



Post-traumatic growth? Tavshed og tale i omgang med afmagt, angst og sorg

Welz, Claudia

Published in:
Kritisk Forum for Praktisk Teologi

Publication date:
2015

Document version
Også kaldet Forlagets PDF

Document license:
[Ikke-specificeret](#)

Citation for published version (APA):
Welz, C. (2015). Post-traumatic growth? Tavshed og tale i omgang med afmagt, angst og sorg. *Kritisk Forum for Praktisk Teologi, Katastrofens teologi*(141), 88-106.

Post-traumatic growth?

Tavshed og tale i omgang med afmagt, angst og sorg¹

Claudia Welz

Hensigten med denne artikel er at undersøge hvad der ligger i talen om 'posttraumatisk vækst', og hvilken rolle tavshed og tale spiller i omgang med afmagt, angst og sorg. Disse spørgsmål danner 'den røde tråd', der trækker sig gennem en analyse af David Grossmans bog *Falling Out of Time*, en diskussion af forskellige psykoterapeutiske, filosofiske og antropologiske tilgange til 'italesættelsen' af traumatiske erindringer frem til en refleksion over evangeliet som inspiration og provokation for sjælesorg.

Vi lever i en verden, hvor traumatiske begivenheder – f.eks. flygtningetragedier til havs og til lands – er en samfundsmæssig udfordring. Det er vanskeligt blot at holde os udenfor og mene, det ikke vedkommer os. Man kan med Michael Rothberg argumentere for, at der findes "*implicated subject positions beyond those of victim and perpetrator*" (Rothberg 2014: xvii). Er der f.eks. ikke en sammenhæng mellem 'vores' livsstil og klimaforandringer, der medfører oversvømmelser eller ekstrem tørke? Selvom 'vi' ikke kan se os som direkte skyldige, kan vi som 'implicerede subjekter' heller ikke afvise vores medansvar. Vi er hverken helt skyldige eller uskyldige.

Det synes dermed ikke længere muligt at trække en klar grænse mellem 'natur'-katastrofer og menneskeskabte katastrofer. Alligevel er der – både etisk og fænomenologisk – en ubestridelig forskel mellem det at blive ramt af

en tsunami, som ingen har ønsket og ingen kan kontrollere, og et skud fra en terrorist, der dræber målrettet af ideologiske grunde. Det onde, mennesker gør i forhold til hinanden, kan række langt tilbage og frem i tiden. Det viser sig i begivenhedernes traumatiske karakter. Fortidens krige og folkedrab har haft historiske konsekvenser, som spiller ind i nutidens geopolitiske konstellationer, og traumerne fra dengang er med til at forme fremtidige generationers (defensive, forebyggende eller aggressive) adfærd. Derfor er traumebehandling nødvendig i ethvert samfund.

Det græske ord *τραῦμα* betyder 'sår'. Et traumatiseret menneske er såret som *embodied mind*, i krop og sjæl, hvilket påvirker dets relationer til andre mennesker og måden, det forholder sig til verden på. Hvordan kan sårene komme til at hele, især når det drejer sig om usynlige psykiske og sociale sår? Er det oven i købet muligt, at et menneske vokser i arbejdet med at hele? I det følgende vil jeg undersøge denne mulighed.

Sårbarhed og resilience – posttraumatisk vækst?

Psykologen Natan Kellermann fra AMCHA (The National Israeli Center for Psychosocial Support of Survivors of the Holocaust and the Second Generation) henviser i sin bog *Holocaust Trauma* til to fænomener, der hører sammen, nemlig på den ene side *posttraumatic stress disorder* (PTSD) – med symptomer som *flashbacks* (ufrivillige, påtrængende minder), mareridt, panikanfald, lammelse, søvnløshed, koncentrationsbesvær, irriterabilitet og hallucinationer (se DSM-V) – og på den anden side *posttraumatic growth* (PTG): “PTSD made people more vulnerable to stress, while PTG made them more resilient” (Kellermann 2009: 9). Andre undersøgelser viser, at overraskende mange Holocaust-overlevende, som havde været igennem det værste, man kan tænke sig, så ud til at klare sig godt og førte et normalt familieliv, uden at de nødvendigvis videregav deres traumer til den næste generation (jf. Sagi-Schwartz 2007).

Veteranen og krigskorrespondenten David J. Morris har skrevet en bemærkelsesværdig bog om PTSD, *The Evil Hours: A Biography of Post-Traumatic Stress Disorder*. I 2007 var han på patrulje med nogle amerikanske soldater i Irak, og deres Humvee bakkede ind i en vejsidebombe. Køretøjet stod

i flammer efter eksplosionen, branden blev slukket, og tilsyneladende kom ingen til skade. Men da Morris vendte hjem til Californien, var det, som om han stadig var i krig. Han læste sig igennem bunker af litteratur om de eksistentielle, historisk-kulturelle, psykologiske, neurologiske og psykiatriske aspekter af PTSD, interviewede hundredvis af mennesker, der enten led af PTSD eller behandlede PTSD-ramte patienter. Morris indrømmer: “The idea of post-traumatic growth was one I came to grudgingly” (2015: 20). Han noterer “that many people do, in fact, *grow* from trauma and become better human beings as a result of almost dying” (ibid.), men med en vis bitterhed beklager han, at de hjemvendte soldater bliver overladt til sig selv, som om intet var hændt, og alt for mange af dem begår selvmord. Morris betragter det også som et kulturelt problem og resumerer, at “much of what we call ‘post-traumatic stress’ is, in fact, the failure of our culture to encourage people to seek wisdom in their loss and adversity” (ibid.).

Hvad er det for en visdom, Morris efterlyser, og hvad ligger der i at blive et ‘bedre’ menneske efter at have været udsat for livsfare? Måske kan følgende fortælling om ‘stenpalmen’ give os et fingerpeg. Fortællingen stammer fra Sahara, og jeg gengiver den i korte træk med mine egne ord.² Der var engang en lille palme, der trivedes i en oase, indtil der en dag kom en mand fra ørkenen, der fortvivlet søgte efter vand. Forgæves. Han blev så vred, at han ville smadre alt omkring sig, der var skønt og fik lov til at leve, mens han skulle dø af tørst. Han kastede en tung sten på den lille palme, så dens krone blev knust. Derefter brød han sammen ved siden af palmen. Manden blev reddet, men ingen tænkte på den lille palme. Den blev bøjet ned under stenens vægt og dens blade visnede. Der gik dage, uger, måneder, hvor den bogstaveligt talt var så nedtrykt, at den ikke kunne rette sig op. Mange år senere kom manden tilbage. På det sted, hvor den lille, sarte palme stod dengang, var der en stor, kraftig palme med en sten i kronen. Palmen havde gravet sig dybt ned i jorden med sine rødder og var vokset højt op på trods af stenen – ved at omfavne og bære den byrde, den ikke kunne kaste af sig. Stenpalmen var blevet til et forsamlingssted. Denne aften genkaldte fortælleren Rahman palmens historie. Da det blev nat, gik folk hjem, bortset fra den fremmede. “Jeg er manden, der knuste den lille palme. Jeg føler mig skyldig”, sagde han til Rahman. “Så må du bære din skyld på samme måde, som palmen har båret

stenen”, svarede Rahman. “Tag den på dig og forsøg at forvandle så meget af den som muligt til kærlighed, som vokser derved, at man udøver den.”

Hvis denne fortælling skal kunne forstås som et billede på posttraumatisk vækst, hvad er det, som skal vokse, og hvordan? Som den lille palme kan et menneske på trods af sin sårbarhed opbyde en indre modstandskraft mod det, der ser ud til at nedbryde det. *Resilience* står for en sådan ukuelighed, levedygtighed, positiv tilpasnings-, stress- og krisebemestringsevne i modgang. Posttraumatisk vækst indebærer følgelig en mental styrke, udholdenhed og tålmodighed, der gør, at den enkelte kan tåle mere end før uden at lade sig bringe helt ud af fatning af en sindsrivende oplevelse. Men passer vækstmetaforen, når væksten ikke er en kvantitativ størrelse, vi kan måle?

Når der er tale om ‘vækst’, tænker vi tit på økonomisk vækst, konkurrenceevne i produktion, omsætning og markedsandele. Det giver ikke mening at tale om ‘vækstplaner’ i sammenhæng med posttraumatisk vækst, for vi kan ikke have PTG som vores projekt eller formål, da traumet ikke kunne forudses og væksten ikke kan styres. Posttraumatisk vækst er snarere en ny kvalitet af (mellem)menneskelighed, der modificerer ens tidligere holdninger, handlinger og relationer ved øget elasticitet, forandringsparathed og modstandsdygtighed, så traumet kan bøje, men ikke knække ofret. Afgørende er, at væksten ikke angår et mere eller mindre isoleret ‘jeg’, der skal blive mere ‘robust’ over for alt, der kommer ‘udefra’. Tværtimod angår væksten dette fine væv af relationer, der forbinder én selv med andre. Dermed må posttraumatisk vækst også rumme empati eller indfølelse i forhold til andre, nærvær for dem og opmærksomhed på det, de hver især bærer rundt på.

Sorgbearbejdelse i skønlitteratur: Grossmans eksempel

Det næste spørgsmål er, hvorvidt mennesker kan benævne og ‘bemestre’ traumer ved hjælp af sproget. Lad os se på et eksempel af sorgbearbejdelse i (og igennem) litteratur. Den israelske forfatter David Grossman blev for nylig interviewet om sin bog *Falling out of Time*, som han skrev efter at han havde mistet sin søn i Libanonkrigen i 2006. Bogen blev for ham et forsøg på at genvinde sit private tab fra det kollektive og at finde et sprog til at tale om

tabet, fordi “det sprog, folk bruger til at tale om det”, bliver “fyldt med kli-cheer” i et land som Israel, hvor tab “er overalt” (Grossman 2015: 8). Grossman fandt ud af, “at der ikke kommer nogen og giver én det nye ordforråd”, og derfor, siger han, “beslattede jeg mig for at forsøge at kortlægge denne tilstand ved hjælp af mine egne ord” (ibid.). Bogen beskriver erfaringen af at miste sit barn fra forældrenes perspektiv ved at benytte sig af forskellige genrer som poesi, fortælling og teater (tragedie). Sproget, Grossman finder for at besvare det universelle spørgsmål om, hvordan vi kan leve med tab, giver udtryk til almenmenneskelige erfaringer og er samtidig lagt ind i munden, som bearbejder deres sorg på deres helt egne måder.

Bogen begynder med et ægtepars overvejelser over tab og tavshed. Manden siger til sin kone: “[MAN:] For five years / we unspoke/ that night. / You fell mute, / then I. / For you the quiet / was good, / and I felt it clutch / at my throat. One after / the other, the words / died, and we were / like a house / where the lights / go slowly out, / until a sombre silence / fell” (Grossman 2014: 13f). Konen svarer, at hun i denne tavshed genopdagede både sin mand og sin søn og hævder, at denne tavshed forenede dem: “[WOMAN:] A dark mantle / cloaked the three of us, / enfolded us / with him, and we were mute / like him” (ibid.: 14). Senere tilføjer hun: “There was / a certain miracle / within the quietude, / a secrecy / within the silence / that swallowed us up / with him. We were silent there / like him, there we spoke / his tongue. / For words – / how does the drumming / of words voice / his death?!” (ibid.: 15) Ja, hvordan skal talte ord kunne give stemme til dødsstilhed? Kun i deres tavshed talte ægteparret deres afdøde søns ‘sprog’. De var, som om de delte en hemmelighed med deres søn.

Det viser sig dog, at manden ikke kan holde det ud i dette tavshedens hus. En nat tager han af sted. Som WALKING MAN vil han skridt for skridt gå nærmere til sin søn, søge ham, finde ham. Men hvor er han henne? “I am / an unleashed question, / an open shout” (ibid.: 39), skriger faderen. Mens han går rastløst rundt i byen og landskabet som et inkarneret og løsladt spørgsmål, er der også andre, der kæmper med et tab, og de bliver opmærksomme på hinanden. Læseren bliver langsomt indviet i deres historier. En af dem, der også har mistet, er den mytiske, dog meget menneskelige figur af en ken-taur, som møder byens krønikeskriver:

[CENTAUR:] Well then, write this, please, in big letters, giant ones: *I must recreate it in the form of a story!* Do you get that? *It*, you idiot! The thing that happened [...] to me and my boy. Yes – mix it into a story is what I need to do, have to do. And it must have plots! And imagination! And hallucinations and freedom and dreams! (ibid.: 78)

Kentauren kan ikke forstå, hvad der er sket. Han føler, at han kun kan komme tættere på det, der er sket, hvis det formes som en fortælling, hvor fantasi, frihed og drømme stadig står ved magt. Hvor der stadig findes en mulighed for, at alt kan blive anderledes end det er. Ellers truer den uomtvistlige kendsgerning, at hans søn er død, med at dræbe ham eller at fryse ham fast i tid og rum. Derfor skal han bevæge sig – både fysisk og mentalt. “I have to dance around in front of it, I have to move, not freeze like a mouse who sees a snake. I have to feel, even just for a minute, just half a second, the last free place I may still have inside me, the fraction of a spark that still somehow glows inside, which that lousy *it* couldn’t extinguish.” (ibid.: 79) At tale om ‘det’ (sønnens død), at vende det i tankerne og danse rundt foran dette urokkelige, uundvigelige faktum giver ham følelsen af at være levende og at kunne ånde: “Now that I’ve finally managed to get out a single word about it, and breathe . . . I have to create characters” (ibid.: 80). Han har jo reelt sagt meget mere end bare ét ord; han har også brugt bandeord – men netop den frie tale overfor en tilhører, der lytter og lader ham tale, hjælper ham.

Tilhøreren, byens krønikeskriver, har selv mistet sin datter. Men han vil slet ikke tale om det. Næste gang han lytter til kentauren, begynder kentauren at græde (ibid.: 96f). Krønikeskriveren kan høre sin egen stemme i den andens gråd. Sådan ville han selv hulke, hvis han nu tillod sig dét – men det har han forbudt sig: “[TOWN CHRONICLER:] From the minute the thing happened to my daughter, I forbade myself any self-pity whatsoever.” (ibid.: 97) Han siger intet om sit eget tab og kærtegner i stedet kentaurens krøllede hår. Krønikeskriveren har besluttet aldrig at nævne over for nogen, hvad der skete med hans datter (jf. ibid.: 109). Han hvisker i et æsels øre, at han ikke engang må tænke på hende, drømme om hende eller græde over, at hun ikke længere er der: “I may not imagine her at all, nor dream her image. Nor are longings, yearnings, and so forth permitted [...] nor any kind of crying,

whether sobbing or the faintest sleepy whimper. A memory-amputee is what I am, donkey” (ibid.: 111). Med dette erindrings-, forestillings- og udtryksforbud fanger han dog sig selv i performative selvmodsigelser: kun i kraft af den ‘amputerede’ erindring kan han overhovedet sætte ord på ‘det’, der angår sin datter.

På et tidspunkt mødes alle de, der har mistet et barn. De overvejer, hvad de ville sige til deres søn eller datter, hvis der var et gensyn med de savnede. Det, der kommer frem, er først og fremmest det, de for alt i verden ikke ville sige, f.eks. at den afdøde søn har fået en lillebror, eller at billederne i den afdøde datters værelse er blevet udskiftet med andre, fordi forældrene ikke længere kunne klare at se på dem (jf. ibid.: 136). Mon det ville være bedst overhovedet ikke at sige noget? “*Perhaps we’ll simply / face them, when we meet, / without a word?*” (ibid.: 139) Sådan taler de, indtil en kvinde råber: “[MIDWIFE:] Burn! Burn the words! Burn this miserable talk!” (ibid.: 140). Og i et kor taler alle i gruppen om disse elendige, forbandede ord og sorte erindringer, som næsten kvæler dem: “[WALKERS:] *we barked, we wailed / at the mad fire, take everything, / take all of it, burn it to ashes / while we suffocate in the smoke / of words, the furnace*” (ibid.: 143). Det er begrænset, hvor lettede de bliver ved at snakke om det forfærdelige, der skete med deres børn. De forestiller sig at kunne brænde ordene, så de går op i røg. Samtidig får de åndenød. Det er, som om de døde hvisker til dem – men der høres kun et ekko af det, hver enkelt selv har sagt (jf. ibid.: 145). Der kommer ikke noget svar fra den anden side.

Kentauren begynder at forstå: “[CENTAUR:] The father does not move / his child. I breathe life / not into my son. / It is myself whom I adjure, / with words, / with visions [...] / For myself, / for my own soul, I fight / against that which diminishes, / which decimates / and dulls. / My whole life / now, / my whole life / on the tip / of a pen.” (ibid.: 167-169) Sønnen bliver ikke et levende menneske igen derved, at faderen laver en fortælling om ham. Ordene kan være nok så besværgende; faderen kan kæmpe nok så meget imod det, at sønnens liv forsvinder sporløst, hvis ikke der fortælles noget om ham. Det er i sidste ende kun for sin egen skyld, at kentauren taler og skriver om sin søn.

Krønikeskriveren bliver opfordret til at fortælle noget om sin lille datter. Han kan ikke, vil ikke; han mener, at han må glemme hende fuldstændig – indtil en anden befaler: “[DUKE:] *Forget her to my ears!*” (ibid.: 173) Det er

en tankevækkende opfordring. Krønikeskriveren skal gøre, hvad han netop ikke kan: at glemme sin datter og samtidig betro sig til en anden med sin sorg. Sorg (og sorgbearbejdelse) forudsætter erindring. Men så bryder det ud af ham: "I forgot her fine short hair./ I forgot her pink, translucent fingers. / I forgot she was my delicate, delightful girl [...]" (ibid.). Ved at opliste alt det, han vil glemme af hende, viser han, at han faktisk ikke har glemt noget som helst. Tværtimod er det svært for ham ikke at tænke på hende. Han kunne godt tale om hende hele tiden, men det gør for ondt.

Og så hvisker alle sørgende deres børns navne og taler direkte med dem: "[WALKERS:] *Oh, my child, / my sweet, my lost one – Hanna, / Hanna, look here – Sorry, Michael, / for hitting you – / Adam, it's / Dad – Uwi – / My speck of life –*" (ibid.: 190). Deres monologer, skrig og hulken er blevet til – nej, ikke til en dialog, fordi de døde virkelig er døde. Men til en henvenden-sig til de savnede og til hinanden, til dem, der stadig er i live. Til sidst formulerer WALKING MAN det, der forekom ham at være udsigeligt: "And he / is dead." (ibid.: 192) Kentauren, som får det allersidste ord, siger til sin søn: "[CENTAUR:] *Yet still it breaks my heart, / my son, / to think / that I have – / that one could – / that I have found / the words.*" (ibid.: 192f) Dermed, at han finder ord for sin søns død og sin sorg over, at han er død, ender bogen.

Læseren får indtryk af, at det trods alt har været velgørende for de sørgende, at de forsøgte selv at sætte ord på deres tab. Men hvis traumerne har pint ofrene i årtier – er der så former for sprogbundet erindring, der mindsker smerten? Kan dette også opnås ved hjælp af genkendelige udtryksformer, de sørgende kan 'låne', eller skal vi gå ud fra, at tavse, evt. formaliserede sorgriter har en mere helbredende effekt? Findes der forløsende handlinger uden ord?

At italesætte traumatiske erindringer – risiko eller befrielse?

I et interview med titlen "Ringene af metal" kan man læse om to jødiske teenagere, Eugenia og Nachum Manor, som begge kom fra Kraków i Polen og mødtes i Oskar Schindlers emaljefabrik, mens transporterne til kz-lejrene foregik på samleband. De to gav hinanden et kærlighedsløfte: Hvis vi over-

lever, gifter vi os. Nu har de været gift i 64 år, og på Eugenias finger blinker stadig den metalring, hun fik på sin 18 års fødselsdag af Nachum. I mellemtiden har de fået en søn, en datter og flere børnebørn.

I lang tid handlede tilværelsen om at opbygge et nyt liv. Ikke at tale om det, der var gået forud, men altid fremad, fremad, fremad. Om at gå fra at overleve til at leve.

‘Men om natten havde vi mareridt’, fortæller Nachum. Eugenia kigger over mod vinduet og siger ikke noget. ‘Jeg har stadig mareridt’, fortæller hendes mand. ‘Jeg har forsøgt med alkens teknikker og strategier for at jage dem på porten, men det kan ikke lade sig gøre.’ (Welin & Grinde 2015: 11)

Eugenias og Nachums erfaring af, at det lykkedes dem at vende sig mod en ny fremtid om dagen, men at de igen og igen blev indhentet af fortiden om natten, er typisk for Holocaust-overlevende. Traumeforskningen fik et skub efter 1945, og det er ikke tilfældigt, at forholdsmæssigt mange traumeforskere har en jødisk baggrund. Deres dyrekøbte indsigter gælder også i andre sammenhænge og kan gavne f.eks. soldater eller flygtninge, der lider under krigstraumer. Et vigtigt spørgsmål, der optager ikke blot traumeofre, men også terapeuter, er: Hvordan kan man sikre den rigtige balance mellem tavshed og tale?

Normalt anbefales det at ‘italesætte’ traumatiske erindringer – under den forudsætning, at de overlevende selv kan bestemme, *hvornår* de vil gennemarbejde deres traumer og dele deres erfaringer med andre. Ifølge psykiater og psykoanalytiker Dori Laub, som er medgrundlægger af Fortunoff Video Archive for Holocaust Testimonies ved Yale University, er der i hver overlevende “an imperative need to *tell* and thus to come to *know* one’s story, unimpeded by ghosts from the past against which one has to protect oneself. One has to know one’s buried truth in order to be able to live one’s life” (Laub 1992: 78). Samtidig ved han som *child survivor* godt, at der mangler de rigtige ord og de rigtige tilhørere, og at der aldrig er det helt rigtige tidspunkt for at formulere en fortælling, der ikke kan fattes: “There are never enough words or the right *words*, there is never enough time or the right time, and never enough listening or the right listening to articulate the story that cannot be

fully captured in *thought, memory and speech*" (ibid.). Men tavshed er heller ikke en mulighed: "None find peace in silence, even when it is their choice to remain silent. Moreover, survivors who do not tell their story become victims of a distorted memory, [...] which causes an endless struggle with and over a delusion" (ibid.: 79). De overlevende kan komme til at tro, at de selv er ansvarlige for de grusomheder, de blev tvunget at se på, fordi de ikke kunne stoppe dem og ikke kunne redde andre.

Den amerikanske filosof Susan Brison, som var udsat for et voldeligt overgreb, der næsten kostede hende livet, skriver i *Aftermath: Violence and the Remaking of a Self*, at selvet kan restitueres efter trauma gennem en erindringsproces, i hvilken "speech and affect converge in a trauma narrative" (Brison 2002: x). Det at *sige* noget om traumatiske erindringer *gør* noget ved dem: Når de kommunikeres, bliver den overlevende, som meddeler sig, reintegreret i et samfund og kan genopbygge tilliden til andre (jf. ibid.: xi). Dermed kan den overlevende samtidig få kontrol over traumets spor i bevidstheden ved hjælp af en talehandling, der giver form og kronologisk orden til de traumatiske begivenheder (jf. ibid.: 71). Talen om traumet er således en måde at mestre traumet på, selvom det kan virke retraumatiserende, hvis folk ikke vil høre fortællingen (jf. ibid.: 16).

Modsat retter den franske psykoanalytiker Rachel Rosenblum opmærksomheden på den retraumatisering, der kan opstå netop fordi man fortæller om traumet. Hun beskæftiger sig med et foruroligende spørgsmål: Hvorfor har så mange af dem, der har bevidnet Holocaust i første-persons perspektiv (f.eks. Primo Levi, Sarah Kofman, Tadeusz Borowski), begået selvmord? Rosenblum kom frem til, at det at aflægge vidnesbyrd ikke altid rummer en katarsis med en sjælerensende virkning: "One can choke from the fact that certain things have never been said. But one can also suffer from the fact that they have been 'badly' said, 'badly' heard, 'badly' received." (Rosenblum 2011: 121) Hun konkluderer, at det kan være dødeligt at huske og ytre disse ting, fordi der er en dobbelt fare, der eksponerer vidnerne: "the return of guilt, and the reactivation of a persistent, piercing, intractable shame" (ibid.: 142). Hvordan kan disse farlige skyld- og skamfølelser holdes på afstand? Rosenblum henviser til indirekte meddelelsesstrategier (f.eks. kommentar, citat, beskærmende "screen texts", som er skrevet fra et tredje persons perspektiv og giver et beskyttende alibi). Det kommer altså an på, *hvordan* trau-

met verbaliseres. Og det er vigtigt at have en opmærksom, solidarisk tilhører, der hjælper overleveren, der som et 'jeg' taler om sig selv, med at bevare eller genfinde sin værdighed (jf. *ibid.*: 144).

Men hvad kan man gøre, hvis traumet forekommer at være utilgængeligt selv for den, der har været igennem det? Her har musik- eller tegnerapi nogle oplagte fordele. Som den danske psykoterapeut Lise Maj Jensen understreger, sidder choktraumet i kroppen og er "lagret i hukommelsen på anden vis end ikke-traumatiske minder", nemlig "som dissocierede sensoriske og perceptionsmæssige fragmenter af den overvældende oplevelse, frakoblet ordene og den normale orientering i tid og rum" (Jensen 2002: 4). Da traumet er 'gemt' i kroppen som "et indre forhøjet arousal, der kan 'trickes' af ydre sanseindtryk, situationer, personlige relationer osv.", der relateres til det oprindelige chok, består der en risiko for retraumatisering; ikke desto mindre giver tegnerapi "en unik mulighed for at kombinere kropsorienteret traumebehandling med at symbolisere og give ord til indre oplevelser" (*ibid.*). Hvor patienten eller klienten hverken kan huske eller glemme den traumatiserende begivenhed, kan tegneprocessen virke forløsende og blive et bindeled mellem kropshukommelse og ord. Den færdige tegning er både "konfronterende og fastholdende", idet fortiden bliver nærværende og er sat lidt på afstand:

Det er i orden at løbe fra overvældelsen ved at dække tegningen til med hvidt papir eller fysisk flytte den længere væk – så langt væk, at den kan iagttages uden kropslig overaktivering. [...] Det kan give den fornødne ro til fx at få ord på, hvilke handlemuligheder man ville ønske der havde været, eller som der reelt er i dag. (*ibid.*: 7).

Hvis man prøver at placere de 'indre' billeder foran sig på et lærred eller et stykke papir, kan det være, at der frigives erindringer. Når denne "informationskanal" er åbnet, er det nemmere at forbinde de fragmenterede, usammenhængende indtryk, som har fået en "konkret og afgrænset form inden for papirets ramme" (jf. *ibid.*: 8). Nu kan man danne sig et overblik og re-orientere sig, fordi man kan træde tilbage og se på billedet. "Dissociation og splittelse afspejler sig tydeligt på papiret og giver fornyet mulighed for

nænsomt at samle, hvad der blev splittet” (ibid.: 9). Således kan de fraspaltede oplevelsesfragmenter re-integreres.

Mens der er en konsensus om, at det er bedre at ‘italesætte’ traumatiske erindringer end at undertrykke og forsøge at glemme det smertelige, viser et israelsk studie, gennemført på AMCHA, at det ikke kan anbefales at integrere traumet i et overordnet *life script*. Tværtimod er det mere sandsynligt, at en terapi har succes “when the traumatic narrative was put into a capsule separated from other parts of the life story” (Kellermann 2009: 49). Kellermann henviser til en artikel af Michal Shamai og Orna Levin-Megged med titlen “The Myth of Creating an Integrative Story”. Ved hjælp af en fænomenologisk tilgang og kvalitative undersøgelser har disse to forskere forsøgt at finde ud af, hvordan Holocaust-overlevende oplever psykoterapi. Efter at have lyttet til dem, kom de frem til følgende resultat: “survivors experience themselves as a pendulum: fighting to know, to remember, and to be in touch with the story of the trauma to integrate it into their life story, while, on the other side, trying to create some distance from the trauma story so as to avoid feeling the enormous amount of pain associated with it” (Shamai & Levin-Megged 2006: 698). Evnen til at formulere en fortælling om sig selv, der indeholder traumatiske erindringer, anses ofte som helbredende, fordi en kohærent livshistorie kan give én fornemmelsen af at være i kontinuitet med sig selv, at være forbundet med ens omgivelser og at kunne give mening til det, der skete (jf. ibid.: 694, 706 med flere henvisninger). Derimod viser Shamai & Levin-Megged, at helbredelsen for deres samtalepartnere netop bestod i at kunne formulere en anden historie udover den traumatiske, som holdes adskilt fra traumet (jf. ibid.: 706f).

Dette resultat passer fint til det etnografiske feltarbejde, som den unge antropolog Ben Kasstan gennemførte mellem januar og august 2013 i en social og terapeutisk institution for Holocaust-overlevende i London. Her interviewede han dem, der har opbygget institutionen. De fortalte om behovet for at være sammen med andre jøder, der har lignende traumer. En kvinde, der har overlevet Auschwitz-Birkenau, sagde, at mange af dem følte, de ikke kunne tale om fortiden til ‘normale borgere’, som ikke ville kunne forstå, hvad de overlevende havde været igennem (jf. Kasstan 2015: 31). Kasstan skriver, at centeret “is regarded as a ‘lifeline’ by participants and the criteria of ‘one of us’ nurtures a sense of trust between members, as suffering is

shared yet understood without speaking” (ibid.: 32). Det er tankevækkende, at der findes en sådan velgørende tavshed om fortiden. Forudsætningen er dog, at denne tavshed ‘udtrykker’ en forståelse uden ord, baseret på fælles erindringer.

Evangeliet som inspiration og provokation

Lad os nu vende tilbage til spørgsmålet om posttraumatisk vækst med Morris’ kritiske *pointe in mente*: at meget af det, som kaldes PTSD, i virkeligheden vidner om en kultur, der forsømmer at inspirere folk til at søge visdom i deres tab og ulykke. Inden for en kristen tradition er det nærliggende at se på evangeliet som inspiration og provokation i omgang med afmagt, angst og sorg. Sat på spidsen er kristendommen selv vokset ud af en traumatisk begivenhed: Jesu død på korset. Ifølge Markusevangeliet 15,34.37 døde han med en følelse af gudsforldadthed – “Min Gud, min Gud! Hvorfor har du forladt mig?” – og et skrig. Disciplene forstod ikke, hvad der var sket og hvorfor. De var desperate og kunne ikke engang tro på opstandelsesbudskabet. De havde brug for at komme i kontakt med den opstandne selv.

Ifølge Johannesevangeliet 16 sagde Jesus til disciplene, at han efter sin bortgang ville sende Helligånden til dem: som talsmand, hermeneut og trøster. Talen om Helligånden bygger på en forestilling om og tro på, at Gud taler med os mennesker og kan åbne vores hjerter for hans ord. Vi kan ikke forudsætte denne tro som en præmis. Den er langt fra at være en selvfølgelighed. Derfor kan vi heller ikke uden videre henvise til Helligåndens virke og gå ud fra, at alle mennesker vil forstå, hvad vi taler om. Helligånden er selv ‘nøglen’ til forståelsen – men således, at nøglen ikke kan bruges af andre end Helligånden selv. Nøglen ligger lige så lidt i menneskelige hænder som det, der skal lukkes op. Den forståelse, troen spørger og søger efter (*fides quaerens intellectum*), er noget, der vokser simultant med troen. Det er en tro, der kun delvist grunder i menneskelig erfaring. Evangeliet tager udgangspunkt i almenmenneskelige lidelses- og befrielseserfaringer, men transcenderer dem samtidig ved at præsentere en næsten utænkelig tanke: at Jesu død og opstandelse indebærer dødens død. Noget, som allerede kunne erfares og

bevidnes, knyttes til noget, der ikke kan erfares endnu. Troen anticiperer noget helt 'utroligt', der først opfyldes, når Guds rige er fuldendt.

Fuldendelsen af Guds rige og vejen derhen beskrives som en vækstproces: "Og han [Jesus] sagde: 'Hvad skal vi sammenligne Guds rige med? Hvilken lignelse skal vi bruge om det? Det er ligesom et sennepsfrø: Når det kommer i jorden, er det mindre end alle andre frø på jorden, men når det er sået, vokser det op og bliver større end alle andre planter og får store grene, så himlens fugle kan bygge rede i dets skygge.'" (Mark 4,30-32; par Matt 13,31f; Luk 13,18f) Guds rige vokser ifølge lignelsen om sennepsfrøet usynligt midt iblandt os. Dets tilsynekomst sker ikke pludseligt, men tager tid. Guds rige vokser desuden ikke særskilt fra andet, men i samme rum og tid (eller, for at fastholde den organiske metaforik: i samme 'biotop'). Ikke desto mindre kan Guds rige ikke bare identificeres med det jordiske, vi allerede kender. For så vidt det er 'himlen på jorden', får det jordiske en ny dimension, som det ikke har af sig selv. Som det hedder i Mattæusevangeliet 6,19: "Saml jer ikke skatte på jorden [...]. Men saml jer skatte i himlen, hvor hverken møl eller rust fortærer, og hvor tyve ikke bryder ind og stjæler. For hvor din skat er, dér vil også dit hjerte være." Det, vi hænger vores hjerte på, er vores skat. Den mest værdifulde skat består (ifølge en paulinsk læsning) i tro, håb og kærlighed, som kan vokse i og imellem os. Det drejer sig om noget immaterielt, der ikke kan stjæles fra os og som aldrig forgår. Men er der ikke andre billeder i evangeliet, der modsiger væksttanken?

Et billede, der ved første øjekast udtrykker det modsatte af vækst, er den metafor, Jesus bruger for at antyde, at han skal miste sit liv: "Sandelig, sandelig siger jeg jer: Hvis hvedekornet ikke falder i jorden og dør, bliver det kun det ene korn; men hvis det dør, bærer det mange fold." (Joh 12,24) Hvedekornet, der falder i jorden, skal være klar til at gå i opløsning. Dets ødelæggelse er ensbetydende med dets forvandling. Det bliver nedbrudt og transformeret, så det kan bære frugt. Er det væksttankens negation? Jesus sætter sin egen død i en større sammenhæng: Den er nødvendig for at der kan komme nyt liv. Ganske vist vokser det nye liv på bekostning af det gamle; men uden at det gamle liv hengiver sig selv, er der ikke noget grundlag for det nye livs vækst. Hvis det ene ikke bliver mindre, kan det andet ikke blive større. De to bevægelser hænger sammen: det at falde ned og det at vokse op.

Men kan vi uden videre overføre billeder, der betegner et sennepsfrøs eller et hvedekorns 'begravelse' og vækst, til et menneskes 'indre', 'spirituelle' eller 'relationelle' vækst efter tab og traume? De organisk-biologiske vækst-metaforer suggerer, at væksten er noget 'naturligt'. Men lever og dør et menneske ligesom et træ: uden protest, uden alternativ? Svaret er nej. Alligevel er spørgsmålet misvisende, fordi meningen med sammenligningen ikke er at diskutere, hvorvidt væksten er villet eller viljeløs; *tertium comparationis* er snarere *kilden* for væksten, som i begge tilfælde unddrager sig.³ Det er problematisk at ville tilskrive sig selv en form for vækst, der ikke skyldes en selv, eller nyt liv, der er uden for menneskelig rækkevide. Det er et under, når posttraumatisk vækst bliver mulig – ligesom det er et under, når en blomst gror fra asken efter en skovbrand, eller når nye grene bryder frem, efter et træ blev fældet.

Provokationen ligger deri, at væksttanken bruges på en usædvanlig måde. Den ligger ikke længere i forlængelse af en forestilling om præstation, succes og kontrol. Væksten som vidunder er noget, mennesket reelt ikke har styr på. Dermed peges på en lykkelig begivenhed, der sker uden alle vækstplaner, mere 'på trods' end 'på grund af' menneskelig planlægning og tilrettelæggelse. Hvad så med imperativet i opfordringen "saml jer skatte i himlen" – er det ikke en påkrævet aktivitet? Kan tro, håb og kærlighed vokse, uden at vi gør noget som helst? Og kan denne skat virkelig ikke tages fra os? Pointen er, at der er en passivitet i vores aktivitet: en gave, der ikke skyldes os selv. Vi kan nok så meget stræbe efter at bevare skatten og at gøre alt, vi kan, for at den vokser, men om det lykkes er ikke op til os. I en afgørende forstand er 'evighedsværdien' af vores anstrengelser ikke til vores disposition. Evangeliet lægger op til en ydmyghed over for det gode, der ufortjent sker med os.

Forsøg på en konklusion – perspektiver for sjælesorgen

Efter at have diskuteret forskellige tilgange til denne artikels emne vil jeg stadig fastholde spørgsmålstegnet: I hvilken kontekst giver det mening at tale om posttraumatisk vækst, og hvem kan identificere væksten, når den – ligesom såret – forbliver usynlig imellem os?

Post-traumatic growth?

Indholdsmæssigt rummer væksten dimensioner som *resilience*, (mellem)-menneskelig livskvalitet og en visdom vundet fra tab og ulykke: øget sensitivitet, hensyntagen til og nænsomhed over for det kostbare, men skrøbelige liv, der er givet os. 'Indre', 'spirituel' og 'relationel' vækst kan ikke konstateres på samme måde som en lille palmes vækst, hvor det falder i øjnene, når den er vokset 30 cm. Posttraumatisk vækst viser sig indirekte, f.eks. i måden vi forholder os til andre på og passer på hinanden.

Det er de sorg- eller traumeramte selv, der må søge visdom i modgang, men hvem kan autoritativt bestemme, om de har fundet den, når intet menneske kan se i et andet menneskets hjerte eller få et overblik over hele dets liv? Talen om PTG kan være lige så anmassende som anerkendende. Der er ingen læge, præst eller terapeut, der kan foreskrive en bestemt fortolkning af en andens nød eller fastlægge, hvordan den anden skal håndtere sine problemer, endside vurdere objektivt, hvorvidt der er fremskridt.

Jeg har også et forbehold over for en kausal kobling mellem PTSD og PTG: På den ene side kan der selvsagt ikke opstå PTG uden et trauma, men på den anden side lyder det kynisk, hvis man siger, at PTG mobiliseres på basis eller på grund af traumet, så traumet tolkes som en kærkommen anledning til at vise styrke og modstandskraft. Lidelsen var jo ikke intenderet. I nogle tilfælde forbliver tabet eller traumet fuldstændig meningsløst; der kom intet godt ud af det, slet ikke styrkelsen af sammenholdet mellem mennesker. Holocaust er et åbent sår, der aldrig vil hele. Hvilken visdom kan findes i sådan en katastrofe? Er det ikke bare en desillusioneret viden om uerstattelige tab og en irreversibel destruktion af menneskeligt liv, som aldrig nogensinde kan restitueres? Forbrydelser mod menneskeheden vender sig mod alt, der er fælles-menneskeligt, og ødelægger det. Hvis nogen under disse omstændigheder kan opbyde *resilience*, mod og modstandskraft, er det ikke en umiddelbar følgevirkning af traumet, men snarere noget, der har kunnet vokse eller bevares på trods af ødelæggelsen. Der er et vigtigt spørgsmål, der forbliver ubesvaret, når vi koncentrerer os om PTG: Hvordan husker vi dem, der ikke har kunnet leve med fortidens byrde og begik selvmord eller døde lige efter krigen?

Endvidere har jeg et forbehold over for teologisk overdeterminering: Hvis det er rigtigt, at der ikke findes noget i denne verden, som ikke kan blive til et sted, medium eller tegn for Guds nærvær, kan (mellem)menneskelighed ikke

klassificeres som et 'område', der blot tilhører etikken. Men denne *mulighed*, at Gud *kan* blive nærværende, hvor vi aldrig har forventet det, skal ikke præsenteres som en nødvendighed eller en naturlov. Tværtimod må vi være forsigtige med at ville indbygge tanken om *post-traumatic growth* eller om vækst i tro, håb og kærlighed på trods af tab og trauma i en teodicétankegang à la 'lidelsen styrker en', fordi denne tanke kan misbruges til at retfærdiggøre meningsløse lidelser, der bliver påført andre. Et menneske, der vil forsvare Gud, sætter sig i Guds sted – og det er hybris.

Til sidst vil jeg vende tilbage til den rolle, som tavshed og tale spiller i sorgbearbejdelsen. Hvordan kan sjælesorg nå ud til mennesker i sorg, som hverken vil komme til folkekirkens sorggrupper eller takke ja til psykologisk krisehjælp, men er faldet i 'et sort hul' og kæmper med en depressiv håbløshed, der truer med at tage livet af dem?

For nylig så jeg en fjernsynsudsendelse, der tog udgangspunkt i, at mænd, der efter medicinsk kræftbehandling fik tilbudt psykologsamtaler i en gruppe, ofte ikke ville deltage, fordi de ikke ville tale om deres følelser. Til gengæld havde man stor succes med at tilbyde skovarbejde kun for mænd, hvor det stod klart, at forventningen ikke var, at de skulle snakke om deres sygdomsforløb. Det, der skete, var, at de alligevel talte sammen, efter at træstammerne var fældet – men uformelt, uden tvang, ansigt til ansigt. På den måde skulle der ikke tages hensyn til en gruppedynamik. Dette eksempel fortjener at blive nævnt, da der er grænser for, hvad der overhovedet kan 'italesættes' og 'løses' i sorggrupper. For så vidt det verbale sprog er utilstrækkeligt, må der også kunne findes tavse, mere diskrete former for sorgbearbejdelse – f.eks. det at gå ture eller på andre måder at bevæge sig for at se noget andet og dermed komme et andet sted hen i livet, at plante noget i haven, at tegne eller høre musik.

Alligevel er der brug for ord, man kan holde sig til. Her findes uvurderlige ressourcer i bibel- og salmesproget, som blev formet derved, at mennesker i flere århundreder søgte efter ord for at formulere deres klage og taksigelse, bekymring og lettelse. Ikke desto mindre ender min undersøgelse åbent og uafsluttet: Så vidt jeg kan se, er der ikke en klar 'opskrift' på sorg- og traumbearbejdelse, der 'fungerer' i alle tilfælde. Om det er tavshed eller tale, der er mere velgørende, er afhængigt af, hvorvidt der er forståelse for den talende eller tiende og det, hun eller han (ikke) siger. Ofte er der ikke andet at gøre

end at vente og stå den anden bi, for at tabet, traumet og sorgen ikke kommer til at stjæle den sørgendes liv. Det drejer sig om at 'lytte sig ind på' den anden for at 'høre' også det usagte eller uudsigelige.

Litteratur

- Brison, Susan. 2002. *Aftermath: Violence and the Remaking of a Self*. Princeton and Oxford: Princeton University Press.
- DSM-V. 2013. *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders. Fifth Edition*, udg. af American Psychiatric Association (<http://dsm.psychiatryonline.org>).
- Grossman, David. 2014. *Falling Out of Time*, oversat af Jessica Cohen. New York: Vintage Books.
- Grossman, David. 2015. "Jeg er simpelthen så træt af at blive defineret!" Interview ved Kathrine Tschemerinsky i *Weekendavisen* nr. 4 (23. januar), 8f.
- Jensen, Lise Maj. 2002. "Tegneterapi i traumebehandling" i *Psykolog Nyt* 5, 3-9.
- Kasstan, Ben. 2015. "Tokens of Trauma: The Aging Experience of Shoah Survivors in a Jewish Support Center" i *Anthropology & Aging* 36:1, 26-44 (DOI 10.5195/aa.2015.81).
- Kellermann, Natan P.F. 2009. *Holocaust Trauma: Psychological Effects and Treatment*. Bloomington: iUniverse.
- Körner, Heinz. 1990. *Wieviele Farben hat die Sehnsucht. Ein Märchenbuch*. Fellbach: Lucy Körner Verlag.
- Laub, Dori. 1992. "An Event Without a Witness: Truth, Testimony, and Survival" i Shoshana Felman & Dori Laub (red.), *Testimony: Crises of Witnessing in Literature, Psychoanalysis, and History*. New York/London: Routledge, 75-92.
- Morris, David J. 2015. *The Evil Hours: A Biography of Post-Traumatic Stress Disorder*. Boston/New York: Houghton Mifflin Harcourt.
- Rosenblum, Rachel. 2011. "Distancing Emotion: Surviving the Account of Catastrophe" i *Passions in Context* (August), 119-150 (http://www.einstein-forum.de/uploads/media/06_Rosenblum.pdf).

- Rothberg, Michael. 2014. "Preface: Beyond Tranced and Clorinda – trauma studies for implicated subjects" i Gert Buelens, Sam Durrant og Robert Eaglestone (red.), *The Future of Trauma Theory: Contemporary Literary and Cultural Criticism*. London: Routledge, xi-xviii.
- Sagi-Schwartz, Abraham. 2007. "Holocaust Survivors' Trauma is not Passed Down to the Second Generation" (7. maj) (<http://www.newswise.com/articles/holocaust-survivors-trauma-is-not-passed-down-to-the-second-generation>).
- Shamai, Michal & Orna Levin-Megged. 2006. "The Myth of Creating an Integrative Story: The Therapeutic Experience of Holocaust Survivors" i *Qualitative Research* 16:5, 692-712.
- Welin, Hanna & Grinde, Joi. 2015. "Ringene af metal" i *Weekendavisen* nr. 19 (8. maj), 11.

Noter

- 1 Dette er en omarbejdet version af et foredrag, jeg holdt på Roskilde Stifts præstestævne i Liselund ved Slagelse (26.5.2015). Tak til alle deltagere for en spændende diskussion. En særlig tak til Arne Grøn for efterfølgende at have kastet et kritisk blik på teksten.
- 2 En udførlig version på tysk findes under overskriften "Die Steinpalme" i *Körner* 1990.
- 3 Tak til Peter Fischer-Møller for at betone, at vægten ligger på kilden til vækst.

CLAUDIA WELZ, professor MSO, ph.d., dr.habil., Afdeling for Systematisk Teologi, Københavns Universitet. Leder af Center for the Study of Jewish Thought in Modern Culture
E-mail: cwe@teol.ku.dk