

Sår og heling

Guri Vindegg

Guri Vindegg, denne månedens kronikkforfatter, er psykolog på Grorud ruspoliklinikk. Sammen med Svein Øverland, Arnulf Kolstad, Karen Kollien Nygaard, Ole Jacob Madsen og Nadia Ansar er hun invitert av Tidsskriftet som fast kronikør. Neste måned: Svein Øverland.

Når du er vitne til at noen forteller om noe smertefullt, kan det være vanskelig å si om det du ser er noe ødeleggende, eller om det tvert imot er helende. Sterke bilder fra vonde hendelser som kommer tilbake – er det nødvendig bearbeiding eller et hinder for å komme videre? I en del PTSD-fokusert traumeteori er det implisitt at påtrengende minner eller tanker om smertefulle hendelser er noe destruktivt. Men folk som har opplevd noe dramatisk, beskriver ofte det å minnes som noe mer ambivalent.

Minnene brenner seg fast, for å sikre at vi ikke glemmer en så vesentlig hendelse, og for at vi skal kunne holde fast ved innlevelsen og ansvarligheten som vekkes

«Vi orker ikke å tenke på det som har skjedd. Men vi kan ikke la være, og vil ikke glemme.» Ordene kommer fra en av mange norske tamiler som mistet slektninger på Sri Lanka under tsunamien 2. juledag 2004. Et halvt år etter bølgen intervjuet jeg og en medstudent noen av disse som del av arbeidet med vår hovedoppgave, som etter hvert fikk tittelen «Når katastrofen rammer hjemlandet». Alle vi møtte, var etter seks måneder fremdeles sterkt preget av det grusomme som hadde skjedd, og var samtidig i gang med å bearbeide det. Jeg fulgte intervjuguiden vi hadde utarbeidet på forhånd, og lyttet til de sterke beskrivelsene av det de hadde vært igjennom, men hadde en tilbakevendende følelse av å ha stilt inn linsen feil. Det var noe med mine spørsmål og tankegangen som lå til grunn for dem, som ikke riktig stemte med svarene jeg fikk. Nå, i etterdønningene etter terrorangrepene i Oslo og på Utøya, går tankene mine tilbake til disse møtene, og til opplevelsen av å ha hatt en mangelfull forståelse av hva det ville si å være berørt av en slik overveldende hendelse – og hva det å komme videre handlet om.

Ett av spørsmålene vi stilte oss på forhånd, var om informantene kom til å ha symptomer på posttraumatisk stresslidelse (PTSD). Vi hadde lest om at mennesker som eksponeres indirekte for traumatiske hendelser, ofte har de samme symptomene som de som er direkte rammet. Og ja, mange av de vi møtte, beskrev aktivering, unngåelse og mange bilder og tanker om det som hadde skjedd. Da ble neste spørsmål i hvilken grad dette plaget dem, og de bekreftet at det var vondt, veldig vondt, å tenke på bølgen som hadde tatt så mange liv, på de etterlatte, på at noe slikt kunne skje. Ytre sett fant jeg altså de tegnene på lidelse som jeg hadde ventet å finne. Rent deskriptivt stemte kartet med terrenget, men forståelsen av det jeg så, kjentes *so close, yet so far away*.

Det var som et uuttalt premiss i teorien at disse bildene og tankene helst ikke skulle ha vært der. Men ut fra det som hadde rammet disse menneskene, måtte de jo tenke på det. Det som etter hvert ble

tydelig for oss, var nødvendigheten av å *forholde seg* – og at det var akkurat dét de gjorde gjennom sine «plager».

Å minnes og tenke på inntrykk og tap fra selve tsunamien fremstod altså som primært adaptivt hos dem jeg møtte. Da jeg først så dette, var det så selvsagt, og jeg følte meg dum som ikke hadde sett det med en gang. I ettertid ser jeg at nettopp dette var ganske interessant. Og at det var noe i nærheten av en drømmesituasjon å jobbe med kvalitativ metode og så oppleve at empirien kuppet teorien; at svarene vi fikk, kastet lys over spørsmålene, og at forforståelsen kom tydelig frem og kunne analyseres. Men der og da opplevdes det bare frustrerende at begrepene kom til kort i møte med fenomenet.

I sine beretninger kom tamilene også ofte inn på tidligere vonde hendelser. Mange sammenlignet blant annet bølgen med borgerkrigen. Ettersom dette var en flyktningpopulasjon, hadde vi sett for oss at minner fra tidligere traumatiske opplevelser nå kunne bli aktivert. Det vi lurte på, var om dette ville virke overveldende, og hindre integrering av det de nå opplevde. Men det fremstod ikke slik. Det virket mer som om disse erfaringene ga dem et utgangspunkt til å få grep om det som hadde skjedd, som om de ved hjelp av sammenligning med fortidens lidelser fant ord som kunne beskrive det de gikk igjennom. Noen beskrev tsunamien som en forlengelse: «vi har lidd før, vi vet hva lidelse er, vi kommer igjennom dette», andre som en kontrast: «krigen var ille, men dette er enda verre, det var så mange på en gang, og så uventet, vi visste ikke at slike ting kunne skje». Det kunne se ut til at tidligere påkjenninger hadde blitt et lager av ord de hadde for det ubeskrivelige.

Også selve tidspunktet for katastrofen stod tydelig frem i historiene, med klokkeslett og alt, og tiden etter: to dager etter, en uke etter, en måned etter, 40 dager etter, 3 måneder etter, fem måneder etter – alt ble tidfestet. Det var som om de hadde en egen tidsregning for traumat og sorgen. Dette, sammen med sammenligninger med tidligere lidelse, gav liksom sorgen holdepunkter, rammet inn det som har skjedd, gav det diffust grusomme en struktur. Jeg fikk inntrykk av at de som hadde slike holdepunkter, lettere kunne veksle mellom det å gå videre og det å være i det vonde. Mange beskrev hverdagens jevne gang som lindrende, samtidig som de trengte mye tid til å ta innover seg det som hadde rammet dem. Veksling og ambivalens var det som kjennetegnet dem jeg møtte. *Vi må gå videre. Men vi kan ikke glemme.*

I arbeidet med hovedoppgaven opplevde jeg selv å ha hatt utgangspunkt i en tankegang som gjorde meg ensidig fokusert på lidelse som ødeleggende for psykisk integrasjon. Det jeg hadde sett på som forstyrrende tilleggsbelastninger, var nettopp det som så ut til å hjelpe folk å komme videre. Å komme videre handlet om å forholde seg. Jeg hadde sett på feil sted, spurt om feil ting, og måtte innse at jeg hadde forvekslet såret med helingen.

Jeg måtte lese mer for å finne teori som kunne gi mening til det jeg hadde sett. I kulturpsykologien og den narrative tradisjonen fant jeg en tilnærming til traumer hvor veksling og ambivalens var det normale, og hvor det fundamentalt funksjonelle i ulike reaksjoner var med. Det fantes begreper for dette at vi har en forunderlig evne både individuelt og kollektivt til å ta inn mørke hendelser, i det tempoet som vi er i stand til å bære, og etter hvert å finne fotfeste igjen.

Som alltid er det noe ganske annet å kjenne ting på kroppen enn å ha en vennlig, men teoretisk, interesse for det. Da mitt land for noen uker siden var rammet av en katastrofe, ble jeg igjen slått av hvor vondt det kan være, men samtidig hvor viselig innrettet vi er: Først kom et intenst informasjonsbehov, i kombinasjon med en beskyttende hinne av uvirkelighetsfølelse. Deretter bølger av sorg og sinne, litt av og litt på, og en gradvis erkjennelse. For etter hvert å kunne justere vårt bilde av verden, og ta inn at *det skjedde*, at slikt kan skje. Og minnene brenner seg fast, for å sikre at vi ikke glemmer en så vesentlig hendelse, og for at vi skal kunne holde fast ved innlevelsen og ansvarligheten

som vekkes. Jeg tenker at vi er laget for å vite, å forholde oss, å prøve å forstå, med alt det ubehag det innebærer. Og at vi som psykologer må se dette, og ikke hindre det.