

Bokprosjekt: Krigen hjemme og veien til fred

Tusen takk for at du leser denne teksten.

Dette er cirka 1/5 av den boken jeg holder på å skrive (denne teksten er på 11 102 ord).

I dette kapittelet forsøker jeg å ta for meg en del utfordrende livshendelser.

Jeg setter stor pris på alle nye tilbakemeldinger, tanker, vinklinger og innspill

Hva tenker du for eksempel om mine resonnement og vurderinger omkring konsekvenser av min fars handlinger, og evt. også min mors i større grad fravær av handling.

- Noe du savner i teksten?
- Noe det er for mye av?
- Noe som er vanskelig å forstå?
- Noe som burde fokuseres mer/mindre på
- Annet .. ?

Jeg har merket hver «bolk» med et nummer for at det skal være lett å referere til et område teksten. **Alle nye tilbakemeldinger mottas med tusen takk!**

(Denne versjonen er ikke til deling - eller publisering - til andre enn de den deles med)

Kapittel 4: Mitt eget traumearbeid

1

Traumearbeid DEL 1

Dette arbeidet og denne boken har den følgende historien som utgangspunkt. Jeg forsøker her å ta tak i en historie som er av lang varighet, den er kompleks, og den har mange emosjonelle, mentale og sosiale nivåer.

Grunnet historiens kompleksitet har det vært til stor hjelp å få innsyn i politiets rapporter. Jeg har fra politiet fått innsyn i rapporten fra voldshendelsen i 1989 som innebar både vitneutsagn og politiets egen rapport, og jeg har fått innsyn i politiets rapport fra min fars selvmord i 2006. Jeg takker politiet for samarbeidet, og jeg vil rette en spesiell takk til en eldre erfaren politimann i ved Trondheim politiet. Han tok imot meg på sitt kontor ved politihuset i Trondheim på min forespørsel, han hadde god tid, og vi hadde en lang og for meg veldig lærerik samtale. Politiet er den institusjonen i samfunnet som har blitt tildelt ansvaret for å håndtere kriminalitet og vold, jeg syntes derfor det var naturlig å søke deres ekspertise, råd og synspunkter omkring deler av denne historien.

2

Innledning traumearbeid

Da jeg vokste opp var jeg vitne til mennesker rundt meg som ikke håndterte sine følelser og indre liv på noen særlig god måte. Jeg var vitne til problemene og all den meningsløse smerten dette førte meg seg. Både for dem selv og de rundt. Denne historien har sine tragiske bunnpunkter som i all sin prakt virkelig er vaskeekte menneskelige tragedier og knusende livshender for de det gjelder, og for de som står dem nærme.

3

Hva er traumearbeid

Det å romme og eie seg selv og sin historie fullt og helt er ikke alltid like enkelt. Det kan rett og slett kreve et formidabelt arbeid å oppnå dette. Da er det bra at det finnes masse kunnskap, mange ressurser og kloke mennesker som har ferdes i farvann som dette tidligere, og som man kan lære mye av.

4

Innenfor traumearbeid opereres det med begreper om selvet som «sunne» deler, «overlevelses» deler og «avspaltede» deler.

De «sunne» delene er aspektene av oss selv som vil leve. Disse delene av oss selv viser seg frem i verden og har en oppriktig livsvilje. Det er de livsbejænde kreftene i oss som oppriktig sier «Ja» til livet. Når man lever fra dette stedet er livet meningsfullt og verdt å leve. De «sunne» delene ønsker oppriktig å leve.

«Overlevelses» delene er måtene vi har lært oss å håndtere livet på etter nederlag, svik, tap og traumer. Dette er de skadede delene av oss selv som fortsatt fungerer, men som fungerer «på tross av». Disse danner ofte grunnlag for mestringsstrategier eller overlevelsesmekanismer etter traumatiske hendelser. «Overlevelses» delene er til dels fungerende, men ikke optimalt, og de er ikke «sunne» deler. Å leve fra disse delene kan komme til uttrykk som kynisme, bitterhet eller sinne, og livet blir noe som må takles, håndteres, eller kjempes med.

De «avspaltede» delene er aspekter av oss selv som er så vanskelig, vonde, uhåndterlige, uholdbare og ubærlige at vi enten har fortrenget og undertrykt dem i oss selv fullstendig, eller har projisert dem over på andre eller noe utenfor oss selv. Disse delene er så overveldende smertefulle og ubærlige at de fornæktes eller fortrenkes fullstendig. Vi greier overhodet ikke å eie disse delene av oss selv. Livskraften og livsviljen som er blitt bundet opp i disse «avspaltede» delene blir dermed utilgjengelig for oss.

Traumearbeid går ut på å «ta tilbake seg selv». Det betyr at livskraften og livsviljen som er bundet opp i «overlevelses» og «avspaltede» deler frigjøres og integreres tilbake til et helt og sunt selv. Det er i all hovedsak det traumearbeid er. Det finnes forskjellige tilnærminger og metoder for å gjøre dette på, og mange av disse metodene utfyller hverandre.

5

Arbeidet til den tyske psykologiprofessoren Franz Ruppert synes jeg er svært godt når det kommer til forståelse av traumer og traumearbeid. Han vektlegger i traumeteorien det flergenerasjonelle aspektet og tilknytningsteori som gir en utvidet forståelse av individets psyke. I Norge utøves traumearbeid og utdanning basert på professor Rupperts teorier av IoPT (identitetsorientert psykotraumeteori) Norge som er grunnlagt og drives av terapeut og forfatter Marta Thorsheim.

6

Innledning familiesituasjon

For å forstå hva som er tapt må man også forstå hva som har vært.

Jeg vokste opp i en familie med gifte foreldre og to søsken. En familiesituasjon med hus, bil, idrett og sosiale aktiviteter. Oppbruddet av en sånn situasjon fører selvfølgelig med seg mye tap. Dette er steinen jeg ikke får flyttet eller fjernet, den er for stor. Den må bevisstgjøres, bearbeides og integreres til en del av helheten.

Det ligger i sakens natur at smerte gjør vondt, og vi mennesker unngår ofte det som gjør vondt. Men når smerte ignoreres, dekkes over og tas avstand fra får den ikke den oppmerksomheten den har behov for. Den får da heller ofte et annet uttrykk, som i form av konflikter, irritasjon, rastløshet eller uro, og den blir kronisk tilstedeværende. Uadressert underliggende smerte kan ikke egentlig skjules, den finner alltid en vei til et uttrykk. Smerte må få den riktige oppmerksomheten for at den skal leges.

Dagligdagse gjøremål er selvfølgelig en viktig del av livet, og det er ikke det at smerte til enhver tid skal ha all oppmerksomhet. Men smerte må få den nødvendige oppmerksomhet. Noen ganger trenger sår fred og ro for å heles, andre ganger trenger de oppmerksomhet, legekunst og stell, og hvert enkelt tilfelle vil være forskjellig.

7

Bakgrunnshistorie familie

Det som må anerkjennes er at jeg vokste opp i et hjem hvor det forekom psykisk og fysisk vold og rusmisbruk over lang tid. Min far misbrukte alkohol og medikamenter, og han var fysisk voldelig mot min mor.

Den fysiske volden er relativt lett å se. Hva som foregikk på det psykiske planet mellom mine foreldre er det vanskeligere å få et fullstendig bilde av. Det er komplisert.

Mine foreldre bar selvsagt på hver sin bakgrunnshistorie som de bragte med seg inn i ekteskapet. De var to unge mennesker som fikk barn mens de nesten selv var barn. Jeg tviler ikke på at dette bydde på mange utfordringer, som forventninger til giftemål, et fungerende familieliv og ivaretagelse av økonomiske forpliktelser.

Mine foreldre møttes i 1972 i Oslo hvor de begge jobbet på Ullevål sykehus. Min mor hadde vokst opp på et småbruk på Nordmøre, og min far hadde vokst opp på Lambertseter i Oslo. De ble raskt kjærester, og hun ble etter kort tid gravid. De fikk sitt første barn som 19-åringer i 1974, deretter et barn til, og deretter kom jeg i 1982. I 1984 flyttet familien på fem inn i et hus i et byggefelt i Surnadal kommune på Nordmøre.

8

Som jeg skrev innledningsvis i boken var det på mange måter en god oppvekst i Surnadal. Den bakgrunnen har gitt meg utrolig mye ballast på så mange områder, som jeg den dag i dag kan tenke over og være takknemlig for. Men det er ikke det som er tema her og nå - det er ikke det som fungerer godt som har behov for helbredelse.

9

Det jeg skriver i den følgende teksten er essensen av mitt personlige traumearbeid.

Det er med den største sorg jeg bringer dette frem. Dette gjør jeg i håp, ønske og bønn om at den ubærlige smerten kan helbredes. Jeg gjør dette i min tro, og i min tillit til at kjærligheten vi alle bærer i vår essens, og således i vår oppmerksomhet, har evnen til å helbrede.

10

Vold

Den groveste voldshendelsen skjedde kvelden 23.mai 1989.

Denne hendelsen skjedde rundt midnatt etter at barna hadde lagt seg. Min far slår min mor i hodet gjentatte ganger med en pistol. Huden på hodet hennes sprekker. Sår som gjør kraniet

synlig. Min mor forsøker å rive seg løs fra grepet han har på henne, hennes t-skjorte revner, og min far avfyrer våpenet. En 22.kaliber pistol. Kulen går tvers gjennom min mors venstre hofta, helt ytterst. I forfjamselsen greier min mor å rive seg løs og løpe til naboen hvor hun banker på døren. I fullstendig sjokk, blødende og med opprevne klær blir hun sluppet inn, og nødetatene blir tilkalt. Min far forlater huset, og blir senere den natten arrestert av bevæpnet politi.

11

Jeg var 6 år da denne hendelsen skjedde i mitt barndomshjem. Jeg sov, og jeg var ikke direkte vitne til hva som skjedde. Det jeg husker godt er at jeg våknet et sted dagen etterpå uten å vite hvor jeg er. Jeg hadde blitt båret sovende på natten over til en annen nabo. Jeg husker også godt at jeg ser min mor liggende med bandasje rundt hodet på sofaen, med flere andre mennesker tilstede, og jeg husker jeg synes veldig synd på henne, og at jeg vil gi henne mat. Min mor har fortalt at jeg ble tynn denne sommeren.

Jeg startet i 1.klasse på barneskolen 3 måneder etter denne hendelsen. Jeg husker at da jeg gikk på barneskolen følte jeg redsel for at noen skulle nevne, eller bruke denne hendelsen mot meg, det ville ha stilt meg fullstendig blottlagt og forsvarsløs.

12

Min far fikk en betinget fengselsstraff, som betyr at han ikke måtte sone straffen i fengsel, og hendelsen ble mer eller mindre vinklet som en familietragedie. I perioden etter denne hendelsen oppholdte min far seg i Oslo. I løpet av sommeren/høsten 1989 kommer min far tilbake til Surnadal. Min mor vil ha han tilbake, og hun tar han tilbake. Denne tilbakekomsten til Surnadal og til familien bistås av en prest i kommunen som jeg husker var hjemme hos oss ved flere anledninger etter at min far var tilbake. Når min far var tilbake i Surnadal skulle alt være tilbake til normalen. Denne hendelsen snakkes ikke om, den legges lokk på, og er et ikke-tema.

Hjelpen familien får fra det offentlige støtteapparatet i Surnadal kommune er et sted mellom minimal og fraværende. Selv kan jeg ikke huske at en eneste voksen person snakket med meg om hva som hadde skjedd hverken da eller senere i barndom- eller i ungdomstid.

13

Noen år etter skyteepisoden husker jeg en hendelse hvor jeg satt på stuen hjemme og var sliten og lei meg. Jeg gråt, og faren min lurte på hvorfor jeg gråt. Han sluttet ikke så spørre, og jeg spurte han til slutt: «Hvorfor skjøt du mamma?». Han ble rasende og ristet meg til jeg begynte å blø neseblod. Jeg ble slengt i en stol, og han gikk sin vei.

Dagen etterpå hadde han skrevet et brev til meg, jeg husker ikke innholdet i brevet, men det ble ikke noe mer snakk om dette.

14

Min mor har fortalt meg om en hendelse mens familien fortsatt bodde i Oslo. Hun forteller at min far hadde slått henne i ansiktet mens hun holdt meg som lite barn. Han skal ifølge min mor også ha siktet på henne med et våpen under denne hendelsen, mine søsken skal også ha vært tilstede. Min mor rømte ut av leiligheten og tilkalte hjelp i form av naboer og min fars foreldre. Denne episoden fikk ikke noe videre etterspill så vidt jeg vet. Min mor fremstår tydelig preget når hun forteller om denne hendelsen flere tiår senere.

Ifølge min mor skal det ha forekommet fysisk og psykisk vold av varierende grad gjennom hele deres 25 år lange ekteskap.

15

Min mor forlater min far

I 1998 forlater min mor faren min. Det gjør hun ved at hun drar til Molde på et kurs og kommer ikke tilbake. Hun har truffet en annen mann, en som kan hjelpe henne til å forlate min far.

Min far blir svært vanskelig å forholde seg til på dette tidspunktet. I løpet av denne tiden ringer han til flere mennesker, er svært ufin og til tider truende per telefon, og sender tilsvarende SMSer.

På et tidspunkt etter at moren min er tilbake til Surnadal fra Molde, men oppholder seg hos en venninne, må jeg som da er 16 år, og den eldre kjæresten til den ene søsteren min stoppe faren min fra å oppsøke min mor. Vi kjører med bil etter han for å få han til å snu, da han er på vei gående for å oppsøke henne. Det er også et tilfelle hvor min far fysisk må holdes tilbake fra min mor under et forsøk på at de skal ha en samtale. De kan ikke overlates til seg selv.

Alt dette foregår i løpet av noen måneder sommeren 1998. Det ender med at min far flytter til Oslo. Det er vanskelig å sette ord på den opplevelsen det var å si «ha det» til han på Kvernberget flyplass da han dro fra Nordmøre for siste gang.

Men dette er ikke over enda. Min far fortsetter å oppføre seg truende mot min mor per telefon. Dette resulterer etter hvert i en politianmeldelse og en rettsak. Min mor får voldsalarm, og min far blir dømt for truende oppførsel, men også for tidligere hendelser. Han får en ubetinget fengselsstraff, og blir satt i fengsel på Bastøy.

16

Ingen kontakt med min far på 3 år

Det er en tidsperiode på cirka 3 år hvor jeg ikke har noe som helst kontakt med faren min.

Jeg tar kontakt med han like før jeg er ferdig i førstegangstjenesten høsten 2005, og vi møtes hos hans bror i Oslo.

Jeg møter min far i Oslo og i Holmestrand flere ganger i løpet av 2005 og tidlig 2006. Vi får tilbrakt noe tid sammen og vi får kjørt noen bilturer, blant annet til Verdens Ende på Tjøme og til Finnskogen. Han likte å kjøre bil, og han likte naturen. Han kjørte meg til Trondheim etter turen vår i Finnskogen, og der treffer han min daværende kjæreste hjemme i vår hybelleilighet på nedre Byåsen, og vi spiser Taco. Jeg har et bilde fra den kvelden som gjør øynene mine fuktige.

Men han har det ikke bra, han er nå en veldig plaget mann, selvfølgelig er han det. Jeg tror han mistet en jobb på Diakonhjemmet sykehus i Oslo, muligens i forbindelse med fengslingen. Rusbruken eskalerer, og han bruker nå også heroin. Jeg husker jeg en gang så han sittende på sofaen sin i leiligheten i Holmestrand med et pledd rundt seg, en forferdelig plaget mann. Å se faren sin sånn er veldig trist, og noe jeg ikke har glemt.

Han får noe hjelp av støtteapparat i Holmestrand, han får jobbet noe, og han er med på NAV-tiltak for mennesker som trenger støtte i livet. Han snakket om selvmord, men at han faktisk kom til å gjennomføre det var på det tidspunktet utenkelig for meg. Der tok jeg feil.

Faren min døde 19.april 2006 i Holmestrand.

Jeg minnes min far i den aller største kjærlighet.

17

Etter min fars død

Jeg og søsknene mine ryddet opp i vår fars anliggende etter hans død. Vi tok oss av det praktiske, ryddet leiligheten, og fordelte det som skulle fordeles.

Det var en fin og verdig begravelse i Holmestrand kirke. Et brev ble også lest opp av presten som var skrevet av en far til en jente, som min far hadde reddet livet til da han jobbet i ambulansetjenesten. Det var familie og bekjente tilstede, og det var blomster fra Surnadal.

18

Ettertanker

Det du har lest nå er traumearbeid. Jeg har grått mens jeg har skrevet denne teksten. Det ligger år med arbeid til grunn for dette uttrykket jeg nå i en alder av 40 år er i stand til å formidle. Jeg bar på denne historien inne i meg selv gjennom barndom, ungdomstid og i ung voksen alder. Det har vært en tung bær å bære, og en last ingen barn burde bære alene.

19

Traumearbeid DEL 2

I 2013 fikk jeg etter samtaler med politiet innsyn i saksmappen fra skyteepisoden i 1989. Jeg fikk se igjennom hele mappen på et politikontor i enerom. Jeg leste høyt inn utvalgte deler av rapporten på diktafon og transkriberte i etterkant lydopptaket til tekst.

20

Dette er politiets avhør av min far, vitneavhøret av min mor, og politiets egen rapport fra hendelsen. Navn, detaljert informasjon om personlige forhold og steder er sensurert i den følgende teksten.

21

Dette er i sin helhet avhøret av min far fra 1989:

Tirsdag 23.05.89 var siktede på arbeid til klokken 15:00, han kjørte rett til Gartner <sensurert> i Surnadal og kjøpte noen planter. Han begynte med en gang å arbeide i hagen hvor han plantet plantene han hadde kjøpt. Han mener han holdt på i hagen til cirka klokken 22:00 til 22:30, cirka klokken 20:00 dro hans kone på en vaskejobb hun har i <sensurert> barnehage. Før hun dro på vaskejobben hadde hun vært hos frisørdamen og stelt håret sitt, hun kom hjem cirka klokken 21:30.

Etter at siktede kom inn fra hagen satte han seg til og drakk litt øl. Han hadde fire halvliterer med fatøl og dem drakk han i løpet av ganske kort tid. Han spiste også en pølse med brød i denne tiden, forøvrig hadde han spist svært lite denne dagen.

Barna til siktede la seg cirka klokken 23:00, han har tre barn med sin kone, henholdsvis 15, 13 og 7 år. Grunnen til at siktede drakk disse ølflaskene var at han hadde fridag dagen etter. Etter at barna hadde sovnet ble det diskusjon mellom siktede og hans kone, denne diskusjonen utviklet seg etterhvert, og det utviklet seg slik at siktede ble forbannet. Siktede gikk til slutt inn på soverommet deres, i klesskapet hadde han en pistol kaliber .22 liggende i en bæreposer, han tok frem denne bæreposen og bar den inn på kjøkkenet. I bæreposen lå det også patroner til pistolen, siktede tok frem pistolen og begynte å tørke av den. Han vet ikke hvorfor han tok den frem, han hadde ikke til hensikt å skyte noen, og slett ikke sin kone. Hans kone liker ikke våpen og derfor har

han våpnene bortgjemt. At ammunisjonen lå sammen med pistolen var fordi han fredag den 19.05 hadde vært på Bæverdalsbanen å skutt, og da han kom hjem la han bæreposen i skapet.

Da hans kone kom på kjøkkenet og fikk se våpenet ble hun tilnærmet hysterisk. Siktete hadde tatt opp esken med ammunisjon for å se hvor mange skudd han hadde igjen, han hadde også tatt opp magasinet for å tøke av det. «Skal du til å skyte også nå» sa hun, siktete ble da sint og la et skudd i magasinet. Dette var for å provosere eller skremme henne.

Han satt i magasinet og tok ladegrep, hvorfor han gjorde dette vet han ikke, men det var ikke for å skyte. Hans kone løp ut i gangen for å løpe opp til naboen, siktete prøvde å holde henne igjen. Hans kone klorte for å komme seg løs, og i bataljen slo siktete til henne i hodet med pistolen. Han mener at han muligens slo henne to ganger. Siktete holdt henne i armen med sin venstre hånd mens hun prøvde å komme seg løs. Pistolen holdt han da pekende nedover, under dette gikk pistolen av, dette var et uhell og ikke en bevisst handling. Han visste ikke om han hadde truffet henne. Hans kone vregnte seg da ut av t-skjorten hun hadde på seg og løp ut døra. Hun løp da direkte til naboen som bor <sensurert>. Da hun løp fra huset mente han at skuddet ikke kunne ha truffet henne, for hun løp så fort.

Etter at dette skjedde la siktete pistolen tilbake i posen. Han visste da at pistolen var tom, for det hadde vært bare en patron i pistolen. Han løftet opp madrassen på sin kones seng og la posen med pistolen under fjølene i senga. Han låste seg deretter ut døra i sokkeletasjen og gikk en gangvei ned til riksvei 667, han fulgte riksveien opp til Surnadal Hotell. Dette er en strekning på 1,5 kilometer.

På Surnadal Hotell leide han seg et rom, og fikk rom nummer <sensurert>. Han varslet resepsjonen at han helst ikke ville ha telefoner og ikke besøk, han tenkte kanskje at hans naboer ville komme for å snakke med han, og at det da kunne bli leven. Fra minibaren på rommet sitt tok han tre halvflasker lysholmer pils og en kvartflaske vin som han drakk opp. Han tok også en kvartflaske vin som han la i lomma på jakken sin. Han satt maksimum en halvtime på rommet da han bestemte seg for å ringe til politiet. Han fikk kontakt med politibetjent <politi 1>, og sa fra hvor han var. Han sa også at politibetjent <politi 1> måtte komme for å snakke med han. politibetjent <politi 1> og <politi 2> kom til hans rom og like etter forlot de hotellet og kjørte til Surnadal Lensmannskontor.

Siktete opplyser at det har vært uoverensstemmelser mellom han og hans kone et par års tid. Siktete ville ikke gå i detaljer hva dette har gått ut på, men han synes det er tragisk at det skulle ende på denne måten. Dette beklager han sterkt og angrer fælt.

Siktete ønsker nå å reise til sine foreldre som bor i Oslo, han lover at han ikke vil komme til Surnadal før denne saken er avgjort, eventuelt kommer til enighet med sin kone. Siktete erkjenner seg straffeskyld for det han har gjort. Han ber om at saken blir pådømt i forhørsretten dersom betingelsene for det er tilstede.

Opplest og vedtatt:

Politibetjent <politi 1> og siktete

Dette er i sin helhet avhøret av min mor fra 1989:

Tirsdag 23.05.89 sto vitnet opp klokken 06:00, grunnen til at hun stod så tidlig opp var at hun skulle i barnehagen å vaske før det åpnet klokken 07:45. Hennes <ektemann> stod opp like etter vitnet selv om han ikke skulle på arbeidet før klokken 0800.

Vitnet la merke til at han var urolig og rastløs, vitnet mener han var oppe for å kontrollere henne.

Vitnet kjørte til barnehagen like før klokken 06:30 i familiens bil, hun vasket ferdig det hun skulle og kom hjem litt etter klokken 07:00. Cirka klokken 0725 reiste vitnet tilbake til barnehagen hvor hun skulle arbeide på dagen, det tok et par minutter før vitnet kom til barnehagen da denne ligger like ved. Med en gang hun kom dit ringe telefonen, det var <ektemann> som ringte, og han spurte om noe uten at vitnet husker hva det var. Det var tydeligvis for å sjekke at vitnet var kommet dit.

Vitnet kom hjem fra barnehagen cirka klokken 14:25. <Ektemann> kom hjem like etter. Han klaget over at han hadde vondt i magen, han skulle arbeide til klokken 15:00 men ville ikke på arbeidet mer den dagen. <Ektemann> virket sliten og oppgitt.

Like etter klokken 15:00 tok vitnet med seg barna og kjørte ned til butikkssenteret. De to yngste gikk av der for de skulle handle litt i kiosken og gå hjem igjen. Vitnet og den eldste datteren kjørte til Skei hvor vitnet fikk stelt håret sitt, de kom hjem igjen cirka klokken 16:00. De to yngste barna var da kommet hjem.

<Ektemann> ringte til sin arbeidsgiver <sensurert> og ba seg fri dagen etter for han måtte være hjemme og passe det yngste barnet. Deretter kjørte de til Kvanne og leverte drosjen som han kjørte. Vitnet kjørte deres bil til Kvanne, etter dette kjørte <ektemann>, vitnet og det yngste barnet til Gartner <sensurert> og kjøpte blomster for å plante ute.

Etter at de kom hjem begynte vitnet og <ektemann> å plante blomstene de hadde kjøpt.

Cirka klokken 1950 gikk vitnet til barnehagen for å vaske. Barna <barn 2> og <barn 3> kom til barnehagen mens hun var der, de kom hjem cirka klokken 21:20. Da de kom hjem var <ektemann> inne, han hadde ryddet litt på stua og kjøkkenet.

<Ektemann> hadde fire flasker med fatøl i kjelleren som vitnet hadde kjøpt til han på ettermiddagen. Han begynte nå å drikke av disse flaskene, dette foregikk i kjelleren for han ville ikke at barna skulle se det. Han gikk da opp og ned kjellertrappa.

Barna la seg sent denne kvelden, men alle hadde sovnet cirka klokken 23:30. Etter at barna hadde sovnet satt <ektemann> på stua og skrev noe på et papir, dette rev han sund og kastet i do. Han virket veldig mutt, så vitnet turte ikke snakke til han. Vitnet tror han skrev noe også etter at han hadde kastet det første i do.

Vitnet sto på stua og la sammen klær mens dette pågikk. Etter at hun hadde lagt sammen klærne satte vitnet seg i sofaen på stua. <Ektemann> satt i stolen midt imot. Han sa da han kunne få seg jobb på legevakten i Oslo hvis han ville. Vitnet sa at dette kunne de ikke diskutere så sent for hun ville legge seg da hun skulle stå tidlig opp neste morgen. <Ektemann> sa han kunne reise til Oslo så ble vitnet fri. Vitnet sa da at han måtte slutte å snakke tull. <Ektemann> reiste seg rolig opp uten å si noe og tok en bærepose som lå ved kaminen på stua. Denne gikk han ut på kjøkkenet med.

Vitnet hørte lyder fra kjøkkenet som gjorde at hun forstod at det var pistolen sin han holdt på med. Vitnet gikk ut på gangen og hun så da inn på kjøkkenet, hun så at <ektemann> la en patron inn i pistolen.

Vitnet husker ikke eksakt hva hun sa, men det var et spørsmål om han hadde tenkt å skyte. Vitnet kan ikke huske om han svarte, han kom mot vitnet med pistolen i hånden og hun ble redd og prøvde å løpe ut. <Ektemann> nådde henne igjen og begynte å slå henne med pistolen. Han slo henne flere ganger i hodet, han traff henne også i venstre skulder med et slag, samt at hun har et sår på venstre underarm. Hun har derfor kommet til at han må ha holdt pistolen i venstre hånd da hun har alle skadene på venstre side og hun var vendt bort fra han da han slo.

Da hun kom ut i vindfangen fikk hun ikke opp døra med en gang for den var låst. <Ektemann> stod og holdt henne i t-skjorta, og mens de sto der smalt et skudd. Vitnet så gnister men hun kjente ikke at hun ble truffet. Hun fikk opp døra og på et eller annet vis ble skjorta vrent av henne slik at hun kom seg løs. Hun husker nå hun løp <sensurert>, der bor <sensurert>. Hun dundret på døra og ble sluppet inn av <sensurert>.

Vitnet husker at de ble ringt etter lege, det var etter at hun kom til nabohuset at vitnet kjente at hun hadde skade i hofta og skjønte at skuddet hadde truffet henne. Vitnet har vært gift med <ektemann> i 15 år, for 5 år siden flyttet de til Surnadal. Før det bodde de i Oslo.

<Ektemann> begynte å kjøre drosje og ambulanse hos <sensurert> da de kom til Surnadal, mens de bodde i Oslo var han ambulansesjåfør på legevakta.

Da de bodde i Oslo drakk <ektemann> ganske mye øl for det var mye fritid. På eget initiativ fikk han innlagt antabus og det ble slutt med drikkingen.

De siste syv årene har han tatt mye tabletter, mest Paralgin Forte og Valium. Han har fått tilsendt tabletter fra <sensurert> i Oslo i lengre tid.

I hele ekteskapet har han vært sykkelig sjalu. Vitnet skulle ikke pynte seg, mens han selv skulle ha et perfekt ytre. Han har bestandig vært voldsom mot vitnet, han kunne få raserianfall for den minste ting. Hun har blitt slått ofte, og har ofte hatt merker etter mishandling. Vitnet har aldri anmeldt dette. Han kunne også ødelegge ting i sinne, og spesielt ting som vitnet har fått personlig.

Vitnet tror at hans yrke kan ha vært en medvirkende årsak til hans problemer. Han snakket aldri om hendelser han kom borti som ambulansesjåfør, dette har han holdt for seg selv. Vitnet mener han avreagerte med å bli voldsom hjemme.

Vitnet håper <ektemann> får den behandlingen han trenger, og at en fengselsopphold ikke vil gagne han. Hun mener han trenger psykiatrisk behandling på en institusjon.

Opplest og vedtatt:

Politibetjent <politi 1> og fornærmede

Det er i sin helhet politiets rapport fra hendelsen 24.mai 1989:

Politidistrikt: Nordmøre

Sted og dato: Surnadal, 24.05.89

Rapportskriver: Lensmannsbetjent <politi 1>

Tjenestegren: Lensmannsetaten, Surnadal og Rindal lensmannskontor

<Siktede>

Født: <sensurert>

Adresse: <sensurert> 6650 Surnadal

Skadet sin kone ved å skyte på henne med pistol kaliber .22 onsdag 24.05.89 cirka klokken 00:05

23

Onsdag 24.05.89 cirka kl.00:10 ringte <nabo> til lensmannskontoret hvor betjent <politi 3> oppholdte seg, og opplyste at <fornærmede>, en nabo til melderer hadde kommet blødende og skrikende til en annen nabo ved navn <sensurert>.

Hun hadde opplyst at hennes mann <siktete> hadde skutt på henne med pistol og slått henne med pistolen. De hadde allerede ringt etter lege. Rapportskriveren rykket ut sammen med betjent <politi 3>.

Ved ankomst til huset cirka klokken 00:20 var både <nabo 2> og <nabo 1> utenfor huset, de var engstelige for parets tre barn som var i huset. <Politi 3> og jeg tok oss igjennom hoveddøren som var ulåst. Inne i huset fant vi to av bana sovende i sine senger i første etasje, i underetasjen lå det tredje barnet å sov. <siktete> var ikke i huset.

Da vi passerte Skei på tur til åstedet hadde vi sett en mann som kom gående langs riksvei 667 i retning mot Skei. Denne mannen lignet på <siktete> så vi antok derfor at han kunne ha gått til Skei. Jeg ringte til betjent <politi 2> for å få han med på oppdraget, og finne den ettersøkte å pågripe han.

Betjent <politi 3> ble med til Surnadal legesenter for å fotografere skadene på <fornærmede> før hun ble behandlet av lege som var kommet til stedet. Betjent <politi 2> og jeg kjørte i retning Skei uten å finne det ettersøkte ute på veien. Jeg ringte til Surnadal hotell og fikk der opplyst at <fornærmede> hadde tatt inn på hotellet. Han hadde opplyst i resepsjonen at han ikke vil ha besøk eller telefoner fra noen, og at de ikke måtte si at han var på hotellet. Han hadde rom nummer <sensurert> som vendte ut mot baksiden av hotellet.

Vi kjørte til lensmannskontoret og varslet jourhavende embetsmann på Nordmøre politikammer <politifullmektig>. Jeg ringte deretter til <politimester> som ga ordre om bevæpning. Vi bevæpnet oss med revolver, skuddsikre vester og hjelmer.

Deretter kjørte vi til hotellet og gikk opp til resepsjonen i andre etasje. Mens vi sto i resepsjonen ringte den ettersøkte fra rommet sitt og ba om å få linje ut for å ringe til lensmannen. Han ble da satt over til en telefonboks i resepsjonen, hvor etter jeg snakket med vedkommende. Han ba meg komme opp til sitt rom nummer <sensurert> for han ville snakke med meg. Jeg gikk da opp til rommet sammen med betjent <politi 2>, døra til rom <sensurert> sto på gløtt. Den ettersøkte svarte at jeg skulle komme inn da jeg banket på døra. <Politi 2> dekket meg med revolveren mens jeg gikk inn. Den ettersøkte satt på senga og røykte. Foran seg på bordet hadde han ei flaske Cola og to bokser juice som han hadde tatt fra minibaren på rommet. Han var rolig, og forstod at vi måtte arrestere han.

Før vi kom til stedet hadde han drukket tre halvflasker Lysholmer øl, og en kvartflaske Cardone vin som inneholde 12% vol. alkohol. Dette var tatt fra minibaren. I tillegg hadde han en kvartflaske vin i lomma på sin jakke, denne hadde han også tatt fra minibaren, denne flasken ble satt tilbake. Etter å ha snakket med han litt ble han påsatt håndjern og transportert til Surnadal lensmannskontor.

Vakthavende lege <lege> ble kontaktet, og han kom til kontoret hvor det ble tatt utvidet blodprøve av den pågrepne. Dette ble gjort da det var mistanke om at han hadde tatt tabletter i forbindelse med inntak av alkohol. Betjente <politi 2> hadde funnet en liten lysegul tablett på

gulvet på hans hotellrom. Den pågrepne opplyste at denne tablettene lå på gulvet da han kom dit. På forespørsel opplyste den pågrepne at pistolen han hadde brukt lå gjemt under madrassen på senga til hans kone. Han opplyste at han hadde ladet pistolen med et skudd for han ville skyte sin kone i hode (dette var understreket i politiets rapport). Senere opplyste han at han ikke ville skyte sin kone, og at pistolen gikk av ved et uhell under basketaket uti gangen. Det ble funnet en patronhylse kaliber .22 i vindfanget, der var det også et hull i gulvet hvor kula var gått inn (noe det gjelder åsted og sporfunn, vises til egen rapport).

Den pågrepne ble satt i arrest og han ble beordret transportert til Nordmøre politikammer samme dag av <politifullmektig>.

Hos den pågrepne ble det beslaglagt 3 haglegevær, 1 jaktrifle, 2 pistoler kaliber .22, den ene pistolen var ikke registrert. Viser forøvrig til beslagsrapport.

(Underskrevet)

<politi 1>

23

Traumearbeid DEL 3

Innledning

Du har nå lest om mine dypeste sjelesår.

Mine skader er knyttet til min mors utrygghet, hennes redsel og fortvilelse, og de er knyttet til min fars underliggende traumer og hans smerter, som antagelig også var medvirkende årsaker til hans selvmedisinering, misbruk av rusmidler og voldsbruk. Mine skader er også knyttet til den relasjonelle og sosiale belastningen det er å ha vokst opp i et hjem hvor det forekom hendelser som dette.

24

Redselen for - og smerten av - sosial skam og stigma kan lede til at mennesker forsøker å skjule og hemmeligholde sine traumer. Når dette gjøres helbredes ikke traumene, de begravnes bare dypere ned i psyken og i underbevisstheten. Dette kan gi grobunn for mange psykiske og sosiale problemer for de som er berørt av traumene, og det kan ha konsekvenser i generasjoner fremover dersom ingen tar ansvar og avbryter denne usunne og skadelige syklusen. Sannheten, selv om den er ubehagelig og vond, setter oss fri.

Professor Franz Ruppert skriver i sin bok Forstå dine sår i sjelen at traumearbeid innebærer en bevisstgjøring av de gjemte traumene, og en gjenerobring og forsoning med denne virkeligheten (2019).

25

Jeg har måttet bryte meg selv ned på mange plan, det var ikke pent, men det var nødvendig for at dette arbeidet skulle kunne gjøres. Denne boken ville ikke ha blitt til dersom jeg ikke gjennomgikk den prosessen. Jeg måtte knuse meg selv. Jeg måtte bli så rå at mine forfengeligheter og fasader lot seg bryte ned, for da greide ikke frykten og skammen lenger å holde meg tilbake. Denne prosessen har krevd en voldsom nedbryting av mine forestillinger og min fordømming av meg selv og av andre mennesker. Fordi jeg brukte også min fordømmelse til å fordømme og begrense meg

selv - dette måtte jeg bryte ned. Behovet for sannhet og virkelighet er sterkt. Det er kvelende og uutholdelig å leve undertrykt av usannheter og fasader. Det er livsfornektende. Det er ekte tragedie. Det er livet i oss selv som fornektes og undertrykkes i frykt for andres dom over oss. Det å ikke tørre å leve er en tragedie. Derfor måtte jeg knuse meg selv - for å bli så rå som måtte til for at jeg kunne leve.

I den prosessen jeg gjennomgikk har jeg ikke alltid vært i stand til å oppføre meg med «takt og tone», med høflighet eller med god folkeskikk. Jeg vil presisere at jeg ikke har vært fysisk voldelig mot noen, og jeg har plettfri vandel, men jeg har vært sosialt uhøvlet og rå ved mange tilfeller. Jeg har mistet venner, kamerater og en samboer i løpet av dette arbeidet. Jeg har mistet jobb, vært utenfor arbeidsliv, og levd i samfunnet som en sosial taper i mange år. Jeg var villig til å ofre alt for å komme til bunns i dette, og det kan virke til at det var nære på det noen ganger.

26

Min far

Jeg har mange gode minner om min far. Min far hadde mange sider. Det jeg har beskrevet over gir innblikk i hans smerte og mørke, men han bestod ikke bare av det.

Min far arbeidet i helsevesenet i hele sitt liv, så vidt jeg har forstått var han dyktig i sitt arbeid, og i sitt yrke hjalp han mange mennesker. Han var også en hjemmekjær familiemann som tok vare på hus, bil, hage og hjem, og han likte å arbeide med hendene.

Min far ønsket sine barn det beste, han var tilstede for samtale, han hadde mye livserfaring, og han kom med gode og gjennomtenkte råd på mange områder. Han var virkelig et levende menneske som huskes av mange.

Jeg husker bilturer og fisketurer med min far, og jeg husker vi skar bokstaver i barken på trær. Jeg husker at vi kjøpte mopeder og hengerlass med deler for «mekking» i kjelleren, og jeg husker hans fremsynthet og smittende engasjement omkring PCer og datatiden på midten av 1990-tallet. Han var en motiverende mann på mange områder, ikke minst omkring trening og helse. Det var mange gode verdier og sider ved min far.

27

Dessverre kommer mye av det gode i min far i skyggen av hans ugjerninger. Det er ikke lett for meg som hans sønn å romme og ta stilling til omfanget av min fars handlinger. Jeg ønsker å romme de gode minnene jeg har av min far, samtidig må jeg også romme hans grove ugjerninger og hans tragiske selvmord, og jeg må forsone meg med sannheten, og helheten av dette bildet. Det er ingen enkel oppgave.

Min fars ugjerninger gjorde stor skade på mange mennesker, både individuelt, relasjonelt og sosialt. Skyteepisoden i 1989 skiller seg ut for meg. At det kunne komme til det punktet er nærmest uvirkelig, og for de aller fleste helt uforståelig, men allikevel sant. Jeg tror uforståeligheten av denne handlingen er en del av det sjokkerende og problematiske ved den. Dette er en virkelighet som rommes av de færreste, heldigvis. For man skyter da ikke sin kone.

Allikevel er vold i nære relasjoner og partnerdrap en del av virkeligheten. Fra 2012 til 2022 har 85 mennesker blitt drept i Norge av sin partner, kjæreste, eks-partner eller eks-kjæreste (Kripos, 2022b). Selvmord begås av omtrent 650 personer i Norge hvert år. Gjennomsnittsalderen er 47 år, og 2 av 3 selvmord begås av menn. (Stene-Larsen et al., 2022). Dette er vaskeekte menneskelige tragedier som rammer mange mennesker.

Noen faktorer jeg tror var medvirkende årsaker til at disse ugjerningene kunne utspille seg var min fars alkohol og medikamentmisbruk og hans underliggende plager og traumer. Det kan også ha vært andre underliggende medisinske tilstander som er ukjente for meg som bidro til at disse handlingene kunne finne sted.

Min fars bruk av rusmidler tror jeg i stor grad var selvmedisinering for underliggende psykiske plager og traumer. Bruken av benzodiazepiner (eksempelvis Valium, Sobril og Vival) er kjent for å være sterkt vanedannende medikamenter, og de kan kraftige forsterke psykiske plager ved seponering. Jeg tror bruken av benzodiazepiner kombinert med alkohol var en medvirkende årsak til at det gikk så galt som det gjorde.

Med sine ugjerninger - og spesielt med forbrytelsen i 1989 - vanæret min far dypt forankrede etiske, moralske, sosiale og kulturelle verdier og uskrevne samfunnskontrakter, og han brøt norsk lov. Han vanæret ekteskapet, rollen som far, rollen som en voksen mann, og som en norsk borger. Han vanæret tilliten til sine naboer og til nærmiljøet. Min far gjorde seg selv til en konemishandler, til en forbryter, og på sikt til en narkoman. Dette er brutale sannheter som er vanskelige og vonde å erkjenne og romme når de gjelder sin far.

Ved å vanære og bryte de tilhørende ansvar, plikter og lover til disse rollene og disse samfunnskontraktene skulle min far ha mistet de tilhørende rettighetene til disse, og han skulle fått en passende juridisk og sosial reaksjon.

På det juridiske området ble hendelsen i 1989 vinklet som en familietragedie, og reaksjonen ble svært mild. Min far fikk en betinget dom, og han måtte ikke sone i fengsel.

På det sosiale plan ble min far tatt tilbake til familiesituasjonen, han fortsatte å bo i samme hus, i det samme nærmiljøet med de samme naboene han hadde skremt vettet av med sin vanvittige voldshandling, og han fortsatte i yrkeslivet.

Det var en insistering på normalitet fra flere hold. Dette uten noen grundig bearbeiding av hendelsen, uten noe oppgjør eller terapi. Min far kom tilbake, og alt skulle være «tilbake til normalen». Jeg er mildt sagt sjokkert over vurderingene og avgjørelsene som ble tatt her, og over hvordan hele denne situasjonen ble håndtert.

På et uformelt sosialt nivå mistet selvsagt min far enormt mye anseelse, respekt og tillit blant andre voksne. Jeg kan ikke forstå annet enn at folk i nærmiljøet må ha vært sjokkert da han kom tilbake. En mann som har gjort en forbrytelse som å skyte sin kone står ikke høyt i kurs hos andre voksne menn og kvinner. For å ikke snakke om det moralske fallet, og tapet av moralsk myndighet som følger en sånn handling.

Min far skulle i 1989 etter min mening ha mistet retten til sin sosiale posisjon, sin rolle som ektemann, farsrollen og som en respektert likeverdig medborger. Han skulle nok som min mor ha sa i vitneavhøret med politiet ha fått hjelp i psykiatrien. Etter min mening burde han ha blitt dømt til psykiatrisk behandling og avrusning dersom vanlig fengselsstraff ikke hadde vært tilstrekkelig. Han skulle ha blitt disiplinert av samfunnet med tap av posisjon, tap av sosiale roller, med et radikalt sosialt fall, og med passende juridiske følger enten i fengsel eller under tvungent psykisk helsevern hvor hans rusproblematikk også hadde blitt adressert.

30

Min fars forbrytelser og ugjerninger skapte mye redsel, smerte, uvisshet og uro i mange mennesker, jeg er ubeskrivelig lei meg for dette. Jeg vil benytte denne anledning til å dypt beklage overfor alle som ble berørt av min fars voldshandlinger. Jeg beklager til enkeltindivider, til naboer og familier, til de som arbeidet i det offentlige og til alle andre berørte.

31

Da min mor forlot min far i 1999 ble det i kjølvannet av skilsmissen en rettsak som følge av min fars trusler mot min mor. Jeg har ikke bedt om innsyn i saksdokumentene fra denne saken, men jeg mener at min far ble dømt for trusler, men også for tidligere handlinger, som følge av dette ble han tidlig på 2000-tallet som sagt fengslet på Bastøy. Jeg hadde ikke kontakt med min far på denne tiden, så jeg vet ikke hvordan omstendighetene i hans liv var omkring disse hendelsene.

32

Jeg er av den klare oppfatning av at min far levde store deler av sitt liv med underliggende plager og traumer som han ikke delte med noen. Han følte antagelig skam og sjenanse for disse plagene, og den nødvendige hjelpen ble derfor utilgjengelig for han. Min far var på sett og vis en stolt og ærekjær mann som hadde vanskelig for å vise sårbarhet og å be om hjelp.

Min far etterlot seg dyp sorg og stor smerte, tomhet og fortvilelse i mange mennesker da han begikk selvmord ved hjelp å sette en overdose heroin hjemme i sin leilighet 19.april 2006 i Holmestrand.

33

Det er ingen enkel oppgave for meg å balansere hvordan jeg formidler om min far. For jeg husker min far som en viktig mann på både godt og vondt, og han brakte også mye godt med seg. Det er en del av det tragiske i dette, for det var mye godt i han som gikk tapt i smerten han bar i seg, og som han forårsaket hos andre.

Jeg har her gjort mitt beste i å formidle omstendigheter med store kontraster. En historie med et innhold som innebærer vonde sannheter det har vært vanskelig å finne frem til, erkjenne, og forholde seg til. Som følge av år etter år med tildekning og kamuflering av tilstander bak fasader og masker er det et omfattende arbeid å gradvis avdekke sannheter, forsone seg med disse, og gradvis falle til ro med å forholde seg til virkeligheten. Dette er forsåvidt en av de essensielle delene av et hvilket som helst traumearbeid.

34

På tross av det vonde jeg har fortalt her, var min far dypt elsket av mange mennesker. Det er et stort tap i det å miste sin far så alt for tidlig, jeg savner han, og han er savnet av mange.

35

Min mor

Jeg tror svært få forstår dybden, omfanget og kompleksiteten av smerte min mor har levd med i sitt liv.

Relasjonen til min mor er blant det mest emosjonelt krevende, motstridene, kompliserte og forvirrende jeg har arbeidet med i meg selv. Jeg har arbeidet meg gjennom lag på lag med psykososialt-emosjonelt materiale for å komme frem til den følgende teksten, og mange utkast er

forkastet på veien. En utfordring med å skrive om min mor er at dette materialet har fremstått som en uforståelig nøsteball av kaotiske følelser, emosjoner og mentalt materiale - sammenknytt, skiftende og i rastløs bevegelse. Jeg har sittet lenge med dette materialet. Når jeg skriver om dette beveger jeg meg inn i dette materialet igjen og igjen, for å gradvis belyse, nøste opp, og løse opp i disse traumene.

36

Som sønn vil jeg anerkjenne vanskeligheten det er å skrive om min mor. Som følge av den sterke tilknytningen og omsorgsbåndet i mor-barn relasjonen bærer jeg også i meg deler av min mors smerte og traumer, det er uunngåelig i denne relasjonen. Det er dette som er grunnlaget for traumeoverføring i det som kalles for flergenerasjonelle traumer. Traumer kan overføres fra generasjon til generasjon dersom ingen stopper opp, snur seg mot smerten, og tar ansvar for den.

37

Som barn var jeg nært knyttet til min mor. Jeg har mange gode minner om henne. Jeg har alltid følt stor kjærlighet til min mor, jeg har ønsket å passe på henne, og jeg vil ikke at hun skal ha det vondt. Som sønn har jeg også fra barndom av en naturlig lojalitet til min mor som jeg har måttet ta stilling til i dette arbeidet.

Det å ha stor kjærlighet til et menneske som bærer i seg dyp og komplisert smerte er svært vanskelig og vondt. Det å ha vært vitne, som barn og som sønn, til at min mor har levd med dyp og komplisert smerte, uten at hun har fått hjelp, og uten at hun selv har forstått omfanget av sitt eget behov for hjelp, har rett og slett vært helt grusomt og fortvilende.

I relasjonen til min mor er det en kombinasjon av stor kjærlighet, og dyp komplisert smerte, disse to må anerkjennes for å kunne nøste videre opp i dette. Kjærligheten mellom mor og barn er naturlig og er derfor noe de fleste lett kan relatere til og forstå, den trenger ingen videre forklaring. Smerten derimot, og kompleksiteten rundt den smerten jeg skal utrede her, den er langt vanskeligere å forstå.

38

Min mor ble født i 1954 utenfor ekteskap som følge av en ikke-planlagt graviditet. Hun hadde i sin egen barndom og oppvekst lite og sporadisk kontakt med sin egen far, og hun var gjennom hele sitt liv sterkt knyttet til sin egen mor. Omstendigheter rundt min mors tilkomst og oppvekst kan tenkes å være faktorer som gjorde henne sårbar for å havne i et voldelig ekteskap. Min mors relasjon til sine egne foreldre og hvordan dette har påvirket hennes selvforståelse og selvoppfattelse, prioriteringer og valg i livet tenker jeg er hennes anliggende.

39

Begge mine foreldre var 18 år da de traff hverandre i 1973. Min mor fødte sitt første barn i 1974. De giftet seg i 1974.

Min mor hadde altså fått seg mann, barn og en familie, noe hun selv ikke hadde hatt da hun vokste opp. Dette var viktig og verdifullt for henne, og noe hun var villig til å strekke seg langt for å opprettholde. Rammen av giftemål og familie ble noe min mor ofret seg selv til det tragiske for å ivareta, antagelig som følge av umøtte behov og savn fra egen oppvekst, som følge av sosiale

forventninger og forpliktelser, og som følge av ønsketenkning, håp og ideen om en familie. Dette ble ikke som min mor ønsket og håpet på.

Min mor greide ikke å bryte ut av ekteskapet før i 1998, og hun dekte over enorm smerte i mange år før bruddet. Folk ville ha blitt sjokkert dersom de hadde sett dette for hva det var. Hun kamuflerte, skjulte, bagatelliserte, benektet, fortrenget, avfeide, pyntet på og hun presenterte etter beste evne en annen virkelighet til omverdenen enn den som eksisterte i ekteskapet og i familiesituasjonen. Min mors evne til å fortrenge, undertrykke og fornekte smerte kan jeg ikke kalle annet enn formidabel, og jeg må si hun har vært en begavet skuespiller. Jeg tror faktisk hun i stor grad greide å skape et inntrykk hos mange at det ikke sto så aller verst til. I virkeligheten levde min mor i en nødsituasjon. Hadde omgivelsene sett hvordan det faktisk sto til burde ambulansen ha ankommet i løpet av minutter. Men psykiske skader, traumer og lidelser kan skjules lenge. Min mor levde med dyp smerte og kompliserte traumer i årevis, hun var kronisk stresset, engstelig og bekymret, og mange ganger livredd.

Denne virkeligheten var langt fra ideen om en lykkelig familie og et godt ekteskap, og i dette gapet mellom ideen og virkeligheten levde skammen, smerten, nederlaget, overlevelsesmekanismene og fantasien.

Skilsmisse på 1980- og 1990-tallet var langt mer uvanlig og et langt større sosialt nederlag og objekt for skam enn det er i dag. Min mors oppvekstvilkår og sårbarheten hun bar i seg bidro antagelig også på mange måter til at opprettholdelsen av denne situasjonen var mulig i så lang tid. I tillegg var det barna som trengte en mor, en far, og en familie. Det var mange psykiske og sosiale krefter i spill som holdt situasjonens rammer på plass i lang tid - og det nesten til enhver pris.

40

Det er ingen tvil om at min mor var et offer i denne situasjonen. Min mor var et offer for fysisk og psykisk vold i mange år. Men hun var ikke bare et offer. Ovenfor sine barn var hun også i en morsrolle og ovenfor samfunnet i en rolle som voksenperson. Det å greie å se den større helheten - omfanget, dybden og implikasjonene av dette er et av de mer kompliserte aspektene ved denne situasjonen. Jeg skal se nærmere på disse tre rollene min mor innehadde: offerrollen, morsrollen og rollen som voksenperson.

41

Min mors offerrolle i dette er så åpenbar og fremtredende at den lett kan overskygge andre roller med tilhørende forventninger, ansvar og rettigheter min mor hadde i denne situasjonen. Aspektene omkring disse rollene må belyses, nyanseres og skilles fra hverandre for å kunne forstå mer av kompleksiteten rundt min relasjon til min mor.

Et offer krever sympati, støtte og hjelp. Et problematisk aspekt ved at mor blir et offer er at omsorgsrollen til egne barn kan bli snudd på hodet. Offerrollen kan komme i konflikt med morsrollen. I stedet for at mor er en trygg omsorgsgiver for sine barn, blir barna en trøst og en trygghet for en kraftig traumatisert mor. Dette er en emosjonell bør og belastning barn ikke skal utsettes for. Omstendighetene gjorde at min mor ikke strakk til som en trygg omsorgsperson for meg som barn, dette er en brutal sannhet som er vond og vanskelig å romme. Min mor innehadde ikke kapasiteten eller tryggheten til å innfri forventningene og ansvaret knyttet til morsrollen i den situasjonen hun levde i. Dette er bare utrolig sørgelig, både for henne selv og for hennes barn, og med rett et objekt for sorg.

Det som her skjer på de dypere plan er at barna opplever sin mors utrygghet og smerte som uro, redsel og utrygghet i seg selv, de erfarer dette i sine egne kroppar – barna opplever dette som noe smertefullt, og som vanskelig å forholde seg til når mor kamuflerer, dekker over og bortforklarer. Dette skaper en svært vanskelig situasjon for barna. Barna kjenner på smerte de ikke kan gi noen forklaring, og de har ingen mulighet til å forstå eller lindre dette uten hjelp fra forståelsesfulle voksne.

Mye av frustrasjonen og sinnet min mor har blitt objekt for har sitt grunnlag i dette. Den posisjonen og de holdningene min mor har inntatt, og de løsningene min mor har benyttet i forhold til hendelser og tilstander i familiesituasjonen, og i forhold til seg selv, er i flere tilfeller så irrasjonelle og urimelige at det har vært sjokkerende, provoserende, forvirrende og vanskelig for hennes barn å forholde seg til. I offerrollen har min mor den fulle rett til å være hjelpeløs og trengende, men når dette sklir over i morsrollen, og over i rollen som en voksen person i samfunnet, da forsømmes forventningene og ansvaret som ligger til disse rollene, det er problematisk, og for barna som sviktes og forsømmes som følge av dette er det smertefullt på mange måter.

Dersom utenforstående var vitne til denne frustrasjonen og sinnet ble i mange tilfeller klander og skyld plassert på barna, og min mor fikk ansvarsfritak som et uvitende offer for dette, for de færreste utenforstående hadde innsikt omfanget av traumene, omsorgssvikten og smerten som lå til grunn for denne frustrasjonen og dette sinnet. Kombinasjonen av kjærlighet, omsorg, frustrasjon og sinne er en del av dette kompliserte traumbildet.

Som følge av omstendighetene er det ikke vanskelig å forstå at min mor ikke strakk til. Min mor hadde absolutt ingen mulighet til å håndtere min fars aggresjon og hans traumer alene og uten hjelp. I tillegg hadde hun sin egen bagasje fra egen oppvekst å hanskas med.

42

Jeg tror min mor frøs og kollapset psykisk på flere områder, og jeg tror hun spaltet av flere aspekter av seg selv som overlevelsesmekanismer i familiesituasjonen. Hun ofret seg selv på mange måter for å opprettholde familiesituasjonens rammer til en skyhøy pris. En sånn type selvoppofrelse fører til at mor blir frakoblet emosjonelt på flere områder, noe som ytterligere gjør henne mindre i stand til å møte sine barns behov, som igjen fører til at barna føler seg sviktet med påfølgende smerte, klander, frustrasjon, irritasjon og sinne rettet mot sin mor. Barna synes også det er utrolig trist å oppleve sin mor frakoblet, slått av, og emosjonelt begrenset eller utilgjengelig, noe som igjen bare bidrar til fortvilelsen og frustrasjonen og de motstridende følelsene i denne smertefulle ambivalente runddans. Det jeg beskriver her kan skape emosjonelle konflikter i barna som må forholde seg til det konfliktfylte og traumatiserte følelseslivet til en mor de har stor kjærlighet til, og som de er avhengige av. Barna blir både offer og vitner i denne situasjonen, og de ser sin mors hjelpeløshet og smerte, og at hun ikke makter å ta de nødvendige grep, dette er svært vanskelig for barn å være vitne til.

43

I forbindelse med at jeg skriver om mor-barn i situasjoner som dette vil jeg nevne et fenomen som kalles traumbinding. Traumbinding er et emosjonelt tilknytningsfenomen som gjør at sterke emosjonelle bånd kan skapes mellom mennesker i traumatiserende situasjoner. Denne bindingen gjør at det skjer en emosjonelle tilknytning eller «bonding» i traumefølelsene, som kanskje i situasjonen er hensiktsmessig, men på senere tidspunkt i barnas liv kan dette føre til at de får

problemer med å løsrive seg emosjonelt fra moren og dermed få vanskeligheter med å bli til selvstendige voksne individer.

Et annet fenomen jeg vil nevne her er noe jeg kaller akkumulert smerte. Dette er ikke enkeltstående traumatiske hendelser, men akkumulert smerte over lang tid. Dette er den dype smerten som skapes som følge av tiår med uforløste konflikter, utrygghet, tillitsmangel, spenningstilstander, svik og krenkelser. Denne smerten er ikke så åpenbar tydelig, og dermed vanskeligere å sette fingeren på, men dette er også svært ekte skader som må anerkjennes.

44

Min mor som voksenperson var en aktiv, stilltiende og i lang tid aksepterende part i at uakseptable forhold sett i forhold til det øvrige norske samfunn kunne forekomme i en norsk familie. På det sosiale plan skapte dette en familievirkelighet som egentlig ikke tålte dagens lys, og dette er noe som er problematisk i barnas sosiale utvikling og tilpasning, og det er problematisk i det sosiale samfunnsnivå på mange måter både for barna og for foreldrene.

Min mor var en aktiv part i å bringe min far tilbake til familiesituasjonen og tilbake til lokalsamfunnet etter skyteepisoden i 1989. Dette er det hun som må svare for. Min mor brukte også store mengder krefter på å dekke over tilstander og hendelser, og hun presenterte en annen virkelighet for omgivelsene enn den som faktisk forekom, noe som gjorde at hverken hun eller barna fikk den hjelpen det var behov for. Denne tildekningen og insisteringen på fungering og normalitet skjulte de virkelige umøtte behovene som lå i familiesituasjonen, og det avskar innsyn og mulighetene for hjelp fra utsiden. Dette er det også hun som må svare for.

I rollen som voksenperson og i morsrollen tok ikke min mor de nødvendige grepene i familiesituasjonen. Hendelser som aldri skal skje i en familie - de skjedde, og de skjedde over lang tid. Min mor fortrenget, dekte over, bagatelliserte og bortforklarte og bidro på denne måten til å opprettholde en uakseptabel situasjon. Dette er også en brutal sannhet, men det er en sannhet som må anerkjennes. Jeg er av den oppfatning at min mor har opptrådt lettsindig, tankeløst, mangelfullt og med en blindhet for sine egne og sine barns behov på mange områder, og i forhold til samfunnsansvaret som en voksen person.

Noe å tenke over er hva som skjer med et menneskes selvverd, verdighet, den personlige integriteten, og med troen og tilliten til andre mennesker - og til samfunnet - i situasjoner jeg beskriver her.

45

Jeg håper dette gir et lite innblikk i hvor vanskelig, sammensatt og komplisert psykiske, relasjonelle og sosiale skader som følge av familietraumer kan være.

Psykotraumeteori og traumebehandling er et stort fagfelt med en rivende utvikling. Jeg tror psykologiske traumer kan være underliggende mange forskjellige psykiske lidelser, plager og symptomer, og jeg er veldig glad for den utviklingen som i dag finner sted på dette fagområdet.

46

Jeg vil si noen ord til om traumer før jeg avslutter denne delen:

Vi kan være modigere og klokere enn å bygge fengsel for oss selv og andre av masker og fasader, med gitter av skam og frykt. Vi trenger ikke å leve på denne måten. For i disse mørke triste burene har angsten, ensomheten, depresjonen og fortvilelsen grobunn, å sånn trenger ikke livet å være. Vi kan tro på oss selv, vi kan tørre å være oss selv, og vi kan uttrykke oss selv på den måten

som passer oss best. Vi kan frigjøre oss selv fra fengsler som dette - hver eneste dag. Man kultiverer sin egen indre kraft - for enhver er sin egen fredfulle kriger på sitt eget vis. Vi har kapasiteten, kreativiteten, styrken og motet til dette - hver enkelt av oss. Når man frigjør seg fra traumer forløser man den fangede energien og det menneskelige potensialet som var knytt opp i traumet - man frigjør seg selv fra fengsel. Om dette ikke er meningen med livet, så er det i hvert fall meningsfullt.

47

Helt til slutt vil jeg si at min mor i dag er en yrkesaktiv 67 år gammel dame. Hun er pensjonist, men fortsatt aktiv i arbeid hun trives med. Hun er aktiv innen forskjellig organisasjonsarbeid, hun driver småbruk med hester og geiter på beite, og med planter og grønnsaker. Hun har en kjæreste hun har vært sammen med i over 20 år som hun reiser og lever sammen med. Min mor har kontakt med alle sine barn og alle sine barnebarn. Til tross for alt hun har vært gjennom har hun greid livet imponerende bra. Godt jobbet mamma, jeg er stolt av deg.

48

Avslutning mitt eget traumearbeid

Når vi distanserer oss fra virkeligheten, selv om det er en smertefull virkelighet, mister vi mening, og vi taper kontakt med oss selv. På denne måten taper vi også muligheten til å gjøre ønskede endring i eget liv, for vi kan ikke endre noe vi ikke er bevisste, eller som vi ikke vil relatere til og dermed ikke har kontakt med.

Det er bedre å forholde seg til en vanskelig og kanskje smertefull virkelighet enn en bekvemmelig løgn. For når smerter og traumer ikke anerkjennes, ikke artikuleres og ikke uttrykkes kan de eksistere som underliggende spenningstilstander og plager, og det kan gi en hel rekke ulike plagsomme symptomer og problemer på flere områder, deriblant psykosomatiske plager. Når vi er orientert mot virkeligheten har vi muligheten til å faktisk gjøre endringer og skape oppriktig gode liv som vi ønsker å leve. En del av god psykisk helse kan sies å være det å tåle å ligge så tett innpå virkeligheten som mulig.

49

Det er svært menneskelig å ikke ville møte sin egen smerte, men ved å unngå smerten hopper den seg opp. Dette er som motstanden man føler for å gå ned i kjelleren å rydde i den boden hvor alt er blitt stuert bort. Den boden man vet ikke er blitt ryddet de siste 25 årene - eller noen gang. Bodene som er full av rot og kaos, og kanskje vonde vanskelige minner. Men det er også skatter begravd i dette rotet. Disse skattene er livskraft, muligheter, og «deler av seg selv» som man finner tilbake til. Å rydde i «boden» er et pågående arbeid, og etter hvert blir det en lek. Man får mer plass, flere muligheter, og man blir dyktigere til det. Med tid og øvelse blir det en god levemåte i et sunt og godt liv.

Det utrolige med «boden» er at når boden er ryddet, kan man oppdage nye dører som var skjult bak dette rotet. Når man oppdager sånne dører slutter livet å være meningsløst og kjedelig, for her er det mange muligheter, og da begynner livet virkelig å bli et interessant og spennende eventyr - og disse dørene de finnes for den som leter.

50

Noe av det beste foreldre kan gjøre for sine barn er å ta ansvar for sine egne smerter og traumer. Ved å ta dette ansvaret for seg selv letter de byrden og børen for sine etterkommere, og det er en

av de beste gavene et barn kan gis. Ved å gjøre dette arbeidet med seg selv blir de forbilder for en sunn og god livsførsel for sine barn, og som de igjen kan føre videre til sine barn - en større skatt enn dette er knapt å finne. Utfordringen er at dette er vanskelig. Det er lettere å se og løse problemer utenfor seg selv enn problemene i seg selv. Å ta et sånt ansvar er en nobel oppgave som jeg tror vårt samfunn i større og større grad er i ferd med å forstå viktigheten av.

51

Det du har lest nå er for meg den personlige mest essensielle og viktigste delen av dette arbeidet. Dette er rått, men dette var også veldig rått på mange nivåer, og man kommer ingen vei med å dulle med dette. Skal man virkelig komme til bunns i psykososialt-emosjonelt materiale som det jeg har beskrevet her vil det gjøre vondt. Det er hva dette arbeidet koster.

Lag på lag med forestillinger, rettfærdiggjøringer og livsløgner må avdekkes, og smerten de hadde som oppgave å dekke over vil komme til syne. Noen vil kanskje mene at dette er unødvendig - men jeg har sett hvilken krenkelse, fornedrelse, nedverdiggelse og begrensning av liv ignoreringen av grunnleggende behov fører til. Det fører til liv tilnærmet blottet for oppriktig mening, autenticitet, håp, engasjement og glede. Sånn kan ikke jeg leve.

52

Det materialet jeg har bragt frem her er kan være krevende og vanskelig for min familie å lese. Det har jeg full forståelse for. Det jeg har skrevet her er ikke nødvendigvis noen andres sannhet, heller ikke nødvendigvis en objektiv sannhet, dette er mine opplevelser og erfaringer som jeg etter beste evne formidler.

Mitt videre traumearbeidet er den sosiale integreringen av disse gjenerobrede delene av meg selv. Det er en pågående prosess. Integreringen kan sies å være en utvikling av den sosiale persona - sitt sosialt fungerende vesen - sånn at man kan være mer av seg selv ute i verden. Man vil få mer tilgang til sine ressurser, egenskaper, kvaliteter, sin vilje og sin energi. Man blir et helere menneske av arbeid som dette.

53

Jeg vet også at dette materialet kan være emosjonelt krevende for mange andre å lese. For mange mennesker har vanskelige opplevelser i livet som kan minne om hva jeg har skrevet her. Jeg har tatt for meg vold i nære relasjoner, rusmisbruk, selvmord og familietraumer. Tema som dette berører mange mennesker i Norge. Er du en av dem, så snakk med noen, oppsøk hjelp, for den finnes. Det er ressurser å finne overalt for den som løfter blikket.

54

Avsluttende tekst

Det er med den største sorg jeg har bragt dette frem. Men dette har også vært et arbeid med dyp mening. Dette har jeg gjort i håpet, ønsket og bønnen om at den ubærlige smerten kan helbredes. Jeg har gjort dette i min tro, og i min tillit til at kjærligheten vi alle bærer i vår essens, og således i vår oppmerksomhet, har evnen til å helbrede.

Vi mennesker har muligheten til å helbrede oss selv hver eneste dag, og vi har muligheten til å inspirere og hjelpe andre til å gjøre det samme. Vi har muligheten til å leve liv som ikke skader oss selv og som ikke skader andre, og vi har muligheten til å tilegne oss forståelse nok til å unngå dette i stor grad.

Dette er å redusere menneskelig lidelse. På denne måten reduseres også misbruket og lidelsen vi mennesker daglig påfører andre levende vesener, jorden, og hverandre. Jeg ser intet arbeid med høyere mening enn dette.