

Det er midt på dagen, men det vintergrå er skyggeløst og nærmest flydende. Jeg ligger på den grønne sofa og skriver til Nicola. Jeg har tændt lampen med den gule skærm, den lyser svagt på kommoden i hjørnet af stuen. Februar. Min krop er tung som bly. Det er den altid, når jeg kommer hjem. Det er så afsindigt udmattende bagefter. Jeg er blevet beordret at forholde mig i absolut ro efter sessionerne. Det er en stor anstrengelse, har man fortalt mig, du skal ikke lave andre aftaler, når du har været her, har man sagt til mig. Busturen hjem er lang og fører mig gennem mange af byens forstæder og kvarterer. Beskedne rækkehuse og lavt gulstensbyggeri. Torve med sprittere og hashhandel, nedslidte boligområder i beton, små grønne områder. Grønthandlere og arabiske bagere med smukke udstillinger af kager i vinduerne, lavpris-supermarkeder og gamle arbejderkvarterer, hvor pensionister skubber sig afsted med deres hunde og indkøbsnet. Langsomt nærmer bussen sig byens centrum; flere og flere mennesker på gaden, den store kirkegård og togstationen, og husene bliver højere og højere.

Som at rejse fra en stilhed til en sagte raslen og ende i et øredøvende inferno.

Jeg skriver til Nicola: Jeg er kommet hjem.


Busturen tager en time, og nogle gange er jeg ved at falde i søvn på det klistrede sæde, hovedet nikker, jeg er så træt. Træt er godt, har man fortalt mig, søvning er godt. Din krop får fred.

Nicola svarer mig med et hjerte, og så sover jeg. Jeg drømmer at jeg skal passe nogle børn, men jeg svigter dem. Jeg opdager at de er faldet i søvn på gulvet med overtøjet på, alt er rod og kaos omkring dem, og det er sent på natten. Jeg har ikke magtet at passe disse børn forsvarligt. Disse børn i min varetægt. En desperat skyld vokser dybt i søvnen, og jeg vågner, og nu er det helt mørkt. Kun den gule lampe lyser, jeg er sulten og sært lammet, kan ikke få kroppen op at stå. Sulten vokser til en kvalmelignende tilstand og driver mig alligevel ud i køkkenet hvor jeg propper mig med popcorn. Jeg koger ris og steger grøntsager, spejler et æg, pøser soja ud over det hele og spiser ved det lille bord ved vinduet. Radioen kører, jeg hører ikke efter, jeg kan ikke tage det ind, en kværn af stemmer, hvad taler de om, jeg slukker og stirrer på genspejlingen i vinduet. Skulle det være mig. Klokken er syv. Så ind på sofaen igen, nu skal jeg finde det dumme tv-program som er tilgængeligt, det er som fløde på mine spaltede nervespidser, og dem ser jeg tydeligt for mig:

en art strittende pigge der burde være bløde og vaje som siv. At synke ned i en verden af banaliteter, intet ophidsende, intet der kræver noget af mig, det er den bedste medicin. Og det føles som medicin, en varm tryghed breder sig i kroppen, og jeg er afslappet og væk.

Så må jeg igen være faldet i søvn til skærmens billedstrøm, jeg vågner af et mareridt klokken tre om natten. Gennemblødt af sved og rædselsslagen. Hjertet hamrer, og jeg springer op, står midt på gulvet, overbevist om at der er nogen i lejligheden. Jeg gennemsøger rummene minutiøst, men her er ingen andre end mig selv og min frygtssomme hjerne. Så henter jeg dynen på sofaen og lægger mig ind i min seng, hvor jeg fokuserer på den høje puls, til morgennyset bryder igennem; endelig ro, verden vågner, jeg kan give slip og sove tungt. Den onde drøm om at være på flugt fra en stor fare og gøre alting forkert, ikke at kunne finde vej, den opløser sig nu omsider med regnen, der rammer vinduet i det lille kammer, og langt op ad formiddagen er det, da jeg vågner igen.

Jeg kalder ham for PTSD-manden. Det er ham, som skal hjælpe mig. Det er ham, jeg er henvist til via systemet: psykolog, egen læge og så udredning efter måneders ventetid. Det er ham, der kalder mig ind, når jeg sidder i venteværelset sammen med de andre



patienter. Det foregår på psykiatrisk center i en særlig enhed, som kun behandler denne ene lidelse. Jeg er først for ganske nylig blevet i stand til at sige noget til PTSD-manden. De første mange gange jeg var der, sad jeg fuldstændig tavs og stirrede ned i gulvet. Jeg kunne ikke tale, jeg kunne ikke besvare hans spørgsmål. Min tavshed en ru sten i halsen, min tunge lammet.

I venteværelset sidder gamle og unge, mennesker fra alle samfundsklasser. En kvinde næsten trukket helt ind i sig selv, hendes forsvundne blik vendt mod væggen. En mand med et sitrende venstreben. En stor kvinde med tatoveringer, en spinkel ung mand, næsten en dreng, hættten skygger for halvdelen af hans ansigt. En muskuløs mand optaget af sin telefon. Kø ved kaffemaskinen, og nogle på stolene farer sammen, når bønnen højtlydt bliver malet, det gør jeg også selv. Vi sidder langs væggene i venteværelset, på rad og række. Vi venter på at blive kaldt ind.

PTSD-manden siger, at han har diskuteret med psykiateren hvorvidt jeg har en tilstødende depression.

Det har jeg ikke, siger jeg med fasthed, jeg er ikke deprimeret.

”Hr. læge, hr. læge, jeg kan ikke være nogen steder.” Sådan sagde patienterne tit til min morfar, som var praktiserende læge i et af byens absolut mindre fashionable kvarterer. Jeg kan ikke være nogen steder. Det

lo vi ad ved frokostbordet hos min morfar, nu er der ikke noget af le ad. For nu forstår jeg hvad det betyder.

Jeg kan bare ikke være nogen steder, siger jeg til PTSD-manden.

Men du er jo her nu, siger han. Er du ikke?

Jo, svarer jeg, men lige så snart jeg går ud ad døren, starter det igen. Og hver gang jeg ser mine ar, og hver gang nogen råber. Bare det at vaske en køkkenkniv op.

Ja, siger han, jeg forstår, siger han, det er alt sammen triggere. Men vi har din livshistorie at gå ud fra, altså det vi også kalder din tidslinje. Der er de passive traumer fra fortiden, og dem starter vi med. Og så er der det aktuelle og aktive, som har gjort dig syg. Men det venter vi med til du er klar. Det er så godt at du kan udtrykke dig nu, siger han og smiler, og jeg lover at vi tager det stille og roligt.

Men bliver jeg rask? spørger jeg.

Det skal du ikke bekymre dig om nu, siger han. Luk bare øjnene, så går vi i gang. Sæt fødderne i gulvet, så du har jordforbindelse. Beskriv alle detaljer, alt hvad du mærker, føler, hører og ser. Og husk at fortælle i nutid.

Okay, siger jeg, og sætter begge fødder i gulvet.

Min fars ansigt toner frem.

Og ind i helvedes flammer, ridende på en vild og frådende hingst.

Mens PTSD-manden holder tøjlerne og skriver notater til journalen.


Og så igen den lange bustur.
Byen, himlen, nøgne træer.
Den grønne sofa.

Dette sker en gang om ugen.
Det er næsten en lille roman.


Nicola sender mig tit et hjerte, når jeg er kommet hjem. Nicola med det krusede hår og de kødfulde hænder. Nicola, min ven. Og Annie og Lea og Rose. Mine veninder. Vi holder af at sidde i hinandens køkkener og drikke kaffe. Uden disse venner, disse kvinder, der bærer hver deres byrder, havde jeg aldrig klaret mig gennem livet. Sådan ser jeg på det. De er mine væbnere, og jeg er deres. Og netop i dag sidder disse veninder i mit køkken, vi har mast os sammen om det lille bord ved vinduet, men nu står jeg ved komfuret og varmer mælk. Kaffen damper. Jeg tænker på, om der sidder en djævel på min skulder, som morer sig med at trække mig gennem sølet for at se, hvor meget jeg kan holde til.

Du kan holde til meget, siger Nicola og peger på mig, som havde hun læst min tanke. Du er umulig at få ned med nakken, selv nu hvor du er syg.


De andre nikker og smiler til mig. Jeg begynder at



gråde. Det er de vant til. Jeg skænker kaffe og sætter mig tæt ved siden af Lea, som lægger armen om mig, og så fortæller Annie en historie, som får os alle sammen til at grine afsindigt. Rose rejser sig og hopper op og ned på gulvet, mens hun svinger med armene. Hold op! skriger hun, du siger ikke et ord mere, Annie, jeg dør! Således fra gråd til latter på et splitsekund, kilet ind mellem mine veninder ved et lille bord i et køkken her i byen, og udenfor silende regn.



Lea var engang til en fest, hvor alle gæsterne skulle medbringe en anekdote. Hendes lød sådan her: Som sygeplejerskeelev hjalp jeg til ved en fødsel. Det var en vanskelig fødsel, barnet sad fast. Den fødende kvinde skreg, hun kunne ikke presse mere. Jordmoderen tog barnet med sugekop, og placerede dernæst den nyfødte ved moders bryst. Barnets hoved var trukket så langt, at barnet så vanskabt ud, det lignede med moderens egne ord et rumvæsen. Hun vendte sig væk i afsky. Lægen sagde: Du burde skamme dig. Lægen, en høj og tynd mand, forlod forarget stuen. Kvinder! råbte han. Jordmoderen sagde: Selv de værste ting går over, og det her hører ikke til de værste ting. Jordmoderen og mig mødte kvinden på gangen, da hun skulle til seksugers kontrol. Barnets hoved havde fundet sin rette form. Du havde ret, sagde hun, det hørte ikke til de værste ting. Jordmoderen spurgte til de blå mærker på kvindens arme. Den nybagte mor trak på



skuldrene og holdt barnet tæt ind til sig. Det er ikke noget, sagde hun og smilede. Jordemoderen smilede ikke, og det gjorde jeg heller ikke. Jordemoderen lagde hånden på kvindens ryg og sagde: Pas godt på dig selv. Sådan var den anekdote, som Lea engang fortalte til en fest.

Jeg går ned ad gaden i sen sol, blændet af lyset før det forsvinder, og jeg tænker på, at jeg ikke har en livshistorie. Jeg er i gang med at afvikle den historie, jeg bildte mig ind var min. Jeg ser glimt på glimt, huskede øjeblikke (hvorfor netop de øjeblikke?), mig selv som barn, ung, voksen, mere voksen, og jeg ser fremtidsglimt af mig selv som ældre, gammel, på dødslejet, død. En sværm af lysglimt, tableauer, situationer, som minder om drømmebilleder, dem man bærer med sig en hel dag, som om det der skete i drømmen, var virkeligt.

Her ligger jeg babymælkefed i græsset og leger med en pind.

Her er barn nummer to blevet født, jeg sidder i en stol på hospitalet og lægger ham til brystet for første gang (dette billede viser sig altid, som var det taget bagfra og fra venstre mod højre).

Her farer jeg hidsig gennem skolegården (11 år gammel) og lyver til højre og venstre.

Her står jeg på en bar i glimmerkjole og svajer til bandet.

Her gemmer jeg mig for min far.
Her er jeg ensom.
Her lykkelig.
Fortvivlet, sorgløs, opgivende.
Vred, bitter, jaloux, fuld af selvtillid.
Og så videre.

Den sammenhængende historie, om hvorfor jeg blev som jeg blev, er jeg i gang med at afvikle. Jeg er ved at lære mine egne kræfter at kende, og derfor vil jeg ikke mere være slave af min såkaldte livshistorie. Det ringer jeg og siger til Annie.

Det er spændende, siger hun. Men jeg forstår ikke helt, hvad du mener.

Det gør jeg heller ikke, siger jeg, men jeg kan mærke, at det er rigtigt.

Nå, siger Annie. Nå. Det må jeg lige tænke over. Hvad skal du lave i aften?

Ingenting, siger jeg, og det er i øvrigt sagen uvedkommende. Jeg er rasende over at blive defineret af en historie, siger jeg (og hæver stemmen), at dét og dét, min far, min mor, tid og sted, traumerne og bla bla bla skal være det, som er blevet til mig. Jeg er intakt, som jeg har været siden den dag, jeg blev født. Jeg er mig.

Men du er jo ikke intakt, siger Annie, det er jo derfor du går i behandling hos PTSD-manden. Og vil du egentlig sige, fortsætter hun, at man er den samme person gennem hele livet? Jeg kan på ingen måde

genkende mit yngre jeg, jeg er ikke hende mere. Hun er som en fremmed for mig.

Det er jo det, jeg siger, siger jeg.

Nej. Du siger det modsatte. Du insisterer på ét jeg.

Nej, siger jeg. Jeg insisterer på min kerne. Den er intakt. Den skal være intakt. Og i øvrigt kan jeg godt genkende dit yngre jeg i dig nu, du er den samme, Annie.

Annie sukker.

Det er synd for dig, siger hun stille.

Det er ikke synd for mig! Spar mig for din medlidenhed, råber jeg, og jeg ved, det er urimeligt.

For hun vil give mig omsorg.

Men jeg kan ikke styre det, jeg afbryder forbindelsen, og vreden gør mig varm, jeg tager et glas og kyler det mod køleskabet, så hårdt jeg kan.

Mit lille jeg spræller som en guldfisk i et alt for snævert akvarie.

En time senere fejrer jeg omhyggeligt skårene op, som ryddede jeg hovedrystende op efter en anden.

*Hvorledes er det sket
og hvad er hændt dig,
at du så ilde stedt i verden
og livet nu er?
Hvad har kilet sig ind i dit kød
og trukket håb og lys ud af din kerne?
Var du en blomst på æbletræets gren,*

der faldt til jorden og blev til muld?
Var du et fnug i luften,
overladt til vindens luner?
Var du i sandhed ganske uden skyld
i det som er hændt dig,
så du så ilde stedt i verden
og livet nu er?

Sådan lød et digt i en af min mormors små poesibøger. Min morfar havde foræret hende den, da de var helt unge. Jeg har glemt forfatterens navn, men jeg kan huske, at den var oversat fra et andet sprog, og at bogen var slidt og dueblå med hvid titel: *Digte fra hele verden*. Jeg lærte digtet udenad som barn, jeg var vel 13 år gammel på det tidspunkt, siderne i bogen var gule af ælde i kanterne, bogen lugtede af støv. Digtet ramte mig som en økse, og nu ligger jeg i sengen og påkalder mig det, husker det, siger det tyst for mig selv med lukkede øjne. Jeg har trukket dynen op over hovedet og mit åndedrag gør luften varm og fugtig.

Når mine børnebørn, som jeg fik ung, for jeg var ung da jeg blev mor, løber gennem min stue og mit køkken med sølvsko og sommerfuglevinger, med fagre kinder og yppige øreflipper, med bølgende hår som kornmark og blankpudset mahogni, med brune, strålende øjne eller grønne eller havblå, når de kaster sig i mine puder og tegner utrolige landskaber på papir (og på

mit bord og min væg), når de rører i min gryde, som var det livets mening og så spændende, så spændende så mærker jeg livets hast.

Mine børn med guldhatte og sværd farende gennem stue og køkken, hurtige kroppe, ansigter der opløftes til himmelstadie i smil og latter, som jeg aldrig har set eller hørt hverken før eller siden, en åbenbaring af mening.

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

og nummer tre dukker op i døråbningen og siger: Er du okay, mor?
Mor?

Guldhat i en solstråle, og mor vundet helt ind i sig selv, 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.

Jeg gik ned ad gaden i sol, blændet af lyset før det forsvandt, grønthandleren var ved at tage sine varer ind, kasser med tomater og auberginer, løg og kartofler, granatæbler og grøn salat. I det særlige solnedgangslys så alt fortryllet ud. Jeg kunne høre mine egne skridt klikke mod fortovet, jeg rettede ryggen og drejede om et hjørne, jeg gik rundt i gaderne, til længe efter at det var blevet helt mørkt, jeg øvede mig i at være i mørket.

Jeg spørger PTSD-manden om han tror, at en persons kerne er intakt, lige meget hvad der sker med et menneske i løbet af dets liv. Han siger, at han tror, at man får hak og ridser i sin ”kerne”, men at man ofte kan gøre den hel, eller næsten hel, igen. Det kommer an på, hvor store skaderne er, siger han, men hvad mener du egentlig med kerne?

Jeg mener, siger jeg, det egentlige, oprindelige jeg.

Mener du sådan noget som det, nogle kalder livs-sjælen?

Nej. Jeg ser det som en kerne af lys og energi, som er helt særegen for hvert eneste menneske.

Men er det ikke netop hvad nogen forstår ved livs-sjæl? Lys og energi.

Det er en fast kerne, siger jeg.

Men hvordan kan lys og energi være fast? spørger han.

Det kan det bare, siger jeg.


Under alle omstændigheder forsøger vi jo her at udbedre skaderne på det du kalder kernen, siger han. Andre vil sige sjæl eller psyke eller nervesystem. Endnu andre vil sige hjerne. I psykiatrien siger vi jo hjerne. Men det er fint med mig at sige kerne.

Kerne og hjerne og lort og pis, du fatter ikke hvad jeg siger, siger jeg og hiver min frakke ned fra knagen. Døren skubbes blødt i af dørlukkeren, man kan ikke smække med den. Systemet vil ikke have, at man smækker med dørene.

Jeg slår det op, da jeg kommer hjem. Der står:


”Psyke betyder livssjæl på oldgræsk. Begrebet opstår da tanken om reinkarnation vinder indpas cirka 500 år før vores tidsregning. Før det brugte man begrebet kropssjæl – menos eller thymos – som ofte oversættes til kraft, vrede, styrke, initiativ, lyst. Kropssjælen dør med mennesket, men livssjælen forlader kroppen, når et menneske dør, og vandrer til dødsriget Hades.”

Men jeg kan bedre lide kerne. Som jordens kerne. Jeg ser en brændende rund klode pulsere i centrum af hvert eneste menneske. Jeg ser at nogle kerner er udslukte askeskyer. Jeg ser mennesker ramme og destruere andre menneskers kerner. Krige, fattigdom og



undertrykkelse. Manipulation, overgreb og vold. Jeg synes, at kerne dækker fint over både livs- og kropssjæl, og jeg smækker den bærbare sammen og magter ikke at søge mere viden. Men så kommer jeg i tanke om ordet qi. Det har jeg hørt om, da min morfar studerede kinesisk medicin i en form for manisk anfald, lige før han blev pensioneret og måtte overlade sin praksis til en yngre læge. Jeg klapper den bærbare op igen. Jeg læser:

”Qi er både den energi der gennemstrømmer universet, og det stof den fysiske og materielle verden består af. Et menneske fødes med ”prænatal qi”, som det har fået fra forældrene, men optager efter fødslen qi gennem den luft det indånder, og maden det spiser.”



Så her er det altså udelukkende forældre og fysisk sundhed, der bestemmer et menneskes livsenergi. Men hov, nej, der står også at man kan forfine og forbedre sit qi ved at dyrke forskellige former for fysisk træning, blandt andet Qi Gong. Så blev jeg så meget klogere. Og nu kan jeg overhovedet ikke koncentrere mig mere. Jeg laver en kop te og lægger mig under tæppet på sofaen. I dag er jeg ikke træt efter sessionen, men det skyldes jo at jeg gik min vej midt i det hele. Ikke træt, men gal. Vred, rasende, urolig, rastløs. Jeg råber ”satans helvedes pis!” og stirrer ud ad vinduet. Sukker og tænder for tv’et. Idiotisk tv dæmper også vrede. Idiotisk tv er et stof.

