

## TRAUME, LIDELSE OG RESILIENS INDLEDNING

Peter Berliner

### 1. Handling, engagement og erindring

For 15 år siden fik jeg bogen *I voldens kølvand* i julegave. Det var så stor en oplevelse at læse i den, at jeg, efter at børnene var faldet i søvn, blev oppe hele natten og læste den i ét langt stræk. Den gjorde indtryk, fordi den så tydeligt så traumatisering i et socialpsykologisk lys og dermed knyttede an både til social støtte og til mulig forebyggelse gennem fjernelse af magt- og livsforhold, der kan føre til, at mennesker får muligheder for at udbytte, ydmyge, misbruge og ødelægge hinanden og for at slå hinanden ihjel gennem krigshandlinger, tortur, mishandling og fattigdom. Judith Lewis Herman skrev i bogen: *“At studere psykiske traumer er at berette om forfærdelige begivenheder. Når det drejer sig om naturkatastrofer eller uafvendelige begivenheder, føler de vidner, der fortæller om dem, uden videre med ofret. Men når de traumatiske begivenheder skyldes en menneskelig plan, bliver vidnerne fanget i konflikten mellem offer og gerningsmand. Det er ikke moralsk muligt at forblive neutral i den slags konflikter. Tilskueren tvinges til at vælge side. Det er fristende at tage parti for gerningsmanden. Alt hvad gerningsmanden beder om er at tilskueren undlader at gøre noget. (...) Ofret beder derimod tilskueren om at dele smertens byrde. Ofret beder om handling, engagement og erindring.”* (Herman, 1995, pp. 15-16).

### 2. Paamiut Asasara

I skrivende stund sidder jeg i familiehuset Tilioq i Paamiut (i Kalaallit Nunaat/Grønland) og kigger ud over fjeldene, mens jeg venter på, at en stor koncert skal starte i den lokale sportshal – som endnu ét af de mange kulturarrangementer, det lokalt formulerede og gennemførte projekt Paamiut Asasara har sat i værk gennem de sidste fire år. Projektet er opstået ud fra og bygger på lokalt definerede værdier, som borgerne har formuleret ved stor-

---

Peter Berliner er professor i sociale lærings- og udviklingsprocesser. Institut for læring og uddannelse, Aarhus Universitet.

møder. I det oplæg, vi skal holde i morgen på det årlige stormøde for borgerne, vil vi blandt andet sige følgende – som indledning til en fælles refleksion:

*“Paamiut Asasara tager udgangspunkt i lokale værdier: værdier vedrørende respekt for hinanden, for naturen, for børnene og i ansvarlighed for vores fælles fremtid. Igennem projektets fire år har mange borgere bidraget aktivt til at fremme samhørighed og gensidig støtte. Det viste sig ved undersøgelserne ved starten af projektet, at mange mennesker føler sig alene, når de har problemer – de er bange for at åbne sig og tale med andre – de er bange for, at andre skal grine af dem og mobbe dem – de er bange for den hårde kritik, der kan møde én. Så de lukker sig inde og begynder at synes, at de ikke er noget værd, og at de ikke kan noget. De er bange for, at andre trænger ind over deres grænser.*

*I Paamiut Asasaras mange aktiviteter har folk set, at de ikke er alene, da mange har de samme problemer – og de har set, at de andre ikke vender sig bort, når man taler om, hvordan man har det. Igennem sportsaktiviteter, kulturelle aktiviteter, forældrekurser, sommerhøjskoler, teaterprojekter og mødregrupper har folk set, at værdierne om at lytte til hinanden og at være fælles kan nytte og kan give livsglæde. Og dette er sket, fordi ingen – i projektets aktiviteter – er blevet udpeget som forkerte, men alle er blevet set som ligeværdige og som ressourcepersoner. Fordi alle er ressourcepersoner. Man har set og mærket, at gensidig kritik, vrede, misundelse og mobberi kun fører til lidelse, mens samhørighed og gensidig støtte fører til glæde og trivsel.*

*Paamiut Asasara er skabt af folk i Paamiut selv – og det er styrken. Det viser vejen frem. Og det er også udfordringen at holde fast i det. Mange peger nu på, at vejen frem er at uddanne voksne og unge som rollemodeller og sociale støttepersoner, således at projektet fortsat er båret af det engagement, som folk har lagt i det.*

*Paamiut Asasara har vist, at det er vigtigt, at folk bryder tavsheden, at de tør tale frit, og at de ser hinandens ressourcer. I projektet har vi set, hvor vigtigt det er for unge, at forældrene fortæller dem, at de er noget værd, at de er smukke, at de kan – det er vigtigt at sige, at man holder af hinanden, og at man kan se hinandens styrker. Det har åbnet muligheder for at vi kan se hinandens ressourcer. I Politidirektøren for Grønlands statistik for 2010 nævnes Paamiut som et eksempel på en by, hvori kriminaliteten er faldet markant. Det er en stor ros til Paamiut – så nu handler det om at holde fast – også i år, også i dag og også i fremtiden. Nu skal vi fortsatte opbygningen af et Paamiut, hvor man kan tale frit, og hvor man respekterer hinandens grænser – og hvor alle er vigtige i den fælles proces. Det er det, folk ser som værdifuldt – som vi hører det i de mange interview, vi har gennemført.”*

I Paamiut Asasara er man i færd med at bryde med en form for ‘tavshedens kultur’, hvor man, som nævnt i citatet, ikke har turdet eller villet eller kunnet tale åbent om de udfordringer, man kan have i livet. På denne måde op-

trådte tavshedens kultur her, dvs. den form for tavshed, der er betinget af frygt for sanktioner. Det samme ser vi ved traumatisering, hvor jeg især har mødt det i mit kliniske engagement med torturoverleverne og i mit community-psykologiske engagement med overleverne af organiseret vold i Guatemala og Honduras – frygten for at tale og dermed den sociale isolation, oplevelsen af at være et sted mellem liv og død, opløsningen af tiltroen til egne oplevelser og meninger, følelsen af ikke at være noget værd, angsten for ikke at blive set, rørt ved og møde andres blik. Og jeg har set, hvordan dette kan ændres gennem behandling og sociale projekter, hvor lokalsamfund opbygger værdier, der sprænger tavshedens kultur indefra ved at ændre lokale diskurser, de sociale samspil og fordelingen af adgang til materielle og kulturelle ressourcer. Dette sker ved at åbne muligheder for deltagelse og for transformationer inde fra systemet, i lokalsamfundet, i institutionernes praksisser, i familierne og i den enkelte.

### **3. Et åbent vindue**

Ved et besøg i marts i år hos projektet “Windows of Opportunities” i Lublin-regionen i det østlige Polen i marts i år mødte vi forældre, frivillige, børn og medarbejdere fra Polsk Røde Kors, der har formået at styrke særligt udsatte børns og unges muligheder gennem oprettelse af en form for skolefritidsordning for disse børn. I den iskolde blæst gik vi gennem forårsmudder op til gamle bygninger, hvori der nu var indrettet aktivitetscentre for børn og unge. Vi så unge, der hjalp andre børn og unge med lektierne til næste dag og derefter legede, lavede sportsaktiviteter og kunst – alt sammen lagt til rette, så det fremmede samarbejde, inklusion og gensidig respekt imellem børnene. De unge lærer engelsk og får adgang til computere – en verden åbner sig for dem; en verden som de er en del af og også har rettigheder til at deltage i og præge.

Et sted mødte vi en bedstefar, der stod i gangen, da vi kom ind. Han var en venlig mand, der stod og bukkede med sin kasket knuget mellem sine store, arbejdsslidte hænder. Han svedte og kiggede ned, da vi talte med ham – undseelig og ydmyg. En mand knuget af fattigdom. Men ikke mere knuget end at han støttede op om projektet, der vil give hans børnebørn mulighed for at komme ud af denne fattigdom. Et andet sted spurgte vi en gruppe på cirka 50 børn og unge, hvad de havde lavet i aktivitetscentret. Vi bad dem vise os det og finde frem til, hvad de ville vise i et gruppearbejde på tre minutter. De mange grupper arbejdede ivrigt og var klar efter 45 sekunder. Fra den første gruppe gik en lille fyr på seks år ud på gulvet og tog en stor kængurubold frem. Så kravlede han op på den og begyndte at hoppe rundt i salen uden at fortrække en mine, mens vi alle sad tavse og fulgte ivrigt med i, hvad der foregik. Efter samfulde to minutters elegant hoppen udbrød der en spontan klapsalve fra de mange børn og unge og vi voksne, der deltog.

Drengen viste, hvad han var glad for, og alle følte glæde ved at se det og viste, at de respekterede ham, gennem deres klapsalve. Dette handlede om at fjerne nedbrydelsen, ydmygelsen og udbytningen gennem gensidig støtte, inklusion og respekt for hinanden. Det handlede om at fremme livsglæden sammen.

#### 4. Glæde ved livet

I et psykosocialt projekt for overlevende efter borgerkrigen i Guatemala sagde medarbejderne i den lokale organisation, der udførte aktiviteterne sammen med borgerne i landsbyer oppe i bjergene, i junglen, eller i storbyernes *barrios*, at det overordnede mål for aktiviteterne var at åbne mulighed for, at man igen kunne komme til at glæde sig over livet – sammen. At man kunne tale frit uden angsten og frygten for undertrykkelse, udnyttelse, overgreb, drab og tortur. At man ikke skulle leve knuget af frygten, angsten for at tale og for at blive set og hørt. I én gruppe af overlevende kvinder sagde de, at traumatisering er, når man bliver gjort tavs i enhver debat, usynlig i sociale samspil og er uden mulighed for at opbygge et erhverv og økonomisk fremgang, fordi andre tager det, man tjener fra én.

Undertrykkelsen, volden og den manglende respekt for menneskeliv og for fælles værdier medfører lidelse hos ofrene. Den medfører tab af menneskeliv – af sønner, mødre, bedsteforældre, døtre, fædre – som er savnede, og som der bliver grædt over. Og det medfører tab af ejendom, livsgrundlag, værdier, tiltroen til hinanden, troen på retfærdighed, håb og engagement i livet.

Resiliens er, når man kan vedligeholde eller genskabe respekten for hinanden, håbet, livsgrundlaget, udsynet og glæden ved livet, samtidig med at man kan sørge, savne og lide.

I nogle tilfælde er menneskers liv dér, hvor naturkatastrofer rammer. Det medfører samme tab og sorg, men der er ingen menneskelig mening i det, der sker. Det er det reales register, det er kræfter uden for mennesker, der udfolder sig og slår ihjel uden mening, uden hensigt, uden medlidenhed.

Også i de situationer vil tab føre til lidelse, og det kan i nogle situationer føre til langvarige symptomer på traumatisering – eller mennesker kan støtte hinanden på måder, så de stadig kan være glade for livet, for hinanden og i fællesskab opbygge et resilient community – et lokalsamfund – på baggrund af det, der er sket.

#### 5. Baskervilles hund

Det handler om at kaste angsten og frygten af os – at rejse os igen, ikke at blive kuet til tavshed, ydmyghed – ikke at ryste af angst og gå ind i tavshe-

dens kultur pga. vold, nedgørende diskurser, mobning, religiøs frygt, pga. angsten for de andre, for magten, for de bedrevidende diskurser, for retorikerne, for foragten, for ydmygelsen, for mismodet, for depressionen, for psykosen, for selvmordet, for knyttnæver, for tortur – men at kunne se op, se ind i realiteten og forstå, at den ikke er fyldt med mening, men med netop realitet – og en realitet, vi kan påvirke, måske endda forandre. Eller vi kan i hvert fald forandre vores egen måde at forholde os på – at beskytte os på, at reducere risiko, at slutte os sammen i solidariske systemer i stedet for at bekriige hinanden, at lytte til vores egne stemmer i stedet for til magtens retorik om alles kamp mod alle. Vi kan se realiteten i øjnene i stedet for at tro, at alt kan konstrueres som ord – vi er en del af en verden, som er større end os som mennesker, men hvor vi kan gå ind og forandre, skabe, udvikle og lave om. Vi er ikke bundet i skyld, i syndefald, men vi mangler intelligens, vi må udvikle vores tænkning sammen. I stedet for syndefaldet, skyldfølelsen og selvhadet skulle vi have haft mere intelligens. Det er vores opgave at udvikle vores fælles intelligens i stedet for at undertrykke, nedgøre, ydmyge, krænke hinanden, andre, os selv gennem bedreviden, had, aggression, omklamring og blindhed for skønheden i det anderledes.

Som Sherlock Holmes i Baskervilles Hund må vi turde gå gennem den mørke hede – uden at synke i de bundløse mosehuller – for at se spøgelse i øjnene og se, at deres formål er at skræmme os til tavshed, at begrænse vores ytringsfrihed, at tvinge os ned i angst og fattigdom – økonomisk, værdimæssigt, socialt og mentalt. Og derved kan vi se gennem dem og se livet dér og glæde sig ved det.

## 6. Psyke & Logos

I dette temanummer af Psyke & Logos har vi samlet en række artikler, der beskriver traume, lidelse og modstandskraft. Artiklerne beskriver de tre perspektiver og deres indbyrdes sammenhæng på forskellige måder og med forskellige vægtninger. Som helhed åbner de nuancerede og handleduelige perspektiver på udsathed, lidelse og modstandskraft.

## LITTERATUR

- ANASARIAS, E. & BERLINER, P. (2009). Human Rights and Peacebuilding. In J.de Rivera (Ed.) *Handbook of Peacebuilding* (pp. 181-196). New York: Springer.
- ANCKERMANN, S., DOMINGUEZ, M., SOTO, N., KJERULF, F., BERLINER, P. & MIKKELSEN, E.N. (2005). Psycho-social Support to Large Numbers of Traumatised People in Post-conflict Societies: An Approach to Community Development in Guatemala. *Journal of Community and Applied Social Psychology*, 15, 136-152.

- BERLINER, P. & DE CASAS SOBERÓN, E. (2011). Inklusion i foranderlige fællesskaber – et community psykologisk perspektiv. *Pædagogisk Psykologisk Tidsskrift*, 48 (3), 289-295.
- BERLINER, P. & LARSEN, L.N. (2010). Man er mere fri – Community psykologiske programmer for psykosocial trivsel. *Udenfor Nummer11(20)*, 4-17.
- BERLINER, P. & MIKKELSEN, E.N. (2006). Serving the Psychosocial Needs of Survivors of Torture and Organized Violence. In G. Reyes & J. Jacobs (Eds.) *Handbook of Disaster Management*. Praeger Publishers.
- BERLINER, P. & REGEL, S. (2007). Social Support and Trauma – a Review. *Coping with Crisis*, 2, 14-17.
- BERLINER, P. (2010). *Rapport om Projekt Paamiut Asasara: 2010*. København: Institut for Læring, Aarhus Universitet.
- BERLINER, P., ANASARIAS, E., & DE CASAS SOBERÓN, E. (2010). Religious Diversity as Peacebuilding – the Space for Peace. *Journal of Religion, Conflict, and Peace*. Vol.4. Retrived 28.7.2011 from: <http://www.religionconflictpeace.org/node/79>.
- BERLINER, P., DOMINQUEZ, M., KJAERULF, F., & MIKKELSEN, E.N. (2006). What can be learned from “crazy” psychologists? A community approach to psychosocial support in post-conflict Guatemala. *Intervention – International Journal of Mental Health, Psychosocial Work and Counselling in Areas of Armed Conflict*, 4 (1), 67-73.
- BERLINER, P., LARSEN, L. N., & DE CASAS SOBERÓN, E. (2012). Case Study: Promoting community resilience with local values – Greenland’s Paamiut Asasara. In M. Ungar (Ed.), *The Social Ecology of Resilience*. New York: Springer.
- BERLINER, P., LARSEN, L. N., & DE CASAS SOBERÓN, E. (2011). “Our sharing of thoughts and feelings, our respect and trust should be passed on to the next generation”. The social action learning approach to community resilience. In T. Hansen & K. de Lopez Jensen (Eds.), *Development of Self in Culture in Mind*. Aalborg: Aalborg University Press.
- BERLINER, P., LYBERTH, S., MARKUSSEN, M., HENDERSON, S., LARSEN, L. N. & MIKKELSEN, S. V. (2009). Paamiut Asasara – community-mobilisering, livsglæde og deltagelse. *Psyke & Logos*, 30 (1), 103-123.
- BERLINER, P., MIKKELSEN, E. N., BOVBJERG, A., & WIKING, M. (2004). Psychotherapy treatment of torture survivors. *International Journal of Psychosocial Rehabilitation*, 8, 85-96.
- BERLINER, P. & MIKKELSEN, E.N. (2006). Psycho-Education with Asylum Seekers and Survivors of Torture. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 28, 289-301.
- GLENDØS, M. & BERLINER, P. (2010). Som at noget lettede: strukturel vold og unge i Paamiut i Kalaallit Nunaat. *Psyke & Logos*, 31 (1), 291-313.
- HERMAN, J. L. (1995). *I voldens kølvand*. København: Hans Reitzels Forlag.
- NIETZSCHE, F. (1887/1993). *Moralens oprindelse*. København: Det lille Forlag.
- WATTER, L., FANOUS, S., & BERLINER, P. (2010). Unges liv og muligheder: deltagende aktionsforskning i Paamiut. *Psyke & Logos*, 31 (1), 267-290.