

Oefeningen in donkerte

Ander werk van Naja Marie Aidt bij Querido

Het boek van Carl (2018)

Naja Marie Aidt

Oefeningen in donkerte

Vertaald door Kor de Vries



Amsterdam · Antwerpen
Em. Querido's Uitgeverij BV
2025

Deze vertaling is tot stand gekomen met steun van
de Danish Arts Foundation.



Oorspronkelijke titel *Øvelser i mørke*
Oorspronkelijke uitgever Gyldendal, Denemarken
Copyright © Naja Marie Aidt & Gyldendal, 2024
All rights reserved

Copyright vertaling © 2025 Kor de Vries /
Em. Querido's Uitgeverij BV

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of
openbaar gemaakt, in enige vorm of op welke wijze ook,
zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van
Em. Querido's Uitgeverij BV, Weteringschans 259,
1017 XJ Amsterdam. Ook tekst- en datamining van deze
uitgave is niet toegestaan zonder schriftelijke
toestemming van de uitgeverij.

Omslag Brigitte Slangen
Omslagbeeld Inge Winter/Winterworks
Foto auteur Mikkel Tjellesen
Binnenwerk Perfect Service, Reeuwijk

ISBN 978 90 253 1767 6 / NUR 302
www.querido.nl

Het is midden op de dag, maar het wintergrijs is schaduwloos en bijna vloeibaar. Ik lig op de groene bank en typ een berichtje aan Nicola. Ik heb de lamp met het gele scherm aangedaan, hij schijnt zwak op de ladekast in de hoek van de kamer. Februari. Mijn lichaam is zwaar als lood. Dat is het altijd als ik thuiskom. Het is zo ongelooflijk uitputtend na afloop. Mij is opgedragen om na de sessies absolute rust te nemen. Het is een zware inspanning, hebben ze me verteld, je moet geen andere afspraken maken als je hier bent geweest, hebben ze me gezegd. De busrit naar huis is lang en voert me door vele voorsteden en wijken van de stad. Bescheiden rijtjeshuizen en lage bouw in gele baksteen. Pleinen met spiritusdrinkers en hasjhandel, aftandse woonomgevingen van beton, kleine groene gebieden. Groentemannen en Arabische bakkers met mooie uitstallingen van gebak in de etalages, discountsupermarkten en oude arbeidersbuurten waar gepensioneerden zich met hun honden en boodschappentassen voortduwen. Langzaam nadert de bus het stadscen-

trum; steeds meer mensen op straat, het grote kerkhof en het treinstation, en de huizen worden steeds groter.

Alsof je vanuit een stilte naar een zacht geratel reist en in een oorverdovend inferno belandt.

Ik stuur Nicola een berichtje: *Ik ben weer thuis.*

De busrit duurt een uur en soms val ik bijna in slaap op de plakkerige stoel, mijn hoofd knikt, ik ben zo moe. Moe zijn is goed, hebben ze me verteld, slaperig zijn is goed. Je lichaam krijgt rust.

Nicola antwoordt me met een hartje, en dan slaap ik. Ik droom dat ik op een stel kinderen moet passen, maar ik veronachtzaam hen. Ik kom tot de ontdekking dat ze met hun jassen aan op de grond in slaap zijn gevallen, alles is één grote chaos om hen heen en het is diep in de nacht. Ik heb niet naar behoren voor deze kinderen weten te zorgen. Deze kinderen onder mijn hoede. Een radeloze schuld groeit diep in mijn slaap en ik word wakker, en nu is het volslagen donker. Alleen de gele lamp brandt, ik heb honger en ik ben op een wonderlijke manier verlamd, ik kan mijn lichaam niet overeind krijgen. Mijn honger groeit uit tot een op misselijkheid lijkende toestand en dwingt me toch naar de keuken, waar ik me volprop met popcorn. Ik kook rijst en roerbak groente, maak een spiegelei, doe soja over alles heen en eet aan het tafeltje bij het raam. De radio staat aan, ik luister niet, ik kan het niet in me opnemen, het gekakel van stemmen, waar hebben ze het over, ik zet de radio uit en staar naar de weerspiegeling in het raam. Moet dat mij voorstellen. Het is zeven uur. Dus weer

op de bank, nu wil ik het domste tv-programma vinden dat er te zien is, het is als room op mijn gespleten zenuwuiteinden en die zie ik duidelijk voor me: een soort scherpe stekels die zacht zouden moeten zijn en als riet zouden moeten wuiven. Wegzinken in een wereld van banaliteiten, niets wat me opwindt, niets wat iets van me vraagt, dat is het beste medicijn. En het voelt als een medicijn, een warme geborgenheid verspreidt zich door mijn lichaam, en ik ben ontspannen en weg.

Dus moet ik weer bij de beeldenstroom op het scherm in slaap zijn gevallen, ik word om drie uur 's nachts uit een nachtmerrie wakker. Doorweekt van het zweet en doodsbang. Mijn hart bonkt en ik spring overeind, sta midden in de kamer, ervan overtuigd dat er iemand in de woning is. Ik doorzoek de vertrekken minutieus, maar er is hier niemand anders dan ikzelf en mijn bevroese hersenen. Dan haal ik mijn dekbed van de bank en ga in mijn bed liggen, waar ik me op mijn hoge hartslag concentreer tot het ochtendlicht doorbreekt; eindelijk rust, de wereld ontwaakt, ik kan alles loslaten en diep slapen. De boze droom over op de vlucht zijn voor een groot gevaar en alles verkeerd doen, de weg niet kunnen vinden, lost nu eindelijk op met de regen die tegen het raam in de kleine kamer klettert, en het is laat in de ochtend wanneer ik opnieuw wakker word.

Ik noem hem de PTSS-man. Hij is degene die me moet helpen. Hij is degene naar wie ik via het systeem ben doorverwezen: psycholoog, eigen huisarts en vervol-

gens na een wachttijd van maanden een diagnostisch onderzoek. Hij is degene die me naar binnen roept als ik samen met de andere patiënten in de wachtkamer zit. Het vindt plaats op een speciale afdeling van een psychiatrisch centrum dat alleen deze ene aandoening behandelt. Ik ben pas sinds heel kort in staat iets tegen de PTSS-man te zeggen. De eerste vele malen dat ik er was, zat ik compleet zwijgend naar de vloer te staren. Ik kon niet praten, ik kon zijn vragen niet beantwoorden. Mijn stilzwijgen als een ruwe steen in mijn keel, mijn tong verlamd.

In de wachtkamer zitten ouderen en jongeren, mensen uit alle lagen van de samenleving. Een vrouw bijna helemaal in zichzelf teruggetrokken, haar verdwenen blik op de muur gericht. Een man met een trillend linkerbeen. Een dikke vrouw met tatoeages, een iele jongeman, haast een jongen nog, zijn capuchon bedekt de helft van zijn gezicht. Een gespierde man die met zijn telefoon bezig is. Een rij bij het koffieapparaat en een paar mensen op de stoelen die hevig schrikken wanneer de bonen luid worden gemalen, ik schrik zelf ook. We zitten langs de muren in de wachtkamer, op een rijtje. We wachten tot we worden binnengeroepen.

De PTSS-man zegt dat hij met de psychiater heeft gesproken over in hoeverre ik een bijkomende depressie heb.

Dat heb ik niet, zeg ik resoluut, ik ben niet depressief.

‘Meneer de dokter, meneer de dokter, ik weet niet

waar ik met mezelf naartoe moet.' Dat zeiden de patiënten vaak tegen mijn opa, die huisarts in een van de absoluut minder chique wijken van de stad was. Ik weet niet waar ik met mezelf naartoe moet. Daar lachten we tijdens de lunch om, aan tafel bij mijn opa, maar nu valt er niets te lachen. Want nu begrijp ik wat het betekent.

Ik weet gewoon niet waar ik met mezelf naartoe moet, zeg ik tegen de PTSS-man.

Maar je bent nu toch hier, zegt hij. Of niet?

Jawel, antwoord ik, maar zodra ik de deur uit stap begint het opnieuw. Telkens als ik mijn littekens zie en telkens wanneer iemand schreeuwt. Alleen al een keukenmes te moeten afwassen.

Ja, zegt hij, ik begrijp het, zegt hij, het zijn allemaal triggers. Maar we gebruiken je levensgeschiedenis als uitgangspunt, die we daarom ook wel je tijdlijn noemen. Er zijn passieve trauma's uit het verleden en daar beginnen we mee. Daarnaast is er het actuele en het actieve dat je ziek heeft gemaakt. Maar daar wachten we mee tot je er klaar voor bent. Het is heel goed dat je je weet uit te drukken, zegt hij lachend, en ik beloof je dat we het heel rustig aan zullen doen.

Maar word ik beter? vraag ik.

Daar moet je je nu geen zorgen over maken, zegt hij. Doe je ogen maar dicht, dan beginnen we. Zet je voeten op de vloer, zodat je contact hebt met de grond. Beschrijf alle details, alles wat je ervaart, voelt, hoort en ziet. En denk eraan dat je in de tegenwoordige tijd vertelt.

Goed, zeg ik en ik plaats beide voeten op de vloer.

Mijn vaders gezicht doemt op.

En de vlammen van de hel in, rijdend op een wilde, schuimbekkende hengst.

Terwijl de PTSS-man de teugels vasthoudt en aantekeningen maakt voor mijn dossier.

Dan weer de lange busrit.
De stad, de lucht, kale bomen.
De groene bank.

Dit gebeurt één keer per week.
Het is bijna een korte roman.

Nicola stuurt me vaak een hartje als ik ben thuisgekomen. Nicola met haar krulhaar en haar mollige handen. Nicola, mijn vriendin. En Annie en Lea en Rose. Mijn vriendinnen. We zitten graag in elkaars keukens koffie te drinken. Zonder deze vrienden, deze vrouwen die ieder hun eigen last dragen, had ik me in dit leven nooit gered. Zo zie ik het. Het zijn mijn schildknapen en ik ben de hunne. En juist vandaag zitten deze vriendinnen in mijn keuken, we hebben ons dicht op elkaar om het tafeltje bij het raam gepropt, maar nu sta ik bij het fornuis om melk op te warmen. De koffie damp. Ik vraag me af of er een duiveltje op mijn schouder zit dat zich amuseert met me door het slijk halen om te zien hoeveel ik aankan.

Jij kunt heel veel aan, zegt Nicola terwijl ze naar me wijst alsof ze mijn gedachten heeft gelezen. Jij bent ge-

woon niet klein te krijgen, zelfs nu je ziek bent.

De anderen knikken glimlachend naar me. Ik begin te huilen. Daar zijn ze aan gewend. Ik schenk koffie in en ga dicht naast Lea zitten, die haar arm om me heen legt, en dan vertelt Annie een verhaal dat ons allemaal vreselijk aan het lachen maakt. Rose gaat staan en springt op de vloer op en neer terwijl ze met haar armen zwaait. Hou op! gilt ze, geen woord meer, Annie, ik ga dood! Zó in een fractie van een seconde van huilen naar lachen, ingeklemd tussen mijn vriendinnen aan een tafeltje in een keuken in deze stad, en buiten de stromende regen.

Lea was ooit op een feest waar alle gasten een anekdote moesten meebrengen. Die van haar ging als volgt: Als leerling-verpleegster hielp ik mee bij een bevalling. Het was een moeilijke bevalling, het kind zat vast. De bevallende vrouw gilde, ze kon niet meer persen. De vroedvrouw haalde het kind met een vacuümpomp en legde vervolgens de pasgeborene aan de borst van de moeder. Het hoofd van het kind was zo lang geworden dat het kind er mismaakt uitzag, het leek, in de woorden van de moeder, op een ruimtewezen. Ze wendde zich uit afschuw af. De arts zei: Je zou je moeten schamen. De arts, een lange, dunne man, verliet verontwaardigd de verloskamer. Vrouwen! riep hij. De vroedvrouw zei: Zelfs de ergste dingen gaan voorbij en dit behoort niet tot de ergste dingen. De vroedvrouw en ik troffen de moeder op de gang toen ze voor de zeswekencontrole langskwam. Het hoofd van het kind had

zijn juiste vorm gevonden. Je had gelijk, zei ze, dit behoorde niet tot de ergste dingen. De vroedvrouw vroeg naar de blauwe plekken op de armen van de vrouw. De nieuwbakken moeder haalde haar schouders op en hield het kind dicht tegen zich aan. Dat is niets, zei ze glimlachend. De vroedvrouw glimlachte niet en ik ook niet. De vroedvrouw legde haar hand op de rug van de vrouw en zei: Pas goed op jezelf. Dat was de anekdote die Lea ooit op een feest vertelde.

Ik loop in de late zon door de straat, verblind door het licht voordat het verdwijnt, en ik denk aan het feit dat ik een levensgeschiedenis heb. Ik ben bezig met het ontrafelen van het verhaal waarvan ik me inbeeldde dat het het mijne was. Ik zie glimp na glimp, herinnerde me momenten (waarom juist die momenten?), mezelf als kind, jongere, volwassene, volwassener, en ik zie glimpen in de toekomst van mezelf als oudere, oud, op mijn sterfbed, dood. Een zwerm flitsen, tableaux, situaties die doen denken aan droombeelden, de dingen die je een hele dag met je meedraagt, alsof wat in je droom is gebeurd echt was.

Hier lig ik dik van de babymelk in het gras met een stokje te spelen.

Hier is kind nummer twee geboren, ik zit in een stoel in het ziekenhuis en leg hem voor de eerste keer aan de borst (dit beeld komt altijd naar boven alsof het van achteren en van links naar rechts is genomen).

Hier storm ik driftig over het schoolplein (elf jaar oud) en lieg over alles.

Hier sta ik in een glitterjurk in een bar en wieg mee met de band.

Hier verstop ik me voor mijn vader.

Hier ben ik eenzaam.

Hier ben ik gelukkig.

Wanhopig, zorgeloos, moedeloos.

Boos, bitter, jaloers, vol zelfvertrouwen.

Enzovoort.

Het samenhangende verhaal over waarom ik ben geworden wie ik ben geworden, ben ik aan het ontrafelen. Ik begin mijn eigen krachten te leren kennen en daarom wil ik geen slaaf meer zijn van mijn zogenoemde levensgeschiedenis. Ik bel Annie en zeg dat tegen haar.

Dat is interessant, zegt ze. Maar ik begrijp niet helemaal wat je bedoelt.

Dat begrijp ik zelf ook niet, zeg ik, maar ik voel dat het klopt.

Oké, zegt Annie. Oké. Daar moet ik even over nadenken. Wat ga je vanavond doen?

Niets, zeg ik, en dat is voor de kwestie ook irrelevant. Ik ben woest om door een levensgeschiedenis te worden gedefinieerd, zeg ik (en ik verhef mijn stem), dat dít en dát, mijn vader, mijn moeder, tijd en plaats, mijn trauma's en bla bla bla datgene moet zijn dat mij is geworden. Ik ben intact, zoals ik ben geweest sinds de dag waarop ik werd geboren. Ik ben ik.

Maar je bent toch niet intact, zegt Annie, dat is toch de reden dat je bij de PTSS-man in behandeling bent. En wil je, gaat ze verder, dan eigenlijk zeggen dat je je

hele leven dezelfde persoon bent? Ik kan mijn jongere ik totaal niet herkennen. Zij is als een vreemde voor me.

Dat is toch wat ik zeg, zeg ik.

Nee. Je zegt het tegenovergestelde. Je houdt vast aan één ik.

Nee, zeg ik. Ik houd vast aan mijn kern. Die is intact. Die moet intact zijn. En ik kan op dit moment jouw jongere ik trouwens heel goed in je herkennen, je bent dezelfde, Annie.

Annie zucht.

Het is zo sneu voor je, zegt ze stilletjes.

Het is niet sneu voor me! Bespaar me je medelijden, roep ik, en ik weet dat het onredelijk is.

Want ze wil me helpen.

Maar ik kan het niet controleren, ik verbreek de verbinding en de woede laat me gloeien, ik pak een glas en gooi het zo hard ik kan tegen de koelkast.

Mijn kleine ik spartelt als een goudvis in een veel te krap aquarium.

Een uur later veeg ik minutieus de scherven op, alsof ik hoofdschuddend voor een ander opruim.

Hoe is het gekomen en

wat is je overkomen dat je

in de wereld en het leven

nu zo klem zit?

Wat heeft zich in je vlees geboord en

heeft de hoop en het licht uit je kern getrokken?

Was je een bloem aan een tak van de appelboom

die op de grond is gevallen en tot humus is geworden!

*Was je een pluisje in de lucht,
overgelaten aan de luimen van de wind!*

*Was je werkelijk
totaal onschuldig aan wat je is overkomen,
dat je in de wereld en het leven
nu zo klem zit!*

Zo luidde een gedicht in een van mijn oma's dichtbundels. Mijn opa had haar die cadeau gedaan toen ze heel jong waren. Ik ben de naam van de auteur vergeten, maar ik herinner me dat hij uit een andere taal was vertaald en dat het boek versleten en duifblauw was en een witte titel had: *Gedichten uit de hele wereld*. Als kind leerde ik het gedicht uit mijn hoofd, ik was toen ongeveer een jaar of dertien, de bladzijden van het boek waren aan de randen geel van ouderdom, het boek rook naar stof. Het gedicht trof me als een mokerslag, en nu lig ik in bed en haal het in me naar boven, herinner me het, zeg het met gesloten ogen stil voor mezelf. Ik heb het dekbed over mijn hoofd getrokken en mijn ademhaling maakt de lucht warm en vochtig.

Als mijn kleinkinderen, die ik jong heb gekregen, want ik was jong toen ik moeder werd, met zilveren schoenen en vlindervleugels door mijn woonkamer en mijn keuken rennen, met lieflijke wangen en weelderige oorlellen, met golvend haar als korenvelden en glanzend gepoetst mahonie, met bruine, stralende ogen of

groene of zeeblauwe, als ze zich op mijn kussens werpen en ongelooflijke landschappen tekenen op papier (en op mijn tafel en mijn muur), als ze in mijn pan roeren, alsof het de zin van het leven is en zo spannend, zo spannend

dan voel ik de vlugheid van het leven.

Mijn kinderen met goudkleurige hoofddekseis en zwaarden die door de woonkamer en de keuken stuiwen, snelle lichamen, gezichten die in vrolijkheid en lach naar een hemels stadium worden getild, dat ik vóór noch na die tijd heb gezien of gehoord, een opening van zinging.

Maar wanneer dit gebeurt ben ik jong en ik lig in de kleine kamer te huilen om mijn eigen lot/geschiedenis/een minnaar die getrouwd is/niet geïnteresseerd/mij niet ontdekt heeft/en mijn jeugd, o, mijn jeugd/angst en verwaarlozing/dit narratief waarin ik ben vastgenaaid, de pijn van de liefde enz.

Daar lig ik en mis alles

en nummer drie verschijnt in de deuropening en zegt:
Gaaf het wel goed met je, mama?
Mama?

Goudhoedje in een zonnestraal en mama helemaal in zichzelf gekeerd, kom op, zeg ik tegen de jonge vrouw

die daar in de troebele wateren van zelfmedelijden lag te dobberen, treed nu uit je schaduwen, ren vol vuur door de kamers, ga met je kinderen spelen.

Ik liep in de zon door de straat, verblind door het licht voordat het verdween, de groenteman was bezig zijn spullen binnen te zetten, kisten met tomaten en aubergines, uien en aardappelen, granaatappels en sla. In het bijzondere zonsonderganglicht zag alles er als betoverd uit. Ik hoorde mijn eigen voetstappen tegen het trottoir tikken, ik rechte mijn rug en sloeg een hoek om, ik liep door de straten tot ver nadat het helemaal donker was geworden, ik oefende om in het donker te zijn.

Ik vraag de PTSS-man of hij denkt dat iemands kern intact blijft, ongeacht wat er met een persoon tijdens zijn of haar leven gebeurt. Hij zegt dat hij denkt dat je kerven en krassen in je 'kern' krijgt, maar dat je haar vaak weer heel kunt maken, of bijna heel. Het hangt ervan af hoe groot de schade is, zegt hij, maar wat bedoel je eigenlijk met kern?

Ik bedoel, zeg ik, je eigenlijke, oorspronkelijke ik.

Bedoel je zoiets als wat sommige mensen een 'ziel' noemen?

Nee. Ik zie het als een kern van licht en energie, die voor ieder mens heel uniek is.

Maar is dat niet juist wat iemand verstaat onder een ziel? Licht en energie?

Het is een vaste kern, zeg ik.

Maar hoe kunnen licht en energie vast zijn? vraagt hij.