

”En sang om smerte og styrke”

Bearbeiding og reparasjon av ekstreme traumer i et narrativt psykologisk perspektiv



Silje Vagli Østbye
Hovedoppgave i psykologi

Psykologisk Institutt, Universitetet i Oslo
Oktober 2009

Sammendrag

Forfatter: Silje Vagli Østbye

Tittel: En sang om smerte og styrke – bearbeiding og reparasjon av ekstreme traumer i et narrativt psykologisk perspektiv

Veileder: Nora Sveaass, Psykologisk Fakultet, Universitetet i Oslo

Utgangspunktet for denne studien er hvordan mennesker som har vært utsatt for ekstreme traumer som finner sted innenfor en sosiopolitisk kontekst greier å rekonstruere integrerte og meningsbærende narrativer om det som har skjedd, og om et samfunns forsøk på å bøte på dette gjennom ulike reparasjonstiltak i etterkant av undertrykkende regimer kan bidra med i noe forhold til denne rekonstruksjonen. Studien forsøker å oppnå et innsideperspektiv på traumer og traumbearbeiding slik det blir presentert i narrative til seks chilenerne som ble tvunget til å forlate sitt hjemland som følge av det undertrykkende og totalitære regimet under general Augusto Pinochet. I denne undersøkelsen ble det benyttet en semistrukturert intervjueteknikk for å utforske hvordan chilenerne beskriver sine opplevelser i hjemlandet og opplevelsen av å komme til et nytt land, og erfaringen med hvordan disse opplevelsene kan bearbeides på et personlig, interpersonlig og sosialt eller samfunnsmessig nivå. Narrative ble analysert ut fra prinsipper basert på Interpretativ Fenomenologisk Analyse (IPA). Resultatene som kom frem ut fra den analytiske prosessen pekte i retning av at de individuelle forskjellene i forhold til bearbeiding og etablering av positivt orienterte og integrerte narrativer, var betydelige. Forhold som var av betydning for om dette lyktes på det individuelle plan var følelse av kontroll, av mestring gjennom å integreres i det nye samfunnet i forhold til arbeid og sosiale relasjoner og av å oppleve mening gjennom engasjement og å se sin situasjon i en større sammenheng. Interpersonlige dimensjoner som fremstod som betydningsfulle var å kunne søke hjelp og støtte hos andre, både profesjonelt og personlig, og å dele sin historie med andre. Samfunnsmessige dimensjoner som ble diskutert var reparasjonstiltak, rettsoppgjør og sannhetssøking i etterkant av det undertrykkende og totalitære regimet i Chile, og det som ble trukket fram som det viktigste i den sammenheng, var å få vite sannheten om det som hadde skjedd, at de skyldige ble stilt til ansvar for det de hadde gjort, og til slutt iverksettelsen av symbolske tiltak slik som offentlig anerkjennelse og unnskyldninger. Basert på intervjuene og tolkningen av disse fremstod økonomisk oppreisning som mindre vesentlig. Konklusjonen av chilenernes beretninger er at meningsskaping etter ekstreme traumer skjer langs alle disse dimensjonene, og at dette er en kompleks, sammensatt og tidkrevende prosess.

Men i grenene møtte du ikke bare
vreden: røttene søkte ikke bare
smerten, men også styrken,
og jeg er den tenkende steinens styrke,
de forenede hendenes glede.

Pablo Neruda

Forord

En viktig forutsetning for å kunne utvikle kunnskap om menneskers levde erfaring, og å få en dypere innsikt i og forståelse for individers virkelighet, er at noen er villige til å dele sine unike erfaringer. En dyp og varm takk til alle dere som stilte opp og delte deres sterke historier med meg. Jeg er dypt rørt over all den åpenhet dere viste, og jeg vil alltid bære med meg deres beretninger og ha med meg det jeg har lært av dere i både i mitt personlige liv og i mitt fremtidige arbeid som psykolog.

En stor takk også til min veileder Nora Sveaass, førsteamanuensis ved psykologisk institutt, for ditt engasjement, din store kunnskap og oversikt, og nyttige innspill. Takk til Jon Martin Sundet, professor ved psykologisk institutt, som har vært med meg i innspurten og har kommet med uvurderlige råd og har vært en nyttig samtalepartner. Takk for all motivasjon og fleksibilitet. Tusen takk også til min familie som har vært med meg hele veien, og tålmodig har kommet med innspill og tilbakemeldinger, og generelt vært en stor støtte gjennom hele arbeidet.

Tittelen på oppgaven henspiller på den chilenske dikteren Pablo Neruda, og hans diktsamling Canto General – den store sangen. Canto General er en beskrivelse av det latinamerikanske kontinentet, dets natur og historie, dets undertrykkere og undertrykte, hvor politikk, poesi og ideologi føyer seg inn i hverandre til et stort kollektivt dikt. Neruda var sterkt politisk engasjert gjennom hele livet, og satt også mange år i eksil av politiske årsaker. Jeg syns at diktene hans maler et vakkert bilde av smerten, men også av styrken som bor i latinamerikanernes kamp for frihet og rettferdighet.

Innholdsfortegnelse

1. Innledning	1
2. Teoretisk perspektiv – en narrativ tilnærming til traumatisering og bearbeiding	4
2.1 <i>Narrativer som forsøk på meningskonstruksjon</i>	4
2.2 <i>Kollektive narrativer – den sosiokulturelle konteksten</i>	5
2.3 <i>Fragmenterte narrativer – traumatiske hendelser som brudd i meningssystemer</i>	7
2.4 <i>Gjenskaping av komplette narrativer der vold har brutt ned</i>	9
3. Metodologisk og epistemologisk perspektiv	12
3.1 <i>Valg av metode</i>	12
3.2 <i>Informanter</i>	12
3.3 <i>Fremgangsmåte</i>	14
3.4 <i>Intervjuene</i>	14
3.5 <i>Strukturen på intervjuene</i>	15
3.6 <i>Etiske betraktninger</i>	15
3.7 <i>Den analytiske prosessen</i>	16
4. Resultater	20
4.1 <i>Beretninger om overgrep</i>	20
4.2 <i>Beretninger om overganger</i>	29
4.3 <i>Beretninger om overlevelse</i>	34
4.4 <i>Beretninger om forsoning og fremtidshåp</i>	42
5. Diskusjon	57
5.1 <i>Avsluttende refleksjoner</i>	57
5.2 <i>Veien videre</i>	62
Litteratur	67
Vedlegg 1: Intervjuguide	72
Vedlegg 2: Informasjonsskriv	74

1. Innledning

Meaning makes a great deal of things bearable – perhaps everything

Carl G. Jung

Temaet for denne studien er hvilke faktorer som har betydning for at mennesker lykkes i å skape mening etter ekstreme traumer, og på hvilken måte mennesker kan forstå og integrere vonde, traumatiske opplevelser i sammenhengende og meningsbærende narrativer. Ved ekstreme traumer som skjer som følge av hendelser i en sosiopolitisk kontekst, blir det samfunnsmessige aspektet ved denne meningsdannelsen viktig. Hvordan samfunnet i etterkant av undertrykkende regimer forsøker å bøte på den skaden som er skjedd i form av materiell og symbolsk oppreisning, blir en del av den personlige bearbeidingen. Slik materiell og symbolsk oppreisning er blitt kalt med en samlebetegnelse for reparasjonstiltak (Manzi & Gonzalez, 2007). Prosjektet for studien var å undersøke hvorvidt slike reparasjonstiltak kan ha noe å bidra med i forhold til den enkeltes meningsskapende og bearbeidende prosess etter ekstreme traumer.

Det kan for mennesker som har opplevd dramatiske hendelser, eller gjennomlevd traumatiske opplevelser, være vanskelig å leve et tilnærmet normalt liv etterpå. Traumatiske hendelser blir ofte definert som opplevelser som overgår individets mestringsevner, og hvor emosjoner og kognisjoner knyttet til hendelsen vanskelig lar seg integrere fordi de er hendelser som er en trussel mot individets liv og integritet (Wrenn, 2003). Slike hendelser utfordrer individets forståelse av seg selv og verden - de truer forståelsen av verden som et rettferdig og godt sted som er forståelig og meningsfylt, og av at en selv er verdifull og meningsfull (Janoff-Bulman, 1992; Sveaass, 2000). Mange sliter med ettervirkninger – fysiske så vel som psykiske. Som beskrevet i de diagnostiske kriteriene (DSM-IV) for Posttraumatisk stresslidelse (PTSD), er mareritt, søvnproblemer, diffuse smerter, påtrengende minner og gjenopplevelser, nervøsitet, depresjon og angst bare noen av problemene som mange sliter med i etterkant. Hvilke symptomer som oppleves er imidlertid gjenstand for store individuelle forskjeller og det ser ut til at noen klarer seg relativt bra på tross av traumatiske opplevelser. Hvorfor noen mennesker ikke reagerer med betydelige problemer i etterkant av slike opplevelser er blitt diskutert i forskningslitteraturen (Sveaass, 2000). Ulike faktorer kan se ut til å spille inn for hvordan mennesker klarer seg etter ekstreme påkjenninger, og disse faktorene er blitt kalt *resiliens*. En

viktig slik faktor er opplevelsen av sammenheng, av at livet er meningsfullt, forståelig og noe som kan mestres. Måten vi mennesker forholder oss til hendelser og opplevelser på er å forsøke å strukturere og integrere dem inn i et meningssystem som gir oss en måte å forstå verden på. Ulike teorier beskriver denne prosessen med ulike begreper som for eksempel *skjema* og *core beliefs* (Newman, Riggs & Roth, 1997) eller *narrativer* (White, 2006a; White, 2006b; White & Epston, 2000). Det å kunne skape et enhetlig narrativ hvor hendelser og opplevelser er integrert og som kan formidles via språket enten gjennom å fortelle eller å skrive sin historie blir sett på som en viktig faktor for hvordan mennesker klarer seg etter å ha opplevd traumer (se f.eks. Park & Blumberg, 2002 og Wrenn, 2003) og dette er også tanken som ligger til grunn for det som kalles narrativ terapi (White, 2006b). Enkelte opplevelser kan imidlertid være vanskelige å integrere i et slikt narrativ eller meningssystem. Noen opplevelser er så grusomme at de vanskelig lar seg forstå, og det kan være en nærmest umulig oppgave å finne mening i erfaringen. En viktig del av helbredelsesprosessen etter å ha vært utsatt for slike hendelser vil være å forsøke å skape nye sammenhengende narrativer hvor selv disse grusomme opplevelsene kan bli en integrert del og som på en eller annen måte kan gi personlig og kulturell mening.

Gjennom historien har det etter at totalitære og undertrykkende politiske regimer har falt, ofte blitt initiert forsøk på å gjøre opp for den uretten som er blitt begått gjennom å opprette sannhetskommisjoner, gjennomføre ulike former for tribunaler, etablere reparasjonsprogrammer for ofrene og å bygge minnesmerker (Lavik & Sveaass, 2005).¹ Hvordan slike tiltak, da først og fremst forstått som symbolske og økonomiske tiltak, virker inn på et mer psykologisk plan, og hvorvidt slike reparasjonstiltak kan ha noe å bidra med i forhold til konstruksjonen av personlige narrativer og meningsdannelse etter ekstreme traumer, er noe det er skrevet lite om i forskningslitteraturen (De Greiff, 2006). Det er viktig å få større kunnskap om disse spørsmålene for å kunne gi bedre og mer nyansert hjelp til ofre for menneskerettighetsbrudd og ekstreme traumer, og i tillegg for å kunne vurdere om reparasjonstiltak fungerer slik de er intendert – å reparere de skadene som er blitt voldt både på et personlig og et samfunnsmessig plan.

¹ Det er i de senere år også blitt rettet et større fokus på prinsippet om undertrykkende regimers ansvar for å yte også medisinsk rehabilitering i etterkant av grove menneskerettighetsbrudd. Dette er imidlertid langt mindre utviklet enn øvrige tiltak (ibid). Siden informantene i denne studien ikke lenger befinner seg i hjemlandet, og slike tiltak i liten grad er gjennomført i offentlig regi, er ikke denne delen av mulige reparasjonstiltak tatt med.

Utgangspunktet for denne studien er altså hvordan mennesker som har vært utsatt for ekstreme traumer som følge av en sosiopolitisk kontekst greier å rekonstruere integrerte og meningsbærende narrativer om det som har skjedd, og om et samfunns reparasjonstiltak i etterkant av undertrykkende regimer kan ha noe å bidra med i forhold til denne rekonstruksjonen. Jeg har med dette som utgangspunkt foretatt kvalitative intervjuer med seks chilenerne som ble tvunget til å flykte fra hjemlandet som følge av general Augusto Pinochets diktatoriske styre i årene 1973-89. De har delt med meg sine sterke historier om fengsling og tortur, om å måtte flykte fra sitt eget land og om mange og vonde tapsopplevelser - men også om overlevelse, om styrke, om livsglede og engasjement, mestring, samhold og en evne til å se sin egen situasjon i en større sammenheng og på den måten å gi opplevelsene mening. Jeg har snakket med dem om deres opplevelser og hva de selv mener at har bidratt til at de har overlevd, og om hvordan reparasjonstiltakene som ble iverksatt av den chilenske regjeringen i etterkant av diktaturet har virket inn for deres evne til å komme seg etter de traumatiske opplevelsene de har vært igjennom.

Jeg vil i første omgang ta for meg teoretiske aspekter rundt temaene traumer og traumbearbeidelse (kapittel 2), særlig med blick mot meningskonstruksjon og opprettelsen av enhetlige og integrerte narrativer etter opplevelsen av ekstreme traumer og menneskerettighetsbrudd. Etter å ha gått inn på metodiske betraktninger (kapittel 3), vil jeg presentere resultatene fra undersøkelsen (kapittel 4). Til slutt vil jeg gi en oppsummering og diskusjon av temaene som ble presentert i resultatdelen, og videre se på hvilke implikasjoner disse funnene kan ha for fremtidig forskning og for forståelsen av traumbearbeidelse, da særlig bearbeidelse av traumer som oppstår hos personer utsatt for menneskerettighetsbrudd (kapittel 5).

2. Teoretisk perspektiv – en narrativ tilnærming til traumatisering og bearbeiding

De chilenske flyktningene jeg snakket med har vært igjennom ekstremt traumatiserende opplevelser. Ikke bare har de opplevd grusomhet som følge av det undertrykkende og totalitære regimet i Chile under Pinochet, men de har også måttet flykte fra sitt eget hjemland og tilpasse seg en ny tilværelse i eksil. På den måten er dette en dobbeltraumatisert gruppe. I denne undersøkelsen ser jeg på deres historier ut fra et narrativt psykologisk perspektiv, og hovedspørsmålet blir hvordan mennesker lykkes i å konstruere mening etter ekstremt traumatiserende hendelser. Når det er snakk om grove brudd på menneskerettigheter som følge av hendelser i en sosiopolitisk kontekst, blir ikke bare det individuelle narrativ påvirket, men også det kollektive narrativ slik det er nedfelt i samfunnet og befolkningen som helhet. Meningskonstruksjonen blir i slike tilfeller ekstra vanskelig. Hva kan gjøres for å bidra til å gjenskape meningsfulle og komplette narrativer i slike sammenhenger – til å skape mening i det tilsynelatende meningsløse som har skjedd?

For å kunne svare på disse spørsmålene tenker jeg det er viktig å gå nærmere inn på hva som menes med narrativ psykologi, og hvilket bidrag denne tilnærmingen har til forståelsen av traumer og konsekvensene av traumer.

2.1 Narrativer som forsøk på meningskonstruksjon

Narrativ psykologi dreier seg om hvordan vi mennesker forsøker å gi mening til våre opplevelser og erfaringer gjennom å konstruere historier eller narrativer om oss selv og verden. Ulike teorier beskriver denne prosessen med ulike begreper som for eksempel *schemata of self* (Horowitz, 1986; i Sveaass, 2000), *core beliefs* (Newman, Riggs & Roth, 1997), *grunnleggende antagelser* (Janoff-Bulman, 1992), eller *narrativer* (White, 2006a; White, 2006b; White & Epston, 2000), men de dreier seg i hovedsak om det samme – konstruksjonen av mening.

Jodie Wigren (1994) beskriver narrasjon eller historiefortelling som noe som hjelper oss til å prosessere våre daglige opplevelser. Narrativene utgjør basisen for hvordan vi forstår oss selv

og de hendelsene som skjer oss – både gode og dårlige hendelser. Det er mange måter en kan konstruere seg selv og forstå det som skjer en i verden innenfor et narrativ. Michael White (2006a) beskriver hvordan en ikke bare kan ha ett narrativ – men at det finnes flere ulike parallelle narrativer hvor noen er mer dominerende enn andre.

Narrativ psykologi er en del av det som kalles for sosialkonstruktivismen, og innebærer en grunnleggende forståelse av at vi mennesker skaper vår egen virkelighet, oss selv og vår verden gjennom språket. Opplevelser og hendelser i livet blir oppfattet og strukturert ut fra våre personlige meningssystemer. Gjennom å bruke språket danner vi oss narrativer om oss selv og om verden rundt oss - noe som hjelper oss til å forstå hvordan hendelser og mennesker henger sammen i relasjon til hverandre og i temporale sekvenser (Crossley, 2000a; 2000b).

Mening er ikke noe som skapes i et vakuum av isolerte individer, men er noe som blir til i en kontekst av felles kulturelle meningssystemer. Slike felles kulturelle meningssystemer er nedfelt i et felles språk, og gjør det mulig å overføre kunnskap om sammenhenger og relasjoner fra en generasjon til den neste. Kunnskap kan for eksempel overføres gjennom myter, eventyr eller historier fortalt i vår familie. Wigren (1994) skriver at narrativer først og fremst er sosiale konstruksjoner. Narrativene er nedfelt i kulturen, slik at ulike kulturer vil skape ulike narrativer. De narrative vi lever etter eksisterer innen en kulturell kontekst og blir formet av kunnskap og erfaring som også er kulturelt generert. Altså må personlige narrativer alltid forstås i relasjon til det kollektive narrativ. Den sosiokulturelle konteksten er en del av vår forståelse av oss selv og av verden vi befinner oss i, og er således med på å forme våre personlige narrativer.

2.2 Kollektive narrativer – den sosiokulturelle konteksten

For å kunne forstå historiene til de chilenske flyktningene jeg snakket med, er det nødvendig å sette dem inn i en sosiokulturell kontekst, og forstå at de personlige narrative også er en del av et større kollektivt narrativ. Dette kollektive narrative inneholder historier om overgrep og terror som rammet en hel befolkning, og som satte et helt samfunn ut av spill.

11. september 1973 overtok general Augusto Pinochet med makt den lovlig valgte regjeringen i Chile, hvorpå landet ble ledet av et brutalt militært regime i hele 17 år. Det chilenske folk

ble ofre for en massiv undertrykkelse og systematiske brudd på menneskerettighetene. Militærjuntaen utslettet borgerrettighetene og fengslet, torturerte og henrettet tusener av chilenerne. Ifølge Rettig kommisjonen og Valech rapporten ble nær 3 200 henrettet, drept eller kidnappet, og minst 29 000 ble fengslet og torturert (Lira, 2006; Brahm, 2005; de Bruyn-Ouboter, 2005). En av de primære psykososiale og politiske effektene av disse hendelsene var at det oppstod en atmosfære av *terror* i befolkningen. Det militære styret rettferdiggjorde bruken av vold ved at de hevdet at det var nødvendig å bekjempe kommunismen for landets egen sikkerhet (Becker, Lira, Castillo, Gomez & Kovalskys, 1990; Hayner, 2002).

De første årene var politisk undertrykkelse først og fremst rettet mot de som støttet den tidligere presidenten Allendes regjering, men alle som var i reell eller potensiell opposisjon mot det nye regimet kunne risikere å bli forfulgt. Frykt ble ganske snart en permanent del av all daglig sosial interaksjon (Becker et al., 1990).

Menneskerettighetsbrudd er hendelser i en sosiopolitisk kontekst som fører til alvorlig psykisk smerte, og utgjør således et spesielt område innenfor traumefeltet. Menneskerettighetsbrudd kan bli sett på som en systematisk måte å bryte ned mening og sammenheng. Det er en måte å bryte ned menneskers verdighet, følelse av agens og evne til motstand og protest, og skaper forvirring, maktesløshet og enorm smerte (Sveaass, 2000). Ulikt interpersonlige eller familietraumer, er politiske traumer noe som utføres av et individ eller en gruppe med en politisk agenda som rasjonaliserer og rettferdiggjør bruken av vold og påføringen av traumer (Montiel, 2000; i Sveaass, 2000). Slike hendelser kan være særlig destruktive og traumatiserende på grunn av deres kontekstuelle og intensjonelle karakter.

Situasjonen i Chile under diktaturet er traumatisk av to årsaker: for det første fordi det er snakk om uventede og upredikerbare multiple trusler mot ens liv som ikke på noen måte kan unngås eller kontrolleres; for det andre på grunn av den strukturelle nedbrytningen som oppleves av familier (arbeidsledighet, tap av hjem), av sosiale grupper, politiske grupperinger og av samfunnslag. Det siste gjorde at kollektive responser på det som skjedde ble kaotiske og lite effektive, noe som kan refereres til som "akkumulativ traumatisering" (Khan, 1974; i Becker et al., 1990).

Regimets undertrykkelse og vold påvirket ikke bare det offentlige liv, men også det subjektive liv. Terror ble internalisert og politisk vold ble privatisert. I slike situasjoner blir volden noe

som ikke kan snakkes om, og den blir heller ikke snakket om på flere år. Frykten kontrollerer den kollektive og individuelle atferden, og blir opprettholdt av den permanente trusselen om å kunne komme til å bli neste offer (Becker et al., 1990). Menneskerettighetsbrudd har alvorlige konsekvenser for helsen og integriteten ikke bare til individet, men også til familien og til samfunnet som helhet (Sveaass, 2000).

2.3 Fragmenterte narrativer – traumatiske hendelser som brudd i meningssystemer

Traumatiske hendelser blir som nevnt ofte definert som opplevelser som overgår individets mestringsevner, og hvor emosjoner og kognisjoner knyttet til hendelsen vanskelig lar seg integrere fordi de er hendelser som er en trussel mot individets liv og integritet (Wrenn, 2003). Slike hendelser er dermed per definisjon opplevelser som er vanskelige å organisere inn i eksisterende meningssystemer. De er hendelser som går utover det som normalt forventes i et menneskes liv – de hender når en er minst forberedt og skaper en følelse av hjelpeløshet og maktesløshet (Sveaass, 2000).

Traumatiske opplevelser truer ikke bare den fysiske sikkerheten til individet. Den mest alvorlige effekten ligger i den potensielle trusselen mot meningskonstruksjonen – det vil si følelsen av sammenheng, av tillit og kontroll (Sveaass, 2000). Klinikere og teoretikere som har studert traumatiske livshendelser legger vekt på en forstyrrelse i grunnleggende antagelser og skjemaer for å forklare traumerelatert symptomatologi (Epstein, 1991; Foa & Riggs, 1993, Foa, Steketee & Olasov-Rothbaum, 1989; Horowitz, 1986; Janoff-Bulman, 1992; McCann & Pearlman, 1990, Roth & Lebowitz, 1988; Roth & Newman, 1991; i Newman, Riggs & Roth, 1997). Traumatiske hendelser endrer livene til de som opplever dem totalt, og kan bidra til at etablerte meningssystemer og grunnleggende overbevisninger om hvordan verden og livet henger sammen blir oppløst og satt til side. Traumer forstyrrer individets narrativer og konstruksjoner om verden, og fører til utvikling og opprettholdelse av maladaptive antagelser og negative affektive tilstander (Newman, Riggs & Roth, 1997; Herman, 1992a; 1992b).

Følelsen av at verden er forståelig, meningsfull og generelt sett et godt sted, at en selv er en god og verdig person og at mennesker er til å stole på og ønsker deg det som er godt, blir erstattet av en følelse av at verden er utrygg, at en selv er sårbar og ubeskyttet, og at en er

mindre verdt (Janoff-Bulman, 1992). Posttraumatisk stresslidelse (PTSD) er en diagnostisk kategori som beskriver vanlige traumereaksjoner. Symptomene på PTSD kan deles inn i tre typer. Det første er gjenopplevelsessymptomer, som vil si at man både i våken tilstand og i nattlige mareritt gjenopplever og overveldes av minner om det som hendte. Det andre er unngåelsessymptomer – man prøver fysisk å unngå situasjoner som man tror eller er redd for at kan være belastende. Unngåelse kan også innebære forsøk på å dempe følelseslivet for å slippe unna vonde følelser, noe som igjen kan lede til en nummenhet og et avflatet følelsesliv. Det tredje er økt aktivering av det autonome nervesystemet, noe som kan gi seg utslag i dårlig søvn og konsentrasjonsvansker. I tillegg til dette er det mange som opplever store depressive plager som blant annet kan ha å gjøre med de tapene man har vært utsatt for (APA, 1994).

Selv om PTSD er den mest brukte diagnosen etter traumer, er det mange som argumenterer for at den ikke gir et tilstrekkelig nyansert bilde av forskjeller i affektiv, atferdsrelatert og interpersonlig regulering som en kan se hos mennesker som har vært utsatt for ekstreme, langvarige og repetitive traumatiske stressorer. Traumereaksjoner som oppstår etter å ha vært utsatt for slike traumer overskrider symptomene som blir beskrevet i PTSD-diagnosen, og later til å være mer relatert til en eksistensiell endring eller nedbrytning, hvor tillit, mening, og grunnleggende antagelsessystemer blir påvirket (Sveaass, 2000).

Når ens antagelsessystem blir brutt ned oppstår det som en i klinisk psykologi refererer til som dissosiasjon – minnet om hendelsene blir fremmed, det blir skjøvet inn i en del av bevisstheten som individet ikke har kontroll over (Sveaass, 2000; Axelsen, 1997; van der Kolk, Pelcovitz, Roth, Mandel, McFarlane & Herman, 1996; van der Kolk, van der Hart & Marmar, 1996). En viktig forutsetning for å kunne gjenvinne en følelse av kontroll over ens eget liv og egen historie, er å ta tilbake kontrollen over disse dissosierte minnene, for eksempel gjennom å gjøre bruk av språk og symboler. Stern (1998) beskriver hvordan enkelte barn som har opplevd traumer mister sin evne til symbolsk aktivitet, som for eksempel lek. Han mener det har sammenheng med at slike hendelser slår ned på et preverbalt nivå – det finnes ingen ord eller uttrykk for å beskrive terroren en føler i møtet med traumatiske hendelser. Terapeutens oppgave blir i den sammenhengen å hjelpe til med å finne tilbake til evnen til symbolsk aktivitet - å finne tilbake til ordene og symbolene som kan gi mening og sammenheng til opplevelsen - det vil si å gjenskape et komplett narrativ.

2.4 Gjenskaping av komplette narrativer der vold har brutt ned

Hvordan kan det uforståelige ved traumatiske opplevelser gjøres mer forståelig og meningsfullt, slik at opplevelsene etter hvert kan bearbeides og sårene heles? Hvordan kan man gjenskape et komplett narrativ som gir mening og sammenheng når vold har brutt ned? Kan psykoterapi, reparasjonstiltak og oppreisningsforsøk ha noe å bidra med i en slik sammenheng?

Becker et al. (1990) skriver at for at psykoterapi skal være effektiv for ofre for ekstreme traumer og menneskerettighetsbrudd, må den ta innover seg ikke bare den subjektive opplevelsen, men også den sosiale konteksten og dennes ansvar for å reparere den skaden som har skjedd. Utfordringen for terapeuten blir i så måte å opprettholde en link mellom det psykoterapeutiske arbeidet og de sosiopolitiske fenomener hvor symptomene har sin rot. Viktig for dette arbeidet blir dermed å forstå de psykososiale effektene av menneskerettighetsbrudd. Terapi med pasienter som er ekstremt traumatisert innebærer en subjektiv prosess som er nært forbundet med den sosiale konteksten (ibid.). Slik blir et samfunns reparasjonstiltak i etterkant av undertrykkende regimer et viktig bidrag til helingsarbeidet for hvert enkelt offer.

Hvordan et menneske takler traumene det har vært utsatt for i undertrykkende og totalitære regimer henger sammen med hva som skjer etter at volden og overgrepene har opphørt. Måten volden blir forstått på, hvordan den forklares, hvilke reaksjoner som møter de rammede og hva som skjer med de ansvarlige, spiller en stor rolle for hvordan de traumatiske opplevelsene blir bearbeidet. Et viktig grunnlag for å komme videre er at man får bekreftelse på at man har en legitim rett til støtte, oppreisning og rettferdighet, og at de skyldige må stilles til ansvar for sine handlinger (Lavik & Sveaass, 2005).

Eksempler på reparasjonstiltak som blir satt i verk i etterkant av undertrykkende og totalitære regimer er strafferettslige prosesser mot personer ansvarlige for grove menneskerettighetsbrudd, etablering av sannhetskommisjoner for å avdekke overgrep, omorganisering av politi, det militære og rettssystemet slik at de går fra å være instrumenter for undertrykkelse og korrupsjon til å bli instrumenter for offentlig tjeneste og integritet, og opprettelsen av reparasjonsprogrammer som hjelper til med å kompensere moralsk og materielt tap som følge av overgrep. Det kan også være et tiltak å bygge museer og

minnesmerker som skal være med på å bevare de offentlige minner om ofrene og en moralsk bevissthet om tidligere overgrep, i forsøk på å bygge opp et forsvarsverk mot at slikt kan skje igjen (Lavik & Sveaass, 2005, De Greiff, 2006).

Målet med slike tiltak er en gjenoppbygging av institusjonene i et samfunn, å gjenreise rettsstatens prinsipper og å fremme demokratibyggende initiativer. En ønsker å gjenetablere balanse og tillit, bygge håp og fremtidsutsikter og å oppnå rehabilitering for ofrene både moralsk, psykologisk, fysisk og økonomisk (Lavik & Sveaass, 2005). Det er med andre ord ambisiøse prosjekter som blir satt i gang, men det er blitt rettet lite oppmerksomhet mot hvordan slike tiltak virker rent psykologisk, og hvilken virkning de har i forhold til heling og restitusjon på et individuelt plan (De Greiff, 2006).

I tillegg til endringer i den sosiale konteksten hvor problemene opprinnelig hadde sin rot, er det nødvendig å se på hva de spesielle omstendighetene rundt eksil og flukt gjør med et menneske for at psykoterapi skal være virksomt. Ikke bare selve flukten i seg selv, men også den sosiale konteksten rundt det å skulle bosette seg i et nytt og fremmed land. De fleste flyktninger har mange psykososiale problemer i eksil (Sveaass & Johansen, 2006). Det dreier seg både om forholdet til arbeid, utdanning, sosialt nettverk, bolig og forhold i familien. Først når slike forhold i livssituasjonen er på plass, kan man begynne å bearbeide de traumatiske opplevelsene klienten har med seg. Flere studier har vist hvor viktig blant annet sosial støtte, arbeid og aktivitet er for psykisk fungering hos traumatiserte flyktninger. Blant annet fant en undersøkelse at dårlig sosial støtte i eksil synes å være en sterkere prediktor når det gjaldt depressive lidelser enn traumefaktorer (Gorst-Unsworth & Goldenberg, 1998; i Sveaass & Johansen, 2006). Andre studier har vist at inaktivitet og arbeidsledighet oppleves som en alvorlig tilleggsbelastning for flyktninger i eksil, og at depresjon og arbeidsledighet ser ut til å forsterke hverandre (Westermeyer, Neider & Vang, 1984; Lavik et al., 1996; i Sveaass & Johansen, 2006).

Når forhold ved livssituasjonen er på plass kan man begynne å bearbeide de traumatiske opplevelsene en har med seg. Flere studier har vist at rekonstruksjon av traumatiske hendelser synes å være en viktig forutsetning for videre bearbeiding. Historiene som kommer fram vil ofte oppleves som fragmenterte, og den terapeutiske utfordringen blir dermed å bidra til at historien ikke bare blir fortalt, men at fragmentene i opplevelsen bindes sammen, og at den rekonstrueres i en trygg situasjon (Sveaass & Johansen, 2006). Påtrengende og ufrivillige

repetisjoner av tanker, emosjoner og kroppslige reaksjoner blir transformert til viljestyrt handling gjennom å snakke om opplevelsene. Narrasjon blir dermed individets kontroll over repetisjonen - et skifte fra hjelpeløst offer til aktiv forteller (Janoff-Bulman, 1992). Den terapeutiske oppgaven er å ganske langsomt medvirke til sammen med klienten å gå fra en endimensjonal fortelling, til en flerdimensjonal og mer kompleks fortelling (White, 2006b). Ved å konstruere egne nye og mer komplekse narrativer, kan man skape en høyere grad av agensfølelse – man skaper sitt liv. Mening skapes gjennom handlingen å snakke – mening ligger i språket, og gjennom å snakke kan man skape et nytt og sammenhengende narrativ som inkluderer også de traumatiske opplevelsene.

3. Metodologisk og epistemologisk perspektiv

3.1 Valg av metode

Prosjektet i denne studien var å se på hvordan oppreisningstiltak oppleves for individer utsatt for ekstreme traumer, og hvordan disse tiltakene kan bidra til prosessen med å danne personlige helhetlige narrativer og gi mening til det som har skjedd. Målet var altså å undersøke et fenomen ut fra individets egen forståelse og meningskonstruksjon, og det var derfor nødvendig å benytte seg av kvalitativ metode. Det kvalitative forskningsintervjuet har ”som mål å innhente beskrivelser av den intervjuedes livsverden, med henblikk på fortolkning av de beskrevne fenomenene” (Kvale, 1997: 21). Kvalitativ metode er opptatt av mening og opplevelse, og ser verden som subjektivt gitt. Forskning som benytter seg av en kvalitativ tilnærming er opptatt av komplekse og sammensatte forståelser av fenomener, og individets egen opplevelse. Således fokuserer kvalitativ forskning på dybde heller enn bredde og oversikt, og er opptatt av å danne erfaringsnære begreper. Kvalitativ forskning ser på subjektivitet som en ressurs og som en utgangsførståelse av forskersituasjonen der hvor kvantitativ forskning søker å oppnå objektivitet, nøytralitet og avstand (Flick, 2002).

Jeg benytter meg av en fenomenologisk tilnærming til forståelsen av materialet. Titchen & Hobson (2005: 121, min oversettelse) definerer fenomenologi som ”studien av levde, menneskelige fenomener innenfor den daglige sosiale konteksten hvor fenomenene eksisterer, ut fra perspektivet til de som opplever dem.” Fenomenologi innebærer en forståelse av virkeligheten som noe som skapes gjennom menneskers meningsskapende aktivitet, og at verden bare kan forstås ut fra hvordan den oppfattes av det sansende individet. Sosiale fenomener forstås ut fra aktørenes egne perspektiver, og verden blir beskrevet ut fra slik den oppleves for individet.

3.2 Informanter

I kvalitativ forskning bør deltakerne for studien bli valgt ut på bakgrunn av deres relasjon til forskningsspørsmålene, og deres evne til å komme med relevant, omfattende og rik

informasjon (Ritchie & Lewis, 2003). Deltakerne i denne studien består derfor av individer som har personlige erfaringer med politisk vold og som var villige til å fortelle meg om sine opplevelser. Jeg har altså valgt ut mine informanter på bakgrunn av hvilken informasjon de ville være i stand til å gi meg, og ikke på bakgrunn av generaliserbarhet. Mitt inntrykk er at selv om dette er en unik gruppe med sine individuelle historier, kommer det også fram mange allmennmenneskelige og generelle temaer når det gjelder mestring av traumatiske opplevelser. Flick (2002) peker på at det er vanskelig å gi det unike ved hvert kasus en dyp og rik beskrivelse dersom man benytter seg av randomisert utvelgelse som er kriteriet for at et utvalg skal kunne være generaliserbart, og Smith (2004: 42, min oversettelse) skriver at man ”gjennom å dykke dypt inn i det unike, også kan komme nærmere det universelle.” Detaljerte individuelle beskrivelser av opplevelser kan si oss noe om det som er felles for alle mennesker på tross av at det også kan være mye som skiller menneskers opplevelse fra hverandre.

Jeg har i denne studien intervjuet seks chilenske flyktninger som ble tvunget til å reise fra hjemlandet under militærdiktaturet i Chile i årene 1973-89. De er alle over 50 år, og har bodd i eksil i omtrent 30 år alle sammen. De har alle opplevd varierende grad av overgrep som følge av det totalitære regimet i Chile - noen av dem har opplevd fengsling og tortur, mens andre ikke har opplevd dette selv direkte, men har vært vitne til at venner, naboer eller familiemedlemmer er blitt utsatt. De rapporterer alle å ha måttet flykte mot deres vilje, og har alle kommet til et land som er svært ulikt deres eget. Således er dette en gruppe som er dobbelttraumatisert – de har vært gjennom traumatiserende opplevelser i hjemlandet, og har i tillegg gjennomlevd det traumet det er å måtte flykte fra hjemlandet og å tilpasse seg et nytt og fremmed land.

I Chile ble det gjennomført reparasjonsprogrammer i etterkant av diktaturet, og informantene mine har alle hatt mulighet til å søke økonomisk kompensasjon for det de har vært utsatt for, selv om noen av dem har valgt ikke å gjøre det. Jeg har snakket med tre menn og tre kvinner. Alle jeg snakket med har høyere utdanning - universitetsutdanning eller høyskole i minst tre år. De har alle jobb, selv om noen av dem nærmer seg pensjonsalder. Fire av seks av de jeg intervjuet hadde gått eller gikk fortsatt i terapi for sine plager som følge av de traumatiske opplevelsene de hadde hatt. Alle jeg snakket med hadde barn, og hadde vært gift. Fem av seks av de jeg snakket med var skilt, og alle levde alene. De jeg var i kontakt med hadde alle lært seg språket i sitt nye hjemland, og snakket dette språket uten problemer. En av de jeg snakket med var bosatt utenfor Norge, resten var bosatt i Norge.

3.3 Fremgangsmåte

Deltakerne til studien ble kontaktet via chilenske nettverk ved at jeg sendte ut en e-post som beskrev hva som var studiens formål, hvilke typer spørsmål som ville kunne bli stilt, hva jeg ønsket å finne ut av og hvordan de kunne kontakte meg dersom de var interessert i å delta. Den videre kontakten foregikk på telefon, hvor vi ble enige om detaljene rundt intervjuet. Etter å ha oppnådd kontakt med noen, benyttet jeg meg videre av snøballmetoden for å få flere informanter. Arbeidet med å skaffe informanter viste seg å være ganske vanskelig, og jeg fikk vite i etterkant gjennom en av informantene som stilte opp at mange ikke ville snakke med meg på grunn av frykt for å vekke til live vonde minner og rippe opp i gamle sår. Det vil alltid være en viss fare for retraumatisering når man går inn i vonde og vanskelige minner, og jeg hadde hele tiden dette i tankene når jeg snakket med informantene. På grunn av faren for retraumatisering ble det ekstra viktig å skape en så trygg og god atmosfære som mulig, og ikke stille for utfordrende eller konfronterende spørsmål. Intervjuet foregikk i størst mulig grad på informantenes premisser, slik at de ikke følte seg presset inn i temaer de ikke ønsket å snakke om.

Intervjuene varte alle rundt to timer, og de ble gjennomført på steder som følte trygge for informantene, og som var relativt uforstyrrede. Intervjuene ble tatt opp på bånd og ble senere transkribert.

3.4 Intervjuene

Jeg nærmet meg forskningsspørsmålet mitt ved å benytte meg av et semistrukturert dybdeintervju. Jeg benyttet meg av relativt åpne spørsmål og fulgte en intervjuguide som støtte i intervjuet. Guiden er vedlagt som appendiks (vedlegg 1). Jeg fulgte informantenes egne historier slik de kom frem i størst mulig grad, og fulgte dermed ikke intervjuguidens spørsmål slavisk. Derfor ble hvert intervju ganske forskjellig alt ettersom hvilke temaer som ble brakt inn av informantene. Dersom informantene fløt for mye vekk fra det som ble definert som interessant for meg av forskningsspørsmålene, prøvde jeg imidlertid å bli mer styrende og bringe samtalen tilbake til spørsmålene som var formulert i intervjuguiden. Jeg

forsøkte altså å oppnå en balanse mellom å ha en åpen og søkende holdning til informantenes egne historier, og en mer målrettet søken etter informasjon.

Kvalitativ forskning er karakterisert av en interaktiv tilnærming som legger vekt på at menneskene en studerer er aktive bidragsytere til forskningsprosjektet. Intervjusituasjonen er i seg selv en sosial prosess hvor det foregår en gjensidig utforskning av et tema mellom intervjuer og informant. Det er denne menneskelige interaksjonen som er med på å generere kunnskap (Kvale, 1996).

3.5 Strukturen på intervjuene

Intervjuet var strukturert rundt en tidslinje, der jeg først spurte om informantenes bakgrunn og om deres tidligere opplevelser, deretter om hvordan livet fortøner seg for dem nå, og om hvilke faktorer de selv har tenkt har bidratt til at de har klart seg etter det de har opplevd, og til slutt om forsoning og syn på fremtiden.

Den største delen av spørsmålene konsentrerte seg om faktorer som har bidratt til at de har følt at de har kunnet leve noenlunde gode liv i etterkant av sine opplevelser, og hva som eventuelt kunne ha hjulpet dem til å forsones med fortiden. Innenfor denne kategorien spurte jeg dem om hvordan Chiles reparasjonsprogrammer har virket inn i deres forsonings- og helingsarbeid, og hva som er deres tanker rundt slike reparasjonstiltak.

3.6 Etiske betraktninger

Å intervju mennesker som har vært utsatt for ekstreme traumer reiser mange etiske problemstillinger. Det var derfor svært viktig å sikre at informantenes trygghet, integritet og verdighet ble ivaretatt på en best mulig måte. Intervjuene og behandlingen av materialet ble foretatt i samsvar med anbefalninger fra Helsinkideklarasjonen for forskningsetikk (Verdens Legeforening (WMA), 1964) og ble meldt inn til og godkjent av norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste (NSD).

I forkant av intervjuene fikk informantene tilsendt et informasjonsskriv (vedlegg 2) som beskrev formålet med studien, samt en kort redegjørelse for hvilke spørsmål som kom til å bli

stilt og hva jeg var interessert i å finne ut av. Informasjonsskrivet inneholdt også en forespørsel om deltagelse og kontaktinformasjon dersom de ønsket å delta. Informantene skrev under på en samtykkeerklæring før intervjuene startet. Forut for hvert intervju ble informantene forsikret anonymitet, og informert om taushetsplikten og retten til å trekke seg når som helst i løpet av intervjuet.

Ved transkriberingen av materialet ble alle identifiserende kjennetegn fjernet, og alle informantene ble gitt fiktive navn. All informasjon som kunne avsløre deres identitet er utelatt i denne oppgaven. På slutten av hvert intervju spurte jeg informantene hvordan intervjusituasjonen hadde opplevdes for dem, og de fleste uttrykte at det hadde vært meningsfullt og givende for dem å delta på tross av at det var enkelte ting som hadde vært vanskelige å snakke om. Mange uttrykte også viktigheten av å generere mer kunnskap om menneskerettighetstraumer og reparasjonstiltak.

3.7 Den analytiske prosessen

For å analysere datamaterialet som ble innhentet til denne studien bestemte jeg meg for å benytte meg av interpretativ fenomenologisk analyse (IPA). IPA ble utviklet av Jonathan A. Smith som en metode for å utforske i detalj informanternes personlige levde erfaring, og hvordan de gir mening til denne erfaringen. Larkin, Watts og Clifton (2006) skriver imidlertid at den analytiske prosessen i IPA ikke er fundamentalt forskjellig fra andre tilnærminger innen kvalitativ metode, og at den heller bør sees som et tilnærming til, eller et perspektiv på, hvordan kvalitativ dataanalyse kan foregå, heller enn som en distinkt metode.

En forsker som benytter seg av IPA må nærme seg dataene sine med to mål for øye (Larkin et al., 2006). Det første målet dreier seg om å forsøke å forstå informantenes "livsverden", og å beskrive "hvordan det oppleves". Det er dette som ligger i ordet fenomenologisk – man er opptatt av individets egen fortolkning av fenomener eller hendelser. Den analytiske prosessen kan imidlertid aldri oppnå en genuin førstepersons beretning – det som kommer fram er alltid konstruert av informanten og forskeren – så målet med dette innledende analytiske stadiet er å produsere en sammenhengende og psykologisk relevant tredjepersons beskrivelse som prøver å komme så nær innpå informantens synspunkt som mulig (ibid.). Dermed er metoden også knyttet til den interpretative og hermeneutiske tradisjon, noe som innebærer at man legger

vekt på forskerens rolle i å gi mening til og fortolke den personlige opplevelsen (Palmer, 1969; i Smith, 2004). Forskning som gjør bruk av IPA involverer en form for dobbel hermeneutikk; forskeren forsøker å gi mening til informantene som forsøker å gi mening til sin personlige og sosiale verden (Smith, 2004).

Den andre målsetningen for en forsker som benytter seg av IPA dreier seg om å utvikle en mer interpretativ eller fortolkende analyse som plasserer den innledende beskrivelsen i relasjon til en større sosial, kulturell og teoretisk kontekst. Man ønsker å gi en kritisk og konseptuell kommentar til informantenes personlige, meningsdannende aktivitet (Smith & Osborn, 2003; i Larkin et al., 2006). Denne fortolkende analysen gir forskeren mulighet til å behandle dataene på en mer spekulativ måte; å forsøke å se for seg hva det betyr for informantene å ha gitt uttrykk for akkurat dette i denne spesifikke situasjonen.

Smith (2004) beskriver IPA som en ideografisk, induktiv og interrogativ metode. At metoden er idiografisk innebærer at den starter med en detaljert undersøkning av hvert intervju inntil noen grad av metning er oppnådd, og deretter beveger man seg videre til neste intervju inntil man har gått igjennom alle intervjuene på denne måten. Bare etter at man har gått igjennom hver intervju for seg gjør man en "cross-case" analyse hvor man ser på likheter og forskjeller. Ut fra analysen ønsker man både å lære noe om viktige generiske temaer, og om livsverdenen til den spesifikke personen som har delt sin historie. IPA er induktiv ved at den benytter fleksible teknikker slik at temaer som ikke var forventet kan komme frem i analysen. Induktiv vil si at i stedet for å forsøke å verifisere spesifikke hypoteser basert på litteraturen innenfor et område, så forsøker man i stedet å konstruere brede forskningsspørsmål og forholde seg åpen i den analytiske prosessen. Prosessen kan dermed bli beskrevet som datastyrt heller enn teoristyrt. Smith (2004) peker imidlertid på at forskningsprosessen alltid vil inneholde noen grad av samspill mellom induktive og deduktive metoder, men at hovedfokus for IPA er på induktive metoder. Til slutt beskrives IPA som interrogativ, noe som innebærer at et viktig mål med analysen er å gi et bidrag til psykologien gjennom å undersøke, utdype og belyse eksisterende forskning. Ulike nivåer for fortolkning er mulig ved IPA; analysen bør ha sin basis i narrative som kommer fram, men bør også bevege seg utenfor disse narrative til et mer fortolkende og psykologisk nivå (Smith, 2004).

Min første kontakt med materialet etter å ha foretatt intervjuene var ved gjennomlytting og transkribering. Jeg transkriberte intervjuene så ordrett som mulig, og etter at all

transkriberingen var gjennomført satt jeg igjen med litt over 70 sider spennende materiale. Denne prosessen gjorde at jeg ble godt kjent med stoffet, og det ga meg et overblikk over narrativene som kom fram.

Jeg leste gjennom de transkriberte intervjuene flere ganger og gjorde kommentarer og notater i margin. Etter å ha gått igjennom hvert enkelt intervju på denne måten leste jeg utskriftene om igjen for å få tak i mulige temaer som kunne peke ut et større forskningsfokus. Etter flere runder med gjennomlesning og notater i margin, begynte jeg å se at noen temaer gikk hyppig igjen hos de ulike informantene. I tillegg var det enkelte temaer som ble fremhevet spesielt hos enkeltinformanter, og disse temaene ble også vurdert som betydningsfulle. De temaene som jeg vurderte som betydningsfulle ble videre utforsket gjennom å stille spørsmål til teksten. Ut fra Gadamer's hermeneutikk, ble fortolkningen gjennomført som en sirkulær bevegelse mellom forståelse, forklaring og fortolkning. Den hermeneutiske sirkel innebærer at forskeren har en dialog med teksten – en hermeneutisk konversasjon – for å bygge på og fremskaffe ny forståelse (Rapport, 2005). Jeg gikk igjennom alt tekstmaterialet ved å se både på temaer som var like og temaer som var unike, og så på sammenhenger innenfor hvert enkelt narrativ og mellom de ulike narrativene. Mitt fokus ble til slutt på sammenhenger mellom narrativene, ut fra et ønske om å beskrive mer generiske temaer heller enn enkeltpersoner. Jeg forsøkte å finne fram til brede kategorier som kunne inkorporere ulike underkategorier og temaer, og fant fram til illustrerende utdrag fra alt det transkriberte materialet. Underveis i den analytiske prosessen kom jeg fram til stadig flere kategorier og temaer på tvers av narrativene, og disse temaene ble forsøkt gruppert sammen i noen få større tematiske områder uten å miste variasjonen og bredden i informantenes beretninger. Jeg fant ut at det ga mening å dele temaene inn i en presentasjon av fire områder som informantenes beretninger kunne grupperes innenfor:

- 1) Hvordan beskriver informantene opplevelsene sine i hjemlandet?
- 2) Hvordan var det å komme til et nytt land?
- 3) Hvilke faktorer har bidratt til at de har klart seg, og hvilke faktorer har gjort det vanskeligere for dem?
- 4) Hvordan ser de for seg framtiden, og hva skal til for å oppleve forsoning?

De fire områdene handler om hvordan de traumatiske hendelsene som informantene har med seg ble vurdert i situasjonen, og hvordan disse opplevelsene ble forsøkt mestret på et personlig, interpersonlig, og et sosialt og kulturelt plan.

Den analytiske prosessen foregikk ved at jeg etter hvert beveget meg fra den fenomenologiske beskrivelsen til informantene, og til en mer psykologisk orientert tilnærming i form av å fortolke og å knytte opp til eksisterende psykologisk faglitteratur og teori. Jeg forsøkte i størst mulig grad å forholde meg datastyrt heller enn teoristyrt ved analysen, men når temaene som kommer fram ut fra informantenes beretninger kan knyttes opp mot eksisterende faglitteratur er dette diskutert i teksten. Den delen som dreier seg om informantenes opplevelse i hjemlandet og av å komme til et nytt land er mest konsentrert rundt en deskriptiv analytisk tilnærming, mens jeg i den delen som dreier seg om hvilke faktorer som har virket modererende for de traumatiske opplevelsene, og hva som kan bidra til forsoning med fortiden, har fokusert mer på en interpretativ og fortolkende tilnærming.

4. Resultater

Resultatene er presentert ut fra de fire områdene som jeg kom fram til i analysearbeidet, og som informantenes beretninger naturlig kunne kategoriseres innenfor. Den første undertittelen har jeg valgt å kalle *Beretninger om overgrep*, og presenterer informantenes narrativer forut for flukten fra hjemlandet. Denne delen beskriver torturopplevelsen, opplevelsene i konsentrasjonsleirene og til slutt om oppbruddet fra hjemlandet. Den neste undertittelen har jeg kalt *Beretninger om overganger*, og handler om hvordan det var å komme til det nye vertslandet – om fremmedgjøring, savn, og om hvorvidt man bør (*og kan*) legge fortiden bak seg og glemme for å kunne komme videre. Den tredje undertittelen kalte jeg *Beretninger om overlevelse*. Her går narrativene inn på hvordan de har klart seg – om styrke, overlevelse, mestring og selvtillit, om å se det gode i livet. Den siste undertittelen er *Beretninger om forsoning og fremtidshåp*. I dette avsnittet går beretningene mer inn på hva som skal til for forsoning, og hvilke tiltak samfunnet kan sette i verk for at dette kan skje. Har de tiltakene som er blitt satt i verk av det chilenske samfunnet hatt den intenderte effekten? Føler informantene mine at de har oppnådd forsoning med fortiden?

4.1 Beretninger om overgrep

Det maktesløse og redselsfulle – om torturopplevelsen

Klart du var redd inne i deg, men du må prøve å ikke være det utenpå. Du må være tøff. Du må ikke vise at du er redd. Du må ikke vise at du er svak. (...) Det var 52 dager jeg var i sånn tortur, sånn avhør.. det var nesten som et fengsel, sånn tortursenter som de kaller det. Det er det verste som.. ja.. Det er helt forferdelig. Men jeg syns også det verste er når du hører de andre. Fremdeles tror jeg det er det verste du kan oppleve når du hører andre som blir behandlet.. og du kan ikke gjøre noe.. du kan ikke trøste, du kan ikke hjelpe... det er helt forferdelig.. det er det mest.. det er det jeg mest husker... jeg husker ikke meg selv, jeg husker mer det de gjorde mot andre. Sånn selvfølgelig andre som jeg kjente.. jeg var glad i..

Raquel

Det å være isolert det er.. det er veldig tøft.. du ser ingenting.. du er på en liten celle med en lyspære midt i taket, så du mister om det er dag eller natt eller hvilke datoer og timer og.. du vet ingenting.. nei, det er ille. Du mister mye energi i kroppen.. du får ikke sol.

Carlos

I FN's konvensjon mot tortur og annen grusom, umenneskelig eller nedverdiggende behandling eller straff (1984) blir tortur definert som "handlinger hvor alvorlig fysisk eller psykisk smerte bevisst blir påført en annen person. Hensikten kan være 1) å oppnå tilståelse eller opplysninger, 2) å straffe en person for en handling som vedkommende selv eller en annen person har begått eller mistenkes for å ha begått eller 3) å ramme en bestemt gruppe." For at handlingen skal regnes som tortur i menneskerettslig forstand må den være utført med samtykke eller aksept fra en offentlig tjenestemann eller annen person som opptrer i embets medfør. Tortur omfatter ikke smerte eller lidelse som alene følger av lovlige straffereaksjoner (Amnesty International Norge, 2000).

Politisk motivert tortur involverer villet og systematisk administrering av utslettende fysisk og emosjonell smerte overfor en person. Målet er ikke nødvendigvis å oppnå informasjon eller tilståelser, men kan også være å ødelegge individet totalt som en opposent av regimet ved å undergrave offerets vilje, affektive bånd, lojaliteter, dets overbevisninger og fysiske og psykiske integritet. Offeret blir presentert for et umulig valg mellom enten å la seg selv bli mishandlet og utsatt for uhåndterlig smerte med de psykiske og fysiske konsekvenser dette måtte ha, eller å forråde sine egne overbevisninger eller trosfeller ved å overgi dem til tortur eller død. Det andre alternativet kan spare individet for fysisk smerte, men vil ødelegge fundamentale deler av personens selv, identitet og kollektive bånd som gir mening til dets eksistens (Basoglu, Mineka, Paker, Aker, Livanou & Gök, 1997; Becker et al., 1990).

Tortur er noe som er nærmest umulig å tåle, altså det er såpass at du.. ja.. altså de som ikke har gjennomgått tortur kan umulig vite hvor alvorlig overgrep det er, og hvor vondt, og hvor hinsides alt det. For jeg visste ikke det før jeg var der også. (...)

Tortur er den.. det er forskjellige metoder som er.. hensikten er å bryte ned det mennesket. Så det er ikke noe sånt som er mulig å motstå helt totalt. Noen små helter kanskje gjør det, men det er de færreste. Vanlige folk.. brytes ned. For det er jo ingen pause, du får ikke søvn, du får ikke mat, du får ikke gå på do.. du bankes, du får elektrisitet på kroppen, du isoleres, du

fornedres seksuelt, altså du.. aner ikke! Alt dette foregår sånn, sånn, sånn! Altså du blir totalt overmannet. Det er ingen måte å kunne beskytte seg, så en må holde hodet meget klart for å kunne unngå å være med på deres premisser.

Julia

Torturisten forsøker å frarøve individet all følelse av menneskelighet og identitet slik Julia beskriver. Scenen hvor torturen skjer er karakterisert av maksimal degradering, ydmykelse og dehumanisering. Det som gjør tortur særlig traumatiserende er at smerten forårsakes av et annet menneske hvis intensjon er å skade, påføre smerte og ødelegge offeret. På grunn av det interpersonlige aspektet ved situasjonen blir opplevelsen av tortur spesielt overveldende sammenlignet med for eksempel en naturkatastrofe, og bidrar til en svekkelse av offerets forsvarsmekanismer og mestringsstrategier. Til vanlig lever vi under antagelsen om at andre mennesker generelt sett er gode, og at ingen vil gjøre oss vondt med vilje. Denne antagelsen blir sterkt utfordret i møtet med torturisten - i møtet med det som kan oppfattes som menneskets ondskap (Janoff-Bulman, 1992).

I forskningslitteraturen har flere pekt på at det som gjør torturopplevelsen ytterligere overveldende, er tapet av kontroll og maktesløsheten du blir stilt ovenfor slik Raquel her beskriver: *"(...) Og den usikkerheten, du vet ikke hva som skal skje med deg. Om du skal bli løslatt eller om du skal bli drept. Det avhenger av andre. De kan bestemme over deg. Så det er det verste syns jeg. At du var usikker."* Graden av problemer og symptomer som dukker opp hos den enkelte i etterkant av tortur henger sammen med graden av opplevd kontroll i situasjonen (Paker et al., 1992; Janoff-Bulman, 1992; Basoglu et al., 1997; Seligman & Binik, 1977; Mineka & Hendersen, 1985; i Basoglu et al., 1997).

Å bli utsatt for kontroll, makt og invadering ser ut til å være livspåkjenninger som er noe av det mest problematiske et menneske kan oppleve (Axelsen, 1997). Å ha makt betyr å påvirke, ha innflytelse over andre, eller psykisk og/eller fysisk å sette sin vilje igjennom, selv om andre gjør motstand (Mathiesen, 1982; i Axelsen, 1997). Invadering og grensekrenkelse innebærer en krenkelse av en annens fysiske eller psykiske grenser. Den sterke part trenger innenfor grensene på områder hvor det er viktig å bevare frihet og råderett, for eksempel tanker og kropp. Når en ikke klarer å unngå andres makt eller innflytelse over en selv, opplever en å komme i en posisjon av avmakt. Avmakt kan føre til fremmedgjøring og tap av selvfølelse (Axelsen, 1997).

Brennmerket for livet

Ettervirkningen av tortur er både fysisk og psykisk, og påvirker ikke bare offeret direkte, men også hans eller hennes familie og venner (Carlsson, Olsen, Mortensen & Kastrup, 2006; Mollica, 1992; Somnier, 1992; Skylv, 1992; Paker, Paker & Yuksel, 1992; Baker, 1992). Skadene som oppstår ved tortur er noe som aldri helt kan heles, og er noe som personen må lære seg å leve med gjennom et helt liv. Julia beskriver det slik: *”Det er kjempeviktig å vite at tortur ikke er noe som du kurerer.. (...) Det er viktig det.. å ta vare på folk på den måten at de forstår at dette er noe langvarig som de må leve med hele livet til de dør. Det er faktisk en skade for livet. Du blir merket.. brennmerket for livet..”*

Et menneske som blir utsatt for tortur vil forsøke å beskytte seg selv med de få midler det har til rådighet gjennom å gjøre seg selv upåvirkelig, undertrykke emosjonelle reaksjoner eller gjøre seg følelsesløs og utmeldt ved hjelp av oppmerksomhetsstrategier. Raquel beskriver hvordan hun unngikk sine følelser: *”Jeg var sånn helt kald. Utrolig kald.”* Dissosiering er en slik form for oppmerksomhetsstrategi som gir individet en form for følelsesmessig kontroll og beskyttelse. Eva Axelsen (1997) beskriver dissosiering som en form for selvhypnose som avbryter bevissthetsstrømmen, noe som kan innebære at oppmerksomhet, persepsjon og hukommelse blir forandret. Julia forteller hvordan hun har opplevd det: *”du har en sånn ting der som kroppen din bare plasserte et mørkt sted fordi du bare måtte overleve. Det er sånn jeg har opplevd det..”* Plutselig kan imidlertid minner om det som har skjedd dukke opp i form av kroppslige symptomer:

Og så plutselig kommer det. Pang, sånn flash, et sånt minne som jeg ikke visste at jeg hadde. Og hele kroppen min reagerer på det.. jeg var fobisk for hunder i mange, mange år.. og plutselig, pang sa det, og så kom det minner om hvorfor jeg var så dødsens redd for hunder.. og det var fordi jeg hadde hatt en episode under tortur (...).. når jeg så en hund, og jeg kjente lukten, begynte jeg å kaste opp.. Et angstanfall til de grader! (...) det er mye sånt altså.. jeg er alltid redd for lyder.. da.. total beredskap, ikke sant. De rareste lyder kan skremme meg i hjel.

Selv om hodet gjerne vil glemme, husker kroppen, slik Carlos også har erfart. Han fortrengete lenge det han hadde vært igjennom; *”Jeg hadde en periode hvor jeg hadde glemt alt det.. alt det som hadde skjedd i Chile. Og så da Pinochet ble arrestert.. da kollapset jeg.. da ble jeg*

syk..” Han fungerte i mange år med å stenge av for minnene, men når de kom tilbake kom de med fornyet kraft.

Jeg var selv fem år i fengsel og ble torturert.. og det sitter i kroppen da.. det er ikke lett å glemme det.. når det gjelder fengsel og tortur blir man merket for hele livet. Man kan ikke si at man har glemt det.. det er.. det er der, ikke sant. (...) det er ting som man ikke tåler da.. spesielt lyder.. og å kjøre i tunneler er vanskelig for meg. Jeg var i mørket så lenge, så når jeg kommer i en tunnel.. de sekundene når man kommer fra sol og inn i en tunnel.. de sekundene er problematiske for meg.. da prøver jeg å finne en annen vei å kjøre.

Dissosiering er en adaptiv strategi og en viktig psykologisk mekanisme hos alle mennesker (Axelsen, 1997; van der Kolk et al., 1996; van der Kolk, 1996; van der Kolk, van der Hart & Marmar, 1996). Å skifte bevissthetstilstand gir beskyttelse mot kaos, øyeblikkelige, overveldende følelsesreaksjoner og mot hjelpeløshet og avmakt. Mekanismene kan imidlertid gå over til å bli problematiske over tid ved at de gir mindre styring overfor omgivelsene, mindre kontroll over egne handlinger, amnesi, endret selvoppfatning, redusert evne til å formidle egen mental tilstand til andre, og til å planlegge og løse problemer. Raquel slet i årevis med smerter – migrene og diffuse smerter i nakken og ryggen. *”Jeg brukte alle pengene mine på fysioterapi og massasje, akupunktur.. alt det som fins.. og det gikk ikke bort. En fysioterapeut sa til meg; du har så mye inni deg, du må slappe av, du må ta av lokket..”* Selv om den som dissosierer ikke kan huske det de har opplevd bevisst, vil likevel minnene ligge der og påvirke emosjoner, tanker og relasjoner til andre mennesker. Som Raquel beskriver kan de fortrenkte minnene gi seg utslag i spenninger i kroppen og smerter. Det fysioterapeuten sier om å ”ta av lokket” er ganske beskrivende – bare ved å forsøke å gjøre minnene bevisste gjennom å bearbeide dem, vil smerten bli mindre. De fleste jeg snakket med er imidlertid ambivalente i forhold til hvorvidt de tenker det er bra å minnes sine opplevelser. På den ene siden sier de at det hadde vært enklere om de hadde hatt flere å snakke med som virkelig forstod, som hadde vært igjennom det samme som dem selv, men samtidig er det smertefullt å minnes. Julia forteller: *”jeg har aldri oppsøkt det miljøet direkte, det har ikke falt meg helt naturlig. Kanskje det er en form for selvbeskyttelse. Om å ikke vekke alle vonde minner sånn i tide og utide.. for det er ganske tøft etterpå.”* Hun snakker her om miljøet av chilenerne som var aktive i motstandsbevegelsen, og som siden ble satt i konsentrasjonsleire og utsatt for mye av det samme som henne selv. Ved å ikke oppsøke dette miljøet sier hun at hun driver en form for selvbeskyttelse fordi det er tøft å snakke om og å minnes alt det vonde de

har opplevd, selv om det kanskje kunne ha ført til en slags kollektiv heling av de traumene hun har med seg. I noen tilfeller kan det å minnes imidlertid ikke være gjenstand for valg slik Raquel her beskriver det:

Jeg har masse esker med papirer og bilder og.. og så konfronteres med sånne ting det er veldig tøft.. jeg vil ikke.. men du kan ikke glemme.. (...) du kan sette til side og prøve å glemme, men plutselig er det en eller annen situasjon eller nyhet eller ett eller annet som minner deg om det..

Slik var det mange av de jeg snakket med som beskrev det. Selv om de gjerne skulle ha stengt de vonde minnene ute og aldri tenkt noe mer på dem, kunne de ikke. Kroppen husket det som hodet gjerne ville glemme, og plutselig kunne minnene manifestere seg i ekstrem angst eller i kroppslige symptomer. Bare ved å bearbeide disse minnene og gjøre dem bevisste gjennom å snakke om det som hadde skjedd kunne slik angst og uro gjøres mindre. Raquel sier: ”*Det eneste som kan hjelpe (...) er terapi mener jeg. (...) Men det tar mange år.*” Flere av dem har gått årevis i terapi for å få hjelp til denne bearbeidingen, og bare gjennom å rekonstruere sin historie i trygge omgivelser har de etter mye arbeid greid å etablere et mer balansert forhold til egne emosjoner knyttet til opplevelsene de har med seg.

Det vonde og det vakre – om opplevelser i konsentrasjonsleire

Det var forferdelig.. nei, forferdelig.. jeg vet ikke.. Det er vanskelig å forklare... Det var bra og dårlig på en måte. Det var bra på grunn av at vi ble kjent med masse flotte kvinner. Det var en sånn kvinnegreie. Det var veldig bra på en måte, sånn på grunn av dem. Men hvordan forholdene ellers var, det var veldig dårlig. De tråkket på oss hver dag, det var helt forferdelig. Men vi hadde våre gode stunder med våre kamerater. Så det var begge deler.

Raquel beskriver her dobbelheten ved opplevelsene i konsentrasjonsleiren. På den ene siden var det et vakkert samhold mellom kvinnene som var der, på den andre siden opplevde de også mye vondt. Meichenbaum (2006) beskriver hvordan selvnarrativet og det kollektivet narrativ har en kritisk rolle i å bestemme hvorvidt individer eller grupper vil oppleve kronisk og vedvarende stress som følge av traumatiske opplevelser, eller om de vil oppleve heling og vekst. Ved å konstruere narrativer som fokuserer på det vakre ved opplevelser – ved å lete etter fordeler ved enhver erfaring, ved å rette fokuset mot fremtiden og å forsøke å konstruere

mening – kan individer oppleve å komme styrket ut av opplevelsene. Hvordan vi bearbeider traumer i etterkant er relatert til vår fortolkning, og dermed til personlig og kulturell mening. Prosessen av restrukturering og heling etter traumer blir i stor grad bestemt av hvordan man forsøker å forstå og gi mening til opplevelsene, og av hvordan den traumatiske historien blir en del av individets livsnarrativ (Sveaass, 2000; Meichenbaum, 2006).

Det finnes mange mulige narrativer i et menneskes liv, og hvilke narrativer som kommer i forgrunnen og hvilke som kommer i bakgrunnen er gjenstand for utvelgelse (White, 2006a; 2006b; White & Epston, 2000; Crossley, 2000a; 2000b). Hvordan vi konstruerer narrativer om en hendelse vil påvirke hvordan vi i ettertid husker og opplever hendelsen. I Julias beskrivelser av opplevelsene i leiren legger hun vekt på det vakre: *”vi kunne spise, ha fellesmåltider og alle kunne bidra med sitt.. alle som fikk mat utenfra.. vi samlet alt og.. alle skulle inkluderes i det sosiale.”*. Hun beskriver også hvordan små ting kunne oppleves helbredende:

Jeg hadde en radio, og da gikk det på klassisk musikk. Jeg følte at klassisk musikk.. gjorde noe med meg.. den gikk på en form for helbredelse.. jeg vet ikke hvordan jeg skal forklare det.. jeg trengte det! Så innmari! For når du er i konsentrasjonsleir, så har du ikke den frie tilgangen til farger i naturen, til kultur, til noenting... altså, du er fange...

Å delta i aktiviteter som fremmer vekst og heling etter traumatiske hendelser er også med på å skape et mer komplett og positivt orientert narrativ. Et eksempel på en slik aktivitet kan være å søke sosial støtte. Med sosial støtte menes informasjon, materiell hjelp, løsning av praktiske problemer og emosjonell støtte (Ilstad, 1981). Det sosiale samholdet i leiren var noe både Raquel og Julia la vekt på i sine narrativer. En rekke studier viser at sosial støtte er en viktig kilde til å opprettholde en god helse, men hvordan den sosiale støtten blir fortolket og oppfattet av individet er av stor betydning (Broadhead et al., 1983; Leavy, 1983; Mitchell, Billings & Moos, 1982; i Cohen & Wills, 1985; Kobasa & Puccetti, 1983; Emmelkamp et al. 2002). Sosial støtte ser ut til å være en faktor som modererer hvor stor negativ effekt traumatiske hendelser får på helse og livskvalitet (Emmelkamp et al., 2002). Elena beskriver hvordan den sosiale støtten det lå i å ha noen som virkelig forstod og visste hva hun hadde vært igjennom har virket inn på hennes bearbeiding:

Jeg tenker at noe av det som har vært veldig nyttig for meg er at jeg fortsatt har en veldig nær relasjon til de kvinnene som jeg satt i fengsel sammen med. Og det har vært så fint, fordi vi alle vet hva som skjedde med oss – ikke fordi vi forteller hverandre det, vi har ikke snakket så mye om det, men fordi vi alle vet hva som skjedde med oss. Og det gir en følelse av samhold. Du vet at de vil forstå deg.

Det sosiale var imidlertid ikke bare uproblematisk – det kunne på den ene siden være en kilde til støtte, men kunne også være en kilde til ytterligere stress i en fra før av vanskelig situasjon. Kvinnene i konsentrasjonsleiren kom fra vidt forskjellige bakgrunner, noe som kunne føre til kontroverser. Julia sier: ”*jeg følte at jeg på en måte hørte til i det lille samfunnet, og ikke hørte til.. for vi var så forskjellige..*” Det var ikke alle som ble definert som medlemmer av inngruppen - noen ble stemplet som tystere og ble holdt utenfor av de som var definert som ledere av gruppen. Å snakke under tortur var noe som førte med seg et enormt sosialt stigma, slik Julia her beskriver det:

Jeg husker en jul så skulle alle lage en presang og legge den i en pose, og jeg fikk i oppgave å gå med posen.. men så skulle jeg ikke ta imot presanger fra noen som var stempla som tystere. Det var to damer som hadde alt for stort vennskap med vaktene. (...)en av disse lederne [sic] ville isolere ganske mange kvinner som hadde vært tystere etter hennes mening da, som hadde gitt opplysninger under tortur og sånt. (...) så, så det var litt sånn.. litt motsetninger innvendig i det lille samfunnet også...

Det Julia beskriver sier noe om hvor vanskelig det var for kvinnene i leiren. På den ene siden hadde de et fint sosialt samhold hvor de hadde måltider sammen og prøvde å skape hygge og holde på tradisjoner. På den andre siden skulle det ikke mye til å bli utelukket fra dette samholdet. De som snakket under tortur fikk ingen sympati eller støtte hos de andre kvinnene i leiren, og ble fryst ut.

Oppbrudd – om å måtte forlate sitt hjemland

Julia forteller at hun etter hvert fikk besøk av en representant for FN's flyktningeorganisasjon. Gjennom henne fikk hun vite at hun hadde fått visum til Norge. ”*Som et lyn fra himmelen, ikke sant? Jeg visste ikke min arme råd, så jeg tenkte bare sånn at dette gir meg i hvert fall en trygghet for at det er mindre mulig at de forsvinner meg.. altså de tar meg ut herfra og at jeg*

forsvinner, som så mange fanger gjorde den gangen.” Hun var ikke forberedt på å måtte forlate landet, og selv om det var en trygghet for henne, var hun usikker på om hun skulle være glad eller ikke. Da hun ble løslatt fra konsentrasjonsleiren skulle hun gjerne ha blitt i landet og fortsatt motstandsarbeidet som før. Dette var det mange av de jeg snakket med som følte på. De fikk ikke selv bestemme hvordan og om de skulle forlate sitt eget land - de ble plutselig fratatt kontrollen over hva som hendte dem, og andre kom inn og overtok.

Noe av det som blir trukket fram som vanskeligst ved å måtte forlate hjemlandet er kontrolltapet - det var noen andre som gikk inn og tok styringen over livene deres. Marcos sier; *”Jeg bestemte meg ikke for å dra. Det var skjebnen. Jeg bestemte meg ikke. Og at det ble Norge det var helt tilfeldig.”* Julia sier i tråd med dette; *”Jeg ville ikke dra, jeg tenkte jeg kan jo fortsatt være nyttig i motstandsbevegelsen. Men følelsen min var at her er det ingen som vil ha meg. Alle syntes det var galskap. (...) Jeg følte ikke at jeg bestemte meg for å dra, det var noen andre som bestemte for meg.”* I tillegg til tapet av selvagens og kontroll ligger det en sterk følelse av avvisning i det Julia forteller, noe som også opplevdes vanskelig. Carlos forteller om hvordan omstendighetene tvang ham til å forlate landet til slutt, noe som også vitner om en følelse av avvisning og tap av selvagens og kontroll:

Jeg kunne ikke bo i Chile, mine foreldre ville ikke ha meg der, og hvor skulle jeg bo? Ingen av mine venner ville at jeg skulle bo hos dem heller, for jeg var farlig for dem også. Og det å få tak i en jobb var helt umulig. Hvordan skulle jeg leve da? Mitt problem var et sted å bo og mat, og hvordan jeg skulle få behandling for de skadene jeg hadde – psykiske og fysiske skader.. det var ganske ille da...

Kontrolltapet og tapet av selvagens blir noe av det vanskeligste i oppbruddsfasen. Avmakt er et annet ord som beskriver tapet av kontroll. I en situasjon preget av avmakt kan en forsøke å beskytte seg, gjøre seg upåvirkelig, undertrykke emosjonelle reaksjoner eller gjøre seg følelsesløs og utmeldt (Axelsen, 1997).

Martin Seligman benyttet seg av begrepet lært hjelpeløshet for å beskrive hva som skjer med mennesker som opplever at de ikke har noen kontroll over utfallet av det som skjer dem i livet. Lært hjelpeløshet involverer å gi opp - et tap av motivasjon til å møte nye utfordringer, og har blitt knyttet til noen former for depresjon (Janoff-Bulman, 1992). Troen på at verden kan kontrolleres og at det som skjer en stort sett er rettferdig, gir oss en følelse av orden,

sammenheng og meningsfullhet. Tilfeldigheter frarøver oss troen på at alt som skjer har en mening (Janoff-Bulman, 1992; Axelsen, 1997).

Kanskje for å gi fengslingen og torturen noen form for mening, ønsket mange av dem å bli i landet å kjempe videre. Dersom de kunne fortsette å kjempe for den saken de trodde på, ville det veie opp for det vonde de hadde vært gjennom. Kanskje det store behovet for å skape mening i opplevelsene, kan forklare det nærmest desperate ønsket mange av dem hadde om å fortsette å bli i landet og kjempe for saken. Elena beskriver følelsen av å ha noe uoppgjort: *”Jeg har alltid følt at jeg har noe uoppgjort. Mange ganger har jeg tenkt at jeg bør dra tilbake og forsette kampen.”* Å skulle forlate hjemlandet før saken var vunnet ble en innrømmelse av at de hadde tapt, eller en form for resignasjon og dermed et svik av egne politiske overbevisninger. Julia beskriver det på denne måten: *”Jeg var jo selvfølgelig redd, og ville ikke at de.. at jeg skulle bli arrestert og sånn.. men på den andre siden så var det et ønske om å bidra og at vi skulle bygge opp motstandsbevegelsen sånn at vi etter hvert kunne få en ny demokratisk regjering. Og det var jo passe sterkt...”*

Julia beskriver ønsket om å bidra som så sterkt at faren ved å bli i landet ble uvesentlig for henne. I tillegg ligger det en følelse av ansvar for at motstandskampen skulle bli videreført i det hun sier. Raquel beskriver noe lignende i at hun følte ansvar: *”(...) jeg følte ansvar for folket jeg jobbet med.. jeg følte at det var feigt å komme inn i ambassaden.. uansett om vi visste at vi kunne bli tatt.. du måtte ta den risikoen...”* Det var ”feigt” å trekke seg før kampen var vunnet, slik Raquel beskriver det. Å trekke seg ble ensbetydende med å si at man hadde gitt opp troen på at forandring var mulig, at saken var tapt, og at meningen med det de hadde gjennomgått dermed også var tapt.

4.2 Beretninger om overganger

Det ensomme og det fremmede – om å komme til et nytt og ukjent land

Altså dette med å forlate landet uten å ha ønsket det og.. det var mitt land. Det var der hvor jeg var.. altså det er litt dobbelt det. Men det var der hvor jeg følte meg tryggest. Altså det å komme til eksil uten å ha ønsket det, det ønsker jeg ikke for noen. Det, det tar år å.. hva skal jeg si.. å anerkjenne at man må bosette seg i et annet land. Det var mitt miljø, det var mitt

land, mitt språk, min kultur, mitt sosiale nettverk. Alt det der mister du når du drar, når jeg kom hit. Da begynner du helt fra null..

Marcos forteller her om opplevelsen av oppbruddet fra sitt eget hjemland. Migrasjon innebærer et oppbrudd fra familie, nettverk og kultur i hjemlandet og en omstilling til en tilværelse som del av en minoritet i et nytt vertsland (Lie, 2000). Man blir fratatt alt det ved omgivelsene som er med på å definere ens identitet. I det nye landet er man usynlig og fremmed – usikkerhet, ensomhet og fremmedfølelse råder. Carlos beskriver også sjokket ved å komme til et land som var så ulikt sitt eget, og han beskriver ensomheten han følte:

Jeg merker at når jeg kom til Norge.. Det sjokket som det var å komme rett fra fengsel og rett til et så sivilisert land som Norge da, det var ganske ille for meg. Jeg kunne ikke språket, og dit jeg ble sendt først så var det ingen som kunne spansk. Så jeg var helt alene ikke sant, og så hadde jeg vært isolert så lenge.

Mange av chilenerne jeg snakket med opplevde det vanskelig å komme til det nye landet. De hadde opplevd store traumer, og det var vanskelig å få noe hjelp. Man visste lite om traumeproblematikk i Norge på den tiden da de kom. Elena beskriver at det var frivillige som tok seg av kontakten med flyktingene, men at de hadde lite kunnskap utover at de kunne spansk og visste noe om situasjonen i Chile. ”Da jeg kom til dette landet hadde vi ikke nødvendigvis noe tilbud om noe støtte. På det tidspunktet var de som tilbød oss støtte frivillige som snakket spansk, eller som visste noe om situasjonen i Chile, eller som var venstreorienterte...” Carlos hadde en venn i Sverige som var psykiater som kunne hjelpe ham, men i Norge var det ikke mulig å få noe hjelp: ”Jeg hadde en periode hvor jeg ikke kunne sove. Det var ikke mulig å få hjelp her i Norge på den tiden. De var ikke klar for traumer og problemer, og jeg var ikke klar over det heller.”

I tillegg kom følelsen av ensomhet, av å ikke kunne språket, tap av venner og familie, tap av hjemlandet tap av utdanning og å ikke føle at de kunne bidra med noe. ”Jeg følte at det var som å være i fengsel. Jeg kunne ikke bevege meg hvor jeg ville. Jeg klarte det ikke. Jeg begynte å drømme mye om fengsel og tortur og.. det er veldig vanskelig, og så var jeg ganske.. jeg var veldig syk da..” Elena beskriver hvordan hun måtte begynne helt på nytt med sin utdanning på tross av at hun allerede hadde tatt 5 år i Chile.

Jeg fullførte ikke utdannelsen min der nede fordi jeg ble fengslet før jeg hadde gjort ferdig fem år. Jeg fullførte ikke kurset, og i realiteten så mistet jeg alt det (...) Jeg begynte på universitetet, eller jeg forsøkte, men jeg kunne ikke språket. Jeg fortsatte i to måneder, men jeg visste at jeg ikke kunne greie det.

Å måtte forlate eget hjemland har vidtrekkende og alvorlige konsekvenser. Den psykologiske krisen som en slik hendelse bringer med seg påvirker et individs personlighetsutvikling, psykososiale fungering og helse. Ved å bli rykket opp fra sine vante omgivelser må man finne en måte å takle mange store utfordringer på kort tid – vanskelige boforhold, problemer knyttet til utdanning, trusselen om langvarig arbeidsledighet og behovet for å etablere nye nettverk. I tillegg kommer problemer med å skulle lære seg et nytt språk (Keyes & Kane, 2004; Varvin, 2003; Jerusalem, Hahn & Schwarzer, 1996).

Flyktingene er ikke bare nødt til å takle større utfordringer enn i sitt vante miljø, men har også en høyere individuell sårbarhet for stress på grunn av de tapsopplevelsene de har med seg – tap av hjemland, tap av sosiale bånd tap av muligheter til å snakke eget språk og å delta i tradisjonelle kulturelle aktiviteter (Hobfoll, 1988, 1989, Jerusalem & Schwarzer, 1989, 1992; Lazarus, 1991; i Jerusalem, Hahn & Schwarzer, 1996; Varvin, 2003).. Alt dette er noe som forsterker følelsen av rotløshet, og kan føre til alvorlig identitetskrise (Breyer, 1987).

Sosial støtte, meningsfulle aktiviteter og arbeid er essensielt for å kunne opprettholde en god helse og et godt liv (Sveaass & Johansen, 2006). Julia sier: *”Selv om du har lyst til å være alene og holde deg for deg selv, og bare har lyst til å gråte, så kan det være lurt å ståsette seg og komme ut i kontakt med mennesker, for da forandrer det hele seg. I hvert fall for meg gjør det det..”* Kohut (1977; i Keyes & Kane, 2004) beskrev behovet for å etablere og opprettholde sosiale bånd som et grunnleggende menneskelig behov som er viktig for overlevelse, utvikling og vekst. Gjennom relasjoner blir våre fysiske, psykiske og sosiale behov møtt, og våre verdier, vår identitet og våre oppfatninger blir bekreftet og utviklet (Baker, 1990). Ensomhet og problemer med å etablere sosiale relasjoner vil således åpenbart være en kilde til stress, og har også vært knyttet til depresjon. Blant annet fant en undersøkelse at dårlig sosial støtte i eksil synes å være en sterkere prediktor når det gjaldt depressive lidelser enn traumefaktorer (Gorst-Unsworth og Goldenberg, 1998; i Sveaass & Johansen, 2006). Andre studier har vist at inaktivitet og arbeidsledighet oppleves som en alvorlig tilleggsbelastning for flyktinger i eksil, og at depresjon og arbeidsledighet ser ut til å

forsterke hverandre (Westermeyer, Neider & Vang, 1984; Lavik et al., 1996; Lavik et al., 1996; i Sveaass & Johansen, 2006).

Det tapte og det savnede

Savnet av hjemlandet er alltid til stede. Elena beskriver sitt savn og sine tapsopplevelser på denne måten;

For tre år siden dro jeg til Chile. Jeg dro til Santiago, og jeg gikk nedover gatene. Og da jeg stod der og så nedover gatene begynte jeg å gråte fordi jeg tenkte “disse pleide å være mine gater”, du vet... “de tilhørte meg, de var mine..” Og nå.. Det handler om å ha tapt ting, og det er noe som er trist...

Marcos beskriver hvordan han i flere år har slitt med det han kaller en splittelse i livet sitt. Han føler han ikke lenger har noe hjemland, fordi han ikke lenger hører til i Chile, men kan heller aldri bli helt fullstendig norsk. Denne identitetskonflikten, eller fremmedgjøringen, er noe som har vært svært vanskelig for ham.

Jeg føler meg mer hjemme i Chile, etter 25 år i Norge, av en eller annen grunn. Jeg er chilener, jeg betrakter meg som chilener, men jeg er splittet. Jeg er, og kommer alltid til å være splittet. Jeg er chilener, men når jeg er i Chile savner jeg Norge, og når jeg er i Norge savner jeg Chile.

Jorge beskriver noe lignende: *”Jeg må være noen måneder i Chile før jeg blir chilener igjen. Jeg føler meg utenfor i noen av diskusjonene vi har. Noen verdier liker jeg ikke, og noen samtaleemner er jeg ikke interessert i. Sånn sett føler jeg meg ikke chilener.”*

Fremmedgjøring betyr å miste kontakten, å bli stående utenfor og ikke være integrert i sosiale sammenhenger (Axelsen, 1997). Carlos sier: *”Jeg passer ikke inn i det chilenske samfunnet lenger.”* Raquel beskriver også dobbelheten i savnet av hjemlandet på den ene siden, og følelsen av at hun ikke hører til når hun først kommer dit. Hun savner hjemlandet, og tror hun kunne ha hatt det lettere der, men samtidig blir hun veldig overveldet når hun reiser tilbake til Chile og treffer kjente.

I Chile har vi mye mer felleskap. Men jeg liker ikke å reise til Chile heller. Det blir litt overveldende for meg fordi alle snakker om gamle ting. (...) venninnene i Chile.. jeg tror de har bedre forutsetninger for å heles.. fordi de har.. de møtes.. sånn kollektiv.. så det er en sånn gruppe som.. de møtes, de feirer jul, bursdag.. alt sånn.. og ja, hvis de har en dårlig dag.. ja, de gjør masse ting.. de prater veldig mye om det.. vi i eksil.. vi har ikke den anledningen eller den sjansen. Jeg tror eksil også forandrer veldig mye...

Fremmedgjøring kan henge sammen med uoversiktlig og uforutsigbar forandring. Det kan også henge sammen med å bli fratatt fri vilje og selvstendighet (Axelsen, 1997). De chilenske flyktingene måtte flykte fra hjemlandet uten å ha bestemt det selv, og flukten skjedde plutselig og uten forvarsel. De hadde heller ikke valgt å komme til Norge, det var noe som ble bestemt av andre. Slik kan meningen i det som skjedde ha blitt utydelig eller manglende for dem. Når en mister mening i det som skjer, kan en også miste frihet til valg og til dyp kontakt med andre mennesker (ibid.). Raquel sier:

Jeg har masse venner, men jeg føler meg av og til alene. Du kan ikke snakke med.. du kan ikke snakke med dine kollegaer om sånne ting.. og jeg kan ikke belaste min sønn, eller kjæreste eller venner.. så du har alt inne i deg.. jeg har masse gode venner og sånn. Men det.. jeg prater ikke om det.. og de forstår ikke heller. Og jeg har ikke lyst til å snakke med dem heller...

Raquel beskriver en følelse av å være adskilt fra andre, noe som gir en opplevelse av uoversiktlig og kaos. Fremmedgjøring gir en følelse av avsondrethet, ensomhet og annerledeshet (Axelsen, 1997). Jorge beskriver noe lignende. Han har følt at han ikke har kunnet snakke med noen om sine opplevelser: ”*Det har vært en belastning å bære disse tingene gjennom år, og mange av disse tingene har jeg måttet holde for meg selv. Veldig mange av disse tingene har jeg hatt inne i halsen min, i hjertet mitt, og i hodet. Og det har ikke kommet ut...*”

Jorge snakker her om opplevelser han ikke har følt han har kunnet dele med noen, noe som kanskje kan komme av at opplevelsene har vært skambelagte for ham. Eva Axelsen (1997) skriver om tabuiserte traumer – de traumene som ikke kan snakkes om fordi skammen knyttet til dem er for stor. Tabuisering fører til ugyldiggjøring, og traumet blir en ”ikke-opplevd” hendelse som ikke kan snakkes om, og dermed heller ikke bearbeides. Ugyldiggjøring og

hemmeligholdelse kan føre til at opplevelsene blir fortrenget – de blir skjøvet vekk fra bevisstheten. Fra denne fortrengete posisjonen kan hendelsene likevel påvirke personens reaksjoner, følelser og selvopfatning. Mennesker som har vært utsatt for tortur og overgrep føler seg ofte fanget i stillhet og fortrenking. Selv om personen ikke har hatt noe reelt valg i situasjonen, føler offeret seg likevel delaktig og skyldig, og selvfølelsen blir påvirket på en svært negativ måte. Irrasjonell skyldfølelse kan oppstå ved at individet får en følelse av å medvirke til egen straff. Å ”delaktiggjøre”, og dermed gi offeret ansvar, er en uhyre effektiv måte å bryte ned et menneske på, og er svært vanlig under tortur. Hvis avmakten er stor, kan offeret i et forsøk på å skape mening i en ellers uforståelig situasjon, tolke overgrepene som at det er en fortjent straff for utilstrekkelighet eller for å ha gjort noe galt. I tillegg kan offeret i etterkant av overgrepene føle seg stemplet av andre, på tross av at de ikke vet hva som har skjedd. Offeret utvikler teknikker for å beskytte seg mot andres innbilte fordømmelse av dem selv ved å unngå blikkontakt, og å late som det ikke har skjedd. Offeret blir således fanget i ydmykelse og stillhet. Det blir tiett om det som egentlig burde snakke som, fordi ydmykelsen er så dyp (Becker et al., 1990).

4.3 Beretninger om overlevelse

Om å være en overlever, ikke et offer

For flere av de jeg snakket med var det viktig å påpeke at de ikke ser seg selv i en offerrolle - de bestemte selv å være med i motstandskampen og hadde dermed selv ansvaret for at det kunne gå galt. De sier at de selv hadde ansvaret, og at de visste hva de gikk til. Dette kan kanskje være en måte for dem å ta tilbake kontrollen og komme ut av avmaktsfølelsen. Gjennom å konstruere narrativer hvor de inntar en rolle hvor de selv har kontrollen over hendelsene og hvor de unngår offerrollen, greier de å gi opplevelsene større mening. Jorge sier: *”Jeg er ikke noe offer. Jeg har valgt. Jeg har vært en politisk leder, jeg har vært overbevist om at det jeg har gjort har vært riktig, og jeg tenker fremdeles at min levemåte og livssituasjon er riktig. Jeg ser ikke meg selv som et offer.”* Elena sier: *”Jeg liker ikke å se på meg selv som en sårbar person. Jeg liker ikke å se på meg selv på den måten.”* Carlos uttrykker noe av det samme: *”(..)jeg visste hele tiden hva som skulle til å skje, vi var forberedt på at det kom til å bli et kupp og at det var farlig.. så jeg tar hele ansvaret selv. Jeg føler meg ikke som noe offer.. det er ikke noe jeg aksepterer, å være et offer..”*

Jorge forklarer at han heller bruker ordet ”overlever” om seg selv, enn offer. På den måten blir fokuset rettet mot at han er et aktivt handlende vesen, til forskjell fra det passive som ligger i ordet ”offer”. Det utgjør en viktig forskjell for et individs selvfølelse og følelse av agens og handlingsrom hvorvidt det blir definert som offer eller som overlever. ”(...)når jeg nå sier overleve, så er det et ord jeg ikke har brukt alle disse årene. Jeg har aldri tenkt på den måten at jeg har overlevd. Men det er viktig, så jeg kaller meg selv nå en overlevende.”

Raquel beskriver seg selv som den ”tøffe”, den som aldri var redd: ”Jeg kunne håndtere bedre tingene. Jeg var den eneste tøffe på jobben som kunne håndtere situasjoner og aldri var redd. Jeg kunne stå i fronten og roe mine gamle norske kollegaer..” Dette har virket både positivt og negativt inn for hennes bearbeiding av opplevelsene sine. Det at hun var tøff gjorde at hun taklet mange situasjoner der andre ville ha bukket under, men samtidig har det gjort at hun har hatt problemer med å ta inn over seg de opplevelsene hun har hatt og vise følelser og snakke med andre om det hun har vært igjennom. Det tok mange år før hun klarte å kjenne på de vonde minnene og følelsene knyttet til det hun hadde vært igjennom.

Jeg ville ikke gå i terapi.. Jeg fikk masse tilbud, men jeg tenkte; jeg er militant, jeg trenger ikke det. (...) Og så... etter åtte, ti år tok jeg terapi. Ikke før. Og da ble det verre. Fordi nå gråter jeg, før gråt jeg aldri. Jeg er mere sensibel.. Jeg blir mer redd, og før var jeg ikke redd.

Raquel beskriver seg selv som en nesten overmenneskelig sterk person – en som aldri gråt og som aldri var redd. Det var først når hun kom i terapi og begynte å bearbeide opplevelsene sine at følelsene som hadde vært der hele tiden kom fram. Dette er også en form for styrke – å tørre å kjenne på vanskelige emosjoner og minner. Elena beskriver hvordan hun ser på styrke:

Jeg tenker at jeg er rimelig sterk. Og når jeg sier sterk så mener jeg ikke hard eller kald, fordi noen ganger.. du vet, for eksempel når jeg ser på tv og ser mennesker som blir drept, da føler jeg det er helt forferdelig og begynner å gråte. Så sterk i den forstand at jeg fremdeles har energien til å gå ut og til å delta i demonstrasjoner eller bli oppringt av Amnesty eller den type ting.

Elena forteller her hvordan hun kan se seg selv som en sterk person selv om hun kan gråte over opplevelser som treffer henne emosjonelt. For henne betyr styrke å ha energi og pågangsmot til å møte nye utfordringer og til å delta og engasjere seg i samfunnslivet. Jorge

sier i tråd med dette at han har forsonet seg med at han har følelser som må få komme ut: *”Jeg er ikke redd for å gråte, jeg er ikke redd for de følelsene. Det gjør at jeg lever.”* Å ikke være redd er viktig både for Jorge og Raquel. Men for Jorge innebærer det å ikke være redd å også akseptere at man kan ha følelser – redsel, sinne, sorg – og at disse følelsene er en del av livet.

Om å stå alene og være sterk

Alle de jeg snakket med beskriver seg selv som sterke individer som har lært seg å stå alene og til å tåle motgang. De forklarer hvordan de har blitt sterke ut fra ulike faktorer, men sier alle at dette har vært en viktig del av årsaken til at de har klart seg i etterkant av de opplevelsene de har hatt.

Jorge beskriver hvordan han har klart seg gjennom de opplevelsene han har hatt. Han sier at det har vært tøft for ham fordi han har måttet stå alene og har ikke følt at han har kunnet snakke med noen om opplevelsene sine. Samtidig beskriver han at han har vært vant til å stå alene om ting helt fra han var ganske liten, og at dette har gjort ham sterk. *”Kanskje jeg har vært heldig av mange omstendigheter, for jeg har hatt en personlighet eller identitet som har vært sterk nok, solid nok for å gå igjennom disse tingene.”*

Julia omtaler også seg selv som en sterk person. *”Av og til så har jeg følt at når det røyner rundt meg og når jeg har store livskriser eller sånt så tenker jeg at ja, at når du overlevde Pinochet, så overlever du dette her også.”* Elena forsøker også å se opplevelsene sine på denne måten – at de har gjort henne til et sterkere menneske som lettere tåler motgang og stress: *”En av de tingene jeg føler, er at dette har gjort meg.. hvordan kan jeg uttrykke det.. har gjort meg veldig sterk i den forstand at jeg er i stand til å takle særlig stress, den type ting..”*

Det er en voksende mengde litteratur som peker i retning av at selv etter å ha vært utsatt for de mest traumatiske hendelser, kan individer oppfatte det som at noe godt har kommet ut av opplevelsene. Dette er i litteraturen blitt kalt posttraumatisk vekst (*posttraumatic growth*), og dreier seg om hvor godt individer lykkes i å takle konsekvensene av traumer gjennom å rekonstruere eller styrke sine persepsjoner av seg selv, andre og meningen bak hendelser (Tedeschi & Calhoun, 1996). Personer som kommer seg gjennom traumatiske hendelser drar

ofte konklusjonen at de er sterke (Thomas, DiGiulio & Sheehan, 1991; i Tedeschi & Calhoun, 1996) – en trygghet som kan generaliseres til andre typer situasjoner, inkludert fremtidige traumatiske opplevelser.

Kobasa og Puccetti (1983) skriver i en artikkel om personlighetstrekk som ser ut til å virke modererende for stressende livshendelser. Kobasa (1979; i Kobasa & Puccetti, 1983) har utviklet begrepet ”*personality hardiness*”. Dette personlighetstrekket innebærer at man fortolker og evaluerer stressende livshendelser på en slik måte at de mestres lettere. Personer som er høye på dette trekket ser stressorer som utfordringer heller enn trusler, og tror at de i hvert fall delvis har evnen til å kontrollere hendelser i motsetning til å føle seg maktesløse. Mestringsstilen til personer som er høye på dette personlighetstrekket reflekterer troen på egen evne og styrke til å mestre de problemer som måtte dukke opp, og til å gjøre bruk av de ressurser som måtte finnes i omgivelsene (Kobasa & Puccetti, 1983). Julia har stått i sine problemer mye alene, men har også hatt styrke til å kjenne etter når hun har hatt det som verst og mot til å oppsøke hjelp når hun har trengt det, og har dermed tatt i bruk de ressursene som var tilgjengelige:

Jeg valgte på en måte å klare meg selv. Men jeg har vært veldig sånn at jeg har skjønt når det bærer galt av sted med mitt eget indre liv. (...) Og når du er deprimert og alt det der.. at du skjønner varseltegnene slik at du søker hjelp i tide, og utsetter deg for det å gå og gråte hos en psykolog. (...) Jeg har et ansvar for mitt eget liv. Og for godt jeg vil ha det. For du er jo alene om dette her, og det er ingen andre som forstår seg på det.. men vi lever i et samfunn og det er alltid noen som kan hjelpe deg og være rundt deg når du har det som verst. Det er viktig.

Å ta ansvar for eget liv er et viktig stikkord i Julias narrativ. Hun beskriver at man selv må finne styrken i seg til å møte de utfordringene som dukker opp, men at samfunnet og medmennesker i omgivelsene kan gi støtte så lenge man tør å åpne seg og ta imot de ressursene som finnes.

Om mestring og stolthet – se det gode i livet

”*Personality hardiness*” kan minne om Banduras (1994) begrep ”*self-efficacy*”, som også innebærer at en vurderer egne ressurser på en slik måte at man har troen på at utfordringer kan

mestres på en effektiv måte. Jorge beskriver hvordan mestringsfølelse har gitt ham selvtillit og styrke til å stå i vanskelige ting:

(...) til tider var jeg veldig god i fotball, og jeg er veldig god i faget mitt av og til.. og de gangene så har jeg brukt det. Når du har noe å gjøre som du vet du er flink til så kjenner du deg glad i det du gjør. Til tross for at det kan være vanskelig og alt mulig rart, så har du et grunnlag som gjør at du kan være bekvem i deg selv.

Raquel forteller at arbeid og en mulighet til å være selvstendig er faktorer i hennes liv som har bidratt til at hun har følt mestring og stolthet:

Som jeg sier; når du har en jobb hvor du tjener noenlunde bra, og du kan forsørge deg selv og være selvstendig. Ikke avhengig av noen. Jeg var alene, sønnen min var bare fire år når pappaen døde. Og jeg klarte meg bra med han og.. det går veldig bra med han på mange områder. Så det er jeg veldig stolt av.

Elena uttrykker også en stolthet over det hun har oppnådd: ”Du vet, jeg syns jeg har klart meg bra, og det er noe jeg er stolt av. Jeg hadde ikke noen støtte, og til tross for det var jeg i stand til å oppdra min datter. Og det har for meg vært veldig viktig, å være i stand til å gjøre det. Det har vært veldig fint.” Å klare seg på tross av vanskelige opplevelser og traumer er et viktig stikkord i Elenas narrativ. Hun har klart seg på egen hånd, har stått på egne ben og har mestret de utfordringene som har kommet hennes vei. Dette har skapt en enorm følelse av styrke for henne. Hun beskriver videre hvor viktig det har vært for hennes mestringsfølelse å kunne være i jobb: ”(...) det har vært viktig for meg å holde på en jobb. For meg er det en av de viktigste tingene. At jeg er her i dette landet, og har vært i stand til å være i jobb helt siden jeg kom. Så jobben min er veldig viktig.” Julia beskriver noe av det samme. Hun har stort sett klart seg på egen hånd, og har vært bevisst på å oppsøke aktiviteter hun har tenkt har vært positive for henne. Hun trekker fram arbeid som viktig for følelsen av verdighet og tilhørighet. Det var viktig for henne å føle at hun kunne bidra med noe, og i tillegg var det en måte å komme i kontakt med andre mennesker på og å lære seg det nye språket:

Jeg har vært god til å jobbe. Det kan jeg ikke se bort i fra. Det er en del chilenerne som, ikke sant, når de kom, skulle de være sosialklienter og bare gå og hente penger. Og jeg syns det er helt forferdelig. Jeg kan ikke tenke meg noe så humilierende. Jeg følte at det var uverdigg rett

og slett. Og så snart du begynner å jobbe så utvikler du deg også som person og du utvikler språk og alt mulig, sånn.. så det var også min strategi. For å klare meg her.

Julia beskriver det å komme ut i arbeid som en bevisst strategi fra hennes side for å skulle klare seg best mulig i det nye landet – lære seg språket og knytte nye sosiale bånd. Følelsen av verdighet, selvagens og å ta ansvar for eget liv er viktige stikkord i Julias narrativ.

(...) Å være i kontakt enten gjennom studier eller gjennom arbeid.. med folk.. og ikke bare være inne blant fire vegger og være deppa og savne Chile.. en må de det gode som fins andre steder også.. det er ikke noe galt med den chilenske kulturen eller noe, men det er jo veldig mye fint du kan oppleve her også.. så jeg er litt sånn.. jeg liker å nyte det gode i livet hvis det er der. (...) Jeg føler at jeg setter veldig pris på livet, og på det som er godt.. sånn at jeg.. prøver å ha en balanse i livet, og at det der om at hvis jeg føler meg litt nedfor eller sånn, så søker jeg venner og prøver å se det gode i livet.. for det er nå – her og nå du lever, og ikke i morgen.

Det Julia her sier om å se det gode i livet vitner om et optimistisk syn på livet. Optimisme er i forskningslitteraturen blitt koblet til resiliens – altså at man lettere klarer seg etter å ha vært utsatt for traumatiske opplevelser. Disposisjonell optimisme innebærer en stabil, generalisert forventning om at man vil oppleve gode ting i livet og at fremtidige utkom vil være positive. Optimisten benytter seg oftere av en problemfokuset tilnærming til utfordringer, og omformulerer negative opplevelser slik at de oppfattes mer positive. Dette kan bidra til at det blir enklere å integrere opplevelsene inn i et eksisterende narrativ, og gir en mulighet for å skape mening (Lepore & Revenson, 2006).

Mennesker benytter seg av ulike mestringsstrategier i møtet med påkjenninger.

Mestringsstrategier kan uttrykke seg både kognitivt (ved å benekte eller akseptere), emosjonelt (ved å uttrykke følelser eller å holde dem tilbake), atferdsmessig (ved aktiv problemløsning eller ved unngåelsesstrategier) og sosialt (ved å søke sosial støtte eller å trekke seg tilbake sosialt) (Hareide, 2007: 18). Mange av de jeg snakket med understreket viktigheten av å oppsøke sosial støtte og å møte utfordringer på en aktiv problemfokuset måte. Raquel sier at det som har hjulpet henne til å mestre vanskelige situasjoner er: *”jobb, masse venner. Hele dette sosiale rammeverket som jeg har rundt meg.”* Jorge sier også: *”Jeg er heldig, veldig heldig fordi jeg har et sosialt nettverk. (...) Menneskene må bruke det de har*

først og fremst. Oppe i alt dette så velger man også ting. Man velger å isolere seg. Det kan være ganske ødeleggende.” Julia sier: ”jeg tenker at det å overleve er noe som du må gjøre i hverdagen.” Det å overleve er et hardt arbeid som handler om å akseptere det som har skjedd, å tørre å uttrykke følelser, å møte utfordringer som dukker opp på en aktiv måte og å søke positive aktiviteter og sosial støtte – både i form av familie, venner og andre relasjoner, og i form av profesjonalsert støtte.

Om engasjement og meningskaping

Å forsøke å gi det de har opplevd mening blir et viktig prosjekt. Det blir nødvendig å tro på at den smerten de har vært igjennom har vært verdt det på en eller annen måte, slik at det de har opplevd ikke blir meningsløst – at det at de kjempet for noe de trodde på hadde betydning i det store bildet. Julia beskriver det slik: *”Det er jo noe om å tenke på at det kanskje har hatt mening. Og at ditt liv alltid kan ha en mening også i andre samfunn. At.. at du behøver ikke å gi opp ditt samfunnsengasjement bare fordi du flyttet fra ett land til et annet. Så.. de tingene har vært viktige for meg.”*

Alle de jeg snakket med har vært veldig engasjerte i politisk arbeid både i Chile og etter at de kom til Norge. Å engasjere seg var en måte å gi det arbeidet de hadde drevet med i Chile en fortsatt relevans og mening, samtidig som det å kunne rette fokus utad fikk egne vonde opplevelser på avstand. Raquel forteller:

Når jeg kom til Norge, jeg var engasjert fra første dag til og med den dagen da Pinochet falt. Så det var veldig sterkt, det var livet mitt de første 20 årene her. Det var å jobbe for Chile, for politiske fanger, mot tortur og sånt. Som helhet tror jeg at jeg klarte å leve bra her. Ikke sitte hjemme og gråte. Jeg tenkte at det var min plikt å jobbe i motstandsbevegelsen.

Jorge forteller at hans beste middel for å mestre vonde opplevelser og minner er å fortape seg helt og holdent i noe han brenner for.

Når man forsvinner inn i noe, engasjerer seg i noe. Blant annet de første årene jobbet jeg for solidaritet, å få folk ut av fengsel og få marinesoldater til Norge. Mange sånne ting. Jeg tror i livet generelt er det veldig viktig at man forholder seg til menneskene so man har med å gjøre og at man prøver å hjelpe hverandre.

Jorge snakker også her om en følelse av ansvar som de fleste andre av de jeg snakket med også kjente på. De hadde alle en følelse av at det var deres plikt å bidra med noe og å hjelpe dersom de kunne det. Å føle at ens eget engasjement og bidrag utgjør en forskjell, er noe som kan skape mening og sammenheng i de traumatiske opplevelsene de har hatt. Det å kunne se seg selv som en del av en større sammenheng, at deres liv og innsats er av betydning og at de ikke kan se seg selv isolert fra andre mennesker blir et viktig prosjekt som gjør at de kommer bort fra den tidligere følelsen av kontrolltap, avmakt og fremmedgjøring. Julia beskriver det slik:

Det er ikke de erfaringene jeg gjorde under fengsling og tortur og sånn som har formet meg, det er mye mer følelsen av at jeg i ganske tidlig alder følte at du har en oppgave i livet. (...) som sagt så oppleve å gå inn i meg selv og prøve å erkjenne meg som en person som er en del av menneskeheten, det tror jeg har vært viktig. Og det er også, jeg har følt at dette med å være samfunnsbevisst og føle at du er en person som har en rolle uansett hvor du blir plassert i verden. Det føler jeg er veldig... kanskje det er nøkkelen til at jeg har klart å overleve godt her.

Marcos forteller også om lignende erfaringer. Han forteller om de første årene i Norge hvor han jobbet mye innenfor solidaritetsarbeid. Når han var opptatt med dette arbeidet tenkte han ikke noe over de opplevelsene han hadde hatt. Han kunne skyve dem til side fordi det var andre ting som krevde hans oppmerksomhet. Det var ikke før senere, da hans politiske engasjement ikke lenger trengtes like sterkt, at han begynte å merke reaksjonen.

Jeg brukte veldig mye tid på solidaritet med Chile og å prøve å få politiske fanger som var i isolat i Chile, å få dem ut av landet og til Norge, og vi jobbet veldig mye. Jeg har alltid vært sånn. Engasjert. (...) Det gjør ikke vondt. Eller man er så inni alt det som skjedde. Det var en konsekvens av å være i motstandsbevegelsen, så akkurat der og da.. altså vi var så engasjert. Du føler det ikke vondt, men når du ser tilbake.. reaksjonen kom ikke før jeg kom til Norge. Da hadde jeg tid og fred og mulighet til å.. til å få det vondt.

Gjennom å være aktive og engasjerte i politikk og samfunnsliv fikk de ikke tid til å sette seg ned og kjenne på de smertefulle minnene. Bare etter at de ikke hadde mer krefter igjen, fikk følelsene og minnene overtaket. For mange ofre vil det å være engasjert i en politisk sak og å kjempe for fred og demokrati være en måte å slippe å gå inn i sin egen smerte. Når fokuset er

rettet mot noe utenfor dem selv som gir mening og sammenheng, kan de få sine egne vonde opplevelser på avstand. Mange opplever at det er når saken er vunnet, og fred og demokrati er oppnådd, at de bryter sammen (Becker et al., 1990). Carlos forteller også om en slik erfaring.

Jeg har vært opptatt av solidaritetsarbeid hele veien, og det tror jeg har hjulpet veldig til å tenke mindre på det som skjedde meg. Jeg rettet tankene mot andre deler av verden enn Chile, og arbeidet for solidaritet i andre land. Det gjorde at jeg har vært opptatt med andre ting, og ble dermed mindre fokusert på det jeg selv hadde vært igjennom. (...) Men da, når det kalde krigen sluttet i verden, da var det ikke så mye mer å gjøre. Og så ble Pinochet arrestert.. og da kollapset jeg. Da ble jeg syk. Da begynte det med hodepine, depresjon, vondt i hodet og så.. jeg var ganske dårlig. Så da begynte det å komme mer problemer.

På tross av det som har vært problematisk og vanskelig, var det få av de jeg snakket med som hadde noe ønske om at ting skulle vært annerledes. Carlos beskriver sin opplevelse:

Det som vi gjorde de tre årene under Allendes regjering, det var stort. Og å jobbe i Nicaragua og El Salvador det var stort også. Vi var aktive og vi kjempet mot et system som ikke fungerte. Enten kan du bare sitte hjemme og se på at historien går forbi, eller.. jeg vil ikke det, jeg vil være med på historien. Og det er historisk det vi gjorde i Chile, hele verden var opptatt av oss i Chile. Jeg ville ikke se historien gå forbi meg, jeg ville være der, være en del av historien. Det er risikabelt. Men det er en risiko man må ta.

Carlos uttrykker her en stolthet over å ha vært del av noe større enn seg selv, en del av historien. Mange av de andre tenkte også på denne måten, og mange uttrykte at de ville gjort det samme igjen dersom de hadde fått sjansen. Å ikke angre på noe blir viktig for å kunne si at det de gjorde var verdt det, at det hadde en mening på tross av all den smerte som det medførte.

4.4 Beretninger om forsoning og fremtidshåp

I dette avsnittet går beretningene mer inn på hva som skal til for forsoning, og hvilke tiltak samfunnet kan sette i verk for at dette kan skje. Etter diktaturet i Chile var den nye regjeringens målsetning å etablere sannheten omkring de menneskerettighetsbruddene som

fant sted under diktaturet, å igangsette reparasjonstiltak for de som ble berørt, og å utvikle sosiale, rettslige og politiske betingelser som kunne forhindre slike overgrep fra å skje igjen (Lira, 2006). Det er mange vanskelige spørsmål knyttet til reparasjonstiltak og sannhetssøking i samfunn som er i en overgangsfase til demokrati. Man skal på den ene siden møte de mange ofrenes behov for oppreisning og reparasjon, men på den andre siden ikke skade den demokratiseringsprosessen som er underveis. For å møte ofrenes behov er det viktig å designe reparasjonsprogrammer som er komplekse i den forstand at de tilbyr mange ulike tilnærminger til å gjøre opp for den uretten som er begått. I tillegg er det viktig at de ulike tiltakene er knyttet sammen – at reparasjonstiltak og andre transisjonelle initiativer, slik som å stille de skyldige for retten og å finne sannheten om det som har skjedd blir satt i sammenheng.

Spørsmålet er om et samfunns reparasjonstiltak og sannhetssøking i etterkant av undertrykkende og totalitære regimer kan ha noe å bidra med i forhold til meningsdanning og rekonstruering av de personlige så vel som de kollektive narrative? Har de tiltakene som er blitt satt i verk av det chilenske samfunnet hatt den intenderte effekten, og føler informantene mine at de har oppnådd forsoning med fortiden?

Hvor mye koster et liv – reparasjonstiltakene

Reparasjon er definert som forsøk på å kompensere tidligere overgrep gjennom et antall symbolske eller mer tangible handlinger (Manzi & Gonzalez, 2007). Det er i forskningslitteraturen blitt rettet relativt lite oppmerksomhet mot reparasjonstiltak som blir iverksatt av tidligere totalitære regimer, og disses evne til å bidra til heling og restitusjon av ofre for ekstreme traumer (De Greiff, 2006). For noen ofre er reparasjonstiltak den mest håndgripelige manifestasjonen av en stats forsøk på å gjøre opp for den smerten de har måttet gå igjennom. I Chile anbefalte Rettig-kommisjonen i en rapport flere reparasjonstiltak for ofrene. De chilenske myndighetene opprettet på bakgrunn av rapportens anbefalinger en nasjonal gruppe for reparasjon og forsoning (NCCR), som arbeidet videre med etterforskningen av saker, med å bestemme hvem som skulle klassifiseres som ofre og å opprette rettslige og sosiale assistanseprogrammer. Ofre fikk en månedlig pensjon, utdanningsstøtte, ble gitt unntak fra militær tjeneste, og var prioritert for tilgang til statens helsetilbud (Gonzales, 2009; Brahm, 2005). Til å begynne med var ofre som hadde overlevd fangenskap og tortur ekskludert fra reparasjonsprogrammene, men med Valech-kommisjonen

som ble opprettet i 2003, ble det sørget for at også disse ofrene ble ivaretatt. For å kunne få tilgang til reparasjonsprogrammene måtte ofre sende en skriftlig søknad med dokumentasjon på det de hadde vært utsatt for. Dette opplevdes vanskelig for mange, noe jeg kommer tilbake til under avsnittet om sannhetskommisjonenes arbeid.

Ikke alle de jeg snakket med valgte å søke økonomisk kompensasjon for det de hadde vært utsatt for, på tross av at de hadde muligheten. Mange av de jeg snakket med la vekt på at før den hele og fulle sannheten kommer for en dag og man får klarhet i blant annet hva som skjedde med de mange som forsvant, vil ikke det å motta økonomisk kompensasjon føre så mye med seg. Jorge sier: *”Jeg tenkte at mange ting aldri kom til å bli avklart. Derfor føler jeg meg ikke, og følte meg ikke berettiget til å be om økonomisk erstatning.”*

Noen av de jeg snakket med opplevde i tillegg den økonomiske kompensasjonen som en måte for staten å kjøpe seg fri fra sine synder, særlig fordi den ikke ble gitt i sammenheng med en offentlig anerkjennelse av det som hendte, og en offentlig unnskyldning. Pablo De Greiff (2006) skriver at det er viktig at reparasjonsprogrammer har intern koherens eller sammenheng. Med det mener han at det er viktig at ulike reparasjonstiltak henger sammen – at symbolske og materielle tiltak støtter opp om hverandre. For eksempel vil materiell kompensasjon og en unnskyldning være mer internt sammenhengende enn materiell kompensasjon uten noen form for offentlig vedkjennelse av ansvar. Raquel sier: *”Det er bedre å si at vi anerkjenner og beklager og vi er så lei oss (...) Jeg hadde foretrukket det, og jeg tror vi alle hadde foretrukket det enn noen hundre kroner. (...) Du kan ikke kjøpe.. på en måte.. kjøpe deg fri med de hundre kronene.”*

I tillegg til intern sammenheng mellom de ulike reparasjonstiltakene, er det viktig med ekstern sammenheng, noe som innebærer at reparasjonstiltakene er knyttet opp til andre former for transisjonelle mekanismer, det vil si til rettsoppgjøret, til sannhetssøking og til institusjonelle reformer. Denne relasjonen øker sannsynligheten for at hvert av tiltakene blir sett på som vellykkede (uavhengig av de begrensningene som fins for hver av dem), og i tillegg at de transisjonelle tiltakene som helhet tilfredsstillende forventningene til befolkningen (De Greiff, 2006). Det økonomiske kan aldri bli noe substitutt for strafferettslige tiltak og for å få vite sannheten om det som skjedde. Ulike tiltak komplimenterer og utfyller hverandre. Sannhetssøking uten reparasjonstiltak kan bli sett på som en tom gest. Reparasjonstiltak uten sannhetssøking kan bli sett på som myndighetenes forsøk på å kjøpe ofrenes stillhet eller

samtykke. Demokratiske reformer uten å forsøke å gi ofre tilbake verdigheten, eller reparasjonstiltak uten noen form for endring i det politiske systemet som forhindrer det samme fra å skje igjen vil være umoralsk og illegitimt og ha liten nytteverdi. Det samme bidireksjonale forholdet eksisterer mellom rettsoppgjøret og reparasjonstiltak. Å fordømme noen få forbrytere uten å forsøke å avhjelpe ofrene kan bli oppfattet som lite mer enn en inkonsekuensiell hevnaksjon. Reparasjon uten noe forsøk på rettslig oppgjør kan bli sett på som ”blod-penger”. Det er altså komplekse relasjoner mellom alle de tiltakene som blir satt i verk i overgangen til demokratisk styre, og det er mange ting som skal på plass for å møte ofrenes behov. Når det er snakk om ekstreme traumer som rammer en hel befolkning og et helt samfunn, innebærer rettferdighet og forsoning mye mer enn å gjøre opp for spesifikke forbrytelser mot spesifikke personer – det innebærer å rekonstruere flere dimensjoner ved samfunnet som helhet (De Greiff, 2006).

Mange av de jeg snakket med påpeker at økonomisk reparasjon aldri kan måle seg med den smerten de har måttet gå igjennom. Carlos sier: *”Om de gir meg en million per måned så hjelper det veldig lite. Altså det å leve i fengsel det koster mer enn en million. De drepte min bror. Med en million kommer han ikke tilbake. Han er død. Han ble drept.”* Raquel sier noe av det samme: *”Jeg tror de skadet meg. Og det med tusen kroner, titusen kroner, en million, nei det.. skjønner hva jeg mener? Det hjelper ikke. Og uansett om det er symbolsk, så hjelper det ikke meg til å bearbeide disse tingene. Det er så dypt.”* Brandon Hamber (2006) skriver at det er en vanskelig relasjon mellom individuelle (mikro) og kollektive (makro) dimensjoner ved reparasjon. Et reparasjonsprogram kan bli vurdert som å representere et rettferdig og legitimt forsøk på å reparere ut fra makrodimensjoner, mens individuelle mottakere – gitt deres personlige tap – kan vurdere forsøket som utilstrekkelig og mangelfullt i forhold til å møte deres psykologiske behov. Mikro- og makrodimensjoner ved reparasjon kan sies å representere to helt ulike verdener – den ene verdenen hvor individer strever med å forsones med de ekstreme traumene de har måttet gjennomleve, og den andre verdenen hvor sosiale og politiske forhold spiller inn, og pragmatiske hensyn må tas, særlig i overgangstider (Hamber, 2006). Elena beskriver det som en spøk at det er blitt gitt så lite:

Jeg er ikke spesielt fornøyd med de pengene som er blitt gitt fordi... jeg husker presidenten på det tidspunktet sa noe slikt som: ”med alle disse pengene kunne vi ha bygget så og så mange motorveier i landet.” noe som jeg fortolket som ”vi blir tvunget til å gi dere noe, men egentlig

hadde vi foretrukket å ikke gi noe som helst. Men siden vi nå må gi dere noe, vil vi gi dere så lite som mulig.” Noen ganger tenker jeg at det hele bare er en stor spøk...

Julia beskriver også at det var mange som følte at det var en skam hvor lite som ble gitt i økonomisk oppreisning: *”Jeg husker da min bror fikk vite hvor mye det var i måneden, så sa han; det er bare småpenger, eller noe sånt.. at det var en skam at vi skulle få så lite.”*

Det er åpenbart begrensninger knyttet til konseptet økonomisk reparasjon. Et problem knytter seg til hvordan man skal kunne måle den smerten som er forårsaket i kroner og øre. Man tenker seg at man skal kompensere ofre i proporsjon til smerten som er forårsaket, men hvem skal bestemme hva denne smerten er verdt? Hvor mye koster et liv? Vil noen sum i det hele tatt kunne kompensere de mange tap man har lidt? De fleste vil nok mene at et slikt regnestykke blir umulig. Derfor forsøker man ofte også å understøtte ofre på andre måter gjennom reparasjonsprogrammene. Jorge sier:

Jeg tror de fleste som har blitt utsatt for tap av en eller annen art, ikke vil mene at det er gjort rett bare ved økonomi. Det er veldig mange andre ting som kommer inn i bildet. Men det som er viktig kanskje er at samfunnet tar vare på disse individer. En økonomisk kompensasjon uttrykker samfunnets interesse av å ta vare på disse menneskene.

Økonomisk reparasjon som symbolsk verdi

Et spørsmål er om det er nødvendig å gi økonomisk kompensasjon, eller om det hadde vært bedre å kun gi symbolsk oppreisning. Jorge sier: *”For de som er i Norge så betyr økonomisk erstatning ingenting. I flere miljøer betyr det ingenting, de er ødelagt, har hatt det vanskelig og får ikke årene tilbake. Men det er likevel greit å ta imot pengene fordi det handler om trygghet og omsorg fra samfunnets side.”*

Manzi & Gonzalez (2007) skriver at det ofte vil være enklere for ofre å tilgi dersom det blir iverksatt reparasjonstiltak, og at slike reparasjonstiltak ideelt sett bør bestå både av symbolsk og materiell oppreisning. Det er viktig at reparasjonsprogrammer har en viss kompleksitet i at de ikke bare tilbyr økonomisk kompensasjon, men at de også tilbyr symbolske tiltak. Slike symbolske tiltak kan være offentlige unnskyldninger eller en annen form for offentlig vedkjennelse av ansvar for det som er skjedd. Marcos forteller hvordan han følte han fikk

oppreisning ved at han fikk et brev fra den chilenske staten som anerkjente ham som offer og innrømte den urett som var blitt begått mot ham.

Da demokratiet kom til Chile, da hadde jeg mulighet til å søke exoneración, og det var for meg en stor lettelse. Det er en sånn bekreftelse undertegnet av presidenten hvor de innrømmer at den chilenske staten – det vil si den gangen under Pinochet – at de har gjort noe urettferdig overfor min person. Og for meg var det veldig sterkt. Det er en moralsk oppreisning. Altså, det betydde veldig mye.. altså det var.. det er jeg stolt av.

For Marcos var denne symbolske gesten fra den chilenske staten nok til at han følte at han hadde fått oppreisning og verdigheten tilbake, noe som viser at reparasjon ikke alltid trenger å være materiell kompensasjon. Å bli gitt økonomisk kompensasjon kan imidlertid i noen tilfeller oppfattes både som en materiell og en symbolsk handling. Julia sier: *”Det at samfunnet på en måte sier at ja, vi ser at det har blitt gjort noe ubegripelig vondt mot deg, og vi vil vise at det var galt og gi uttrykk for det materielt. Det materielle har kanskje mindre betydning, men den symbolske verdien er så stor.”* I tillegg kan økonomisk kompensasjon fungere som en liten hjelp i hverdagen for de som sliter med å få endene til å møtes.

Jeg tenker at det ikke bare har en symbolsk verdi om at noen har sagt ja, vi gjorde noe galt mot deg – noe veldig galt! Men at det er en liten hjelp i hverdagen, til å klare sånn... de der økonomiske krav. Så om det ikke er til å bli rik av, så tenker jeg at det er en symbolsk verdi som får et materielt uttrykk, og som kan komme folk til gode ved at de kan.. ja.. hjelpe seg selv i hverdagen.

Fattigdom og urettferdighet

Mange av de jeg snakket med peker på at selv om summen ikke er så stor, har den mye å si for folk i Chile som ikke har så mye penger. Fattigdom blir åpenbart en tilleggsbelastning i en fra før av sårbar posisjon, og pengene blir således en trygghet. Julia sier:

Jeg har en chilensk venninne som er alenemor med en datter og må betale for utdanning og sånn, så de små kronene har kommet veldig godt til nytte i hennes familie, men allikevel så er det ikke nok. Men hun har følt at det var veldig bra å få dette her, fordi det er temmelig hardt å klare seg. Så fordi jeg har sett hennes erfaring og glede ved å få litt hjelp, så tenker jeg det

er positivt. Jeg ser at det har en verdi.(...) Det har stor betydning spesielt for de som bor i Chile, fordi det gir dem litt ekstra inntekt, og der er inntektene veldig lave. Og du vet, hvis du har brukt livet ditt på å være i fengsel og sånn så har du ikke så mye kompetanse, og du får ikke de beste jobbene i hvert fall. Og mange folk som har vært utsatt for tortur har veldig dårlig helse også, ikke sant.

Noen sier imidlertid at det er for lite som er blitt gjort for å kompensere og reparere de skadene som er påført, og at det som tilsynelatende er gode tiltak ikke fungerer slik det er ment. Flere av de jeg snakket med forteller om utnytting av systemet, og at de som er berettiget støtte ikke får det de har krav på, mens andre som ikke kan regnes som ofre slik det ble formulert i reparasjonsprogrammene, har fått. Julia sier:

Det som irriterte meg da jeg var i Chile var at jeg skjønnte at det er veldig mange som har utnyttet systemet. For eksempel så var det mange funksjonærer i Pinochets regime som søkte fordi de hadde mistet jobben av politiske årsaker. Og de får penger av staten ikke sant. Og jeg har en venninne som er fattig som ikke fikk noen ting fordi hun ikke hadde nok papirer, de var blitt brent eller noe.. og da tenkte jeg at gud! Så urettferdig! Pinochets funksjonærer fikk, og venninnen min som faktisk har slitt med økonomien i mange, mange år ikke har fått noen ting.

Julia beskriver hvordan enkelte utnytter systemet til å få støtte som de ikke har krav på i egentlig forstand, mens andre som er svakere stilt ikke har den nødvendige dokumentasjonen og dermed ikke får benyttet seg av det tilbudet som i utgangspunktet var ment for dem. Carlos sier i tråd med dette:

For meg.. de pengene betyr veldig lite. Det er cirka 800 kroner i måneden. For de som er i Chile og ikke har jobb så er det greit at de har noe å leve av, men altså... det har vært mye som.. svindel og sånn også da.. det er folk som ikke har vært i fengsel og som ikke har vært engasjert i politikk en gang som har fått de pengene. Og det irriterer meg.

Flere forteller om stor nød og fattigdom i det chilenske samfunnet blant ofrene for menneskerettighetsbruddene som fant sted under diktaturet. Carlos forteller at mange ikke får jobb fordi de har sittet i fengsel og dermed ikke er attraktive arbeidstakere, og at mange har problemer med å få pengene til å strekke til.

De som jobbet for bedrifter, de får ikke jobben tilbake. De som jobbet på det private området, det er de som lider. De må ta de små jobbene som er om sommeren – å plukke frukt og grønnsaker, for da trenger de ikke å vise papirer. Men det er veldig dårlig betalt, og de kan ikke leve av det da, for når sommeren er over så har man ikke jobb. De fleste må spare det de har tjent om sommeren for å overleve om vinteren. Og da blir de psykiske problemene sterkere enn mine problemer da.. for jeg har uansett.. hvis jeg ikke har jobb kan jeg gå til sosialkontoret, så jeg overlever.

Carlos beskriver vanskelighetene som mange chilenerne strever med i hverdagen, og hvordan dette blir en ekstra sårbarhet i forhold til psykiske problemer. De får ikke jobb, har ikke råd til det aller nødvendigste av mat, strøm og bolig. Mange har heller ikke råd til nødvendige medisiner. I reparasjonsprogrammet var det meningen at alle ofre skulle få gratis helsetilbud og medisinsk oppfølging, men Carlos forteller at det ikke har fungert slik: ”sånn som de lager systemene... man får et kort når man har vært i fengsel som gjør at man skal få gratis medisin og gratis lege. Men sykehusene aksepterer det ikke. Når de ser at man kommer med et sånt kort, da får du ikke time.. da er legen syk eller.. det er vanskelig.”

Elisabeth Lira (2006) skriver at det ofte oppstår et spenningsforhold mellom de økonomiske behovene til ofrene og konseptet om reparasjon som en institusjonell, politisk og kulturell prosess i samfunnet. Spørsmålet er om reparasjonstiltak skal fungere som en slags symbolsk oppreisning for den smerten som ofrene har måttet lide, eller om de skal fungere som en støtte for ofrene til å klare hverdagens utfordringer. Problemet er at disse tingene er nært forbundet, og at mange av de problemene som ofrene sliter med i hverdagen er knyttet til de overgrepene som de ble utsatt for.

Å glemme eller minnes – sannhetskommisjonenes arbeid

Sannhetskommisjoners arbeid er å avdekke, offentlig dokumentere og etterforske sannheten om tidligere regimers grusomhet. For å kunne klare å gjennomføre dette arbeidet er det nødvendig med vitneuttalelser. Opprettelsen av kommisjoner som skal ivareta ofre og å finne sannheten i det som har skjedd er et viktig bidrag i bearbeidelsen av både de personlige og de kollektive traumene som oppstår i kjølvannet av undertrykkende politiske regimer. I 1991 ble det opprettet en nasjonal kommisjon for sannhet og forsoning i Chile; Rettig-kommisjonen (Hayner, 2002), som skulle etterforske dødsfall av politiske årsaker som fant sted under

diktaturet. Mandatet inkluderte også forsvinninger, politiske henrettelser og tortur som førte til døden. Rettig-kommisjonens arbeid inkluderte ikke etterforskning av saker knyttet til tortur og fangenskap som ikke ledet til døden, men etter sterk kritikk ble det opprettet en ny kommisjon i 2003, Valech-kommisjonen, som skulle ivareta også disse sakene. Mulige vitner ble kontaktet over hele landet, og også i utlandet – og en omfattende prosess med å forsøke å kartlegge og dokumentere det som hadde skjedd under Pinochet-regimet ble iverksatt (Lira, 2006).

Flere av de jeg snakket med beskriver at det kostet dem mye å skulle gi sitt vitnesbyrd, og fortelle om alt det de hadde forsøkt å glemme. Julia *"satt en dag og gråt og skrev.. og da, ferdig med det.. men jeg levde med de minnene i mange måneder etterpå ikke sant.. så det var ganske tøft. Da jeg hadde gjort det, da kom reaksjonen. Den fysiske reaksjonen.."* Elena forteller også om at det var vanskelig for henne å skulle minnes alt det grusomme hun hadde vært igjennom når hun skulle skrive sin vitneuttalelse. Hun utsatte det hele tiden, fordi det kjentes alt for vanskelig å skulle sette seg ned og gå igjennom alt det som hadde skjedd henne:

Da jeg måtte.. da jeg måtte fortelle min historie.. jeg tror at jeg begynte å gråte nesten hver gang. Mange har ikke snakket om det som hendte dem, og de.. når du må skrive ned den informasjonen til Valech vet du, så må du sette deg ned og gå igjennom alt. Og jeg vet at for meg tok det nesten tre uker... fordi hver gang jeg gikk til datamaskinen for å skrive så hadde jeg problemer ikke sant. Jeg kunne ikke skrive det. Jeg måtte gå og få meg et glass vann eller hva som helst.. og jeg.. utsatte det... det var virkelig vanskelig å skrive det. Du vet, å begi seg ut på den reisen av minner.. jeg tenker at det er vanskelig å minnes egentlig..

Det finnes mange psykologiske og emosjonelle overlevelsestaktikker for de som har opplevd brutalitet og grusomhet. For noen kan det å glemme føles som den beste løsningen, mens det for andre bare er gjennom å minnes at de kan begynne å forsones. Bare ved å minnes, fortelle sin historie og få vite hver minste detalj om det som har skjedd og om de som er ansvarlige, kan de begynne å legge fortiden bak seg (Hayner, 2002). Raquel sier:

Jeg må alltid se det i forhold til andre, jeg kan ikke se meg isolert. Inntil mine venninner forteller om forsvunnede fanger, og ikke før alt sånt er på plass tror jeg jeg kan være i fred og være glad. Jeg tenker alltid på dem. Jeg hadde en veldig god venn og han forsvant. Og han

hadde en sønn akkurat som jeg, og han mistet sin pappa. Og flere venninner mistet ektemenn og kjærester og... de ble drept. De er forsvunnet og drept.

De fleste jeg snakket med peker på at selv om det er smertefullt å minnes, er det nødvendig for at ikke fortiden skal gjenta seg. Derfor valgte også mange av dem å fortelle sin historie, slik at den kunne utgjøre et bidrag i dokumentasjonsprosessen som fant sted under arbeidet med Valech-rapporten. Det å etablere en felles forståelse av hva som har skjedd i fortiden blir grunnlaget for å kunne komme videre. Julia forklarer det slik:

Det er jo noe med familiehistorier og.. det at man gjør dette synlig, og ikke fortsetter å skjule det. Det er kjempeviktig. Og jeg tenker at det har noe med historieskriving å gjøre også.. i et land. Jeg synes det var riktig, fordi den delen av historien må ikke glemmes, den må ikke skjules mer. Den må være der for generasjonene som kommer.

Et viktig stikkord i det Julia sier er historieskriving. De personlige, så vel som de kollektive traumene må bli en del av historien, en del av et felles narrativ, for at befolkningen og samfunnet til slutt skal kunne legge fortiden bak seg og bygge videre på en felles framtid. Det kan være lite heldig for et samfunns videre demokratiske utvikling at dets nærliggende historie om undertrykking og grusomhet holdes skjult. I stedet bør man etablere en felles forståelse av det som har skjedd for å sikre forsoning og forhindre videre splittelse av samfunnet (Hayner, 2002). Carlos sier at det er viktig å huske det som har skjedd for at det ikke skal gjenta seg i framtiden, selv om det også kan oppleves vanskelig å skulle snakke for mye om fortiden:

Man kan ikke glemme det som har skjedd. For å.. man må fortelle det videre til de andre.. men å snakke veldig mye om det er ikke sunt heller da.. men jeg vet.. jeg vil ikke glemme heller da.. jeg kommer aldri til å glemme. (...) det er veldig viktig å huske dette, for jeg selv, jeg vil ikke at dette skal skje igjen, det som har skjedd i Chile.

Uten de mange vitnene, ville sannheten aldri kunne bli avdekket. Raquel sier: *"Du kan ikke nekte når du tror du kan bidra med noe.. litt.. litt. Alltid når du har muligheten til å fortelle sannheten, til å fortelle hva som skjedde, så tror jeg du må bruke den.. gripe den sjansen, ikke sant."* Raquel beskriver her hvordan hun følte at hun hadde et ansvar for at fortiden ikke ble glemt. Elena sier noe av det samme. For henne var det viktig å bidra til å dokumentere hva

som hadde skjedd under Pinochet: *"Jeg bestemte meg med det samme. Jeg sa at jeg vil bli regnet med i stedet for å si at det ikke hendte. Jeg tenker at det var viktig, selv om jeg ikke liker å minnes det som skjedde. Det er viktig at jeg blir regnet med."* Ved å gi sitt bidrag til avdekkingen av sannheten gjorde hun sitt for at fortiden ikke ville bli glemt eller forsøkt skjult. Julia mener også at det er viktig at det som skjedde under Pinochet blir dokumentert på en ordentlig måte. Uten dokumentasjonen som kom fram under arbeidet med Valech- og Rettig-rapportene ville fortsatt mye vært uvisst, og det ville føles som om myndighetene forsøkte å skjule eller late som om det aldri hadde skjedd. Julia sier: *"For så vidt at disse komiteene kom og lagde disse store rapportene, det er verdt det altså. Ja, jeg syns det. Selv om det er grusom lektyre. Jeg har ikke noen gang kommet gjennom det hele, men det er viktig at det er en dokumentasjon på det."*

Tilgivelse og forsoning - rettsoppgjøret

Politisk motivert vold og undertrykkelse av et helt folk etterlater seg skader som går langt forbi den umiddelbare smerten ved tapsopplevelser. Der det har forekommet tortur, er det ofre som må leve hele livet med ettervirkningene av de psykiske og fysiske skadene. Der det har vært henrettelser og massakrer, er det vitner til ugjerningene, og familiemedlemmer som har levd i frykt så lenge at de ikke har klart å sørge. Der det har forsvunnet mennesker uten et spor, er det etterlatte som er desperate etter informasjon. Når undertrykkelsen er over er det et stort behov for å langsomt forsøke å igjen stole på regjering, politi og væpnede styrker, og å igjen kunne snakke om, og finne sannheten om det som har skjedd, for dermed å kunne sørge åpent og å begynne å heles. Carlos forteller om hvordan samfunnet brukte mange, mange år på å bygges opp slik det hadde vært før militærkuppet. I begynnelsen da han kom tilbake til Chile på besøk, var det som å komme til en spøkelsesby:

Første gang jeg kom til Chile, da så jeg et samfunn som var veldig slitent og redd fremdeles.. når jeg kom dit jeg bodde første gang, var det akkurat som spøkelser.. alle forsvant altså, ingen ville hilse på meg.. men det begynte å virke bedre og bedre for hver gang. Jeg merket det for hver gang jeg kom.. folk begynte å bli mer åpne, de var ikke så redde, ikke så mye som før..

Det Carlos forteller viser hvor lang tid det tar for at et samfunn skal kunne bygges opp igjen etter å ha vært underlagt et diktatorisk styre i så mange år som Chile var. Det er mye arbeid

som må gjøres, og mange viktige spørsmål som må besvares. For eksempel hva som skal gjøres med de mange ofre og gjerningsmenn; om fortiden bør graves opp, bli bevart, anerkjent og bes om unnskyldning for; om hvordan en nasjon av fiender kan bli gjenforent og tidligere motstandere forsones; og om hvordan de nye styresmaktene skal forhindre at slike forbrytelser blir gjentatt i fremtiden (Hayner, 2002).

I Chile eksisterer fortsatt motsetninger mellom den politiske høyresiden som var for diktaturet, og dermed var assosiert med de menneskerettighetsforbrytelsene som fant sted, og venstresiden som var imot diktaturet og dermed ble ofre for den politiske undertrykkelsen. Carlos sier: *"Da Pinochet falt var det fortsatt mange som støttet ham. Jeg tror det var litt mer enn 46 prosent av den chilenske befolkningen som fortsatt stemte på ham. Og den prosenten er fremdeles i Chile. Så det betyr at den ideologien som Pinochet etablerte i Chile fortsatt er der."*

For at forsoning skal kunne skje er det nødvendig at følelsene sinne og frykt oppløses, at gjengjeldesesønsket blir redusert og at spenning og avstand mellom mennesker i konflikt blir gjort mindre. Jorge sier:

Å forsoner seg med fortiden det har tatt lang tid. Og det er fremdeles ting som jeg ikke kommer til å forsoner meg med eller akseptere i min fortid. Som for eksempel at mennesker forsvant (...) Men jeg føler ikke lenger noe sinne eller hat, så sånn sett er jeg forsonet for lenge siden. Men jeg forsoner meg ikke med det faktum at de forsvant og ble torturert. Fordi gang på gang berører det meg like sterkt og gjør meg like sårbar som om det hadde vært for tredve år siden.

Jorge sier at han ikke lenger føler sinne eller hat, og at han derfor kan si at han har forsonet seg. Blant mange av chilenerne jeg snakket med var det imidlertid tydelig at de fortsatt hadde mye sinne knyttet til de opplevelsene de hadde med seg. Carlos sier: *"Det som irriterer meg er at hver minste ting i Chile er Pinochets idé. Privatisering av utdanning og helse, det er Pinochet. Og det har ikke regjeringen gjort noe med, og det er veldig beklagelig. Det gjør vondt, for vi kjempet for det.. Å få gratis helse og utdanning og..."* Det at det ikke er forekommet noen store endringer i det chilenske samfunnet etter diktaturets fall er noe som oppleves vondt og vanskelig, og bidrar til å opprettholde et sinne mot den delen av befolkningen som støttet opp om Pinochet. Det blir i tillegg en påminnelse om at den saken de kjempet for ikke førte fram, og at deres lidelse kanskje ikke var verdt det. Elena sier:

”Systemet fortsetter å undertrykke deler av befolkningen, og jeg tenker at.. det jeg kunne ønske meg var en regjering eller en stat som ga uttrykk for at de skal begynne å respektere folk...” Når samfunnet ikke endrer seg blir det et hån mot de politiske idealene som motstanderne av Pinochet kjempet for, og tilfører enda mer smerte til deres opplevelse.

Raquels narrativ vitner også om mye sinne:

Jeg tenker at hvis jeg ikke hadde vært i fengsel og sånn, så hadde jeg vært noe helt annet. Tror jeg. Kanskje jeg tar feil. Men altså å forsoner meg med Pinochet og disse drittsekker.. jeg tror ikke jeg.. de har ødelagt noe inni meg.. de har ødelagt alt for mye. Og uansett om du går til en psykolog og prater med de og sånt.. du lærer å leve med det, men det er der. Av og til er det mer vondt, av og til er det mindre vondt. Men forsonet... jeg tror aldri du kan bli forsonet.

Manzi & Gonzalez (2007) skriver at sinne opprettholdes gjennom kollektive minner hos de motstridende gruppene selv år etter at fiendtlige handlinger har opphørt, og at sinne vil forhindre ønsket om å tilgi. For offergrupper vil det være lettere å tilgi dersom de skyldige offentlig viser anger og ber om tilgivelse. Elena sier *”Jeg tenker at det som kunne vært nyttig for meg, var hvis noen ville snu seg mot meg og be om tilgivelse. Men jeg tror ikke egentlig at det kommer til å skje...”* Problemet for mange av ofrene for diktaturet i Chile var at Pinochet aldri ble dømt for det han hadde gjort. Han døde i desember 2006 uten noen gang å bli stilt til ansvar for de mange menneskerettighetsforbrytelsene som foregikk under hans styre (Lira, 2006). Raquel beskriver det som motsetningsfullt at Pinochet døde. På den ene siden følte hun en lettelse over at han var borte, men samtidig følte hun sinne over at han aldri ble kjent skyldig og holdt ansvarlig for de mange overgrepene som fant sted.

Det var sånn motsetninger. Sånn du er glad fordi han er borte, sånn han er ikke mer, men jeg syntes likevel det var urettferdig. At det ikke ble rettssak og at han ble stilt til ansvar for det han hadde gjort. (...) Jeg og mine venner hadde en felles fiende på en måte. Det var han, symbolet. Plutselig blir et symbol borte. Så du er sinna, du er sinna på ham, men når han er borte kan du ikke være sinna mer. Men sinnet er der, fordi det var så urettferdig at han slapp unna alt.. han slapp fengsel, han slapp rettssaker, han slapp å si at han er kriminell, han er det og det. Det ble ikke noe oppgjør med ham.

Når symbolet på den uretten som hadde blitt begått mot henne var borte hadde hun ikke lenger noen å rette sinnet sitt mot, men det forsvant likevel ikke. Hennes mulighet for å kunne

få utløp for sinnet og dermed forsøke å tilgi og gå videre med livet ble fratatt henne når opphavet til dette sinnet forsvant. Marcos sier også noe lignende: *"Det som gjør mest vondt det er at.. at det aldri ble noe ordentlig oppgjør med Pinochet. Han ble aldri dømt for det han gjorde. Så det er et.. et sår som er åpent."* Det mange av chilenerne jeg snakket med trekker fram som det viktigste bidraget til å kunne forsones seg med det som har skjedd er rettsoppjøret – at de som har gjort seg skyldige i menneskerettighetsbrudd og overgrep blir stilt til ansvar for sine handlinger gjennom rettsapparatet. Jorge sier:

Jeg tror det viktigste for de personene som har vært utsatt er å gjøre riktig igjen, og det er ikke økonomisk kompensasjon, men det er å kunne si åpent at det har vært en urettferdighet.. at det blir satt i gang rettsaker der de ansvarlige blir dømt, ikke fordi man er ute etter hevn, men fordi man er ute etter å markere urettferdigheten. For landets historie og fremtid så er det veldig viktig at disse tingene kommer i rettsaker og til dom.

Alle de jeg snakket med uttalte at de ikke var fornøyd med måten dette var blitt gjort på i Chile. Mange av de som gjorde seg skyldige i menneskerettighetsbrudd går fortsatt fri og innehar innflytelsesrike posisjoner i samfunnet. Raquel sier: *"Disse venninnene i Chile de sier de går på kino eller på markedet, og plutselig sitter det en mann som torturerte deg ved siden av deg.. det er helt forferdelig! Jeg synes det som er rett å gjøre var at de skulle sittet i fengsel. De skulle bli straffet. Men det er ikke blitt gjort i Chile."* Da sannhetskommisjonenes arbeid var ferdigstilt, og rapportene publisert, var informasjon som omhandlet de skyldige for ugjerningene blitt fjernet. Raquel sier:

For det første må de gjøre rettsoppjøret. Fordi de prøvde i Chile, men jeg synes ikke det var riktig. De har lister og sånn, hva heter det.. sannhetskommisjoner. Og der står det; hun og hun ble torturert sånn og sånn. Men de sier ikke hvem torturisten er. Det er ikke rett å gjøre. Det er ikke sannheten.

Enkelte av de som gjorde seg skyldige i menneskerettighetsbrudd er blitt fengslet, men fengslene minner mer om hoteller enn noe annet slik Carlos beskriver: *"Men det som er gjort på en måte, er at de har arrestert de fleste militære som var med på tortur og sånn.. de er satt i fengsel. Men problemet er at regjeringen har laget et eget fengsel som er veldig fint, nesten som et hotell da."* Carlos sier videre at det som kunne ha hjulpet ham til å forsones var hvis alle som hadde vært innblandet i militærkuppet ble fengslet: *"For meg er det som kan hjelpe*

at alle som var innblandet i militærkuppet skulle vært i fengsel – skulle dømmes. Og Pinochet og hele hans familie skulle også vært fengslet. Det kunne vært veldig... da kunne vi begynt å si at vi er ferdig med saken.. men ikke før det.” Ikke før alle som begikk menneskerettighetsforbrytelser under diktaturet er blitt stilt til ansvar for sine handlinger kan man begynne å forsones med fortiden.

Men hva innebærer forsoning? Raquel sier:

Hvordan kan du forsones deg med det, jeg vet ikke. Mange sier til meg, du må glemme, du må leve i fred og sånn. Og det, jeg har fremdeles vansker med det...(...) jeg har veldig sånn...depresjon. masse mareritt. Og jeg tror... jeg tror aldri jeg blir glad igjen. Materielt sett har jeg det veldig bra, men ikke åndelig.. jeg er ikke glad inne i meg, skjønner du hva jeg mener?

Å forsones vil innebære å tilgi og å ikke lenger føle sinne og forakt, men å forsones betyr ikke å skulle glemme det som har skjedd eller å ikke kjenne på følelser knyttet til minnene. Jorge sier:

Jeg er ikke redd for å gråte, jeg er ikke redd for de følelsene, det gjør at jeg lever. Er det så viktig å forsones alltid? Samfunn må forsones seg for å legge ting til side og gå videre, mennesker har også noe i seg selv som må videre, men det er andre ting som ikke må gå videre som noe som skal komme tilbake gang på gang like sterkt. Man kan også føle stolthet av det. Jeg aksepterer at jeg kan reagere med svakhet og gråt. Jeg føler også at jeg er stolt av det. Ikke stolt av at de forsvant, men stolt av å ha vært sammen med dem...

5. Diskusjon

5.1 Avsluttende refleksjoner

Man kan si at forsøket på å skape mening etter ekstreme traumer har personlige, interpersonlige og samfunnsmessige dimensjoner ved seg (Neimeyer, 2006). Den personlige dimensjonen dreier seg om å forsøke å leve med den smerten man har gjennomgått, og å finne måter å mestre denne smerten på ved å finne styrke i hverdagen. En mestringsstrategi kan være å dele sine erfaringer med andre, noe som bidrar til en følelse av felleskap og sosial støtte. Her griper den personlige dimensjonen inn i den interpersonlige dimensjonen – en kan finne personlig mening gjennom å dele ens opplevelse med andre og få støtte for ens egen historie. Den samfunnsmessige dimensjonen dreier seg om at individet føler at det er en del av noe større enn dem selv, og at deres opplevelser blir synliggjort, og lagt merke til. Ved at individet tar del i samfunnslivet, og ser at deres idealer for et godt samfunn blir forsøkt møtt, kan det også skapes større personlig mening. Ved ekstreme politiske traumer, blir denne samfunnsmessige dimensjonen viktig. Det at tidligere overgrep blir tatt avstand fra og fordømt, og ved at det blir opprettet demokratiske styresformer som forhindrer slike ting fra å skje igjen og som sørger for større likhet og rettferdighet for alle borgere, får individet en følelse av at deres kamp ikke har vært forjeves.

Alle disse dimensjonene henger sammen, og påvirker hverandre gjensidig. Det ligger en fare for å overforenkle bildet ved å dele inn i bare tre dimensjoner på denne måten, fordi her er overgangene flytende, og prosessen med å forsøke å bearbeide og gi mening til traumatiske opplevelser er kompleks og sammensatt. Likevel har jeg gjort det på denne måten for å skape noen form for struktur i resultatene basert på datamaterialet mitt. Under gir jeg noen refleksjoner rundt det som har kommet fram i resultatene med inndelingen i personlige, interpersonlige og samfunnsmessige dimensjoner ved meningsdannelsen som utgangspunkt.

Personlig dimensjon: Smerten

Førsteintrykket jeg sitter igjen med etter å ha snakket med informantene om deres opplevelser og om hvordan de har taklet opplevelsene i etterkant, er at dette er mennesker

som har vært igjennom usedvanlig redselsfulle og grusomme ting. De har opplevd tortur og overgrep som er vanskelig å forestille seg. I tillegg har de måttet finne måter å mestre store utfordringer knyttet til det å skulle flykte fra sitt eget hjemland og å skulle bosette seg i eksil. Disse opplevelsene er noe som de alltid kommer til å ha med seg, slik Raquel sier: *"du lærer å leve med det.. men det er der.. av og til er det mer vondt, og av og til er det mindre vondt."* Eller Julia som sier at du blir: *"brennmerket for livet."* Mange av dem har slitt mye med mareritt, søvnproblemer, depresjon og angst, og små ting de opplever i hverdagen kan minne dem om det som hendte og skape enorm frykt. I tillegg har mange slitt med følelse av ensomhet, av fremmedgjorthet og av avmakt i forhold til det å skulle komme til et nytt og ukjent land. Noen har gått i terapi for sine plager, mens andre ikke har det. Inntrykket når jeg snakket med dem var at det var betydelig forskjell i hvor integrerte og sammenhengende deres narrativer var, noe som kanskje vitnet om graden av bearbeiding av de traumene de har med seg. Noen snakket veldig flytende om sine opplevelser, mens andre opplevde jeg som mer stakkato og fragmenterte i sin framstilling. Forskning har vist at et viktig element ved bearbeidingen av traumatiske opplevelser, er å gjøre fragmenterte narrativer mer sammenhengende – å konstruere nye helhetlige narrativer som integrerer de traumatiske hendelsene på en god måte (Sewell & Williams, 2002; Wrenn, 2003, Newman, Riggs & Roth, 1997, Wigren, 1994). Å snakke om hendelsene kan i så måte være et godt virkemiddel. Det er gjennom å "snakke om" at man skaper sin egen historie, og sitt eget liv (Hole, 2000). Noen av de jeg snakket med kan ha hatt trening i det å "snakke om" ettersom de har vært i flere år i terapi, og i tillegg har måttet fortelle sin historie gjentatte ganger i forbindelse med arbeidet med Valech- og Rettig-rapporten. Andre kan imidlertid ha hatt mindre trening i dette, og har dermed ikke fått konstruert et like sammenhengende og integrert narrativ.

Styrken

Det andre inntrykket jeg sitter igjen med er at dette er mennesker som er usedvanlig sterke – at de har en egen evne til å se mening i det som har skjedd og å konstruere positivt orienterte narrativer på tross av alt det grusomme de har vært igjennom. På tross av at de traumatiske opplevelsene er noe de må bære med seg hele livet, er det aspekter som kan hjelpe dem til å leve meningsfulle liv, og de jeg snakket med har vært sterke nok til å se disse aspektene, og til å oppsøke dem aktivt. I så måte har de en mestringsstil som er preget av et aktivt problemfokus, og narrativene vitner om at de innehar personlighetstrekk som *disposisjonell optimisme* (Lepore & Revenson, 2006), *personality hardiness* (Kobasa & Pucetti, 1983) og

self-efficacy (Bandura, 1994) . Jorge sier blant annet: ”Jeg er takknemlig også, både her i Norge og i Chile for at jeg har fått så mye, også når det gjelder mennesker.” Videre sier han: ”Jeg er heldig, veldig heldig...” Elena sier også at hun er heldig: ”Jeg føler at jeg er veldig heldig i den forstand at jeg ikke lider av noen form for sykdom som påvirker min fungering.” Det at de trekker fram at de er heldige, syns jeg er bemerkelsesverdig når man ser på hvilke opplevelser de har med seg. Jeg tenker at evnen til å se seg selv som heldige vitner om optimisme og styrke, og kanskje er dette noe av grunnen til at de har klart seg i etterkant av sine opplevelser. Det å kunne konstruere positivt orienterte narrativer er med på å bestemme hvorvidt man opplever heling og vekst etter traumatiske opplevelser, eller om man vil oppleve kronisk stress og dårlig fungering (Meichenbaum, 2006).

Det informantene trekker fram som viktig for å kunne ”overleve” er det å føle mestring gjennom å se at de klarer seg ”til tross for” det de har opplevd, slik Elena uttrykker det. At de klarer å stå på egne ben økonomisk, at de greier å skaffe seg jobber og å være i jobb, at de greide å lære seg språket i det nye landet, og at de greide å knytte nye sosiale bånd og å oppdra barn alene, er alle ting de trekker fram som noe som gir følelse av mestring og av styrke. Flere av de jeg snakket med understreket at de har et ansvar for eget liv, og at de ikke oppfattet seg som ofre, men derimot som aktive medskapere til sin egen situasjon og eget liv, som ”overlever”. Det arbeidet som hver enkelt gjør i hverdagen blir det viktigste for å kunne greie å komme videre. Julia sier: ”jeg tenker at det å overleve (...) det er noe som du må gjøre i hverdagen.”

Interpersonlig dimensjon:

Fellesskap i engasjementet og troen på en større sak

Informantene jeg snakket med har alle hatt et stort ønske om å bidra og å gjøre en forskjell for samfunnet som helhet, noe som har ført til at de har oppsøkt miljøer der de har kunnet engasjere seg politisk, også etter at de kom til eksillandet. Denne evnen til engasjement er noe som fører med seg to ting; på den ene siden har deres engasjement bidratt til at de har kunnet sette sin egen situasjon inn i en større sammenheng, og dermed har kunnet gi opplevelsene sine mening. Ved å se at de kjempet for en sak som hadde betydning for et helt samfunns utvikling, får deres smerte en helt annen valør – smerten var ikke forjeves. Carlos uttrykker det slik: ”du må tro på noe da.. uansett.”. Mens Julia sier det på denne måten: ”Det er jo noe om å tenke på at det kanskje har hatt en mening.” Informantene mine kjempet for større

sosioøkonomisk likhet og rettferdighet i Chile, og dersom de ser at samfunnet nå i ettertid tar opp disse spørsmålene, og forsøker å skape et samfunn som er mer i samsvar med de idealene de hadde, vil dette også kunne bidra til heling – de vil se at det de kjempet for hadde en mening, og at det var verdt noe i den store sammenhengen. Det samfunnsmessige aspektet griper her inn i den personlige meningsdanningen, noe som viser at disse nivåene er nært knyttet til hverandre – det ene nivået kan ikke skilles fra det andre fordi meningsdanning skjer samtidig på alle disse nivåene og hvert nivå er avhengig av det andre.

På den andre siden har informantenes engasjement bidratt til at de har knyttet nye sosiale bånd og at de har kunnet få sine egne opplevelser på avstand. Marcos sier: *”Disse som jeg ble kjent med var sånne som var interessert i Chile og som var politisk engasjert som vi var. Så sånn sett, det var veldig mye felles. Det ble fort et sosialt nettverk som hjalp til at vi ikke isolerte oss.”* Dette henger også sammen med en aktiv og problemfokuset tilnærming til utfordringer. Ved å søke aktivitet og sosiale relasjoner, ble de lettere integrert i det nye landet og følte mestring og stolthet. I tillegg ble det å kunne delta i felles sosiale aktiviteter et viktig bidrag til formingen av et positivt orientert personlig narrativ. Ved å dele sine erfaringer med andre og å oppnå en følelse av sosial støtte, ble det lettere å bearbeide vonde og traumatiske opplevelser. I tillegg ble det å dele ens egen historie med andre som hadde de samme verdiene som en selv, en måte å støtte opp om og validere ens eget narrativ. En fikk støtte for at den kampen som man hadde kjempet var noe som var verdt å kjempe for, og dermed ble ens eget forsøk på meningsdanning bekreftet.

Sosial støtte

Flere av de jeg snakket med trekker fram det å kunne søke hjelp og støtte hos andre som viktig for å kunne klare seg etter å ha opplevd traumatiske hendelser. De trekker fram støtte i form av profesjonell hjelp, og støtte i andre, mer personlige relasjoner. En viktig del av det å søke sosial støtte er å kunne kjenne seg selv godt nok til å vite når dette behovet melder seg og man ikke klarer å takle alt på egen hånd. Dette innebærer også å tørre å kjenne på vonde og vanskelige følelser og minner og å konfrontere dem når de dukker opp. Julia sier: *”Det er kjempeviktig å være åpen på at du har blitt skadet.. og.. og at når du merker at det er symptomer og ting i livet ditt som ikke er... du må søke hjelp. Det er derfor vi eksisterer for hverandre vi mennesker”.*

Informantene peker på at man i stor grad er alene om å bearbeide sine opplevelser og å "overleve" i hverdagen, men at en del av dette ansvaret er å søke hjelp og støtte når man trenger det. Julia sier for eksempel *"Det er ingen andre som kan gjøre jobben for deg... jeg har et ansvar for mitt eget liv. Og for hvor godt jeg vil ha det.(...) men vi lever i et samfunn, og det er alltid noen som kan hjelpe deg og være rundt deg når du har det som verst."*

Samfunnsmessig dimensjon:

Oppreisning og reparasjon

Det å forsones med fortiden for ofre og overlevende av politisk vold har både en psykologisk og en samfunnsmessig dimensjon (Hamber, 2006). Den psykologiske og individuelle dimensjonen dreier seg om å oppnå en følelse av heling eller at det er blitt gjort godt igjen det som er blitt skadet, tapt eller ødelagt. Denne dimensjonen er mennesket ganske alene om, slik Julia uttrykker det. På den andre siden er det den samfunnsmessige dimensjonen – å sørge for en sosiopolitisk kontekst hvor tidligere overgrep kan sies å ha blitt tatt opp på en tilfredsstillende måte gjennom fordømming og avstandstaking fra tidligere menneskerettighetsbrudd, å forsøke å bygge opp igjen et demokratisk samfunnssystem som garanterer at slike ting ikke skal skje igjen og som sørger for likhet og rettferdighet for alle borgere, reparasjon for ofrene, sannhetssøking og rettsoppgjør med de skyldige. Den samfunnsmessige dimensjonen kan også bidra til individuell heling etter politiske traumer. Flere av de jeg snakket med la vekt på hvor viktig det var for deres forsonings- og helingsprosess at samfunnet anerkjente den uretten som ble begått ved å forsøke å gjøre opp for det som var skjedd. Det viktigste i den sammenhengen var for de jeg snakket med at de skyldige blir stilt til ansvar, at de får vite sannheten om det som har skjedd og at samfunnet endrer seg til å bli mer i samsvar med de idealene de kjempet for å oppnå. Symbolske reparasjonstiltak slik som offentlige unnskyldninger, ble av mange trukket fram som viktigere enn materielle reparasjonstiltak, slik som økonomisk kompensasjon. Noen pekte imidlertid på at økonomisk reparasjon kan fungere både på et materielt og et symbolsk plan, og dermed forsterke andre reparasjonstiltak dersom de blir gitt i sammenheng. Julia sier: *"jeg tenker at det er en symbolsk verdi som får et materielt uttrykk."*

Det samfunnsmessige aspektet er viktig i forhold til å gi mening til den smerten de har vært igjennom, og å gi en følelse av at det de kjempet for var verdt noe i den store sammenhengen. Likevel kan ikke denne dimensjonen løse deres sorg over det som har blitt tapt, og den

ensomhet som de i blant føler i forhold til bearbeidingen av det de har vært igjennom. Julia sier: ” *du er veldig alene om den oppgaven også.. sånn er det.. de fleste av oss er ganske alene, det er noe som heter eksistensiell ensomhet, og dette er en del av den pakken*” Det Julia her peker på er altså at det arbeidet som hver enkelt gjør i forhold til å rekonstruere sitt personlige narrativ er en ensom oppgave, og selv om en kan forsøke å rette opp og gjøre bot for det som har skjedd på et samfunnsmessig plan, kan ikke det lette på den eksistensielle ensomheten og sorgen man føler på i forsøket på å finne mening i det meningsløse. På tross av dette kan kanskje samfunnsmessige og interpersonlige dimensjoner bidra til å gjøre rekonstruksjonen av det personlige narrative litt lettere. Som sagt henger disse nivåene sammen. Mennesket kan ikke forstås i seg selv, men må alltid sees i sammenheng med en sosial og samfunnsmessig kontekst. Således formes også våre personlige narrativer og våre meningskonstruksjoner av våre omgivelser – av våre nære sosiale relasjoner, av vårt samfunn som helhet og av vår kulturelle ramme.

5.2 Veien videre

Utgangspunktet for studien var min interesse for hvordan mennesker klarer å skape mening etter ekstreme traumer – å gi mening til det meningsløse. I den sammenhengen ønsket jeg å finne ut av om et samfunns oppreisningsforsøk i etterkant av undertrykkende og totalitære regimer kan ha noe å bidra med i forhold til å denne meningsskapingen. Etter hvert som jeg snakket med informantene kom det imidlertid fram at det var andre ting som var viktigere for dem i deres bearbeidings- og helingsprosess. I deres narrativer ble det lagt størst vekt på personlige og interpersonlige faktorer ved meningsskaping, mens samfunnets forsøk på oppreisning ble mindre relevant. En kan spørre seg hvorfor det ble slik. Kanskje fordi informantene mine alle lever i eksil, og dermed fikk en større avstand til det chilenske samfunnet, og de tiltak som ble satt i verk der ble av mindre relevans for dem. Med utgangspunkt i dette kunne det vært både interessant, og kanskje også viktig, å gjøre en lignende studie med en gruppe som fortsatt bor i sitt opprinnelsesland, slik at effekten av eksil kunne kommet tydeligere fram. Jeg tror at denne effekten ikke er ubetydelig i forhold til hvordan hjemlandets reparasjonstiltak blir oppfattet av den enkelte. Mennesker som ikke lenger er en del av det samfunnet hvor uretten skal opprettes, og som ikke får følge utviklingen til demokrati direkte og på nært hold, vil antagelig ha en helt annen oppfatning av viktigheten av slike tiltak enn mennesker som lever med dette nært innpå seg til daglig.

Det samfunnsmessige aspektet ved meningsdannelse var likevel på ingen måte uviktig i informantenes narrativer. De pekte alle på faktorer knyttet til integrering, slik som arbeid, å lære seg språket i det nye landet og opprettelsen av sosiale nettverk som viktig for deres personlig bearbeiding. Ved å ta del i samfunnet i vertslandet førte det til en følelse av normalisering. Således kan man kanskje si at det nye samfunnet tok det gamles plass i å gi en kontekst for meningsdannelse.

En annen forklaring på hvorfor oppreisningstiltakene ikke ble vektlagt like mye i informantenes narrativer, kan være at de ikke ble oppfattet som tilstrekkelige nok til å gi en følelse av forsoning og heling. Kanskje har de dermed følt at de har måttet ta mer ansvar for sin helings- og forsoningsprosess selv. Flere av de jeg snakket med trakk fram at de ikke følte at det som var blitt gjort i Chile var tilstrekkelig for at de skulle kunne forsones med fortiden. Særlig følte de at rettsoppgjøret og sannhetssøkingen som ble forsøkt gjennomført ikke var tilstrekkelig, og at andre tiltak dermed ikke fikk like stor kraft. Økonomisk oppreisning ble av noen sett på som et forsøk på å kjøpe seg fri fra statens side, og ble sett på som veldig lite tilfredsstillende, selv om enkelte også kunne se at det kunne ha en symbolsk verdi. De fleste av de jeg snakket med pekte på at det symbolske aspektet ved oppreisningstiltak var det viktigste for dem. Det at noen anerkjenner den urett som er blitt begått, og ser dem i deres kamp mot denne uretten, blir viktig for den personlige meningsdannelsen. Diskusjonen blir hvordan slik symbolsk oppreisning best kan skje, om det er ved hjelp av økonomisk kompensasjon, offentlige unnskyldninger, rettsoppgjør eller sannhetssøking. Konklusjonen er at alle disse tiltakene er viktige og at de helst bør bli gitt i sammenheng. Dersom tiltakene løsriver fra hverandre mister de sin kraft, og de kan til og med bli oppfattet negativt. Økonomisk kompensasjon som blir gitt uten at sannheten er forsøkt gravd frem eller at de skyldige for overgrep er blitt stilt til ansvar, kan på den måten bli oppfattet som "blodpenger", slik noen av informantene også oppfattet det. Informantene var alle enige om at det viktigste det chilenske samfunnet kunne bidra med for å gjøre det enklere for dem å forsones og å bearbeide de traumene de hadde med seg var rettsoppgjør og sannhetssøking. Noen pekte også på offentlige unnskyldninger som et nyttig virkemiddel.

Flere av informantene jeg snakket med pekte på hvor viktig det var med økt kunnskap rundt bearbeiding av ekstreme traumer. Da de først kom som flyktninger til vertslandet, var det lite kunnskap om hva slike opplevelser gjør med et menneske og hvordan man best kan bidra til

bearbeiding og heling. Jeg tror at det vil være fordelaktig for alle som skal jobbe terapeutisk å kunne noe om traumeproblematikk, ettersom mange mennesker opplever traumer i større eller mindre grad. Å vite noe om hvilke faktorer som kan bidra til heling og vekst etter å ha opplevd nedbrytende og traumatiserende hendelser, vil være et viktig bidrag til å kunne hjelpe disse menneskene bedre. Et viktig poeng som informantene jeg snakket med tar opp i denne sammenhengen er at det er viktig at faktorer i dagliglivet er på plass, slik som arbeid, sosiale relasjoner og økonomiske forutsetninger, for å kunne fungere og føle mestring.

Mestringsfølelsen gir videre en buffer mot mulig posttraumatisk stress. I tillegg nevnes det at det er viktig å kunne ha noen å søke hjelp og støtte hos når en blir overmannet og ikke klarer alt på egenhånd. Her kommer profesjonell kunnskap om traumer og hvordan best bearbeide traumatiske opplevelser inn. Et budskap som kommer fram ut fra informantenes narrativer er at dette er et langt og hardt arbeid, og at det er sannsynlig at man vil måtte leve med ettervirkningene av det man har vært igjennom hele livet. Likevel kan man leve gode liv, og greie å se det vakre i tilværelsen. Kanskje nettopp fordi man har vært konfrontert med lidelse og død, får man også evnen til å sette pris på alt det som livet bringer med seg i større grad.

I denne studien har jeg intervjuet chilenerne som kom til vertslandet for mange år siden, og har således hatt mange år på å forsøke å bearbeide sine opplevelser. De har også opplevd at et omfattende reparasjonsprogram er blitt satt i verk. Jeg tenker at det kunne vært interessant å sammenligne med en gruppe hvor opplevelsene er nærmere i tid, og hvor samfunnet ikke har satt i verk reparasjonstiltak i etterkant. På den måten ville man kanskje kunne få større innblikk i hva tidsaspektet og reparasjonsaspektet har å si for utformingen av de personlige narrativene.

I tillegg tenker jeg at det kunne ha vært interessant å benyttet en mer standardisert metode for å vurdere informantenes narrativer for å finne ut mer om grad av fragmentering eller sammenheng i de ulike narrativene. Man kunne også sett nøyere på ulike dimensjoner ved meningsdannelsen, for eksempel syn på verden (world assumptions, Janoff-Bulman, 1989; i Park & Blumberg, 2002), personlighetsmessige faktorer, mestringsstil og hvordan den traumatiske opplevelsen ble vurdert i situasjonen. Flere slike metoder er blitt utviklet (se for eksempel Park & Blumberg, 2002 eller Neimeyer, 2006 for en gjennomgang).

Det ville vært interessant å gjøre en studie som benyttet seg ikke bare av kvalitative metoder, men en kombinasjon av kvalitative og kvantitative metoder. I tillegg tror jeg det hadde vært

fruktbart å forsøke å sammenligne to ulike grupper for å kunne si noe mer om hvilke faktorer som bidrar til heling og vekst etter traumatiske hendelser, og dermed også å kunne si noe mer om hvordan man best mulig kan hjelpe mennesker utsatt for ekstreme traumer. Det er foreløpig gjort lite forskning på hvordan samfunnsmessige oppreisningstiltak virker inn på den personlige bearbeidingen av traumer, og det blir spennende å følge utviklingen av dette feltet videre i årene som kommer.

Og igjen skal dette ordet bli født,
kanskje i en annen tid, uten smerter,
uten de urene fibre som lar
svarte vekster klebe til sangen min,
og enda en gang skal det glødende
og stjernelysende hjertet mitt brenne i høylandet.

Pablo Neruda

Litteratur

American Psychiatric Association (APA) (1994). *Diagnostic and statistical criteria for mental disorders (4th edition)*. Washington DC.

Amnesty International Norge (2000). Karlsen, G. M. *Verdens byggverk mot tortur*.
<http://www.amnesty.no/Web.nsf/pages/178790411F608E14C1257019004828BC>

Axelsen, E. D. (1997). *Symptomet som ressurs. Psykiske problemer og psykoterapi*. Oslo: Pax Forlag A/S.

Baker, R. (1992). Psychosocial consequences for tortured refugee seeking asylum and refugee status in Europe. I M. Basoglu (red.). *Torture and its consequences: current treatment approaches*. (s. 83-107) Cambridge: Cambridge University Press.

Baker, R. (1990). The refugee experience: Communication and stress - recollections of a refugee survivor. *Journal of Refugee Studies*. 3(1), 64-71.

Bandura, A. (1994). Self-efficacy. In V. S. Ramachaudran (red.). *Encyclopedia of human behavior*.(s. 71-81) New York: Academic Press.

Basoglu, M., Mineka, S., Paker, K., Aker, T., Livanou, M., & Gök, S. (1997). Psychological preparedness for trauma as a protective factor in survivors of torture. *Psychological Medicine*, 27, 1421-1433.

Becker, D., Lira, E., Castillo, M. I., Gomez, E., & Kovalskys, J. (1990). Therapy with victims of political repression in Chile: the challenge of social reparation. *Journal of Social Issues*, 46(3), 133-149.

Brahm, E. (2005). The Chilean truth and reconciliation commission. *Beyond Intractability*. University of Colorado:
http://www.beyondintractability.org/case_studies/Chilean_Truth_Commission.jsp?nid...

Breyer, U. (1987). Living in a vacuum: Psychological problems of refugees and asylum seekers. I D. Miserez (red.) *Refugees – the trauma of exile. The humanitarian role of Red Cross and Red Crescent*. (s. 87-94) London: Martinus Nijhoff Publishers.

Carlsson, J. M., Olsen, D.R., Mortensen, E. L., & Kastrup, M. (2006). Mental health and health-related quality of life. A 10-year old follow-up of tortured refugees. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 194(10), 725-731.

Cohen, S. & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310-357.

Crossley, M. L. (2000a). Narrative psychology, trauma and the study of self/identity. *Theory and Psychology*, 10(4), 527-546.

Crossley, M. L. (2000b). *Introducing narrative psychology. Self, trauma and the construction of meaning*. Buckingham, Philadelphia: Open University Press.

de Bruyn-Ouboter, M. E. B. (2007). *Med voldsminner i bagasjen. En studie av latinamerikanske flyktninger og den problematiske integrasjonen*. Institutt for kriminologi og retts sosiologi, det Juridiske fakultet. Universitetet i Oslo.

De Greiff, P. (2006). Introduction. Repairing the past: Compensations for victims of human rights violations. I P. De Greiff (red.). *Handbook of reparations*. (s. 1-20) Oxford: University Press.

Emmelkamp, J., Komproe, I. H., van Ommeren, M., & Schagen, S. (2002). The relation between coping, social support and psychological and somatic symptoms among torture survivors in Nepal. *Psychological Medicine*, 32, 1465-1470.

Flick, U. (2006). *An introduction to qualitative research*. London: Sage Publications.

Gonzalez, G. (2009), Reparations, but not justice, for torture victims. *Inter Press Service News Agency*. <http://ipsnews.net/print.asp?idnews=26468>

Hamber, B. (2006). Narrowing the micro and macro: A psychological perspective on reparations in societies in transition. I P. De Greiff (red.). *Handbook of reparations*. (s.560-588). Oxford: University Press.

Hareide, L. (2007). *Mening og mestring. En kvalitativ studie av sykdomsforståelse og sykdomsatferd hos unge pasienter med myalgisk encefalomyopati/kronisk tretthetssyndrom*. Hovedoppgave ved Psykologisk institutt, Universitetet i Oslo.

Hayner, P. B. (2002). *Unspeakable Truths: Facing the challenge of truth commissions*. New York: Routledge.

Helsinkideklarasjonen for forskningsetikk (1964). Verdens legeförening (WMA). <http://www.etikkom.no/no/Forskningsetikk/Etiske-retningslinjer/Medisin-og-helse/Helsinki-deklarasjonen/>

Herman, J. L. (1992a). *Trauma and recovery*. New York: Basic Books.

Herman, J. L. (1992b). Complex PTSD: A syndrome in survivors of prolonged and repeated trauma. *Journal of Traumatic Stress*. 5, 377-391.

Hole, A. M. (2000). *Å skape et komplett narrativ. Den personlige beretningens betydning i traumbearbeiding*. Hovedoppgave, profesjonsstudiet i psykologi. Universitetet i Bergen.

Ilstad, S. (1981). Sosial støtte, stress, påkjenninger og helse. *Tidsskrift for Norsk Psykologforening*, 18, 323-330.

Janoff-Bulman, R. (1992). *Shattered assumptions: towards a new psychology of trauma*. New York: Free Press.

- Jerusalem, M, Hahn, A. & Schwarzer, R. (1996). Social bonding and loneliness after network disruption: A longitudinal study of East-German refugees. *Social Indicators Research*, 38(3), 229-243.
- Keyes, E. F. & Kane, C. F. (2004). Belonging and adapting: Mental health of Bosnian refugees living in the United States. *Issues in Mental Health Nursing*, 25, 809-831.
- Kobasa, S. C. O., & Puccetti, M. C. (1983). Personality and social resources in stress resistance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45(4), 839-850.
- Kvale, S. (1997). *Det kvalitative forskningsintervju*. Oslo: Gyldendal Akademisk Forlag
- Kvale, S. (1996). *Interviews: An introduction to qualitative research interviewing*. London: Sage Publications.
- Larkin, M., Watts, S. & Clifton, E. (2006). Giving voice and making sense in interpretative phenomenological analysis. *Qualitative Research in Psychology*, 10(1), 102-120
- Lavik, N. J. & Sveaass, N. (2005). *Politisk psykologi*. Oslo: Pax Forlag.
- Lepore, S. J. & Revenson, T. A. (2006). Resilience and Posttraumatic Growth: Recovery, resistance and reconfiguration.. I L. G. Calhoun & R. G. Tedeschi (red.). *Handbook of Posttraumatic Growth: Research & practice*. (s. 24-46) New Jersey: Lawrence Earlbaum Associates.
- Lie, B. (2000). Psykiatrisk helsetjeneste for flyktninger. *Tidsskrift for den Norske Legeforening*, 28, 3372.
- Lira, E. (2006). The reparations policy for human right violations in Chile, I P. De Greiff (red.). *Handbook of reparations*. (s. 55-101) Oxford: University Press.
- Manzi, J. & González, R. (2007). Forgiveness and reparation in Chile: The role of cognitive and emotional intergroup antecedents. *Peace and Conflict: Journal of Peace Psychology*, 13(1), 71-91.
- Meichenbaum, D. (2006). Resilience and posttraumatic growth: a constructive narrative perspective. I L. G. Calhoun & R. G. Tedeschi (red.). *Handbook of Posttraumatic Growth: Research and practice*. (s. 355-368) New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates.
- Mollica, R. (1992) The prevention of torture and the clinical care of survivors: a field in need of a new science. I M. Basoglu (red.) *Torture and its consequences: current treatment approaches*. (s. 23-38) Cambridge: Cambridge University Press.
- Neimeyer, R. A. (2006). Re-storying loss: fostering growth in the posttraumatic narrative. I L. G. Calhoun & R. G. Tedeschi (red.) *Handbook of Posttraumatic Growth: Research and practice*. (s. 68-80) New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates.
- Newman, E., Riggs, D. S., & Roth, S. (1997). Thematic resolution, PTSD, and complex PTSD: the relationship between meaning and trauma-related diagnoses. *Journal of Traumatic Stress*, 10(2), 197-213.

- Paker, M., Paker, Ö. & Yüksel, S. (1992). Psychological effects of torture: an empirical study of tortured and non-tortured non-political prisoners. I M. Basoglu (red.) *Torture and its consequences: current treatment approaches*. (s. 72-83) Cambridge: Cambridge University Press.
- Park, C. L. & Blumberg, C. J. (2002). Disclosing trauma through writing: testing the meaning making hypothesis. *Cognitive Therapy and Research*, 26(5), 597-616.
- Rapport, F. (2005). Hermeneutic phenomenology: The science of interpretation of texts. I I. Holloway (red.). *Qualitative research in health care*. (s. 125-146). London: University Press.
- Ritchie, J. & Lewis, J. (red.) (2003). *Qualitative research practice. A guide for social science students and researchers*. London: Sage Publications.
- Sewell, K. W., & Williams, A. M. (2002). Broken narratives: Trauma, metaconstructive gaps, and the audience of psychotherapy. *Journal of Constructivist Psychology*. 15, 205-218.
- Skyly, G. (1992). The physical sequela of torture. I M. Basoglu (red.). *Torture and its consequences: current treatment approaches*. (s. 38-56) Cambridge: Cambridge University Press.
- Smith, J. A. (2004). Reflecting on the development of interpretative phenomenological analysis and its contribution to qualitative research in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 1, 39-54.
- Somnier, F., Vesti, P., Kastrup, M. & Genefke, I. K. (1992). Psychosocial consequences of torture: current knowledge and evidence. I M. Basoglu (red.). *Torture and its consequences: current treatment approaches*. (s. 56-72) Cambridge: Cambridge University Press.
- Stern, D. (1998). *The interpersonal world of the infant: a view from psychoanalysis and developmental psychology*. New York: Basic Books.
- Sveaass, N. (2000). *Restructuring meaning after uprooting and violence – psychosocial interventions in refugee receiving and in post-conflict societies*. Dissertation for the degree of Dr. Psychol. Faculty of social sciences. University of Oslo.
- Sveaass, N. & Johansen, L. E. E. (2006). Drømmen bortenfor: Traumatiserte flyktningers møte med psykologisk behandling. *Tidsskriftet for Norsk Psykologforening*, 43(12), 1282-1291.
- Tedeschi, R. G. & Calhoun, L. G. (1996). The posttraumatic stress inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress*. 9(3), 455-471.
- Titchen, A. & Hobson, D. (2005). Phenomenology. I B. Somekh & C. Lewis (red.). *Research methods in the social Sciences*. (s. 121-130) London: Sage Publications.
- van der Kolk, B., Pelcovitz, D., Roth, S., Mandel, F., McFarlane, A., & Herman, J. L. (1996). Dissociation, somatization, and affect dysregulation: The complexity of adaptation to trauma. *American Journal of Psychiatry*, 153, 83-93.

van der Kolk, B. (1996). The complexity of adaptation to trauma: Self-regulation, stimulus discrimination and characterological development. I B. van der Kolk, A. McFarlane, & L. Weisaeth (red.). *Traumatic stress: The effects of overwhelming experience on mind, body and society*. (s 182-213) New York: The Guilford Press.

van der Kolk, B., van der Hart, O., & Marmar, C. (1996). Dissociation and information processing in Posttraumatic Stress Disorder. I B. van der Kolk, A. McFarlane, & L. Weisaeth (red.) *Traumatic stress: The effects of overwhelming experience on mind, body and society*. (s 303-330) New York: The Guilford Press.

Varvin, S. (2003). *Flukt og eksil: traumer, identitet og mestring*. Oslo: Universitetsforlaget.

White, M. (2006a). *Narrativ teori*. København: Hans Reitzel.

White, M. (2006b). *Narrativ praksis*. København: Hans Reitzel.

White, M. & Epston, D. (2000). *Narrativ terapi: en introduksjon*. Stockholm: Mareld.

Wigren, J. (1994). Narrative completion in the treatment of trauma. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*. 31(3), 415-423

Wrenn, L. J. (2003). Trauma: conscious and unconscious meaning. *Clinical Social Work Journal*, 31(2), 123-137.

Vedlegg 1: Intervjuguide

1. Bakgrunn

- Alder, sivilstatus, barn, utdanning, arbeidssituasjon. (hvordan ser ditt liv ut nå?)

- Når skjønte du for første gang at du måtte forlate hjemlandet ditt? Hva førte til beslutningen?

- På hvilken måte tenker du at det du har opplevd i hjemlandet har vært med på å forme deg som person eller forme ditt liv i ettertid?

2. Om livet nå

- Hva vil du trekke fram som viktige elementer som har hjulpet deg til å få et ålreit liv i etterkant?

- Hvilke faktorer tenker du at må være på plass for at du skal kunne si at du lever et godt liv?

3. Om kompensasjonstiltakene

- Hvor mye har du fulgt med på det som skjer i Chile etter at du reiste ut?

- Hva mener du myndighetene bør gjøre overfor personer som har vært utsatt? Tenker du at dette med økonomisk kompensasjon er en god idé? Hva annet kunne du ønsket for deg selv og andre i din situasjon?

- Programmet som ble besluttet i Chile vedrørende kompensasjon – hva visste du om planene – hva tenkte du på forhånd om dette – hvordan fikk du vite at det var besluttet – og hva tenkte du om din mulighet for å søke og hva var dine tanker rundt om du skulle søke selv eller ikke?

- Hvordan ser du på det å motta økonomisk kompensasjon? (dersom personen har valgt å ikke søke på dette, hvordan tenker hun/han om andre som har valgt det?) Kan være om det å motta økonomisk kompensasjon i sin alminnelighet, men kan også være om hvordan det oppleves personlig.

- Hva førte til din beslutning om å søke kompensasjon/ikke søke kompensasjon? Snakket du med noen andre om dette?

- Hvordan tenker andre i miljøet rundt deg om dette/ andre chilenerne/ folk fra hjemlandet? Er det noe som er godtatt eller er det litt skambelagt eller er dette noe som overhode ikke problematiseres?

- Hvordan opplevde du selve søknadsprosessen? Var det vanskelig eller uproblematisk?(dersom ikke søkt; var grunnen til at de ikke søkte forbundet med en vanskelig søknadsprosess?)

4. Om forsoning og syn på fremtiden

- Hva tenker du kan være viktig for å kunne forsones seg med fortiden/ å kunne komme seg etter å ha opplevd traumatiske ting slik som deg? Er det andre tiltak enn de som allerede fins som heller burde ha vært iverksatt, som du tenker kunne hatt mer for seg?

- Har du fått noen hjelp i forhold til bearbeidingen av dine erfaringer, søkt psykologisk bistand i Norge eller i Chile?

- Føler du selv at du har fått oppreisning for det du har vært igjennom?

- Hvordan ser du på fremtiden?

5. Avlutning

- Er det noe mer du synes jeg burde ha spurt deg om?

- Hvordan føles det nå?

- Var det greit å snakke om dette? Syns du dette er noe som det bør forskes mer på?

Vedlegg 2: Informasjonsskriv

Forespørsel om å delta i intervju i forbindelse med en hovedoppgave

Jeg er psykologistudent ved Universitetet i Oslo og holder nå på med den avsluttende hovedoppgaven. Temaet for oppgaven er heling og reparasjon etter traumer, og jeg ønsker i den forbindelse å se på hvilke faktorer mennesker som har opplevd vonde ting selv mener har bidratt til heling eller reparasjon for dem. Jeg ønsker særlig å vite mer om hvordan kompensasjonstiltak i form av økonomisk oppreisning har virket inn for bearbeidingen av traumatiske opplevelser.

For å finne ut av dette, ønsker jeg å snakke med 6-10 personer som har kommet fra Chile til Norge i årene 1974 til 1984, og som har fått innvilget kompensasjon i form av et månedlig pengebeløp fra den Chilenske stat. Spørsmålene vil dreie seg om hvordan kompensasjonssøknadsprosessen opplevdes, hva som gjorde at man bestemte seg for å søke og hvordan det opplevdes å få innvilget kompensasjonen. Jeg vil også spørre om hva som kunne vært alternative tiltak for å bidra til heling eller reparasjon, og hva som trekkes fram som bidragsytende til at man har fått bearbeidet vonde opplevelser. I den forbindelse kommer spørsmål om familie, sosial støtte og utdanning også inn, fordi jeg tenker at dette kanskje kan ha sammenheng med hvordan traumatiske hendelser blir bearbeidet.

Jeg kommer til å bruke båndopptager og å ta notater under samtalen, og regner med at den vil ta omkring en time. Vi vil sammen bli enige om tid og sted for intervjuet.

Det er frivillig å delta og du kan trekke deg når som helst underveis uten å måtte begrunne det nærmere. Dersom du trekker deg, vil alle innsamlede data om deg bli slettet. Alle opplysninger som innhentes vil bli behandlet konfidensielt, og ingen enkeltpersoner vil kunne kjenne seg igjen i den ferdige oppgaven. Opplysningene vil anonymiseres og opptakene vil slettes når oppgaven er ferdig, innen utgangen av 2009.

Dersom du har lyst til å være med på intervjuet, er det fint om du skriver under på samtykkeerklæringen og sender den til undertegnede.

Hvis det er noe du lurer på kan jeg kontaktes på tlf. 92017043 eller på mail: siljevost@student.sv.uio.no. Du kan også ta kontakt med min veileder Nora Sveaass ved psykologisk institutt på tlf. 22845158.

Studien er meldt til Personvernombudet for forskning, Norsk Samfunnsvitenskapelig datatjeneste A/S.

Vennlig hilsen

Silje Vagli Østbye

Samtykkeerklæring:

Jeg har mottatt informasjon om studien om heling og reparasjon etter traumer, og ønsker å stille til intervju.

Sted, dato.....Signatur.....

Telefonnummer.....