hjärtat bultar och jag rusar upp, står mitt på golvet, övertygad om att det är någon i lägenheten. Jag söker minutiöst igenom alla utrymmen, men här finns ingen annan än jag själv och mitt skärrade hjärta. Sedan hämtar jag täcket på

soffan och går in och lägger mig i sängen där jag fokuserar på den höga pulsen tills morgonljuset bryter fram; äntligen lugn och ro, världen vaknar, jag kan släppa taget och sova djupt. Den onda drömmen om att vara på flykt från en stor fara och göra allting fel, att inte kunna hitta vägen ut, den löses nu slutligen upp med regnet som slår mot fönstret i den lilla kammaren, och när jag vaknar igen är det långt in på förmiddagen.

Jag kallar honom för PTSD-mannen. Det är han som ska hjälpa mig. Det är honom jag har hänvisats till via systemet: psykolog, egen läkare och så utredning efter månaders väntetid. Det är han som kallar in mig när jag sitter i väntrummet med de andra patienterna. Det sker på psykiatricentrum i en särskild enhet som enbart behandlar just den här åkomman. Det är inte förrän helt nyligen som jag har förmått säga något till PTSD-mannen. Den första tiden satt jag helt tyst och stirrade ner i golvet när jag var där. Jag kunde inte prata, jag kunde inte besvara hans frågor. Min tystnad en skrovlig sten i halsen, min tunga förlamad.

I väntrummet sitter gamla och unga, människor ur alla samhällsklasser. En kvinna nästan helt innesluten i sig själv, hennes frånvarande blick vänd mot väggen. En man med ett darrande vänsterben. En stor kvinna med tatueringar, en spenslig ung man, nästan en pojke, huven skymmer halva hans ansikte. En muskulös man upptagen av sin telefon. Kö vid kaffemaskinen, och en del rycker till på stolarna när bönorna högljutt mals, det gör jag själv också. Vi sitter längs väggarna i väntrummet, uppradade. Vi väntar på att kallas in.

PTSD-mannen säger att han har diskuterat med psykiatrikern huruvida jag har en tillstötande depression.

Det har jag inte, säger jag bestämt, jag är inte deprimerad.

»Herr doktor, herr doktor, jag kan inte vara någonstans.«
Så sa patienterna ofta till min morfar, som var praktiserande läkare i en av stadens absolut minst fashionabla områden. Jag kan inte vara någonstans. Det skrattade vi åt när vi åt lunch hos min morfar, nu är det ingenting att skratta åt. För nu förstår jag vad det betyder.

Jag kan bara inte vara någonstans, säger jag till PTSD-mannen.

Men du är ju här nu, säger han. Eller hur?

Jo, svarar jag, men så fort jag går ut genom dörren börjar det igen. Och varje gång jag ser mina ärr, och varje gång någon skriker. Bara det att diska en kökskniv.

Ja, säger han, jag förstår, säger han, allt det där är triggers. Men vi har din livshistoria att utgå från, alltså det som vi också kallar för din tidslinje. Där finns dina passiva trauman från det förflutna, och vi börjar med dem. Och sedan har vi det aktuella och aktiva, som har gjort dig sjuk. Men det väntar vi med tills du är redo. Det är så bra att du kan uttrycka dig nu, säger han och ler, och jag lovar att vi tar det lugnt och försiktigt.

Men kommer jag att bli frisk? frågar jag.

Det ska du inte bekymra dig om nu, säger han. Blunda bara, så sätter vi igång. Sätt fötterna i golvet så att du är jordad. Beskriv alla detaljer, allt du uppfattar, känner, hör och ser. Och kom ihåg att berätta i presens.

Okej, säger jag och sätter båda fötterna i golvet.

Min pappas ansikte tonar fram.

Och in i helveteselden, ridande på en vild och fradgande hingst.

Medan PTSD-mannen håller i tyglarna och gör anteckningar för journalen.

Och sedan åter den långa bussresan.
Staden, himlen, nakna träd.
Den gröna soffan.

Det här sker en gång i veckan.
Det är nästan en liten roman.

Nicola skickar mig ofta ett hjärta när jag har kommit hem. Nicola med det lockiga håret och de knubbiga händerna. Nicola, min vän. Och Annie och Lea och Rose. Mina väninnor. Vi tycker om att sitta i varandras kök och dricka kaffe. Utan dessa vänner, dessa kvinnor, som bär varandras bördor, hade jag aldrig klarat mig genom livet. Det är så jag ser det. De är mina vapendragare, och jag är deras. Och just i dag sitter dessa väninnor i mitt kök, vi har trängt ihop oss kring det lilla bordet vid fönstret, men nu står jag vid spisen och värmer mjölk. Kaffet ångar. Jag funderar på om det sitter en djävul på min axel som roar sig med att släpa mig genom skiten för att se hur mycket jag står ut med.

Du kan stå ut med mycket, säger Nicola och pekar på mig som om hon hade läst min tanke. Du är omöjlig att få på fall, till och med nu när du är sjuk.

De andra nickar och ler mot mig. Jag börjar gråta. Det är de vana vid. Jag håller upp kaffe och sätter mig intill Lea, som lägger armen om mig, och sedan berättar Annie en historia som får oss alla att skratta något vansinnigt. Rose reser sig och hoppar upp och ner på golvet medan hon svänger med armarna. Lägg av! skriker hon, du säger inte ett ord till, Annie, jag dör! På så vis går jag från gråt till skratt på bråkdelen av en sekund, inkilad mellan mina väninnor vid ett litet bord i ett kök här i staden, och utanför strilar regnet.

En gång var Lea på en fest där alla gästerna skulle berätta en anekdot. Hennes löd så här: Som sjuksköterskeelev hjälpte jag till under en förlossning. Det var en svår förlossning, barnet satt fast. Den födande kvinnan skrek, hon orkade inte krysta mer. Barnmorskan drog ut barnet med sugklocka och placerade därefter den nyfödda vid mammans bröst. Barnets huvud var så långt utdraget att barnet såg vanskapt ut, med mammans egna ord såg det ut som en utomjording. Hon vände sig bort i avsmak. Läkaren sa: Du borde skämmas. Läkaren, en lång och mager man, lämnade ilsket rummet. Kvinnor! skrek han. Barnmorskan sa: Även de allra värsta saker går över, och det här hör inte till de värsta. Barnmorskan och jag mötte kvinnan i korridoren när hon skulle på sexveckorskonsultation. Barnets huvud hade funnit sin rätta form. Du hade rätt, sa hon, det hörde inte till det värsta. Barnmorskan frågade om blåmärkena på kvinnans armar. Den nyblivna mamman ryckte på axlarna och höll barnet tätt intill sig. Det är ingenting, sa hon och log. Barnmorskan log inte, och det gjorde inte jag heller. Barnmorskan lade handen på kvinnans rygg och sa: Ta hand om dig. Sådan var anekdoten som Lea en gång berättade på en fest.

Jag går gatan fram i eftermiddagssol, bländad av ljuset innan det försvinner, och jag tänker på att jag inte har någon livshistoria. Jag håller på att avveckla den historia som jag inbillade mig var min. Jag ser glimt efter glimt, ihågkomna ögonblick (varför just de ögonblicken?), mig själv som barn, ung, vuxen, vuxnare, och jag ser framtidsglimtar av mig själv som äldre, gammal, på dödsbädden, död. En svärm av ljusglimtar, scener, situationer som påminner om drömbilder, sådana man bär med sig en hel dag som om det som hände i drömmen var verkligt.

Här ligger jag babymjölkrind i gräset och leker med en pinne.

Här har barn nummer två fötts, jag sitter i en stol på sjukhuset och lägger honom till bröstet för första gången (den här bilden visar sig alltid som om den var tagen bakifrån och från vänster mot höger).

Här rusar jag ivrigt över skolgården (11 år gammal) och ljuger till höger och vänster.

Här står jag i en bar iklädd en paljettklänning och gungar i takt till bandet.

Här gömmer jag mig för min pappa.

Här är jag ensam.

Här lycklig.

Förtvivlad, sorglös, uppgiven.

Arg, bitter, svartsjuk, full av självförtroende.

Och så vidare.

Den sammanhängande historien, om varför jag blev som jag blev, håller jag på att avveckla. Jag är på väg att lära känna mina egna krafter, och därför tänker jag inte längre vara slav under min så kallade livshistoria. Det ringer jag och berättar för Annie.

Det är spännande, säger hon. Men jag förstår inte riktigt vad du menar.

Det gör inte jag heller, säger jag, men jag känner att det stämmer.

Jaha, säger Annie. Jaha. Det måste jag fundera på. Vad ska du göra i kväll?

Ingenting, säger jag, och det är för övrigt helt ovidkommande. Jag är rasande över att bli definierad av en historia, säger jag (och höjer rösten), att det och det, min pappa, min mamma, tid och rum, mina trauman och bla bla bla ska vara det som har blivit jag. Jag är intakt, som jag har varit sedan den dag jag föddes. Jag är jag.

Men du är ju inte intakt, säger Annie, det är ju därför du går

på behandling hos PTSD-mannen. Och menar du verkligen, fortsätter hon, att man är samma person genom hela livet? Jag kan inte på något sätt känna igen mitt yngre jag, jag är inte längre hon. Hon är som en främling för mig.

Det är ju det jag säger, säger jag.

Nej. Du säger det motsatta. Du insisterar på ett enda jag.

Nej, säger jag. Jag insisterar på min kärna. Den är intakt. Den ska vara intakt. Och förresten kan jag faktiskt känna igen ditt yngre jag i dig nu, du är samma Annie.

Annie suckar.

Det är synd om dig, säger hon tyst.

Det är inte synd om mig! Bespara mig ditt medlidande, skriker jag och jag vet att det är orimligt.

För hon vill stötta mig.

Men jag tappar kontrollen, jag avbryter samtalet och vreden gör mig varm, jag tar upp ett glas och kastar det mot kylskåpet så hårt jag kan.

Mitt lilla jag sprattlar som en guldfisk i ett alldeles för trångt akvarium.

En timme senare sopar jag försiktigt upp skärvorna, som om jag, medan jag skakade på huvudet, städade upp efter någon annan.

*Hur gick det till
och vad har hänt dig,
för att du så illa ställt i världen
och livet nu har?
Vad har kilat in sig i ditt kött
och slitit hoppet och ljuset ur din kärna?
Var du en blomma på äppelträdet gren
som föll till marken och blev till mull?
Var du en flinga i luften,*

*lämnad åt vindens nycker?
Var du i sanning helt utan skuld
i det som hänt dig,
så att du så illa ställt i världen
och livet nu har?*

Så löd en dikt i en av min mormors små poesiböcker. Min morfar hade gett den till henne när de var mycket unga. Jag har glömt författarens namn men jag minns att den var översatt från ett annat språk och att boken var sliten och duvblå med vit titel: *Dikter från hela världen*. Jag lärde mig dikten utantill som barn, jag var väl tretton år gammal vid den här tiden, sidorna i boken var gula i kanterna av ålder, boken luktade damm. Dikten träffade mig som en yxa och nu ligger jag i sängen och erinrar mig den, minns den, reciterar den tyst för mig själv med slutna ögon. Jag har dragit upp täcket över huvudet och mina andetag gör luften varm och fuktig.

När mina barnbarn, som jag fick som ung, för jag var ung när jag blev mamma, springer genom mitt vardagsrum och mitt kök med silverskor och fjärilsvingar, med fagra kinder och svällande örsnibbar, med böljande hår som sädesfält och blankputsad mahogny, med bruna, strålande ögon, eller gröna eller havsblå, när de kastar sig bland mina kuddar och ritar fantastiska landskap på papper (och på mitt bord och min vägg), när de rör i min gryta som om det var livets mening och så spännande, så spännande

då känner jag livets hastighet.

Mina barn med guldhattar och svärd rusande genom vardagsrum och kök, snabba kroppar, ansikten som upphöjs till

himmelska nivåer i leenden och skratt som jag aldrig har sett eller hört vare sig förr eller senare, en uppenbarelse av mening.

Men när det händer är jag ung och jag ligger i den lilla kam-maren och gråter över eget öde/egen historia/en älskare som är gift/inte intresserad/inte har upptäckt mig/och barndomen, åh, barndomen/rädsla och svek/ detta narrativ som jag är fastsydd i, kärlekens smärta osv.

Jag ligger där och missar alltihop

och nummer tre dyker upp i dörröppningen och säger: Är du okej, mamma?

Mamma?

Guldhatt i en solstråle, och mamma alldeles invirad i sig själv, kom igen nu, säger jag till den unga kvinnan som låg där och skvalpade i självmedlidandets grumliga vatten, kliv ut ur dina skuggor, spring genom rummen med eld i håret, lek med dina barn.

Jag gick gatan fram i sol, bländad av ljuset innan det försvann, grönsakshandlaren höll på att ta in sina varor, lådor med tomat-ter och auberginer, lök och potatis, granatäpplen och grön-sallad. I det speciella solnedgångsljuset såg allt förtrollat ut. Jag hörde mina steg smälla mot trottoaren, jag rätade på ryggen och svängde runt ett hörn, jag gick omkring på gatorna till långt efter att det hade blivit helt mörkt, jag övade mig på att vara i mörkret.

Jag frågar PTSD-mannen om han tror att en persons kärna är intakt oavsett vad som händer med en människa under hennes

liv. Han säger att han tror att man får hugg- och skärsår i sin »kärna« men att man ofta kan göra den hel, eller nästan hel, igen. Det beror på hur stora skadorna är, säger han, men vad menar du egentligen med kärna?

Jag menar, säger jag, det egentliga, ursprungliga jaget.

Menar du det som en del kallar för livssjälén?

Nej. Jag ser det som en kärna av ljus och energi och som är helt specifik för varje människa.

Men är det inte just vad en del menar med livssjälén? Ljus och energi.

Det är en fast kärna, säger jag.

Men hur kan ljus och energi vara fast? frågar han.

Det kan det bara, säger jag.

Hur som helst så försöker vi ju här att åtgärda skadorna på det som du kallar för kärnan, säger han. Andra skulle säga själ eller psyke eller nervsystem. Ytterligare andra skulle säga hjärna. Inom psykiatrin säger vi ju hjärna. Men det är okej för mig att säga kärna.

Kärna och hjärna och skit och piss, du fattar inte vad jag säger, säger jag och drar ner min kappa från kroken. Dörren går mjukt igen på grund av dörrstängaren, det går inte att smälla med den. Systemet vill inte veta av att man smäller i dörrarna.

Jag slår upp det när jag kommer hem. Det står:

»Psyke betyder livssjäl på forngrekiska. Begreppet uppstår då tanken på reinkarnation får genomslagskraft cirka 500 år före vår tideräkning. Före det använde man begreppet kroppssjäl – menos eller thymos – som ofta översattes till kraft, vrede, styrka, initiativ, lust. Kroppssjälén dör med människan, men när en människa dör lämnar livssjälén kroppen och vandrar till dödsriket Hades.«

Men jag tycker bättre om kärna. Som jordens kärna. Jag ser

ett brinnande runt klot pulsera i centrum av varje människa. Jag ser att en del kärnor är utslocknade askmoln. Jag ser människor angripa och förstöra andra människors kärnor. Krig, fattigdom och förtryck. Manipulation, övergrepp och våld. Jag tycker att kärna absolut kan omfatta både livs- och kroppssjäl och jag smäller ihop laptoppen och orkar inte söka mer kunskap. Men så kommer jag att tänkta på ordet qi. Det har jag hört talas om, det var när min morfar studerade kinesisk medicin i ett slags maniskt anfall innan han pensionerades och fick överlåta sin praktik på en yngre läkare. Jag slår upp laptoppen igen. Jag läser:

»Qi är både den energi som genomströmmar universum och den substans som den fysiska och materiella världen består av. Människor föds med ›prenatal qi‹, som vi har fått av våra föräldrar, men efter födseln tar vi upp qi genom luften vi andas och maten vi äter.«

Här är det alltså uteslutande föräldrar och fysisk hälsa som avgör en människas livsenergi. Men vänta lite, det står också att man kan förfina och förbättra sin qi genom att ägna sig åt olika former av fysisk träning, bland annat Qi Gong. Då förstår jag bättre. Och nu kan jag överhuvudtaget inte koncentrera mig längre. Jag gör mig en kopp te och lägger mig under filten i soffan. I dag är jag inte trött efter sessionen, men det beror ju på att jag gick därifrån mitt i alltihop. Inte trött men förbannad. Arg, rasande, orolig, rastlös. Jag skriker »satans helvetes skit!« och stirrar ut genom fönstret. Suckar och sätter på teven. Idiotisk teve dämpar även vrede. Idiotisk teve är en drog.

*Och vad har kilat in sig i ditt kött
och slitit hoppet och ljuset ur din kärna?*

Nästa dag ringer Nicola och frågar om jag vill hänga med och äta lunch, hon har tagit ut en ledig dag. Det vill jag inte. Jag är inte i form för det.

Ska jag komma över med mat till dig istället, frågar hon.

Nej, jag behöver vara ensam, jag mår inte bra.

Men finns det ingenting du har lust med?

Jag tror inte det.

Finns det ingenting jag kan göra för dig?

Nej.

Skulle vi kunna ta en promenad tillsammans?

Lång paus.

Är du där? frågar Nicola.

Okej, säger jag då. Vi kan ta en liten promenad.

Där ser du, säger Nicola.

På det viset sveps jag in i omsorg av mina väninnor. De kräver inget specifikt av mig. De förväntar sig inget specifikt av mig. Jag kan vara så oresonlig att vem som helst skulle tänka att jag inte bara är oresonlig utan olidlig, men mina väninnor är tålmodiga. Deras omsorg är som ett sidentyg, tunt och lätt, det värmer i kyla och svalkar i värme.

Så Nicola och jag träffas och tar en liten promenad. Vi går en runda. Vi ser några hundar springa efter varandra på en grön gräsmatta. Vi ser en gammal man hasa fram med sin rollator. Vi ser ett gäng killar som spelar basket på en lekplats. Vi ser barn från en förskola gå två och två på led, de håller varandra i handen, deras overaller lyser upp i olika färger, orange, blå, lila. Vi fryser lite. Vi köper kaffe i en kiosk. Vi sätter oss på en bänk utanför lekplatsen. Vi ser barnen leka. Pedagogerna är upptagna med att trösta en flicka. Hon har ramlat ner från klätterställningen, hon har slagit knäet. Flickan pekar på sitt knä medan hon gråter. Pedagogen har en lång fläta utefter ryggen, hon