

Mørket er fysisk og består af traumer

Anmeldelse af *Øvelser i mørke*

Inde under sofabordet ligger en 57-årig kvinde og gemmer sig. Det er en overlevelsesmekanisme hos hende, og hun har gjort det lige siden det for alvor bragte hende ud af en livsfarlig situation at lægge sig ind under noget. Nu lægger hun sig ind under sofabordet, når hun føler sig truet eller overvældet. Det gør hun tit. En dag lægger hun sig på køkkengulvet i stedet, og hun ved med sig selv, at det er en stor sejr.

Denne kvinde er omdrejningspunktet i Naja Marie Aidts nyeste roman *Øvelser i mørke*. Det er en bog om kvindens egne traumer, men også om, at det er meget almindeligt at være traumatiseret som kvinde. Tilsyneladende kan alle kvinder i fortællingen komme med en anekdote om voldshandlinger eller andre traumatiske hændelser fra deres eget liv. En af hovedpersonens venner var engang til en fest, hvor alle havde medbragt en anekdote af denne slags, og disse historier bliver taget op igen og igen som et mørkt soundtrack, man ikke kan slippe for, gennem hele romanen. "Han gned sig op ad hende, han forsøgte at stikke sin tunge ind i hendes øre, han stønnede og tog hende på ballerne." Sådan noget og det, der er værre.

Med et kvindeligt udsyn handler *Øvelser i mørke* om at kunne genkende sig selv i andre. Om andre gange at føle sig som fremmed i mødet med de mest kendte ansigter. Om sammenligninger, der ikke giver mening, og om at finde sig tilpas i de begrænsninger og muligheder vi har i forhold til hinanden. Mørket er fysisk og består af traumer, men Naja Marie Aidt insisterer på lysfest og øm humor midt i alt det barske. Hun giver sin hovedperson vedholdende veninder og bestemte skub ud af mørket.

Handlingen finder hovedsageligt sted i fire forskellige domæner. Hos terapeuten, i familiens skød, hos veninderne og i hovedpersonens opgang. Hovedpersonen bor på 1. sal, men både i stuelejligheden og på 2. og 3. sal bor der mennesker, hvis situation på bemærkelsesværdig vis spejler hovedpersonen selv, bare på andre tidspunkter i livet. Man får fornemmelsen af, at det er den samme kvinde, der uden at kunne genkende sig selv, udlever sit liv i fire stadier samtidig. Udover familiære relationer har de glæden ved lys og planter tilfælles. De finder ind i hinandens liv på en sært tillidsfuld og flygtig måde. Ved at lade disse kvinder til at leve side om side, eller mere præcist: oven over hinanden, får Naja Marie Aidt på en helt konkret måde skabt rum for, at hovedpersonen kan tale med sig selv i sine andre livssituationer. Dét er både interessant og smukt.

De fire veninder: Lea, Rose, Nicola og Annie er hovedpersonens vigtigste støttepersoner udover PTSD-manden (ham kommer jeg tilbage til), og de viser hende stædigt tilbage til livet. De er ukuelige, og selvom hun skælder ud på dem, er de der for hende hver eneste dag. På mange måder er det nogle misundelsesværdige veninder, hun har, og til tider forekommer de mig at være en anelse for skønne til at være fra

denne verden. Måske er det fordi, det også er sådan, hovedpersonen selv har det. Hun tænker "mine engle, mine gode ånder" og dufter til deres hår. Veninderne er virkelig et lys i hovedpersonens mørke, og de guider hende ud af natten.

Som familieroman tjekker den alle boksene: den fraværende mor, den voldelige far, og søsteren, der som tyveårig dør af en overdosis. Den har også mønsterbruddet og nybruddet, og så har den et overskyggende mørke: frygten for at nogle af fortidens mønstre allerede har gentaget sig, eller vil gentage sig i den næste generation. Familien og de familierelaterede traumer danner hovedpersonens traumatiske fundament, men hun oplever også noget, der ligger uden for dette domæne. Og det er dette, der får hende lagt ned, og det er det, som gør, at hun kommer i kontakt med PTSD-manden.

PTSD-manden. Det bliver han simpelthen kaldt, hendes psykolog altså. Han går ind for såkaldt eksponeringsterapi, som i al sin enkelhed går ud på, at han får hovedpersonen til at gennemgå sine traumer i høj detaljegråd sammen med ham. Udover at være et belejligt fortællegreb, gør det også hovedpersonen i stand til at udføre øvelser i mørket. Hun øver sig i vejrtrækning og i at sove andre steder end under sofabordet. Hun øver sig i at bevæge sig ud af sin lejlighed og at gentage det ubehagelige i trygt selskab. Hun øver sig i at finde nuancerne igen. Og kontrasterne.

Hovedpersonen kæmper med at finde hoved og hale i sin livshistorie, og flere gange mener hun slet ikke, at hun har én. Hun forsøger at tale til sit fortidige jeg, for på denne måde at ændre historien og præmissen for, hvem hun er i dag:

Men mens det sker er jeg ung, og jeg ligger i det lille kammer og græder over egen skæbne/historie/en elsker som er gift/ikke interesseret/ikke har opdaget mig/og barndommen, åh, barndommen/angst og svigt/ dette narrativ jeg er syet fast i, kærlighedens smerte osv. // Jeg ligger der og går glip af det hele [...] kom nu, siger jeg til den unge kvinde, der lå der og svuppede i selvmedlidenhedens gustne vande, kom nu ud af dine skygger, løb gennem stuerne med ild i håret, leg med dine børn.”

Hun fortryder meget, og skammer sig en del. Og tit vender hun tilbage til spørgsmålet om skyld eller skyldfrihed. “Var du ganske uden skyld // i det som er hændt dig, // så du så ilde i stedet i verden // og livet nu er?” Digtet har Naja Marie Aidt selv skrevet, men i romanen finder hovedpersonen det i sin mormors poesibog, og det bliver et omdrejningspunkt for både hende og historien.

Der er mange forskellige grunde til, at *Øvelser i mørke* er en interessant bog, selvom stoffet, bogen omhandler, er behandlet hundredvis af gange før. Naja Marie Aidt har sin helt egen måde at gøre det på, og hun formår at skabe noget nyt med det. Jeg holder særligt af de fine beskrivelser af gamle venskaber, hvor store gestusser bliver hverdagsagtige og små berøringer betyder alt. Jeg holder af de ømme beskrivelser af det sårbare menneskes sind, og jeg kan genkende mange virkelige mennesker i Naja Marie Aidts persongalleri. Hun har indfanget noget ægte, noget stort, der bedst kan beskrives som grunden til, at mennesker holder fast i livets stof. Grunden til, at det er værd at lave øvelser i mørket.

Tidspunkt: 02.02.2024

Sted: København

Forfatter: Naja Marie Aidt

Titel: Øvelser i Mørke

Sider: 257

Forlag: Gyldendal

Facebook < <https://www.facebook.com/litteraturnu>> / **Instagram** <

<https://www.instagram.com/litteraturnu.dk/>>

Hjemmesiden er lavet i samarbejde med **Hilsen IT** < <https://hilsenit.github.io/>>