

Uniwersytet Jagielloński

Collegium Medicum

Wydział Lekarski

Jakub Bobrzyński

Proces adaptacji pourazowej tybetańskich
byłych więźniów politycznych

Praca doktorska

Promotor: Prof. dr hab. med. Bogdan de Barbaro

Pracę wykonano w Katedrze Psychiatrii UJ CM

Kierownik jednostki: Prof. dr hab. Józef Krzysztof Gierowski

Kraków, 2016 rok



Źródło: <https://staygypsy.files.wordpress.com>

Spis treści

1. Wprowadzenie	5
1.1. Tło historyczne. Inspiracje	5
1.2. Tybet na uchodźstwie. Tło historyczne i kontekst kulturowo-polityczny badania	14
1.3. Dotychczasowe badania nad populacją tybetańskich uchodźców	18
2. Część empiryczna	20
2.1. Opis metody badawczej: teoria ugruntowana jako metoda zbierania i analizy danych jakościowych	20
2.2. Dane jakościowe w prezentowanym badaniu	30
2.2.1. Grupa badana	30
2.2.2. Pozostałe dane wykorzystane w analizie jakościowej	32
2.3. Metody gromadzenia danych	33
2.4. Wstępne pytania badawcze	34
2.5. Analiza danych – drzewo kategorii	37
2.6. Teoria ugruntowana – prezentacja wyników analizy jakościowej	44
A. Życie przed uwięzieniem – opis rzeczywistości w Tybecie	46
B. Strategie przełamывania oporu przez władze komunistyczne – przemoc zbrojna i przemoc symboliczna	52
C. Stawanie się aktywistą politycznym jako świadomy	

wybór lub sytuacja losowa	63
D. Emigracja	108
2.7. Podsumowanie teorii ugruntowanej	134
3. Ramy teoretyczne	142
3.1. Psychiatria kulturowa	143
3.2. Doświadczenia traumatyczne jako zjawisko kulturowe, społeczne, polityczne i psychobiologiczne	151
3.2.1. Trauma a kultura	151
3.2.2. Syndrom pourazowy jako zjawisko uniwersalne	155
3.2.3. Trauma a religia	159
3.2.4. Trauma a procesy społeczne	167
3.2.5. Trauma a polityka	173
3.3. Transformacje tożsamości osób doświadczających traumatycznych przeżyć	184
4. Podsumowanie	196
5. Streszczenie	200
Summary	203
6. Bibliografia	207

1. Wprowadzenie

1. 1. Tło teoretyczne. Inspiracje

Niniejsza praca mieści się w nurcie badań określanym mianem psychiatrii kulturowej, stanowiącym dziedzinę psychiatrii społecznej, której przedmiotem zainteresowania są zagadnienia epidemiologii, etiologii, patogenezy, symptomatologii oraz leczenia zaburzeń psychicznych w różnych kontekstach kulturowych i społecznych (Jakubik 2003). Źródeł współczesnej psychiatrii kulturowej można doszukiwać się już w obserwacjach średniowiecznych autorów (podróżników i misjonarzy). Dopiero jednak w XX wieku rozwijały się systematyczne badania nad różnicami kulturowymi w zakresie zaburzeń psychicznych. W 1904 roku Emil Kraepelin wprowadził termin „psychiatria porównawcza”. Miał to być nurt badań nad zróżnicowaniem kulturowym zjawisk psychopatologii, aczkolwiek zamierzeniem Kraepelina było raczej poszukiwanie argumentów za uniwersalnym charakterem zaburzeń psychicznych (Roelcke 1997), co stoi w sprzeczności z założeniami współczesnych psychiatrów kulturowych (Bobrzyński 2014). W pierwszej połowie XX wieku prekursorami tej dziedziny byli antropolodzy, tacy jak Ruth Benedict, Ralph Linton, czy Margaret Mead, którzy zajmowali się kulturowymi uwarunkowaniami rozwoju osobowości. Dopiero w latach powojennych psychiatria kulturowa zaczęła się rozwijać jako odrębna dyscyplina naukowa (Jakubik 2003), szczególnie w latach osiemdziesiątych XX wieku, w związku z rozwojem opieki psychiatrycznej w tak zwanych krajach Trzeciego Świata. Zwłaszcza Artur Kleinman wprowadził wiele podstawowych pojęć do tej dziedziny (Kleinman 1980, 1988). Według Jakubika (2003), dotychczasowe osiągnięcia psychiatrii kulturowej można sprowadzić do dwóch podstawowych tez: 1) istnieje związek między czynnikami kulturowymi a zaburzeniami psychicznymi; 2) pojęcia normy i patologii psychicznej nie mogą być rozpatrywane bez uwzględnienia relatywizmu kulturowego (Jakubik 2003).

Kolejnym istotnym nurtem badawczym stanowiącym inspirację dla niniejszej pracy, były badania nad skutkami traumatycznych doświadczeń, uwzględniające nie tylko ich konsekwencje negatywne. Rousseau i Measham (2007) zwracają uwagę, że

postrzeganie skutków traumy jedynie w kategoriach psychopatologicznych nie uwzględnia faktu, że cierpienie pourazowe może mieć zarówno pozytywne, jak i negatywne skutki, zmienia się w czasie i jest w znacznym stopniu kształtowane przez kontekst społeczny. Manifestacja objawowa po urazie psychicznym może stanowić wyraz procesu transformacji prowadzącego do osiągnięcia nowego stanu równowagi (Rousseau, Measham 2007). Istnieje obszerna literatura opisująca rolę poszukiwania i nadawania sensu stresującemu wydarzeniu (Frankl 1946; Godorowski 1985; Antonovsky 1987/1995; Horowitz 1993; Janoff-Bulman 1985; Lifton 1993; Wortman i in. 1992; za Lis-Turlejska 1998). Wielu współczesnych badaczy zwraca uwagę na ograniczenia obecnie stosowanego konstruktu zespołu stresu pourazowego (*Posttraumatic Stress Disorder*; *PTSD*) w rozumieniu urazu psychicznego (Summerfield 1999; Bracken 2002; Breslau 2004; Lemelson i in. 2007; Konner 2007; Wilson 2007), ponieważ opiera się on na założeniu, że po doświadczeniu traumatycznym powrót do zdrowia polega na trwałym braku objawów lub powrocie do poprzedniego stanu. Autorzy ci podkreślają także fakt, że nadużywanie etykiety PTSD wobec uchodźców prowadzi do „patologizowania” tych osób i w konsekwencji jeszcze większego ich osłabiania i stygmatyzacji (Lemelson i in. 2007; Konner 2007). Jak twierdzi Wilson, terapie potraumatyczne w formie specyficznych kulturowo, tradycyjnych metod leczenia uaktywniają odporność i umożliwiają rozwój osobisty w obliczu doświadczenia traumatycznego (Wilson 2007).

Zjawisko transformacji tożsamości w wyniku doświadczeń urazowych wiąże się z opisywanymi w literaturze, powiązanymi ze sobą zjawiskami, rozwoju potraumatycznego (*posttraumatic growth*) oraz odporności psychicznej (*resilience*). Rozwijające się w latach 90. XX wieku badania nad rozwojem potraumatycznym wskazują, że negatywne doświadczenia mogą mieć pozytywny wpływ na takie aspekty psychiki, jak: postrzeganie siebie, relacje interpersonalne oraz osobistą filozofię życia (Tedeschi, Calhoun 1996). Pozytywna zmiana psychologiczna jako rezultat szczególnie trudnych doświadczeń okazuje się efektem nie tyle samego wydarzenia urazowego, ile wysiłków radzenia sobie z jego konsekwencjami (Tedeschi, Calhoun 2004). Dlatego pozytywne skutki urazu psychicznego najczęściej współlistnieją z objawami potraumatycznymi.

Odporność psychiczna (*resilience*) rozumiana jest jako zdolność wytrzymania i przezwyciężenia drastycznych doświadczeń życiowych (Walsh 2003). W latach 80. XX wieku badania w tym obszarze skoncentrowały się na odporności psychicznej i adaptacji osób badanych w związku z często obserwowanym zjawiskiem dobrego funkcjonowania

osób będących w kryzysie, niezależnie od występowania u nich objawów potraumatycznych. Na pierwszym etapie badania te dotyczyły głównie indywidualnych cech odpowiedzialnych za odporność (Rutter 1987), a następnie zaczęły coraz bardziej uwzględniać złożone zależności między indywidualnymi, rodzinnymi oraz społeczno-kulturowymi czynnikami, chroniącymi przed zachorowaniem mimo istotnych czynników ryzyka (Walsh 2003). W efekcie rozwinęło się podejście kliniczne, zwane wielosystemowym, odchodzące od tradycyjnego skupienia się na leczeniu indywidualnym, a uwzględniające leczenie oparte na pracy z rodzinami i społecznością lokalną, wzmacniające zasoby interpersonalne i instytucjonalne (Walsh 2007).

Kolejnym istotnym nurtem stanowiącym tło dla niniejszej pracy, była refleksja nad znaczeniem kultury i religii w przezwyciężaniu skutków traumatycznych doświadczeń. Ponieważ skrajne doświadczenia pobudzają osoby dotknięte traumą do stawiania sobie podstawowych pytań dotyczących znaczenia życia, cierpienia, czy śmierci, religia jako system kulturowy dostarczający na te pytania odpowiedzi, może stanowić oparcie dla takich osób (Ganzevoort 1998; Pargament, Abu Raiya, 2007; Boehnlein 2007). Również kultura rozumiana jako system symboliczny może wyznaczać sposób nadawania znaczenia traumie i odnajdywania sensu życia, przy czym, w zależności od kontekstu kulturowego, proces ten może wyglądać różnie. W kulturze zachodniej sens ten może bardziej wiązać się z indywidualnymi osiągnięciami i kreatywnością, podczas gdy we wschodniej kulturze życie po traumie może być raczej konstruowane wokół roli w rodzinie, czy społeczności lokalnej (Boehnlein 2007).

Relacjonowanie traumatycznych doświadczeń może mieć różny charakter w różnych kulturach. Na przykład w buddyjskich społeczeństwach, w których funkcjonuje wiara w prawo karmana, akceptacja traumatycznych doświadczeń wydaje się być większa, niż w społeczeństwach zachodnich, ponieważ prawo to wyjaśnia cierpienie jako efekt własnych negatywnych działań w poprzednich wcieleniach i jednocześnie szansę na oczyszczenie i lepsze odrodzenie w kolejnych. Okazuje się jednak, że kultura może stanowić „miecz obosieczny” (de Vries 2007): może mieć ona znaczenie ochronne, ale w przypadku konieczności opuszczenia własnego kraju, osoby silnie związane z własną kulturą mogą przeżywać głębszą utratę (Eisenbruch 1991; de Vries 2007). Kultura wpływa także na obraz kliniczny reakcji potraumatycznych, ich przebieg i rokowanie. Determinuje sposoby radzenia sobie i adaptację do skutków traumatycznych doświadczeń. Wyznacza sposoby rozumienia i konceptualizowania cierpienia, a także oczekiwania, jakie jednostki

w danej kulturze mogą mieć w stosunku do leczenia (Drozdek 2007). Tak więc kliniczna ocena tego, co stanowi adaptacyjną, a co nieefektywną (dysfunkcjonalną) odpowiedź na doświadczenie traumatyczne, powinna opierać się na znajomości kulturowych schematów nadawania znaczenia, oraz kulturowych zasobów i strategii radzenia sobie (Hoshmand 2007).

Kolejną inspiracją dla niniejszego projektu była także długoletnia tradycja badań prowadzonych w krakowskiej Klinice Psychiatrii nad konsekwencjami urazów psychicznych związanych z doświadczeniami obozowymi, zarówno w hitlerowskich obozach koncentracyjnych, jak i obozach stalinowskich na terenie ZSRR (Rutkowski, Dembińska 2015a, 2015b). Tradycja ta była kontynuacją badań prowadzonych w latach międzywojennych przez profesora Jana Piltza nad tak zwanymi nerwicami wojennymi w wyniku doświadczeń frontowych podczas I wojny światowej (Rutkowski, Dembińska 2014). Badania nad ocalałymi z obozów niemieckich, zapoczątkowane przez Antoniego Kępińskiego i Stanisława Kłodzińskiego (Kępiński 1970/1992), przyczyniły się do powstania obszernej literatury, obejmującej 31 tomów specjalnego wydania „Przeglądu Lekarskiego”, w którym w latach 1961–1991 publikowało swoje badania aż 477 autorów (Rutkowski, Dembińska 2015a). Rezultatem tych badań był opis następstw psychopatologicznych i psychospołecznych ujętych jako KZ-syndrom, astenia poobozowa, bądź zespół obozu koncentracyjnego (Orwid 1962, 1964; Szymusik 1964; Kępiński 1970/1992; Kłodziński 1972). Z kolei badania nad byłymi więźniami obozów stalinowskich, które w wyniku sytuacji politycznej w Polsce nie były możliwe aż do lat 90. XX wieku, doprowadziły do powstania w krakowskiej Klinice Psychiatrii programu obejmującego działalność badawczą, leczniczą, a także opiniodawczą skupiającą się na tej grupie poszkodowanych (Rutkowski, Dembińska 2015b). Niedawno przeprowadzone badanie (Lis-Turlejska i in. 2016) nad rozpowszechnieniem reakcji pourazowych w grupie osób, które przeżyły II wojnę światową w Polsce, wykazało wskaźnik PTSD w tej grupie rzędu około 32–34% (w zależności od skali objawowej) oraz wskaźnik depresji („umiarkowanej do ciężkiej”) rzędu 30,2%. Wskaźniki te są znacząco wyższe w porównaniu z wynikami uzyskanymi w badaniach na podobnych populacjach w innych krajach europejskich (gdzie częstość PTSD nie przekracza 5%). Badania te potwierdzają wyniki innych badań przeprowadzonych na populacji Sybiraków w Polsce (Heitzman, Rutkowski 1997; Jackowska 2004). Autorzy (Lis-Turlejska i in. 2016) wysuwają hipotezę, że przyczyną tak wysokich wyników może być nie tylko większa skala traumy wojennej w

porównaniu z innymi krajami, ale także zakłócenie mechanizmu pamięci społecznej w związku z doświadczeniami komunizmu, unikanie zajmowania się traumą II wojny światowej w dyskursie publicznym oraz brak edukacji społecznej (Lis-Turlejska i in. 2016). Hipotezy te wskazują na procesy społeczne, które również są przedmiotem refleksji w niniejszym opracowaniu.

Badania nad przyczynami reakcji pourazowych wskazują na tak dużą liczbę możliwych czynników wpływających na ich występowanie i przebieg, że trudno wyodrębnić takie, które mogą mieć szczególne znaczenie (Brewin i in. 2000; Shalev 2007). Obraz, jaki wyłania się z takich badań, jawi się jako niezwykle złożony i utrudniający stworzenie jakiegoś uproszczonego modelu wyjaśniającego. Jak wskazują badania epidemiologiczne oraz neurobiologiczne nad ofiarami urazowych doświadczeń, stwierdzenie, że zdarzenia traumatyczne mają istotny wpływ na funkcjonowanie psychologiczne, nie budzi wątpliwości (Yehuda, McFarlane 1995; Van der Kolk 2007b). Ponieważ różnego rodzaju doświadczenia traumatyczne (nagłe i krótkotrwałe *versus* długotrwałe; wywołane przez człowieka *versus* wywołane przez czynniki naturalne itd.) mają bardzo zróżnicowany wpływ, ogólne dane epidemiologiczne dotyczące występowania objawów pourazowych są mniej wnoszące.

W populacji uchodźców częstość występowania PTSD wśród różnych grup kulturowych sięga 50% i więcej (McFarlane, de Girolamo 2007), przy czym ofiary tortur mają zwykle znacząco wyższe wskaźniki w porównaniu z ogólną populacją uchodźców. Wśród uchodźców często są także wykazywane w badaniach objawy depresyjne i lękowe (McFarlane, de Girolamo 2007). Opisywane są także niepełne „zespoły stresu pourazowego”, nie spełniające wszystkich kryteriów diagnostycznych PTSD (McFarlane, Yehuda 2007).

Często występująca współchorobowość depresji i PTSD spowodowała, że w najnowszym wydaniu amerykańskiej klasyfikacji diagnostycznej (DSM-5; APA 2013), reakcję depresyjną włączono do kryteriów diagnostycznych PTSD. Do kryteriów tych, poza ekspozycją na poważne zagrożenie (bezpośrednie doświadczenie lub bycie świadkiem traumatycznego doświadczenia), należą aktualnie objawy należące do czterech grup: 1) Natrętne, powtarzające się przeżywanie na nowo traumatycznego zdarzenia (w postaci uporczywych wspomnień, snów, reakcji dysocjacyjnych), najczęściej pod wpływem bodźców przypominających; 2) Natrętne unikanie bodźców kojarzących się z urazowym zdarzeniem (unikanie wspomnień, myśli i uczuć lub też miejsc, ludzi, sytuacji

itd.); 3) Negatywne zmiany w zakresie myślenia i nastroju, związane z traumatycznym wydarzeniem (amnezja dysocjacyjna związana z wydarzeniem, nadmierne negatywne przekonania dotyczące własnej osoby, innych ludzi i świata, obwinianie siebie za wydarzenie itd.); oraz 4) Wyraźne zmiany w poziomie pobudzenia i reaktywności, powiązanej z traumatycznym zdarzeniem (drażliwość, wybuchy gniewu, nadmierna czujność, nadmierne reakcje pobudzenia, zaburzenia snu itd.). W ICD-10, oprócz kategorii zaburzenia stresowego pourazowego (F43.1) obejmującego objawy powtarzającego się przeżywania urazu na nowo, „odrętwienia” uczuciowego oraz nadmiernego pobudzenia, występuje także kategoria diagnostyczna odnosząca się typowo do osób po doświadczeniu długotrwałej sytuacji traumatycznej: trwała zmiana osobowości po katastrofach (po przeżyciu sytuacji ekstremalnej). Obejmuje ona takie cechy, jak: wroga i nieufna postawa wobec świata, wycofanie z życia społecznego, odczuwanie pustki lub beznadziejności, przewlekłe uczucie bycia na krawędzi i wyobcowanie (WHO 1992/2000).

Badania nad znaczeniem kontekstu społeczno-politycznego doświadczeń urazowych doznanych w wyniku przemocy państwowej, wskazują na złożony wpływ ogólnie rozumianych czynników środowiskowych na doświadczenie osób dotkniętych traumą (Kleinman 1995; Breslau 2004; James 2004; de Vries 2007). Szczególnie w trakcie prezentowanego w niniejszej pracy badania, istotne w zrozumieniu doświadczeń osób badanych okazało się być wyjaśnienie znaczenia ich kontekstu politycznego. Judith Herman (2004) opisuje historię badań nad skutkami urazowych doświadczeń i trudności w zaakceptowaniu przez profesjonalistów w dziedzinie psychiatrii rozmiarów takich zjawisk społecznych, jak przemoc domowa, czy cierpienie pourazowe weteranów wojennych. Według autorki, przypomnienie sobie i opowiedzenie prawdy o drastycznych zjawiskach jest często wstępnym warunkiem zarówno odbudowy społecznego porządku, jak i uzdrowienia jednostki, natomiast konieczny do tego jest odpowiedni kontekst społeczno-polityczny, który umożliwia przyjmowanie do wiadomości takich faktów. W przeciwnym razie są one wypierane ze świadomości społecznej (Herman 2004). Rozważania nad czynnikami społeczno-politycznymi skłaniają także do refleksji nad konsekwencjami stosowania określonych konstruktów diagnostycznych, takich jak PTSD. Inspiracją dla rozważań na ten temat (w rozdziale trzecim pracy) jest perspektywa konstrukcjonizmu społecznego (de Barbaro 1999; Gergen 2001), którego głównym założeniem jest teza, że rzeczywistość społeczna jest tworzona przez język. Konstrukcjonizm stanowi krytykę obiektywnej wiedzy (również wiedzy medycznej), nie uwzględniającej kontekstu kulturowego (Gergen

2001). Nie chodzi tutaj o przyjmowanie stanowiska antyrealizmu, zaprzeczającego istnieniu realnego cierpienia osób dotkniętych przemocą, ani też o zaprzeczanie dowodom z badań neurobiologicznych potwierdzających podłoże neurofizjologiczne występowania objawów pourazowych. Chodzi raczej o krytyczne podejście do obowiązującego dyskursu medycznego, którego używanie w odniesieniu do doświadczenia ludzi w określonych kontekstach lokalnych, może mieć dla nich negatywne konsekwencje. Z punktu widzenia konstrukcjonizmu społecznego, „istnienie” danej choroby zależy od perspektywy epistemologicznej (która może być różna dla lekarza i dla pacjenta) i stwierdzenie tego „istnienia” bądź „nieistnienia” może mieć określone konsekwencje dla procesu zdrowienia (de Barbaro 1999). W przypadku schizofrenii, dla niektórych pacjentów konieczne jest postawienie diagnozy, żeby mogli oni podjąć skuteczne leczenie; dla innych postawienie takiej diagnozy może być bardziej szkodliwe niż pomocne. I podobnie może się dzieć w przypadku stawiania diagnozy zespołu objawów pourazowych, które – szczególnie w przypadku ofiar przemocy politycznej – może mieć istotne konsekwencje zarówno indywidualne, jak i społeczne.

Zainteresowanie kontekstem kulturowo-społeczno-politycznym tego doświadczenia psychobiologicznego, jakim jest cierpienie pourazowe osób dotkniętych przemocą państwową, skłania do przyjęcia podejścia jakościowego jako metody badawczej. Istnieje obszerna literatura, która przedstawia argumenty za stosowaniem metod jakościowych w badaniach nad zjawiskami psychiatrii i psychoterapii (Pope, Mays 1995; Rennie 1996; Popay, Williams 1998; McLeod 2001/2011; Brown, Lloyd 2001; Whitley, Crawford 2005). Jednym z głównych argumentów jest fakt, że podejście takie pozwala na docieranie do rzeczywistych przekonań i osobistych doświadczeń osób badanych, których perspektywa może być nadmiernie upraszczana w badaniach opartych na przykład o kwestionariusze objawowe (Pope, Mays 1995; Popay, Williams 1998). Metody jakościowe pozwalają także na badanie zjawisk społecznych kształtujących doświadczenie osobiste takich osób. Są także głosy za stosowaniem podejścia antropologicznego, które pozwala na uwzględnienie w badaniu zjawisk psychospołecznych perspektywy multidyscyplinarnej, czerpiącej z dorobku innych dziedzin. Perspektywa taka pozwala na krytyczne i refleksyjne spojrzenie na proces zbierania danych i rozróżnienie pomiędzy tym, jak według respondentów powinna wyglądać rzeczywistość, a tym, co stanowi subiektywną reinterpretację ich przeszłości oraz tym, jaka jest rzeczywista praktyka społeczna (Van der Geest 1995; Lambert, McKevitt 2002; Huxley, Evans 2003). Autor niniejszej pracy

zdecydował się na zastosowanie metody teorii ugruntowanej (Glaser, Strauss 1967/2009; Straus, Corbin 1990; McLeod 2001/2011; Glaser 2004; Konecki 2000; Charmaz 2009), która oprócz zalet, jakie daje podejście jakościowe, umożliwia utrzymanie rygoru naukowego dzięki określonej technice badawczej pozwalającej na ocenę jakości procesu badawczego na różnych jego etapach. W trakcie procesu badawczego pomocne okazało się wykorzystanie oprogramowania komputerowego (NVivo 10; QSR International), pozwalającego na porządkowanie dużej liczby fragmentów wypowiedzi poddawanych wielopłaszczyznowej analizie. Szczegółowy opis zastosowanego podejścia badawczego w niniejszym projekcie znajduje się w rozdziale drugim.

Należy zaznaczyć, że układ treści w niniejszej pracy – odbiegający od standardowego schematu, zgodnie z którym przegląd literatury poprzedza przedstawienie wyników badania – jest także konsekwencją przyjęcia metody teorii ugruntowanej, która jako punkt wyjścia traktuje dane jakościowe, z którymi styka się nieuprzedzony teoretycznie badacz. Natomiast refleksja teoretyczna konsekwentnie wypływa z procesu zbierania danych. Dlatego ramy teoretyczne prezentowanego w rozdziale drugim badania zostaną przedstawione w rozdziale trzecim. Zanim jednak przejdę do części empirycznej, krótko zarysuję kontekst badania.

McLeod Ganj, Górna Dharamsala (północne Indie)



Fot. 1. źródło: <http://www.happinessplunge.com>

1. 2. Tybet na uchodźstwie. Tło historyczne kontekst kulturowo-społeczno-polityczny badania

Prezentowane w niniejszej pracy badania jakościowe zostały przeprowadzone podczas trzech dwumiesięcznych pobytów autora w McLeod Ganj (Górna Dharamsala), w północnych Indiach (sierpień–wrzesień 2007 roku; październik–listopad 2008 roku; październik–listopad 2010 roku). McLeod Ganj – od 1959 roku, początku militarnej okupacji Tybetu przez Chińską Republikę Ludową będące miejscem zamieszkania XIV Dalajlamy i siedzibą Tybetańskiego Rządu na Uchodźstwie – jest najczęstszym celem nielegalnej emigracji Tybetańczyków, wobec których władze chińskie stosują różne formy represji za otwarte wyrażanie poglądów politycznych, czy praktykowanie rytuałów religijnych (TCHRD 2007). Obecnie żyje tam około 20 tysięcy uchodźców tybetańskich. Do 2008 roku, kiedy po masowych protestach w Tybecie władze chińskie znacznie zaostrzyły kontrole, granicę z Nepalem przekraczało nielegalnie 2,5–3,5 tysiąca uchodźców tybetańskich rocznie (TCHRD 2011). Liczbę uchodźców tybetańskich szacuje się na około 130 tysięcy, z czego ponad 90% przebywa w Indiach, Nepalu i Bhutanie (www.tibet.net). Pozostałe miejsca pobytu Tybetańczyków to: Ameryka Północna, Australia, Szwajcaria, Wielka Brytania, Francja, Niemcy, Skandynawia. W Indiach, Nepalu i Bhutanie znajduje się w sumie 46 osiedli tybetańskich (www.officeoftibet.com), w których mieszkańcy odtwarzają swoją kulturę, zakładając klasztory i szkoły świeckie zapewniające edukację w zakresie języka i kultury tybetańskiej, a także nauki zawodu (zwłaszcza rzemiosła, ale również medycyny tybetańskiej).

Stopniowe zawłaszczanie w latach pięćdziesiątych XX wieku terytorium Tybetu przez armię chińską doprowadziło w 1959 roku do powstania w Lhasie. Jego efektem była emigracja Dalajlamy wraz z pierwszą falą uchodźców tybetańskich do Indii. Kolejne lata okupacji chińskiej pod rządami Mao Tsetunga zaznaczone są takimi wydarzeniami, jak destrukcja tybetańskiej kultury podczas rewolucji kulturalnej w latach sześćdziesiątych, represje polityczne, internowanie wielu osób jawnie sprzeciwiających się reżimowi, a także śmierć wielu milionów Tybetańczyków. Po śmierci Mao, w następstwie odwilży

politycznej, w latach osiemdziesiątych XX wieku, pod przewodnictwem Deng Xiaopinga chińskie władze próbowały nawiązać dialog z przedstawicielami rządu tybetańskiego na uchodźstwie, przejawiając gotowość do pewnych ustępstw dotyczących autonomii Tybetu w ramach państwa chińskiego. Jednak z powodu niezaleczonych ran Tybetańczyków wywołanych dewastacją ich kraju przez działania chińskich władz z jednej strony, oraz przejęcia wpływów przez bardziej twardogłowych biurokratów w chińskiej Partii Komunistycznej, z drugiej, podjęte negocjacje okazały się fiaskiem (Goldstein 1999). Rok 1987 był przełomowy w relacjach chińsko-tybetańskich. 21 września tego roku, XIV Dalajlama wystąpił po raz pierwszy z przemówieniem na forum Kongresu Stanów Zjednoczonych i w niecały tydzień później, zachęceni nadzieją na zmiany na arenie polityki międzynarodowej, młodzi mnisi z jednego z klasztorów w okolicach Lhasy zorganizowali demonstrację, głosząc hasła niepodległości Tybetu. Następująca po niej seria kolejnych demonstracji i nasilających się w ich konsekwencji represji politycznych doprowadziła w marcu 1989 roku do wprowadzenia przez chińskie władze stanu wojennego. Kolejne lata nasilonych represji w Tybecie jawią się jako pozorna stabilizacja polityczna i rozwój ekonomiczny za cenę braku wolności obywatelskiej oraz znacznie ograniczonej wolności religijnej Tybetańczyków.

Jak wskazują liczne, zgromadzone dotąd dowody (relacje uchodźców oraz raporty sprawozdawcy generalnego ONZ ds. Tortur), konsekwencją aresztowań osób uczestniczących w pokojowych demonstracjach lub wyrażających na różne sposoby swoją lojalność Dalajlamie i narodowi tybetańskiemu są zazwyczaj tortury (na przykład bicie, rażenie prądem, wieszanie za ręce, długotrwałe narażenie na skrajne temperatury, przemoc seksualna), zwłaszcza podczas początkowych przesłuchań (za: Sachs i in. 2008). Ponieważ trudna sytuacja więźniów politycznych trwa nadal po opuszczeniu przez nich więzienia z powodu ograniczenia ich praw obywatelskich, zakazu powrotu do swojego klasztoru, trudności w znalezieniu pracy i nieustannych kontroli przez służby specjalne, wielu z nich podejmuje śmiertelne ryzyko nielegalnej przeprawy przez Himalaje, aby żyć na emigracji (TCHRD 2007).

W McLeod Ganj – tym szczególnym kontekście kulturowym na styku kultur: tybetańskiej, indyjskiej oraz zachodniej – uchodźcy zmagają się z różnymi stresorami, takimi jak stres akulturacyjny, trudności ekonomiczne, tęsknota za utraconymi więziami społecznymi i kulturowymi. Trudy życia na emigracji często stanowią, według relacji

samych uchodźców, bardziej traumatyzujące czynniki niż same traumatyczne doświadczenia z przeszłości (Mercer i in. 2005; Sachs i in. 2008).

Ulica w McLeod Ganj



Fot. 2. źródło: <http://www.happinessplunge.com>

McLeod Ganj, październik 2010



Fot. 3. źródło: <http://www.dalailama.com>

1. 3. Dotychczasowe badania nad populacją uchodźców tybetańskich

Wykonane wcześniej przez innych autorów badania ilościowe nad występowaniem objawów pourazowych w populacji uchodźców tybetańskich (w tym byłych więźniów politycznych), stały się punktem wyjścia dla postawienia celów i sformułowania wstępnych pytań badawczych dla projektu jakościowego. Badania ilościowe z użyciem kwestionariuszy objawowych, przeprowadzane przez badaczy w McLeod Ganj wskazują na występowanie u emigrantów tybetańskich wyraźnych objawów psychopatologicznych w związku z doświadczaniem tortur i innych traumatycznych przeżyć. Niemniej jednak odsetek objawów jest zmienny w tych badaniach, wahając się pomiędzy 10 a 57% dla depresji i 10 a 70% dla objawów lękowych (Keller i in. 1997; Holtz 1998; Terheggen i in. 2001; Crescenzi i in. 2002; Sachs i in. 2008) oraz pomiędzy 20% (Crescenzi i in. 2002) a 23% (Keller i in. 1997) dla PTSD. Keller i in. (1997) porównując ofiary tortur pochodzących z różnych kultur pod kątem objawów pourazowych, wykazali najmniejsze ich nasilenie w grupie azjatyckiej (w której najliczniejsi byli Tybetańczycy). Inne badania wykazały większe nasilenie objawów lękowych u ofiar tortur (zwłaszcza objawów lękowych) w porównaniu z pozostałymi uchodźcami tybetańskimi, chociaż objawy depresyjne były na podobnym poziomie w obu grupach (Holtz 1998; Crescenzi i in. 2002). Wykazano także mniejsze nasilenie objawów u mniszek, mających stabilną sytuację na uchodźstwie (dzięki oparciu, jakie daje klasztor), w porównaniu z osobami świeckimi (Holtz 1998). Badanie Holtza (1998) ukazało także, że wcześniejsza wiedza dotycząca zagrożenia i gotowość na tortury, stanowiły czynnik ochronny przed objawami lękowymi (podobne obserwacje pojawiają się również w badaniach na innych grupach aktywistów politycznych, np. Basoglu i in. 1997), natomiast aktywność polityczna przed i po ucieczce z Tybetu wiązały się z mniejszym nasileniem depresji. Ci, którzy potwierdzali brak nadziei w trakcie uwięzienia wykazywali natomiast większe ryzyko depresji. Co ciekawe także, wiele osób (80%) twierdziło, że nigdy nie czuły się bezradne w czasie prześladowań, z czego autor wysunął wniosek, że Tybetańczycy mogą mieć szczególnie efektywne strategie radzenia sobie w oparciu o religijne i kulturowe zasoby. Większość tybetańskich ofiar tortur wskazywała na niszczenie symboli religijnych, opuszczenie domu z powodów

politycznych, prześladowania religijne jako na najbardziej traumatyczne wydarzenie, natomiast tortury dopiero jako ósme. Wyniki te wskazywały na istotną rolę kultury i religii w procesie adaptacji potraumatycznej byłych więźniów politycznych.

W ostatnich badaniach ilościowych przeprowadzonych z użyciem kwestionariuszy objawowych na dużej populacji uchodźców tybetańskich ($n = 769$), Sachs i in. (2008) odkryli zaskakująco niski odsetek objawów psychopatologicznych wśród uchodźców tybetańskich: jedynie 10% badanych przejawiało kliniczne objawy depresji i lęku. Wśród byłych więźniów politycznych wyniki te były nieco wyższe, ale również nie przekraczające 12% dla objawów depresyjnych i 9,6% dla lęku, przy czym tylko jedna osoba spełniała kryteria PTSD. Autorzy postawili pytania o przyczyny tak niskich wskaźników objawów psychopatologicznych w niektórych badaniach, sugerując szczególną odporność tybetańskich uchodźców na traumatyczne doświadczenia prześladowania i tortur. Sugerowali jednocześnie, że w poprzednich badaniach wyższe wskaźniki występowania objawów mogły się wiązać z nadreprezentacją osób szczególnie dotkniętych traumą (Sachs i in. 2008). Innym wyjaśnieniem niskiego poziomu objawów w grupie badanych mógł być moment badania, które przeprowadzane było zaraz po przybyciu respondentów na emigrację. Badacze postawili hipotezę, że może to być okres, w którym uchodźcy są jeszcze w stadium nadkompensacji, mobilizując całą energię na zaadaptowanie się w nowym środowisku, a także oczekując na spotkanie z Dalajlamą, które dla wszystkich Tybetańczyków jest doświadczeniem o szczególnym znaczeniu i przez 90% badanych podawane jest jako główny powód przybycia do Indii (Sachs i in. 2008).

Pytania wynikające z powyższych badań domagały się pogłębienia za pomocą podejścia jakościowego. Metoda ta dawała bowiem możliwość dokonania pogłębionej analizy kulturowego i społecznego wymiaru procesu adaptacji potraumatycznej uchodźców, ze szczególnym uwzględnieniem znaczeń kulturowych, do jakich odwołują się tybetańscy byli więźniowie polityczni, czynników mogących mieć znaczenie ochronne w tej populacji, charakteryzującej się niskim odsetkiem objawów pourazowych, a także znaczenia tybetańskiego światopoglądu i przekonań religijnych w radzeniu sobie z przetwarzaniem doświadczeń traumatycznych (*coping* religijny).

2. Część empiryczna

2.1. Opis metody badawczej: teoria ugruntowana jako metoda zbierania i analizy danych jakościowych

Zastosowane w prezentowanym badaniu podejście metodologiczne teorii ugruntowanej zostało zapoczątkowane w latach sześćdziesiątych XX wieku w Stanach Zjednoczonych (Glaser, Strauss 1967/2009) i jest jednym z podejść jakościowych, które od co najmniej dwóch dekad są używane w badaniach medycznych, zwłaszcza w dziedzinie psychiatrii (Pope, Mays 1995; Popay, Williams 1998; Brown, Lloyd 2001; Lambert, McKevitt 2002; Hartley, Muhit 2003; Whitle, Crawford 2005; Janusz i in. 2010). Metoda ta została pierwotnie wprowadzona i rozwinięta w obszarze socjologii, aczkolwiek – jak sądzą jej autorzy (Glaser, Strauss 1967/2009; Strauss, Corbin 1990) – nie trzeba być socjologiem, żeby móc jej używać, ponieważ dane zjawisko może być odmiennie postrzegane przez badaczy różnych dyscyplin. Warto nadmienić, że podejście to stanowi efekt przemysłów opartych na badaniach dotyczących pracy instytucji opieki zdrowotnej (Charmaz 2009). Już w latach 60. XX wieku podejście to służyło badaniu instytucji psychiatrycznych (Strauss i in. 1964: za Charmaz 2009) oraz organizacji kształcących w zawodach medycznych (Becker i in. 1961: za Charmaz 2009), a także badaniu wzorów zachowań organizacyjnych związanych z opieką nad umierającymi pacjentami (Glaser, Strauss 1964, 1965: za Charmaz 2009).

Badania ilościowe a badania jakościowe

Zasadniczą różnicą podejścia jakościowego w porównaniu z ilościowym jest to, że w tym pierwszym dane empiryczne nie są przedstawiane w postaci liczbowej i analizowane za pomocą metod statystycznych, ale prezentowane są jako tekst, który podlega interpretacji. W badaniach ilościowych analizuje się duże losowo dobrane grupy po to, by uzyskane wyniki były reprezentatywne dla ogólnej populacji. Natomiast w

badaniach jakościowych dane empiryczne stanowią najczęściej zapisy wywiadów uzyskanych od mniejszej grupy badanych. Są one analizowane w poszukiwaniu bardziej dokładnego i spójnego wyjaśnienia badanego zjawiska (Brown, Lloyd 2001). Oprócz wywiadów, w badaniach jakościowych mogą być także stosowane inne metody zbierania danych, takie jak: grupy fokusowe (swoisty wywiad grupowy), obserwacja uczestnicząca (oparta na metodach etnograficznych metoda gromadzenia notatek z obserwacji), czy analiza dokumentów pisanych oraz danych audiowizualnych.

Zaletą badań jakościowych jest to, że mogą one w większym stopniu niż metody ilościowe przybliżać badacza do tego, jak ludzie rzeczywiście myślą i w jaki sposób opisują swoje doświadczenia, postawy i zachowania (Janusz i in. 2010). Wynika to z faktu, iż badanie jakościowe zaczyna się od postawienia ogólnych pytań badawczych, które z czasem, w trakcie procesu badawczego, stają się bardziej konkretne i ukierunkowane. W odróżnieniu od takiej strategii, badania kwestionariuszowe umożliwiają co najwyżej uzyskanie odpowiedzi na określone z góry pytania, których interpretacja dokonywana jest przez badacza. Strategia taka pozwala na uzyskiwanie, dzięki metodzie ilościowej, rzetelnych wyników w sytuacji, kiedy badacz dobrze zna obszar badany (na przykład dzięki zdobytemu wcześniej doświadczeniu klinicznemu pozwalającemu sformułować sensowne, pogłębiające pytania badawcze). Jednak, jak wskazuje David Silverman (2007), do „słabych punktów” badań ilościowych należą: brak głębszego kontaktu z badanymi; oparcie statystycznych korelacji na arbitralnie zdefiniowanych zmiennych; interpretowanie w sposób dowolny uzyskanych wyników analiz, nie rzadko na podstawie uprzedzeń badacza (Silverman 2007).

Z kolei słabością podejścia jakościowego – poza czasochłonnością badania – jest niewątpliwie mniejsza możliwość generalizowania wyników na populację ogólną (Hartley, Muhit 2003). Strategia ujmowania kontekstu badanego zjawiska i wnikania w jego złożoność powoduje, że jego opis będący wynikiem badania jakościowego staje się „lokalny”, trudny do bezpośredniego porównania w innych kontekstach (Janusz i in. 2010). Jednym z zarzutów wobec metod jakościowych jest także subiektywny aspekt – w większym stopniu niż w metodach ilościowych – zawarty w procesie interpretacji danych. Niemniej jednak metodologia jakościowa dysponuje strategiami, które umożliwiają zwiększenie jej wiarygodności. Jedną z nich jest właśnie metoda teorii ugruntowanej.

Podstawy teoretyczne metodologii teorii ugruntowanej (*GTM – Grounded Theory Methodology*)

Metoda teorii ugruntowanej odzwierciedla idee interakcjonizmu symbolicznego (Mead 1975; Blumer 1969/2007), teoretycznej perspektywy, zgodnie z którą społeczeństwo, rzeczywistość i jaźń są konstruowane w trakcie interakcji między ludźmi i dlatego są uzależnione od języka i komunikacji. Interakcjonizm symboliczny opiera się na trzech przesłankach: 1) ludzie działają wobec otaczającego ich świata (w sensie fizycznym i abstrakcyjnym) na podstawie nadawanych mu przez nich znaczeń; 2) znaczenia te wywodzą się z interakcji społecznych z otoczeniem; oraz 3) ludzie posługują się tymi znaczeniami i modyfikują je w procesie interpretacji. Życie grupowe stanowi rozległy proces definiowania innym osobom, jak mają działać oraz interpretowania tych definicji. W wyniku tego procesu, ludzie dopasowują wzajemnie swoje działania i kształtują swoje zachowania indywidualne (Blumer 1969/2007). Taka perspektywa teoretyczna skłania do poszukiwania wyjaśnienia podstawowych procesów społecznych lub społeczno-psychologicznych w scenerii społecznej (Charmaz 2009), na drodze bezpośredniego badania rzeczywistego, empirycznego świata społecznego, zamiast poszukiwania zależności w tym świecie w oparciu o uprzednio przyjęte modele teoretyczne (Blumer 1969/2007).

Strategia badawcza w metodologii teorii ugruntowanej

Metoda teorii ugruntowanej stanowi zestaw reguł kierujących procesem zbierania i analizowania danych jakościowych (wywiadów, notatek z obserwacji terenowych, dokumentów pisanych, czy danych audiowizualnych, takich jak na przykład nagrania wideo sesji psychoterapii). Podlegają one w procesie badawczym interpretacji, która opiera się na poszukiwaniu powtarzających się w nich, ogólnych wzorców. Proces badawczy zaczyna się od określenia obszaru zainteresowania, ogólnych pytań badawczych oraz pojęć, nadających tym zainteresowaniom ogólne ramy. W przeciwieństwie do postępowania w paradygmacie logiczno-dedukcyjnym, w którym konieczna jest operacjonalizacja określonych pojęć w celu testowania hipotez badawczych, badacz stosujący metodę jakościową nie nakłada wstępnych założeń i teorii na dane, a podąża za określonymi tropami, które w nich zauważa (definiuje) lub też szuka alternatywnych sposobów zbierania danych w celu poszukiwania odpowiedzi na pytania badawcze (wstępne lub generowane w toku analizy). Badacz nie staje oczywiście wobec

rzeczywistości badanej bez żadnego przygotowania, pozwalającego na dostrzeżenie istotnych danych i wyabstrahowanie znaczących kategorii, ale powinien podchodzić do badania bez żadnej prekonceptualizacji, dyktującej mu „co jest istotne” w pojęciach i hipotezach, a więc skłaniającej do „wymuszania danych” i pomijania istotnych pojęć i hipotez, które mogą się wyłonić w trakcie badania (Glaser, Strauss 1967/2009). Dopiero, kiedy pozwoli na wyłonienie się hipotez na podstawie analizy danych, może poszukiwać wśród istniejących teorii formalnych takich konceptualizacji, które mogą być pomocne w generowaniu jego teorii. Dzięki takiemu podejściu, opisywana metoda umożliwia utrzymanie w trakcie badań tzw. „kontekstu odkrycia”, a więc możliwości poszukiwania i odkrywania zjawisk, które na początku badań nie były szukane (Konecki 2000). Glaser i Strauss przestrzegają przed oddaniem się wyłącznie jednej specyficznej, prekonceptualizowanej teorii, co grozi tym, że badacz stanie się „doktrynerem faworyzującym jeden sposób wyjaśniania obserwowanych zjawisk”, niewrażliwym na inne możliwe wyjaśnienia, a nawet nastawionym obronnie wobec pytań, które poddają w wątpliwość jego wstępnie przyjętą teorię (Glaser, Strauss 1967/2009, s. 42).

Tak więc wstępnie zadane pytanie badawcze powinno być odpowiednio szerokie, by móc stawać się coraz bardziej zawężone i skoncentrowane podczas procesu badawczego. Nie może być ono na tyle otwarte, żeby obejmowało całe uniwersum możliwości, ani też nie na tyle wąskie, by wykluczało możliwość odkrycia (Strauss, Corbin 1990, s. 37). Wstępne pytania badawcze stanowią kierunkowskazy, nadające kierunek badaczowi i pozwalające mu skupić się na określonym działaniu, określonym miejscu, określonych ludziach, czy dokumentach. Stanowią one także punkt wyjścia dla określonych pytań w wywiadach, czy myślenia analitycznego na temat wstępnie uzyskanych danych. Pozwalają zaplanować pierwsze kroki w czasie badania – gromadzenia i analizowania danych – a także skupić się podczas niego na poszczególnych zjawiskach. Gdy badacz gubi się w nadmiarze danych, powrót do wstępnych pytań badawczych rozjaśnia dalszy kierunek jego prac (Strauss, Corbin 1990). Z czasem dookreślanie i zawężanie pytań badawczych staje się możliwe dzięki analizowaniu kolejnych danych.

Wstępne pytania badawcze powinny w sobie zawierać tak zwane „pojęcia uczulające” (Blumer 1954: za Konecki 2000), które opierają się na ogólnym odczuciu tego, co jest istotne empirycznie i gdzie oraz co należy obserwować. Po zadaniu sobie wstępnych pytań, badacz – próbuje dookreślić je za pomocą kolejnych, pozwalających

dotrzeć do tego, co twórcy metody nazywają podstawowym procesem społecznym w badanym obszarze. Pytania te można sformułować następująco: „O jaki proces chodzi? Jak można go zdefiniować? W jaki sposób ten proces się rozwija? Jak zachowują się uczestnicy biorący w nim udział? Jakie myśli i uczucia wyrażają? Na co może wskazywać ich zachowanie? Kiedy, dlaczego i jak zmienia się ten proces? Jakie są konsekwencje tego procesu?” (Charmaz 2009, s.71). Kathy Charmaz wskazuje jednak, że definicja podstawowego procesu społecznego może różnić się w zależności od pozycji społecznej uczestników badań, i że niektórzy uczestnicy mogą przedstawiać „wyidealizowany obraz opakowany w retorykę dyplomacji, nieodzwierciedlający tak naprawdę problemów, z którymi w rzeczywistości zmagają się ludzie” (Charmaz 2009, s. 32). Dlatego należy być krytycznym w interpretowaniu danych i uważnym na kontekst ich powstawania. Dzięki swoim założeniom oraz perspektywom dyscyplinarnym, badacze stosujący metodę teorii ugruntowanej, dostrzegają potrzebę szukania pewnych możliwości i procesów wśród danych. Jak wspomniano wyżej, te założenia i perspektywy często różnią się w zależności od dyscypliny naukowej badacza, niemniej są one źródłem wstępnych idei (pojęć uczulających) którymi należy się zająć, wskazujących na pewnego rodzaju pytania, które warto zadać odnośnie do tematu badań (Blumer 1969/2007).

Metoda ta opiera się więc na odrzuceniu schematu testowania apriorycznej teorii, a w zamian na generowaniu teorii wyjaśniającej dane zjawisko w kontekście lokalnym (jest to tak zwana teoria „średniego zasięgu”, w znaczeniu mniejszej ogólności; Konecki 2000). Generowana teoria jest zanurzona w danych (stąd nazwa metody: „teoria ugruntowana“) i składa się z hipotez, pojęć i ich własności wyłonionych podczas wnikliwej ich analizy (Strauss, Corbin 1990; Konecki 2000).

Technika zbierania i analizowania danych – „metoda ciągłego porównywania”

Teoria ugruntowana wyłania się stopniowo dzięki tak zwanej metodzie ciągłego porównywania, czyli równoległego zbierania, kodowania i analizy danych, trzech operacji wzajemnie na siebie rzutujących i nieustannie przeplatających się (Glaser, Strauss 1967/2009; Strauss, Corbin 1990). Pierwszym etapem w procesie analizowania danych jakościowych jest ich kodowanie, czyli nadawanie conceptualnych etykiet fragmentom danych opisujących określone zdarzenia (Strauss, Corbin 1990). A więc logika kodowania w metodzie teorii ugruntowanej różni się od logiki ilościowej, która przypisuje danym przyjęte z góry kategorie i kody. Kody w teorii ugruntowanej są nadawane przez badacza

fragmentom danych na podstawie tego, co zostanie w nich dostrzeżone (Charmaz 2009). Kodowanie danych wydobywa ich istotę i pozwala na zgrupowanie i porównywanie poszczególnych segmentów. Stanowi ono ogniwo pośrednie między zbieraniem danych a budowaniem wyłaniającej się teorii, która ma służyć ich wyjaśnieniu. Kodowanie stanowi wstępny krok pozwalający na wydostanie się poza konkretne twierdzenia zawarte w danych. Umożliwia on w konsekwencji tworzenie analitycznych interpretacji segmentów danych.

Etapy kodowania i analizy danych

Proces kodowania ma swoje etapy, począwszy od wstępnego kodowania pierwszych zebranych danych, nazywanego kodowaniem otwartym. Zgodnie z procedurą analityczną powinno się ściśle trzymać danych i odnosić do jak najmniejszych ich fragmentów (nawet pojedynczych zdań czy krótkich paragrafów), a także nadawać etykiety zgodnie z perspektywą respondentów. W przeciwnym razie, tworzona przez badacza teoria będzie odzwierciedlać jego własne poglądy i uniemożliwi mu wnikanie w dane i otwieranie nowych pytań, pogłębiających analizę. Uwzględniając perspektywę osób badanych, badacz powinien jednocześnie utrzymywać postawę krytyczną i analityczną wobec danych (Charmaz 2009). Dzięki temu kolejne etapy analizy danych pozwolą wznieść się na coraz bardziej abstrakcyjny poziom związków pomiędzy kategoriami analitycznymi. Istotą tego procesu jest analiza porównawcza, czyli porównywanie rozbieżnych i podobnych fragmentów danych, wskazujących na te same lub różne konceptualne kategorie i własności kategorii, co pozwala na dostrzeganie zależności między różnymi kategoriami, a także obserwowanie, w jaki sposób własności kategorii są zmieniane przez różne warunki (Glaser, Strauss 1967/2009). Na wyższych poziomach konceptualnych kodowanie danych staje się bardziej selektywne, porządkujące większe ich fragmenty w celu ich zintegrowania i zsyntetyzowania. Według nazewnictwa Straussa i Corbin (1990) kolejne etapy kodowania to: kodowanie osiowe i selektywne; według Charmaz (2009): skoncentrowane (zogniskowane) i teoretyczne. Kodowanie zogniskowane (osiowe) służy wyłanianiu zależności między kategoriami i łączeniu kategorii z podkategoriami, pozwalając określić własności i wymiary poszczególnych kategorii oraz wyjaśnić i zwiększyć moc analityczną wyłaniających się idei (Charmaz 2009). W efekcie kodowania na jeszcze bardziej zaawansowanym poziomie, kodowania teoretycznego (selektywnego), możliwe staje się tworzenie hipotez, dzięki

konceptualizowaniu relacji między wyłoniłymi na wcześniejszych etapach kategoriami analitycznymi. Hipotezy te powinny uwzględniać: ogólny kontekst i określone warunki, w jakich dane zjawisko występuje; warunki, w jakich się ono zmienia; a także jego konsekwencje (Charmaz 2009).

Pisanie not teoretycznych – strategia umożliwiająca rozwój koncepcji na temat danych

Kolejnym istotnym elementem procedury badawczej na każdym etapie analizy danych, a zwłaszcza na etapie kodowania teoretycznego, jest pisanie not teoretycznych, w których zapisywane są twierdzenia definiujące dane kategorie. Objasniają one własności kategorii, warunki i konsekwencje ich występowania, a także powiązania z innymi kategoriami (Charmaz 2009). Pisanie not teoretycznych pozwala badaczowi przenieść się poza sferę pojedynczych przypadków w kierunku formułowania bardziej ogólnych wniosków wynikających z danych. W ramach ciągłego porównywania możliwy staje się proces weryfikowania powstających w trakcie analizy hipotez. Nie oznacza to statystycznego testowania hipotez, ale raczej porównywanie ich z danymi, to znaczy poszukiwania określonych, wyłoniłych wcześniej, pojęciowych związków w trakcie gromadzonych kolejno danych. Dzięki temu powstające hipotezy mogą być modyfikowane i testowane na nowo. Dążenie do weryfikacji hipotez nie powinno jednak dominować w procesie badawczym, tak by badacz nie ograniczał się w ten sposób w generowaniu nowych wniosków teoretycznych (Glaser, Strauss 1967/2009). Celem weryfikacji jest z reguły ustalenie niewielu zależności, podczas gdy generowanie teorii powinno zmierzać do osiągnięcia jak największego zróżnicowania w wyłoniłych kategoriach, pozwalając na wyłonienie jak najbardziej rozbudowanej teorii wyjaśniającej badane zjawisko (Glaser, Strauss 1967/2009).

Teoretyczny dobór próby

Konsekwencją takich założeń metodologicznych jest dobieranie próby do analizy według kryterium efektywności i przydatności dla generowania hipotez, a nie na zasadach prawdopodobieństwa. Jest to tzw. „teoretyczny dobór próby“ (Glaser, Strauss 1967/2009; Strauss, Corbin 1990; Charmaz 2009). Celem tej procedury jest poszukiwanie danych (nie chodzi tylko o określone osoby, ale także określone zdarzenia; Strauss, Corbin 1990), które mogą być pomocne w wyjaśnianiu kategorii analitycznych. Należy tu podkreślić, że –

choć kryteria te mogą wydawać się zbyt elastyczne z punktu widzenia wiarygodności – głównym celem badania jakościowego jest wygenerowanie teorii, a nie przeprowadzenie weryfikacji hipotez. Celem badacza jest rozwój konceptualny projektu badawczego, a nie zwiększenie możliwości statystycznego uogólnienia wyników badań (Glaser, Strauss 1967/2009; Charmaz 2009). Jego celem nie jest stworzenie doskonałego opisu, ale rozwinięcie teorii wyjaśniającej badane zjawiska, aczkolwiek, im większa ilość wywiadów, obserwacji, dokumentów, tym więcej dowodów, większe zróżnicowanie kategorii i, co za tym idzie, większa gęstość teorii. Jak zaznaczają autorzy metody, zbieranie danych zgodnie z zaplanowanym z góry schematem (analogicznie do badań ilościowych), w badaniach jakościowych zwiększałoby prawdopodobieństwo rozwijania analizy danych w mało istotnych kierunkach. Badacz w tej sytuacji „nie [miałby] kontroli nad istotnością swoich danych, nawet jeśli [widziałby], że prowadzi go one na manowce” (Glaser, Strauss 1967/2009, s. 43). Zgodnie z procedurą teoretycznego doboru próby, wyłaniająca się teoria kieruje wyborami badacza. Maksymalizując zróżnicowanie danych odnoszących się do określonych kategorii, badacz rozwija tak wiele ich własności, jak to jest możliwe (Glaser, Strauss 1967/2009). Dobieranie próby na etapie wstępnego kodowania ma charakter otwarty, jego celem jest odsłonięcie jak największej ilości potencjalnie istotnych kategorii (Strauss, Corbin 1990). Na etapie kodowania skoncentrowanego bądź teoretycznego, dobieranie prób w zróżnicowanych obszarach pozwala na podnoszenie kategorii analitycznych na formalny i bardziej abstrakcyjny poziom (Charmaz 2009). Teoretyczne dobieranie próby trwa tak długo, jak długo pozwala ono na rozwijanie własności jednej bądź kilku kategorii i trwa do czasu, aż nowe własności przestaną się wyłaniać i badacz może uznać swoje kategorie za „nasycone”, to znaczy posiadające głębię analityczną i uwzględniające złożoność badanego zjawiska. O nasyceniu kategorii świadczy fakt, że gromadzenie dalszych danych nie prowadzi już do nowych teoretycznych spostrzeżeń, ani też nie ujawnia nowych własności głównych kategorii teoretycznych (Charmaz 2009). Badacz obserwuje powtarzające się podobne przykłady, uwidaczniające te same zależności (Glaser, Strauss 1967/2009). Należy dodać, iż nie wszystkie kategorie są równie istotne, w związku z czym głębokość dociekania powinna być zróżnicowana, przy czym kategorie centralne, posiadające największą moc wyjaśniania, powinny być możliwie kompletnie nasycone (Glaser, Strauss 1967/2009). To, które kategorie są bardziej, a które mniej istotne, staje się jasne w miarę jak wyłaniająca się teoria rozwija się i staje coraz bardziej zintegrowana. Rozwijając teorię ugruntowaną,

staramy się uchwycić tak dużo złożoności i dynamiki w rzeczywistym życiu, jak to tylko możliwe, ze świadomością, że nie jest możliwe uchwycenie całej złożoności badanego zjawiska.

A zatem systematyczna analiza jakościowa, prowadzona w oparciu o procedury metodologiczne teorii ugruntowanej, kieruje się swoją logiką i może generować trafne teorie. Wyżej opisane procedury badawcze pozwalają przełamywać uprzedzenia i badać własne założenia, które w innym przypadku mogłyby wpłynąć na fałszywe odczytanie danych (Strauss, Corbin 1990).

Podsumowując opis procedur metodologicznych, można wymienić definiujące elementy metody teorii ugruntowanej następująco: jednoczesne zaangażowanie w zbieranie danych i analizę; konstruowanie kodów i kategorii analitycznych opartych na danych, a nie na przyjętych z góry hipotezach powstałych w wyniku logicznej dedukcji; stosowanie metody ciągłego porównywania, czyli tworzenie porównań na każdym etapie analizy; rozwijanie teorii na każdym etapie zbierania danych i analizy; pisanie not w celu opracowania kategorii, określenia ich własności i związków zachodzących między nimi; pobieranie próbek w celu skonstruowania teorii, nie zaś próbek reprezentatywnych dla populacji; dokonywanie przeglądu literatury po przeprowadzeniu niezależnej analizy – po to, by unikać postrzegania świata przez pryzmat istniejących teorii (Charmaz 2009, s.12). Wyłonioną w wyniku analizy jakościowej teorię ugruntowaną można uznać za ukończoną, jeśli jest ona dopasowana do danych, cechuje się użytecznością, gęstością conceptualną, mocą objaśniającą, trwałością w czasie i jednocześnie możliwością dokonywania jej modyfikacji w miarę zmieniającej się rzeczywistości społecznej (Charmaz 2009). Ta ostatnia cecha teorii ugruntowanej odpowiada perspektywie interakcjonizmu symbolicznego w odniesieniu do rzeczywistości społecznej, która nigdy nie jest statyczna, a raczej procesualna, podlegająca ciągłym dynamicznym zmianom (Konecki 2000). Glaser i Strauss (1967/2009), pośród różnych kryteriów oceny powstałej teorii, odpowiadającym wymogom „dobrej” nauki (takich jak logiczna spójność, istotność, jasność, oszczędność, „gęstość”, zakres, integracja, dopasowanie, „zdolność do pracy”), wskazują także na wymóg, aby była ona łatwo zrozumiała, nie tylko dla socjologów, ale także innych specjalistów, a także studentów i niespecjalistów związanych z obszarem, do którego się ona stosuje (Glaser, Strauss 1967/2009). Mniej istotna jest możliwość jej generalizowania, pożądana z punktu widzenia pozytywistycznych definicji teorii, skoncentrowanych na poszukiwaniu deterministycznych wyjaśnień i kładących nacisk na ogólność i

uniwersalność (Charmaz 2009). W podejściu tym chodzi bardziej o uszczegóławianie teoretycznych wniosków tak, by odnosiły się one do określonych sytuacji i okoliczności, chociaż możliwość odniesienia wyłonionej teorii do innych, podobnych, obszarów rzeczowych, jest także pożądaną cechą teorii ugruntowanej (Glaser 1978: za Konecki 2000). Twórcy metody teorii ugruntowanej odnoszą się także do kwestii formy prezentowania wyników badań w publikacjach. Może ona być, według nich, prezentowana zarówno jako pewien zbiór twierdzeń, jak i jako płynna teoretyczna dyskusja z wykorzystaniem pojęciowych kategorii i ich własności. Podkreślają przy tym, że ten drugi format prezentacji wnosi w teorię odczucie „ciągłego rozwoju”, pozwala jej stać się bogatą, kompleksową i gęstą, a także łatwiej zrozumiałą (Glaser, Strauss 1967/2009). Autor niniejszej publikacji zdecydował się na zastosowanie obydwu wymienionych form prezentacji danych (w rozdziałach 2.6 oraz 2.7).

2. 2. Dane jakościowe w prezentowanym badaniu

2. 2. 1. Grupa badana

Problem badawczy, jakim jest analiza procesu adaptacji i radzenia sobie ze skutkami traumatycznych przeżyć, był badany przez autora na przykładzie tybetańskich byłych więźniów politycznych. Wszystkie dane zostały zebrane w McLeod Ganj, (Górna Dharamsala), w północnych Indiach.

Głównym źródłem danych jakościowych były **44 wywiady pogłębione**:

- **24 wywiady pogłębione** przeprowadzone z 22 aktywistami politycznymi (16 mężczyzn, 6 kobiet; wiek 30–75 lat; z dwiema osobami przeprowadzono dwukrotnie wywiad celem pogłębienia pojawiających się pytań). Większość z nich stanowili byli więźniowie polityczni (długość pobytu w więzieniu pomiędzy 6 miesięcy a 20 lat), dwie osoby były zaangażowane politycznie, ale uniknęły osadzenia. W celu kompleksowej i wielowymiarowej analizy badanego procesu, autor posłużył się opisaną wyżej metodą teoretycznego doboru próby, w wyniku której zostało przeprowadzonych także:
 - **12 wywiadów pogłębionych** z uchodźcami tybetańskimi, którzy nie doświadczyli uwięzienia w Tybecie (2 kobiety, 10 mężczyzn), a także:
 - **8 wywiadów pogłębionych** z osobami profesjonalnie zajmującymi się pomocą byłym więźniom politycznym (4 kobiety, 4 mężczyzn).

Kolejnym źródłem danych były **4 grupy fokusowe** – czyli wywiady grupowe – z czego trzy zostały przeprowadzone z byłymi więźniami politycznymi (z udziałem sześciu, pięciu oraz czterech osób), natomiast jedna z udziałem nauczycieli szkoły dla uchodźców (TTSP – Tibetan Transit Soga School).

Wszystkie osoby wyraziły świadomą zgodę na uczestnictwo w badaniach naukowych z zastrzeżeniem zachowania ich anonimowości. Imiona respondentów zostały zmienione.

Tabela 1. Grupa badana za pomocą wywiadów pogłębionych (aktywiści polityczni, inni uchodźcy, profesjonaliści). Kolejność w każdej grupie badanych – według gęstości kodowania (liczby kategorii odnoszących się do wywiadu z daną osobą; por. ryc. 1).

L.p.	Imię (P – aktywiści polityczni) (I – inni uchodźcy) (PR – profesjonaliści)	Płeć	Wiek	Okres uwięzienia w latach (więźniowie polityczni)	Okres pobytu w Indiach w latach (więźniowie polityczni i inni uchodźcy)	Zawód (profesjonaliści)
1.	Tsetan (P)	M	39	3	15	
2.	Topchoe (P)	M	35	5	1	
3.	Dolma (P)	K	30	6	11	
4.	Kunga Wangmo (P)	K	37	17	2	
5.	Lobsang (P)	M	30	1	8	
6.	Norbu (P)	M	70	20	22	
7.	Gyamtso (P)	M	34	4/12	10	
8.	Tashi (P)	M	39	9	1	
9.	Pasang (P)	M	35	5	3	
10.	Ngawang (P)	K	75	20	27	
11.	Jetsun (P)	K	38	3	1	
12.	Yangzom (P)	K	34	0	16	
13.	Dorjee (P)	M	30	8	3	
14.	Yangchen (P)	K	34	6	1	
15.	Ngawang Phuntsok (P)	M	35	7/12	7	
16.	Bhu Karchung (P)	M	35	0	2	
17.	Tashi Wangdu (P)	M	33	3	3	
18.	Delek (P)	M	40	7/12	16	
19.	Dhondup Gyaltzen (P)	M	33	4	8	
20.	Gyalpo (P)	M	30	3	10	
21.	Tsomo (P)	M	31	2	5	
22.	Kelsang Tsering (P)	M	33	6/12	4/12	
23.	Penba (I)	M		-	4/12	
24.	Buchung (I)	M	25	-	4/12	
25.	Lobsang Tsering (I)	M	31	-	15	
26.	Gyaltzen (I)	M	28	-	7	
27.	Dawa (I)	M	69	-	48	
28.	Dargye (I)	M	70	-	47	
29.	Sonam Wangmo (I)	K	22	-	1	
30.	Sangpo (I)	M	12	-	2/12	
31.	Dorjee Pasang (I)	M	29	-	18	

32.	Lhakpa (I)	M	27	-	1	
33.	Ani (I)	K	77	-	48	
34.	Tenzin Lekphel (I)	M	34	-	1	
35.	Phuntsok (PR)	K	55	-	-	Pracowniczka społeczna (TWA – Stowarzyszenie Kobiet Tybetańskich)
36.	Thubten (PR)	M	52	-	-	Lekarz (Szpital Delek)
37.	Rigzin (PR)	K	25	-	-	Pracowniczka społeczna (GuChuSum – organizacja na rzecz byłych więźniów politycznych)
38.	Dolma Tsering (PR)	K	42	-	-	Lekarka tybetańska (Men-Tsee-Khang – Tybetański Instytut Medycyny i Astrologii)
39.	Tsering Dicky (PR)	K	35	-	-	Pielęgniarka (Centrum Przyjęć dla Uchodźców)
40.	Phil (PR)	M	38	-	-	Nauczyciel angielskiego (GuChuSum)
41.	Tsewang Lama (PR)	M	35	-	-	Pracownik socjalny (Kunphen – organizacja na rzecz pomocy osobom uzależnionym)
42.	Donden (PR)	M	28	-	-	Pracownik socjalny (Kunphen – organizacja na rzecz pomocy osobom uzależnionym)

2. 2. 2. Pozostałe dane wykorzystane w analizie jakościowej

Do analizy jakościowej wykorzystano także:

- **notatki** z licznych nieformalnych rozmów z osobami żyjącymi w lokalnej społeczności, mającymi zarówno profesjonalny, jak i nieformalny kontakt z byłymi więźniami politycznymi, a także z notatki z tzw. **obserwacji uczestniczącej**;
- **publikacje** na temat emigracji tybetańskiej, a zwłaszcza biografie i autobiograficzne relacje osób więzionych w Tybetańskim Regionie

Autonomicznym w latach 1959–1991 (w publikacjach podano autentyczne imiona byłych więźniów politycznych): Palden Gyatso (1997), Ani Pachen (2000), Lobsang Tenzin (2003), Ven. Bagdro (2006), Tubten Khetsun (2008).

2. 3. Metody gromadzenia danych

Metody gromadzenia danych jakościowych były następujące:

- **półustrukturyowane wywiady pogłębione** – metoda ta pozwala poszukiwać wielopłaszczyznowej struktury motywacyjnej osób badanych, jak również umożliwia opis złożonego kontekstu określonych ich zachowań. Na początkowych etapach badania wywiady miały charakter bardziej otwarty, natomiast na kolejnych (teoretycznego pobierania próby służącego gromadzeniu danych w celu kodowania teoretycznego), były one bardziej ukierunkowane na określone wątki tematyczne. Strategia prowadzenia wywiadu polegała na zachęcaniu osób badanych do swobodnego opowiadania historii, dzielenia się doświadczeniami i związanymi z nimi refleksjami poprzez zadawanie wstępnych oraz kolejnych pytań badawczych wynikających z pojawiających się w toku analizy danych, (zgodnie z opisaną wyżej logiką ciągłego porównywania). Wywiady były przeprowadzane w większości przypadków przy pomocy tłumacza (z tybetańskiego na angielski), niektóre były przeprowadzane w języku angielskim bez jego pośrednictwa. Ich czas trwania wynosił średnio około 1½ godziny. Były one nagrywane i przepisywane dla celów analizy jakościowej.
- **obserwacja uczestnicząca** – polega ona na tym, iż w trakcie intensywnego kontaktu z obszarem badanym, badacz włącza się do codziennego życia danej społeczności, mając możliwość zaobserwowania wielu poziomów badanego zjawiska, poznania jego kontekstu, jak również rządzących nim jawnych i ukrytych zasad. Systematyczne notatki z obserwacji uczestniczącej stanowią również materiał do analizy.
- **analiza materiałów pisemnych** – czyli zgodna z wytycznymi metodologii teorii ugruntowanej analiza wymienionych wyżej dostępnych danych w badanym

obszarze (relacje biograficzne i autobiograficzne), które były zestawiane i porównywane z wynikami analizy danych z wywiadów i obserwacji uczestniczącej. Opublikowane biografie i autobiografie nie były traktowane jak teksty dokładnie odzwierciedlające rzeczywistość, ale raczej jako źródło informacji o myślach, uczuciach, obawach ich autorów, a także o strukturze społecznej i wartościach kulturowych mających wpływ na daną osobę (Charmaz 2009).

Jak wynika z powyższego zestawienia, w toku przeprowadzonego badania badacz korzystał z różnego rodzaju danych oraz używał różnych metod ich gromadzenia. Strategia ta, opisywana w literaturze jako „triangulacja danych” (Konecki 2000), czyli opieranie się na zróżnicowanych danych, pozwala na wzbogacenie ich ujęcia o różne punkty widzenia, co w efekcie umożliwia lepsze opracowanie kategorii i ich własności (ryc. 1.)

2. 4. Wstępne pytania badawcze

Na wstępie procesu badawczego postawiono następujące pytania:

1. Jakie są wśród tybetańskich byłych więźniów politycznych istotne czynniki w procesie adaptacji i radzenia sobie ze skutkami traumatycznych przeżyć, wpływające na opisaną we wcześniejszych badaniach szczególną odporność psychiczną tej grupy na urazowe doświadczenia;
2. Jaki jest udział kultury we wspomnianym procesie, do jakich znaczeń kulturowych (jawnych i ukrytych) odwołują się tybetańscy byli więźniowie i jaki mają one wpływ na ich adaptację?
3. Jakie znaczenie może mieć tybetański światopogląd i przekonania religijne tybetańskich byłych więźniów politycznych w radzeniu sobie z przetwarzaniem przez nich doświadczeń traumatycznych?

Celem znalezienia odpowiedzi na powyższe pytania nie było poszukiwanie korelacji, ale – zgodnie z metodologią teorii ugruntowanej – doprowadzenie do powstania teorii opisującej doświadczenia byłych więźniów politycznych w szerszym kontekście społeczno-kulturowym. Tak postawione pytania doprowadziły w toku analizy do pojawienia się kolejnych. Jedno z kluczowych jest następujące: „Jak to się

dzieje, że ktoś staje się aktywistą politycznym?” A więc okazało się, że w opisie doświadczenia osób badanych konieczny do uwzględnienia jest również kontekst polityczny. Przedstawiona poniżej teoria ugruntowana jest odpowiedzią na to pytanie, a także inne, bardziej szczegółowe.

Name	Nodes	References
AB - Ani Pachen	19	26
AB - Palden Gyatso	77	414
AB - Tubten Khetsun	40	118
AB - Ven. Bagdro	55	160
B - LobsangTenzin	32	114
FgP1 - GuChuSum - Ngawang,Dhokyi,Tenzin,Phuntsok,Tsultrim,Sanga	26	49
FgP2 - GuChuSum - Yeshe,Tashi,Nyima,Penpa,Namdol	15	39
FgP3 - GuChuSum - Gyatso,Tsering,Dolma,Tenzin	8	14
FgPR - TTSP - 4 EnglishTeachers	16	33
WI - Ani,K,77,48	7	7
WI - Buchung,M,25,4m	27	74
WI - Dargye,M,70,47	14	25
WI - Dawa,M,69,48	16	40
WI - Dorjee Pasang,M,29,18	11	15
WI - Gyaltsen,M,28,7, c.d.	5	5
WI - Gyaltsen,M,28,7	20	61
WI - Lhakpa,M,27,1	10	18
WI - Lobsang Tsering,M,31,15	21	48
WI - Penba,M,4m	47	349
WI - Sangpo,M,12,2m	11	19
WI - Sonam Wangmo,K,22,1	13	15
WI - Tenzin Lekphel,M,34,1	5	5
WP - Bhu Karchung,M,35,2,0	26	59
WP - Delek,M,40,16,7m,	20	57
WP - Dhondup Gyaltsen,M,33,8,4	17	22
WP - Dolma,K,30,11,6	61	224
WP - Dorjee,M,30,3,8	28	113
WP - Gyalpo,M,30,10,3	11	22
WP - Gyamtso,M,34,10,4m	49	130
WP - Jetsun,K,38,1,3	31	69
WP - Kelsang Tsering,M,33,4m,6m	3	3
WP - Lobsang,M,30,8,1	57	367
WP - Ngawang Phuntsok,M,35,7,7m	26	37
WP - Ngawang,K,75,27,20	34	126
WP - Norbu,M,70,22,20	49	241
WP - Pasang,M,35,3,5	47	167
WP - Tashi Wangdu,M,33,3,3	25	44
WP - Topchoe,M,35,1,5	66	494
WP - Tsetan,M,39,15,3	85	479
WP - Tsomo,M,31,5,2	4	6
WP - Yangchen,K,34,1,6	28	45
WP - Yangzom,K,34,16,0	30	114
WP1 - Kunga Wangmo,K,37,2,17	59	407
WP1 - Tashi,M,39,1,9	49	386
WP2 - Kunga Wangmo,K,37,2,17	24	34

Rycina 1, ciąg dalszy

 Name	 Nodes	References
 WP2 - Tashi,M,39,1,9	20	45
 WPR - Dolma Tsering,K,42,Men-Tsee-Khang - lekarka medycyny tyb.	16	17
 WPR - Donden,M,28 - Kunphen - pracownik socjalny	3	3
 WPR - Phil,M,38,1 - nauczyciel angielskiego	5	5
 WPR - Phuntsok,K,55,NGO - pracownik socjalny	34	113
 WPR - Rigzin,K,25,NGO - pracownik socjalny	22	47
 WPR - Thubten,M,52,Delek Hospital - lekarz medycyny zach.	23	50
 WPR - Tsering Dicky,K,35,Reception Centre - pielęgniarka	9	12
 WPR - Tsewang Lama,M,35, Kunphen - pracownik socjalny	5	6

Ryc. 1. Osoby badane za pomocą wywiadów pogłębionych oraz grup fokusowych – kolejność alfabetyczna

Objaśnienie skrótów: WP – wywiad z aktywistą politycznym; WI – wywiad z innym uchodźcą; WPR – wywiad z profesjonalistą; AB – dokument autobiograficzny; B – biografia; FgP – grupa fokusowa z byłymi więźniami politycznymi; FgPR – grupa fokusowa z profesjonalistami. Oznaczenia występujące po imieniu respondenta (np. Tsetan, M, x, y, z): K/M – kobieta/mężczyzna, x – wiek; y – okres pobytu w Indiach; z – okres uwięzienia (w przypadku innych uchodźców, oprócz płci, podany jest tylko wiek i okres pobytu w Indiach; w przypadku profesjonalistów – oprócz płci, także wiek oraz organizacja i zawód). *Nodes* = węzły (czyli kody teoretyczne); *References* = ilość zakodowanych fragmentów tekstu przez wszystkie kategorie odnoszące się do danego tekstu.



- transkrypcja wywiadu;  - nagranie audio (kodowane bezpośrednio).

2. 5. Analiza danych – drzewo kategorii

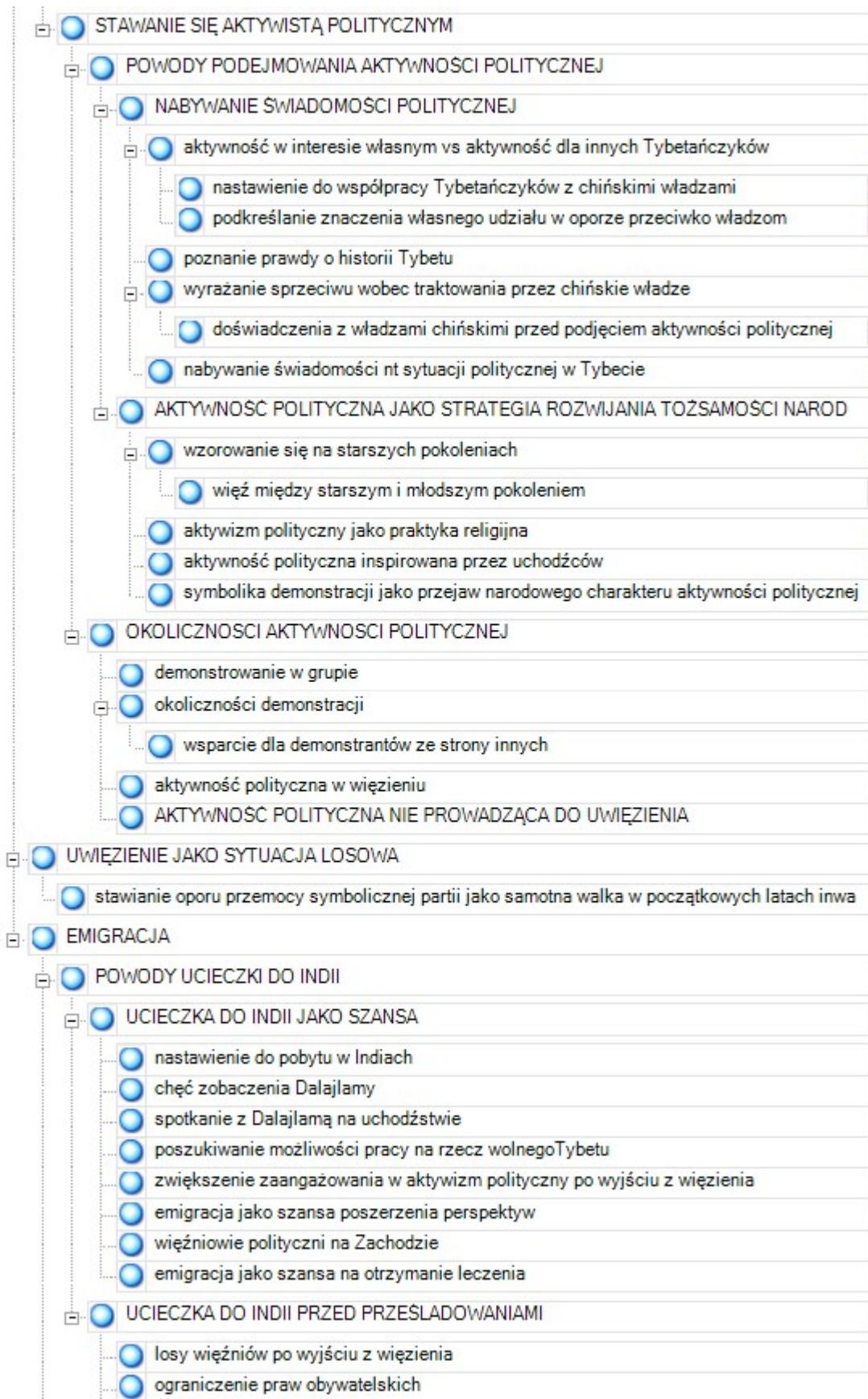
Uwzględniając przedstawione powyżej otwarte pytania badawcze, autor zdecydował się na użycie danych jakościowych jako materiału do analizy za pomocą metody teorii ugruntowanej, pozwalającej na zdobycie nowego, świeżego spojrzenia na zjawiska, które zostały wcześniej przebadane z zastosowaniem przede wszystkim metod ilościowych. W celu uporządkowania i ułatwienia systematycznej analizy danych wykorzystano program komputerowy służący do analizy danych jakościowych, NVivo 10 (QSR International). W efekcie systematycznej analizy danych, opartej na opisanej wyżej metodzie ciągłego porównywania, powstało przedstawione na następnej stronie drzewo kategorii (ryc. 2), ukazujące szkielet teoretyczny wyłonionej w toku analizy teorii, która zostanie zaprezentowana szczegółowo w kolejnym rozdziale.

Nodes

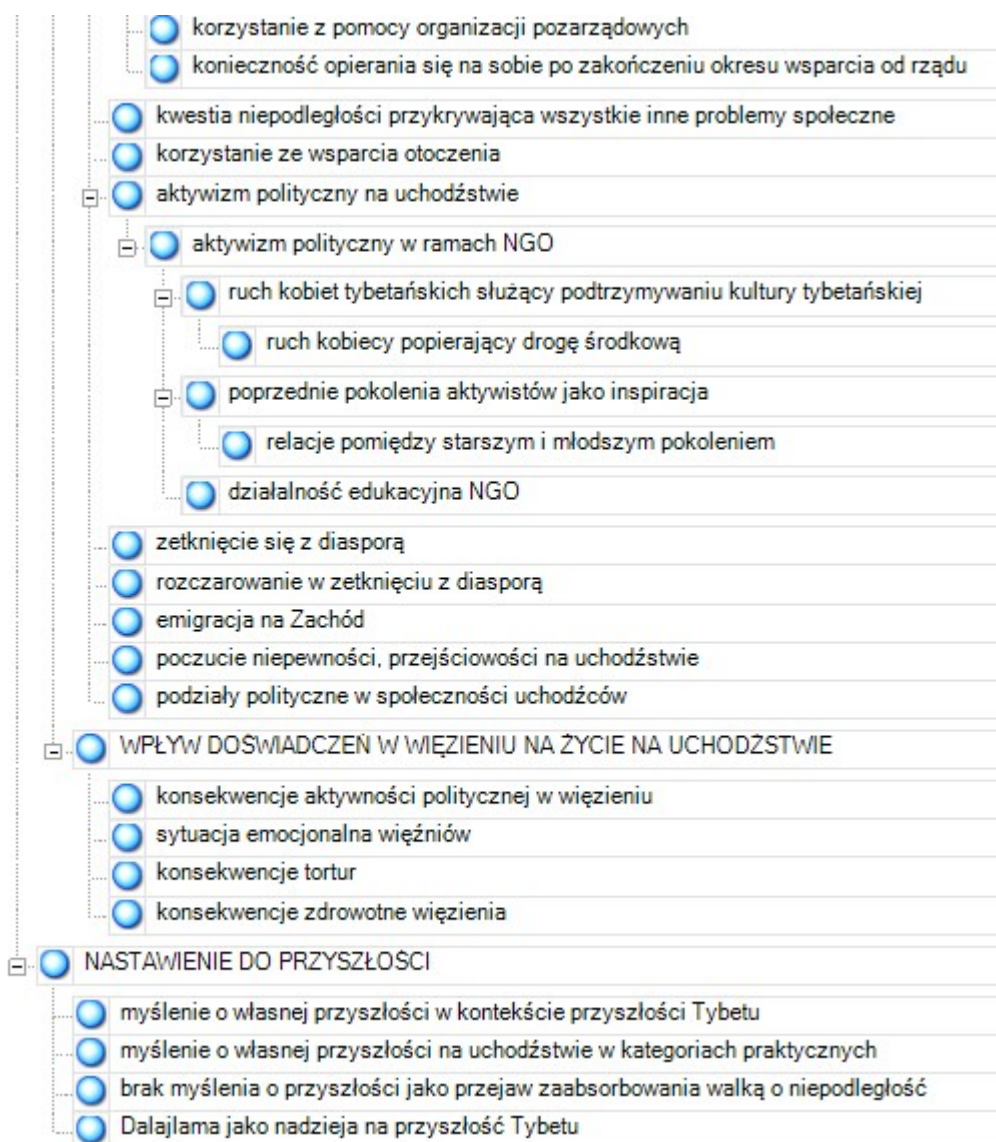
Name
STAWIANIE SIĘ AKTYWISTĄ POLITYCZNYM JAKO ŚWIADOMY WYBÓR LUB JAKO LOS
ZYCIE PRZED UWIEŻNIENIEM
OKOLICZNOŚCI ŻYCIA AKTYWISTÓW POLITYCZNYCH PRZED UWIEŻNIENIEM
wiek wstąpienia do klasztoru
poszukiwanie możliwości edukacji w klasztorze
wstąpienie do klasztoru jako aktywność patriotyczna
trudna sytuacja materialna jako powód wstąpienia do klasztoru
brak edukacji buddyjskiej pomimo wstąpienia do klasztoru
wstąpienie do klasztoru jako szansa na poprawę warunków życiowych
wstąpienie do klasztoru jako wypełnienie obligacji wobec rodziny i społeczności
aktywność polityczna w rodzinie
OPIS RZECZYWISTOŚCI PRZED NABYCIEM ŚWIADOMOSCI POLITYCZNEJ
rozbijanie więzi społecznych przez władze
świadomość polityczna wśród młodszego pokolenia
brak świadomości politycznej
ograniczone zaufanie między ludźmi z powodu zastraszenia przez władze
bariera kulturowa między Tybetańczykami i Chińczykami w Tybecie
brak możliwości edukacji dla Tybetańczyków w Tybecie
wpływ propagandy chińskiej
reformowanie myślenia przez partię komunistyczną
świadomość polityczna Tybetańczyków przed inwazją chińską
siła narracji nt historii Tybetu w kształtowaniu odbioru chińskich najeźdźców
pokazanie prawdziwej twarzy partii komunistycznej
AKTYWIZM POLITYCZNY JAKO WALKA SYMBOLICZNA MIĘDZY GRUPAMI KULTUROWYMI
STRATEGIE PRZEŁAMYWANIA OPORU PRZEZ WŁADZE KOMUNISTYCZNE
ZBROJNA ODPOWIEDZ NA DĄŻENIA NIEPODLEGŁOŚCIOWE TYBETAŃCZYKÓW
strategie wobec więźniów politycznych
tortury
przesłuchania
podjeżenia o separatyzm
warunki w więzieniu
praca przymusowa
praca przymusowa jako szansa ucieczki przed reformą myślenia
leczenie więźniów
'proces sądowy'
przedłużanie wyroku
strategie rozbijania więzi między więźniami
przenoszenie z więzienia do więzienia
oddzielanie więźniów politycznych od siebie

		☐ porównywanie więźniów politycznych do innych
		☐ izolowanie więźniów jako kara
	☐	☐ przesłuchania podczas odbywania kary
	☐	☐ reformowanie myślenia przez władze
		☐ reedukacja w więzieniu
		☐ pobieranie krwi lub organów od więźniów politycznych
		☐ przymuszanie więźniów do oddawania szacunku chińskim symbolom narodowym
		☐ obozy pracy
		☐ aresztowania
	☐	☐ używanie siły zbrojnej przeciwko demonstrantom
	☐	☐ nasilenie kontroli przez władze chińskie
☐	☐	PRZEMOC SYMBOLICZNA PRZECIWKO PRZEJAWOM KULTURY TYBETAŃSKIEJ
	☐	☐ prześladowania religijne
		☐ kontrola nad klasztorami
	☐	☐ kampania reedukacyjna jako przejaw walki symbolicznej
		☐ wywabianie węża z ukrycia
		☐ strategia osłabiania wiary Tybetańczyków w odzyskanie wolności
		☐ strategia władz deprecjonowania symboli tybetańskich
☐	☐	STRATEGIE STAWIANIA OPORU PRZEZ TYBETAN CZYKÓW
	☐	STRATEGIE NADAWANIA SENSU WŁASNEMU CIERPIENIU
	☐	RELIGIJNE STRATEGIE RADZENIA SOBIE
	☐	☐ religijne nastawienie do własnego cierpienia
		☐ CIERPIENIE JAKO KARMA
	☐	☐ wygaszanie ognia wrogości wobec oprawców
		☐ nienawiść wobec oprawców jako naturalna reakcja
		☐ oparcie w religii jako strategia przetrwania
		☐ konieczność zrozumienia nauk buddyjskich-droga środkowa
	☐	☐ znaczenie wykształcenia buddyjskiego
		☐ poziom wykształcenia buddyjskiego a coping religijny
		☐ znaczenie nauk Dalajlamy
		☐ rozumienie buddyzmu vs rytuały
		☐ cierpienie jako impuls do rozwoju duchowego
		☐ szukanie oparcia w Dalajlamie jako strategia przetrwania
		☐ praktyki religijne jako strategia przetrwania
		☐ rola praktyk duchowych w nastawieniu do poświęcenia własnego losu dla innych
		☐ współczucie jako droga do życia pełnego sensu
	☐	RADZENIE SOBIE Z CIERPIENIEM W OPARCIU O TOZSAMOŚĆ KOLEKTYWNA
		☐ opowiadanie o własnych doświadczeniach w więzieniu
		☐ pamiętanie vs zapominanie doświadczeń traumatycznych

	☐ porównywanie własnego cierpienia z cierpieniem innych Tybetańczyków
	☐ opowiadanie o własnym cierpieniu poprzez reakcje emocjonalne innych
	☐ minimalizowanie własnego cierpienia
	☐ postrzeganie własnego cierpienia w kontekście losu całego Tybetu
	☐ opieranie się presji wyparcia faktów z przeszłości w okresie odwilży
	☐ trudność w mówieniu o własnym cierpieniu
	☐ odwaga czerpana z wiary religijnej
☐	☐ SWIADOME PODEJMOWANIE RYZYKA
	☐ poświęcanie własnego losu dla narodu
	☐ branie odpowiedzialności za własne działania
	☐ status osoby duchownej dający możliwość podjęcia większego ryzyka
	☐ stawianie oporu sile zbrojnej władz
	☐ świadomość konsekwencji określonej aktywności
☐	☐ TOŻSAMOŚĆ KOLEKTYWNA JAKO CZYNNIK DAJĄCY SIŁĘ
	☐ ☐ stawianie oporu w walce symbolicznej
	☐ stawianie oporu podczas przesłuchań
	☐ prawda jako obrona przed siłą władz
	☐ praktyki religijne jako forma oporu
☐	☐ ukryte strategie stawiania oporu
	☐ wolność własnych myśli jako przejaw wewnętrznej wolności
	☐ podkreślanie swojego cierpienia jako strategia stawiania oporu
☐	☐ poczucie oparcia w szerszej grupie
	☐ poczucie wspólnoty między więźniami politycznymi
	☐ odpowiedzialność zbiorowa więźniów politycznych jako strategia stawiania oporu
	☐ strategie jawnego stawiania oporu
	☐ poczucie więzi między pokoleniami więźniów politycznych
	☐ demonstracje jako przejaw rozłamu pomiędzy społecznością chińską i tybetańską
	☐ odwaga w stawianiu oporu jako przejaw wiary religijnej
	☐ samotne wyrażanie sprzeciwu wobec władz
	☐ brak poczucia zaufania i więzi z innymi więźniami
☐	☐ STRATEGIE PRZETRWANIA
	☐ oparcie w bliskich w trakcie uwięzienia
	☐ praktyczne strategie przetrwania
☐	☐ radzenie sobie z torturami w sytuacji braku oparcia w grupie
	☐ udawanie lojalności partii jako strategia przetrwania
	☐ podejmowanie prób samobójczych w więzieniu
	☐ pogodzenie się ze śmiercią jako strategia przetrwania przesłuchań
	☐ ukrywanie prawdziwych myśli i uczuć jako strategia przetrwania
	☐ strategie składania samokrytyki dające możliwość uniknięcia poważniejszych konsekwencji
	☐ zerwanie więzi z bliskimi jako strategia przetrwania
	☐ odwaga w stawianiu w obliczu śmierci



●	sytuacja emocjonalna po wyjściu z więzienia
●	prześladowania rodzin więźniów politycznych
●	trudności w odnalezieniu się w społeczeństwie po wyjściu z więzienia
●	brak dostępu do edukacji
●	brak możliwości podjęcia pracy
●	zakaz powrotu do klasztoru
●	trudności w odnalezieniu się w świeckim życiu
●	emigracja jako protest przeciwko działaniom chińskich władz
●	prześladowania aktywistów politycznych jako powód emigracji
●	powody emigracji starszego pokolenia
●	ukrywanie się po wyjściu z więzienia
■	● KAMPANIA NA RZECZ TYBETU JAKO PRZEJAW WALKI SYMBOLICZNEJ
■	● dawanie świadectwa na temat losu innych Tybetańczyków
■	● relacjonowanie losów przyjaciół
■	● dawanie świadectwa na temat zachowań władz chińskich
■	● dawanie świadectwa na temat odwagi innych Tybetańczyków
■	● opowiadanie o własnych doświadczeniach jako przejaw szerzenia informacji o sytuacji Tybe
■	● kontekst międzynarodowy a sytuacja tybetańskich aktywistów politycznych
■	● szerzenie informacji na temat więźniów politycznych w Tybecie
■	● ŻYCIE NA UCHODŹSTWIE JAKO SZANSA I JAKO WYZWANIE
■	● ADAPTOWANIE SIĘ DO ŻYCIA NA UCHODŹSTWIE
■	● ODNAJDYWANIE SIĘ W SPOŁECZNOŚCI UCHODŹCÓW
■	● nastawienie społeczności uchodźców do byłych więźniów
■	● nastawienie do bohaterstwa byłych więźniów politycznych
■	● nastawienie uchodźców do cierpienia byłych więźniów politycznych
■	● podkreślanie siły buddyzmu w radzeniu sobie z cierpieniem
■	● porównywanie byłych więźniów politycznych z innymi ludźmi
■	● postrzeganie kobiet - aktywistek politycznych
■	● porównanie kobiet i mężczyzn doznających tortur
■	● nauka o nietrwałości wszystkiego a cierpienie
■	■ pomoc medyczno-psychologiczno-duchowa dla byłych więźniów politycznych
■	● znaczenie nauk Dalajlamy dla aktywistów politycznych
■	● praktyki religijne jako forma leczenia
■	● coping religijny versus leczenie medyczne
■	● medycyna zachodnia a tybetańska
■	● ograniczona pomoc psychologiczna
■	● wpływ negatywnych emocji
■	● tradycja zwracania się do nauczyciela
■	● buddyzm zastępujący psychoterapię
■	● porównywanie Tybetańczyków na uchodźstwie i w Tybecie
■	■ adaptowanie się do życia na uchodźstwie



Rys. 2. Drzewo kategorii analitycznych sporządzone za pomocą programu komputerowego NVivo 10 (QSR International).

2. 6. Teoria ugruntowana – prezentacja wyników analizy jakościowej

W niniejszym rozdziale przedstawione są wyniki badania jakościowego, którego efektem jest wyłoniąca teoria ugruntowana w danych. Teoria ta, jak wspomniano wyżej, jest złożoną siecią powiązań między kategoriami analitycznymi i nie ma ona charakteru liniowego wyjaśnienia przyczynowo-skutkowego. Z drugiej strony, materiał analityczny wyłoniły z danych jakościowych wymaga czytelnego przedstawienia, co pociąga za sobą pewien arbitralny wybór. Autor zdecydował się na przedstawienie danych w sposób chronologiczny, w dużym stopniu odzwierciedlający sposób, w jaki osoby badane przedstawiały swoje przeżycia w wywiadach. Ich relacje zazwyczaj były właśnie chronologicznym opisem własnych przeżyć, najczęściej uwzględniającym następujące etapy: 1) doświadczenia sprzed okresu aresztowania i uwięzienia, 2) działania polityczne prowadzące do uwięzienia, 3) przeżycia w więzieniu (lub też w kilku więzieniach, a także w przypadku niektórych osób, w obozie pracy) i w końcu 4) przeżycia związane z emigracją i życiem na uchodźstwie. Te elementy ich biografii zawarte są w kategoriach osiowych teorii ugruntowanej: A. „Życie przed uwięzieniem – opis rzeczywistości w Tybecie”; B. „Strategie przełamywania oporu przez władze komunistyczne – przemoc zbrojna i przemoc symboliczna”; C. „Stawanie się aktywistą politycznym jako świadomy wybór lub sytuacja losowa”; oraz D. „Emigracja”. Drzewo kategorii przedstawiające schematycznie wszystkie kategorie analityczne wyłonię w toku analizy, a także powiązania między nimi, zostało przedstawione na rycinie 2.

Chronologia przeżyć aktywistów politycznych stanowi pewną logiczną oś opisu teorii ugruntowanej, wprowadzając w kontekst ich doświadczeń, natomiast najbardziej analityczna część tej teorii mieści się w kategorii „Stawanie się aktywistą politycznym jako świadomy wybór lub sytuacja losowa” (patrz ryc. 3 oraz ryc. 4 w rozdziale C3.4.2.). Dane są przedstawione w taki sposób, że część analityczna jest zilustrowana przykładami, a więc fragmenty teoretyczne przeplatane są fragmentami, pochodzącymi bezpośrednio z wywiadów, bądź analizowanych dokumentów biograficznych i autobiograficznych. Materiał ten należy traktować jako całość, ponieważ fragmenty danych stanowią logiczną podbudowę i uzasadnienie części teoretycznej, a jednocześnie uzupełniają treściowo opisy teoretyczne.

Na wstępie należy także zaznaczyć, że w toku analizy badacz koncentrował się nie tylko na treści samych danych, ale także uwzględniał kontekst ich powstawania (Charmaz 2009). Z jednej strony ugruntowanie analizy w danych pozwala przyjąć, że kategorie wyłonione w jej toku odzwierciedlają obserwowane procesy społeczne i psychologiczne. Z drugiej jednak strony wydaje się, że nie sposób nie uwzględniać kontekstu uzyskiwania tych danych oraz wpływu osoby badacza i specyficznej relacji pomiędzy nim, przedstawicielem obcej – w oczach badanych – „zachodniej” kultury, a osobami badanymi. Należy tutaj wziąć pod uwagę określony kontekst polityczny oraz znaczenie, jakie ma dla tybetańskich aktywistów politycznych przekazywanie informacji na temat sytuacji Tybetańczyków w ramach kampanii politycznej na rzecz wolnego Tybetu. Trudno uniknąć sytuacji, w której niektóre wywiady przeprowadzane w trakcie badania mogły stanowić dla respondentów element tej właśnie kampanii. Podobną obserwację czynią Houston i Wright (2003), wskazując, że osoby badane często czuły się zobowiązane do opowiadania swojej historii z powodów politycznych, używając badacza jako pośrednika w przekazywaniu zachodniemu światu swoich poglądów i obaw dotyczących sytuacji w Tybecie. Jak pisze Charmaz, „badacze są częścią badanego problemu; nie znajdują się poza nim” (Charmaz 2009, s. 229), ważne jest więc, żeby to zjawisko również poddać należytej refleksji i potraktować jako kolejne źródło kategorii analitycznych dla wyłaniającej się teorii.

Prezentacja teorii ugruntowanej procesu stawania się aktywistą politycznym rozpoczyna się od opisu życia przed uwięzieniem, do czego odnosi się jedna z kategorii osiowych (A. „Życie przed uwięzieniem – opis rzeczywistości w Tybecie”). Kolejna kategoria, B. „Strategie przełamywania oporu przez władze komunistyczne – przemoc zbrojna i przemoc symboliczna”, dotyczy bezpośrednio związanych z aktywizmem politycznym Tybetańczyków działań władz. Ostatnie dwie kategorie osiowe, C. „Stawanie się aktywistą politycznym jako świadomy wybór lub sytuacja losowa” oraz D. „Emigracja”, bardziej szczegółowo odnoszą się do przeżyć członków badanej grupy oraz kontekstu ich działań, których efektem jest aresztowanie i uwięzienie, a także w konsekwencji prowadzących do emigracji z Tybetu.

A. Życie przed uwięzieniem – opis rzeczywistości w Tybecie

Jedną z kategorii osiowych w wyłonionej teorii ugruntowanej jest „życie przed uwięzieniem”. Odnosi się ona do wszystkich analizowanych zjawisk – wyłonionych przede wszystkim z analizy jakościowej wywiadów i dokumentów biograficznych – dotyczących istotnych elementów rzeczywistości społecznej, w której żyli aktywiści polityczni, zanim podjęli oni działania, w wyniku których zostali uwięzieni. Opis tej kategorii, nawet jeśli nie dotyczy bezpośrednio przeżyć samych osób badanych, pozwala lepiej zrozumieć ich motywacje, które skłoniły ich do podjęcia działań politycznych, a także szerszy kontekst procesu stawania się aktywistą politycznym.

Sila narracji historycznej Tybetańczyków

Istotnym elementem życia społecznego w Tybecie, wyraźnie się zaznaczającym w sposobie relacjonowania przez aktywistów politycznych ich przeżyć, jest bariera kulturowa między Tybetańczykami a Chińczykami, którzy pojawili się na terenie Tybetu wraz z inwazją armii komunistycznej w latach 50. XX wieku. Wynika ona z międzypokoleniowych przekazów Tybetańczyków. Silnie były w nich zaznaczane różnice między buddyjską kulturą tybetańską i antyreligijną ideologią komunistyczną, głoszona przez chińskie władze od pierwszych dni okupacji Tybetu:

Myślę teraz, że opowieści mojego wujka na temat Tybetu i pochodzenia Tybetańczyków ukształtowały moje rozumienie podstawowej różnicy między Tybetańczykami i Chińczykami. Kiedy Chińczycy przyszli i powiedzieli, że Tybet zawsze był częścią Chin, nie rozumieliśmy ich. Mieliliśmy inne poczucie historii. Oczywiście komuniści próbowali podważać te [nasze] opowieści jako dziecinne bajki, ale dla nas były one silnymi narracjami, częścią tego, co to znaczy być Tybetaczynkiem.

AB – Palden Gyatso (s. 13)¹

¹ Oznaczenia odnoszące się do respondentów są analogiczne jak na rycinie 1 (rozdział 2.3) – np. Tsetan, M, x, y, z: K/M – kobieta/mężczyzna, x – wiek; y – okres pobytu w Indiach; z – okres uwięzienia (w przypadku innych uchodźców, oprócz płci, podany jest tylko wiek i okres pobytu w Indiach; w przypadku profesjonalistów – oprócz płci, także wiek oraz organizacja i zawód). WP – wywiad z aktywistą politycznym; WI – wywiad z innym uchodźcą; WPR – wywiad z profesjonalistą; AB – dokument autobiograficzny; B – biografia; FgP – grupa fokusowa z byłymi więźniami politycznymi (1, 2 lub 3 – jeden z trzech przeprowadzonych wywiadów fokusowych); FgPR – grupa fokusowa z profesjonalistami.

Mieszkańcy Tybetu nauczyli się opierać propagandzie chińskich władz, głoszącej, że Tybet jest nieodłączną częścią Chin. Dla dorastających młodych Tybetańczyków wyraźne stały się zarówno różnice językowe, jak i fakt, że społeczności te żyją odrębnie, a co więcej – Chińczycy są postrzegani jako ci, którzy w większym stopniu czerpią korzyści z reform modernizacyjnych w Tybecie:

[Przed pójściem do klasztoru] *nie miałem żadnych chińskich znajomych... nie znałem też chińskiego. W klasztorze nie uczą tego. [...] Czasami władze przychodzą, uczą „to jest nasz rząd”, „misja Mao jest bardzo dobra”... takie rzeczy... ale ja nie miałem żadnych relacji z większością chińską. Wielu Chińczyków żyje w Lhasie [...], ale większość Tybetańczyków nie żeni się z chińskimi kobietami. To jest bardzo silne. Myślę, że nie ma żadnych relacji między tymi dwiema grupami.*

WP – Tsetan, M, 39, 15, 3

Dla kogoś, kto przyjeżdża do Tybetu pierwszy raz, wydaje się wszystko bardzo dobrze, ale jak przypatrzysz się bliżej, na sto sklepów jeden będzie tybetański. To pokazuje jak bardzo Tybetańczycy są uciskani w Tybecie.

WI – Dawa, M, 69, 48

Wpływ propagandy chińskiej – reformowanie myślenia przez partię komunistyczną i rozbijanie więzi społecznych

Chińskie władze, od początku inwazji w Tybecie, próbują aktywnie kształtować świadomość Tybetańczyków tak, aby stawali się oni wierni partii komunistycznej i nie stawiali oporu. Ludzie są zastraszeni i obawiają się otwarcie krytykować władze, dlatego – zwłaszcza w mniej wykształconych rodzinach oraz takich, w których nie ma żadnych tradycji patriotycznych – zdarzają się sytuacje, kiedy dzieci wychowywane są bez świadomości rzeczywistej sytuacji politycznej w Tybecie:

Kiedy mieszkalem w domu z rodzicami, kiedy miałem 13–14 lat, ufałem rządowi chińskiemu, lubiłem Stalina, lubiłem Mao [...]. Lubiłem też wojsko, ubrania wojskowe. Bo nikt nie dał mi żadnej edukacji. [...] chiński rząd pokazuje filmy, oni zawsze pokazują historie przemocy [...] Lepiej się kontrolować. Dlatego w rodzinach nie uczą niczego... Boją się chińskiego rządu [...] Przekazują tylko propagandę, nie uczą niczego... nasi rodzice. Boją się. Oczywiście moja rodzina zna tybetańską kulturę i historię. Mój ojciec był mnichem. Wiedział o wszystkim, ale nie uczył mnie, bo się bał. Bo inaczej rząd chiński się dowie i będą robić problemy. Powoli, powoli, oni się dowiedzą.

WP – Tsetan, M, 39, 15, 3

Władze na różne sposoby próbują rozbijać więzi społeczne tak, żeby Tybetańczycy nie jednoczyli się wokół sprawy narodowej. Jedną z takich strategii jest nakłanianie do donoszenia na ludzi, którzy nie myślą w odpowiedni sposób, kuszenie różnego rodzaju korzyściami osoby, które stają się donosicielami. Tybetańczycy w jakikolwiek sposób zaangażowani w aktywność polityczną są wykluczani ze społeczności poprzez zastraszanie ludzi w ich otoczeniu, co w konsekwencji wywołuje ich wyobcowanie:

Chińczycy oczekiwali, że potępię mojego własnego nauczyciela duchowego. Ale jak mogłem zrobić cokolwiek, co zaszkodziłoby [mu]? [...] Dopiero później zdałem sobie sprawę, jaką wielką wagę komuniści przykładali do przyznawania się do winy. [...] Przyznanie się do winy to tak jak powiedzenie, „Partia ma rację, a ja się mylę”. Nie było ważne dla Partii czy przyznanie się do winy było szczere czy nie. Wszystko co miało znaczenie dla Partii to fakt, że kolejny wróg ludu został wyeliminowany.

AB – Palden Gyatso (s. 75–76)

Sytuacja w Rongwo była nadal napięta, kiedy wyjeżdżałem. Mnisi i świeccy Tybetańczycy musieli być ostrożni, żeby unikać rozmów na wrażliwe tematy. Było wielu donosicieli wśród Tybetańczyków. Rząd płacił ogromne sumy za szpiegowanie. W okręgu Rebgong donosiciel mógł dostać nawet ponad 10 tysięcy yuanów².

WI – Penba, M, 4m

Pod wpływem lęku przed władzami komunistycznymi, powodującego ograniczone zaufanie między ludźmi, w niektórych rodzinach dzieciom nie opowiada się o prawdziwej historii Tybetu. Możliwość dowiedzenia się prawdy dla niektórych pojawia się dopiero dzięki wstąpieniu do klasztoru. Są więc osoby, które wstępując tam nie mają żadnej świadomości politycznej na temat relacji chińsko-tybetańskich. Uznają one rząd chiński za swój własny, nie wiedzą nic o Dalajlamie. Edukacja szkolna jest przede wszystkim nastawiona na asymilację i wykorzenianie kultury tybetańskiej:

W Tybecie rząd zakazał nauki w języku tybetańskim, więc wszystkiego uczy się po chińsku [...] z wyjątkiem samych lekcji tybetańskiego. Teraz Tybetańczycy używają tybetańskiego tylko w domu i w czasie modlitwy. Chińczycy zmienili sposób myślenia ludzi [w Tybecie].

FgP1 - Ngawang, Dhokyi, Tenzin, Phuntsok, Tsultrim, Sangay

Wynika z tego, że wielu młodych Tybetańczyków do okresu dorosłości żyje w nieświadomości rzeczywistej sytuacji politycznej w Tybecie:

² Ta kwota odpowiada około 6 tysiącom złotych, podczas gdy ponad 70% Tybetańczyków mieszkających w Tybetańskim Regionie Autonomicznym, żyje poniżej granicy ubóstwa (za: <http://www.hfhrpol.waw.pl/Tybet/>).

Mój dziadek walczył przeciwko Chińczykom i został zabity... Ale tak naprawdę nie wiem nic o historii, nie wiem, co się wydarzyło w 1959.

WI – Lhakpa, M, 27, 1

Z drugiej strony, w bardziej świadomych rodzinach, rodzinach z większymi tradycjami patriotycznymi, silna narracja historyczna na temat Tybetu i jego relacji politycznych z Chinami jest przekazywana młodszemu pokoleniu i determinuje określone postawy, których konsekwencją jest często podejmowanie aktywności politycznej przez tych młodych ludzi:

Mieliśmy kilka zdjęć Jego Świątobliwości Dalajlamy, moja matka powiedziała mi, że to jest Jego Świątobliwość Dalajlama i że on jest naszym władcą Tybetu. Ale Chińczycy nie pozwolili mu zostać w Tybecie. Teraz jest w Indiach. Moja matka zawsze modliła się rano przed tymi zdjęciami, więc wiedziałem, kim jest Dalajlama.

WI – Sangpo, M, 12, 2m

Wstąpienie do klasztoru jako szansa na zdobycie edukacji oraz wypełnienie obligacji rodzinnej

Opisana wyżej sytuacja powoduje, że młodzi Tybetańczycy poszukują możliwości edukacji. Nie mając do niej dostępu w ramach własnej kultury, nie chcąc pozbawiać się zakorzenienia w niej, wstępują najczęściej do klasztoru buddyjskiego:

Urodziłam się w odległej okolicy, w Lhokha. Nie było tam żadnej szkoły w pobliżu, więc nie chodziłam do szkoły w dzieciństwie. Wstąpiłam do klasztoru Chushul w wieku 16 lat. Było tam tylko około 50 mniszek w tym czasie.

WP – Kunga Wangmo, K, 37, 2, 17

W kulturze tybetańskiej klasztory pełnią szczególną rolę, jako centra duchowe i intelektualne dla lokalnej społeczności. Niektóre rodziny utrzymują szczególne więzi z miejscowym klasztorem, wysyłając tam od pokoleń swoje dzieci, zwłaszcza synów, którzy zostają mnichami. W tej sytuacji rezygnacja z wstąpienia do klasztoru byłaby odebrana jako naruszenie istniejącej od pokoleń więzi:

W Tybecie w tamtym czasie nie było wielkiego wyboru dla chłopca ze wsi, nawet z bogatej rodziny. Albo pracował na ziemi należącej do rodziny, albo wstępował do klasztoru. [...] ...Gadong był prostym

klasztorem, który dbał o proste duchowe potrzeby prostych ludzi. Ale moje zdanie nie liczyło się w tej sprawie, zostało zdecydowane, że wstąpię do „naszego” klasztoru i że nie powinienem przerywać tej więzi łączącej moją rodzinę z klasztorem, więzi, która trwała od wieków.

AB – Palden Gyatso (s. 19–22)

Wstąpiłam do klasztoru w wieku 13 lat. Zrobiłam to z wdzięczności do moich rodziców. Każdy rodzic w Tybecie chce, żeby jego dzieci poszły do klasztoru. Mój brat też jest mnichem...

WI – Sonam Wangmo, K, 22, 1

Dla niektórych wstąpienie do klasztoru jest aktem patriotycznym, stanowi element poświęcenia się na rzecz przetrwania kultury buddyjskiej, zwłaszcza w rodzinach o silnych tradycjach patriotycznych. Przykład starszego pokolenia powoduje, że podjęcie aktywności politycznej, do której pierwszym krokiem jest wstąpienie do klasztoru, staje się oczywistością. Sam fakt wstąpienia do klasztoru może być rozumiany jako przejaw chęci zmiany rzeczywistości Tybetańczyków. Decyzja ta jest poprzedzona momentem uświadomienia sobie rzeczywistej sytuacji Tybetańczyków pod okupacją chińską. Doświadczenie cierpień własnej rodziny może stymulować do jej podjęcia. Świadomość tego, ile inni zrobili dla polepszenia losu Tybetańczyków powoduje, że chce się wstąpić do grona zasłużonych dla wspólnej sprawy. Najłatwiejszą drogą do poszerzenia świadomości politycznej, a także rozwijania tożsamości narodowej jest właśnie wstąpienie do klasztoru:

Zostałem mnichem z różnych powodów. Po pierwsze, to było spowodowane moją wiarą. Ale też moi rodzice poprosili mnie o to, żebym w ten sposób podtrzymywał buddyzm tybetański. Nawet jeśli nie udało mi się to, o co mnie prosili, powody wstąpienia do klasztoru nie były tylko osobiste.

WP – Gyamtso, M, 34, 10, 4m

Przyczyny wstąpienia do klasztoru dla wielu młodych Tybetańczyków mogą być jednak bardziej prozaiczne. Może to być głód, bieda, warunki życia trudne do przezwyciężenia w jakikolwiek inny sposób. Wstąpienie do klasztoru daje w takich przypadkach jedyną, poza współpracą z władzami, możliwość awansu społecznego:

Moim głównym powodem pójścia do klasztoru było to, że byłem głodny. Wstąpienie do klasztoru znacznie poprawiło moją sytuację życiową. Tam było naprawdę komfortowe... życie [...]. Wtedy nie byłem jakąś bardzo uduchowioną osobą.

WP – Tsetan, M, 39, 15, 3

Mimo iż młodzi Tybetańczycy wstępują do klasztoru z intencją otrzymania wykształcenia, w klasztorach nie zawsze istnieje dostęp do prawdziwej edukacji

buddyjskiej. Powodem tego są represje wobec przejawów życia religijnego Tybetańczyków ze strony władz komunistycznych. Wykształcenie religijne niektórych mnichów i mniszek w efekcie nie różni się od religijności wielu świeckich, zarówno jeśli chodzi o głębokość rozumienia nauk buddyjskich, jak i sensu modlitw i innych obrzędów:

Warunki w klasztorze były bardzo ubogie. Wszystkie mniszki pracowały bardzo ciężko nad odbudową klasztoru. Miałymy bardzo mało czasu na naukę, ponieważ musiałyśmy zająć się odbudową. Nasz nauczyciel mówił, że nasz klasztor był kiedyś jednym z największych klasztorów w Tybecie zanim Chiny zajęły Tybet. Ale [...] został zniszczony przez chińskie wojsko, razem z tysiącami innych klasztorów męskich i żeńskich.

WP – Kunga Wangmo, K, 37, 2, 17

W tamtym czasie musiałem pracować w klasztorze jako kucharz. Moje życie było dużo łatwiejsze dzięki temu. Ale nie uczyłem się za dużo o buddyzmie. Poza tym mieliśmy komunistyczną reedukację. Mao... książka Mao. Komunistyczne chińskie gazety. Musieliśmy je czytać i dyskutować... Rząd chiński mówił: „Jeśli chcesz być mnichem, musisz być pół-komunistą, pół-mnichem”.

WP – Tsetan, M, 39, 15, 3

B. Strategie przełamywania oporu przez władze komunistyczne – przemoc zbrojna i przemoc symboliczna

W rozdziale tym opisane są działania władz komunistycznych podejmowane wobec oporu znacznej części tybetańskiego społeczeństwa przed przymusem wyrzeczenia się własnej kultury i tradycji. Działania te są następujące: kampania reedukacyjna, prześladowania religijne, osłabianie wiary Tybetańczyków w odzyskanie niepodległości, deprecjonowanie symboli tybetańskich oraz represje wobec aktywistów politycznych. Ich opis jest ważny dla naszkicowania kontekstu podejmowania ryzyka przez Tybetańczyków wchodzących na drogę aktywizmu politycznego.

B1. Kampania reedukacyjna jako przejaw walki symbolicznej władzy komunistycznej przeciwko aktywistom politycznym

Kampania reedukacyjna prowadzona przez władze komunistyczne miała różne oblicza na przestrzeni lat okupacji chińskiej w Tybecie. Na samym jej początku (w pierwszej połowie lat 50. XX wieku), miała ona bardziej subtelny charakter. Chińczycy próbowali przekonywać mieszkańców tybetańskich wsi do ideologii komunistycznej i „wyzwolić ich spod jarzma niewoli ze strony arystokracji i klasztorów”. Stopniowo reforma myślenia nabierała coraz bardziej przemocowego charakteru, osiągając kulminację w czasie rewolucji kulturalnej (w latach 60. XX wieku), kiedy sztandarowym hasłem stało się wykorzenienie wszelkich przejawów starego systemu społecznego:

Odnosiliśmy się do tego okresu jako „czasu, kiedy Chińczycy pokazali swoją prawdziwą twarz”. Podtrzymywała nas nadzieja, że Dalajlama powróci i sprawi, że wszystko wróci na swoje właściwe miejsce.

AB – Palden Gyatso (s. 63)

Od czasu odwilży politycznej wczesnych lat 80. XX wieku i późniejszego zaostrzenia polityki, związanego z nasileniem protestów tybetańskich dysydentów (rozdział 1.2), kampania reedukacyjna skierowana jest przede wszystkim na reformowanie

myślenia niepokornych: tybetańskich aktywistów politycznych. Jej główny front ma miejsce w więzieniach i obozach pracy.

Istotą kampanii reedukacyjnej jest z jednej strony walka symboliczna, a przemoc i zastraszanie z drugiej. Przemoc i demonstracja siły stanowią główne narzędzie władz w strategii zmieniania („reformowania”) myślenia. U niepokornych „reforma myślenia” ma się dokonać przez symboliczne uznanie potęgi Chin oraz tego, że Tybet jest ich częścią, a także przez odrzucenie symboli istotnych dla kultury tybetańskiej. Zasadniczym symbolem jest Dalajlama i wszystko, co się z nim wiąże. Władze zabraniają posiadania jego wizerunków; mają one dla Tybetańczyków przede wszystkim znaczenie religijne, aczkolwiek pod wpływem kampanii reedukacyjnej, nabierają także znaczenia politycznego:

Wtedy musieliśmy uczestniczyć w lekcjach, które zorganizowali w więzieniu, żeby reedukować więźniów. W czasie tych lekcji uczą fałszywej historii, że Tybet jest częścią Chin. [...] Więźniowie musieli zdawać egzaminy raz na trzy miesiące, raz na sześć miesięcy i raz na rok. W czasie egzaminów musieliśmy odpowiadać na pytania w rodzaju „Dlaczego Tybet jest częścią Chin?”. Ale mówiliśmy im, że to nie jest prawda, ale że Tybet jest niepodległym krajem. Wtedy byliśmy torturowani... wtedy dostawaliśmy najcięższe tortury.

WP – Dorjee, M, 30, 3, 8

B2. Prześladowania religijne

Od początku okupacji chińskiej ludność w Tybecie doświadcza prześladowań religijnych ze strony władz chińskich. W pierwszych latach, a zwłaszcza w czasie rewolucji kulturalnej, działało się to poprzez bezpośrednią propagandę i zmuszanie ludności do wyrzekania się swojej wiary, szczególnie krytykowania Dalajlamy. W późniejszych latach strategia władz polegała przede wszystkim na kontroli klasztorów, polegającej na próbach reformowania myślenia mnichów i mniszek (tzw. „Patriotyczna Kampania Reedukacyjna”), a także na kontroli ich liczby:

W 1990 roku grupy robocze odwiedzały nasz klasztor i prowadziły kampanię reedukacyjną. Ta reedukacja, która była częścią Patriotycznej Kampanii Reedukacyjnej, miała trzy tematy: że Tybet jest

nieodłączną częścią Chin, żeby nie czcić Dalajlamy i żeby być lojalnym wobec Macierzy. W czasie takich lekcji kazano nam pisać wypracowania, w których mieliśmy oskarżać Dalajlamę i przyznawać, że Tybet jest częścią Chin. Więc było bardzo trudno ulegać ich rozkazom.

WP – Kunga Wangmo, K, 37, 2, 17

Urzędnicy z urzędu miasta często odwiedzali nasz klasztor i wieś, nakazując wszystkim, żeby nie trzymać fotografii i książek Jego Świątobliwości Dalajlamy albo grozi nam aresztowanie i uwięzienie. Ale kazali nam też wywieszać portrety Mao Tsetunga.

WP – Tashi, M, 39, 1, 9

Reakcją tybetańskich mnichów i mniszek na kampanię reedukacyjną stało się podejmowanie działalności politycznej, polegającej przede wszystkim na organizowaniu demonstracji pokojowych:

We wczesnych latach 90. chiński rząd rozpoczął wdrażanie bardzo surowych ograniczeń na wolność religii i zachowanie kultury i tradycji tybetańskiej. Niektórzy z nas podjęli różne działania przeciwko tej nowej strategii chińskiego rządu. Później [w 1995 roku] został aresztowany XI Panczenlama w wieku 6 lat, razem ze swoimi rodzicami i nauczycielem. To było w Shigatse. Niektórzy Tybetańczycy zorganizowali demonstracje przeciwko rządowi chińskiemu, domagając się bezwarunkowego i natychmiastowego uwolnienia politycznych więźniów i Panczenlamy. Demonstranci domagali się też wycofania grup roboczych Patriotycznej Kampanii Reedukacyjnej z klasztorów. Brałem udział w jednej z takich demonstracji.

WP – Lobsang, M, 30, 8, 1

B3. Strategia osłabiania wiary Tybetańczyków w odzyskanie wolności

Przełamywanie oporu Tybetańczyków przez władze chińskie od początku okupacji wyraża się także w strategii demonstrowania przewagi militarnej, która stanowić ma dowód na to, że Tybet zawsze pozostanie częścią macierzy, ponieważ wszelki wysiłek stawiania oporu jest daremny:

Powiedzieli do nas [demonstrantów], że „kopiemy w niebo”, co miało znaczyć, że nigdy nie zatrzymamy działań rządu. Wtedy niektórzy mnisi zdenerwowali się i zaczęli rzucać kamienie w milicjantów i zranili niektórych.

WP – Gyamtso, M, 34, 10, 4m

Na początku okupacji chińskiej strategia ta była odpowiedzią na zbrojny opór Tybetańczyków. Przewaga militarna Chin miała onieśmielić tybetańskich partyzantów i tych, którzy dostali się do niewoli jako więźniowie polityczni:

Chińczycy lubili zaczynać zebrania mówiąc nam, „Musicie porzucić próżne nadzieje”. Wyrażanie jakiegokolwiek nadziei było postrzegane jako poważna zbrodnia.

AB – Palden Gyatso (s. 118)

Pewnego dnia, chińskie władze ogłosiły, że 12019 Tybetańczyków sprzeciwiających się chińskiej dominacji, zginęło i spalili stertę dokumentów, w których były ich nazwiska. Chińscy żołnierze świętowali śmierć tych wszystkich Tybetańczyków jako swoje zwycięstwo. Byłam tym bardzo przygnębiona.

WP – Ngawang, K, 75, 27, 20

Od lat osiemdziesiątych XX wieku opór Tybetańczyków polega jednak przede wszystkim na organizowaniu pokojowych demonstracji. Prezentowanie przez władze komunistyczne siły ma w tym kontekście na celu osłabienie wiary Tybetańczyków w szansę odzyskania niepodległości, a więc zniechęcenie ich do uczestnictwa we wspomnianych demonstracjach, których celem jest głoszenie haseł niepodległościowych. W taki sposób nieadekwatna odpowiedź władz komunistycznych na pokojowe demonstracje sprawia, że stają się one czymś więcej niż tylko manifestacją poglądów politycznych. Są one kontynuacją walki o odzyskanie niepodległości przez Tybet, zapoczątkowanej powstaniem 1959 roku w Lhasie. A to, z punktu widzenia władz, stanowi złamanie prawa:

Żołnierze [...] grozili zatrzymanym osobom mówiąc: „Jak, wy biedni ludzie, śmiecie protestować przeciwko państwu i Partii Komunistycznej?” I potem torturowali ich, kopali i bili kijami.

WI – Penba, M, 4m

B4. Strategia władz deprecjonowania symboli tybetańskich

Kolejną strategią władz komunistycznych jest niszczenie, bądź deprecjonowanie symboli tybetańskich na oczach Tybetańczyków. Przeważnie dotyczy to niszczenia mających szczególne znaczenie fotografii Dalajlamy. Dochodzi tutaj do zderzenia perspektyw, ponieważ dla władz komunistycznych Dalajlama jest przede wszystkim

przywódcą politycznym Tybetańczyków, natomiast dla nich jest on przede wszystkim przywódcą duchowym i symbolem religijnym, uosobieniem Buddy:

Fotografie Dalajlamy zostały zerwane i spalone [...] przez żołnierzy. Nie ściągali ram, tylko rąbali je siekierami. Wszystkie świątynie zostały przeszukane i fotografie Dalajlamy zostały skonfiskowane. [...] [Po odejściu żołnierzy] wszystko było do góry nogami. [...] To oczywiście, że nie chodziło tylko o przeszukanie domów, ale o zniszczenie własności mnichów.

WI – Penba, M, 4m

Inną strategią deprecjonowania kultury tybetańskiej jest sposób traktowania mnichów i mniszek, których upokarzanie na oczach Tybetańczyków ma wyraźnie na celu urażanie ich uczuć patriotycznych i religijnych i usytuowanie kultury tybetańskiej jako podległej wobec kultury dominującej:

Było bardzo trudno pracować w ten sposób. Jako mniszki, jesteśmy ważne dla Tybetańczyków, bo wykonujemy dla nich religijne rytuały. Byłyśmy bardzo smutne, kiedy kazano nam czyścić toalety. [...] Nasze ubrania śmierdziały [...]. Kiedy moi bliscy odwiedzali mnie w więzieniu, płakali, widząc moją sytuację. Ponieważ mniszki i mnisi są najbardziej szanowani przez świeckich, było bardzo nieswojo mi i moim bliskim, kiedy widzieli, że pracuję w toaletach.

WP – Kunga Wangmo, K, 37, 2, 17

W tym kontekście deprecjonowanie kluczowych dla kultury tybetańskiej symboli na oczach Tybetańczyków można postrzegać jako kolejny element strategii osłabiania wiary Tybetańczyków w odzyskanie autonomii.

B5. Represje wobec tybetańskich aktywistów politycznych

Demonstracje spotykają się z bardzo stanowczą odpowiedzią chińskich władz, polegającą najczęściej na użyciu siły zbrojnej. Fakt, że tybetańscy mnisi, którzy stają się aktywistami politycznymi, nie ulegają jej, ale kontynuują demonstracje, jeszcze bardziej nasila przemocowe rozwiązania ze strony władz:

Po tym wydarzeniu zobaczyliśmy wiele pojazdów nadjeżdżających do naszego klasztoru. Około 500 żołnierzy zostało przywiezionych [...]. Mnisi próbowali ich zatrzymać, rzucając kamienie. [...] [Żołnierze chińscy] wystrzelili kilka razy i niektórzy mnisi zostali ranni.

Gyamtso, 34, 10, 4m

Wydawało się, że tych 49-ciu zatrzymanych nie zostanie uwolnionych, dopóki ludzie nie zaczną demonstrować. [...] Jak się później dowiedzieliśmy od nich, każda z tych zatrzymanych osób została rzucona na ziemię i była kopana przez kilku żołnierzy naraz. Ich twarze i inne części ciała były kopane i uderzane kijami.

WI – Penba, M, 4m

Aktywiści polityczni, aresztowani w związku z udziałem w demonstracjach, są poddawani bardzo brutalnemu traktowaniu:

W areszcie Gutsa kazali nam stać przodem do ściany przez ponad pół godziny. Potem każda z nas została zabrana do innego pokoju przesłuchań. [...] Przed jednym pokojem przesłuchań było drzewo. Powiesili mnie na tym drzewie za ręce, związane z tyłu za plecami. Ponieważ moje stopy były nad ziemią, to było bardzo bolesne. [...] Płakałam z bólu, ściągnęli mnie na ziemię i elektryczną pałką dotykali moich dłoni, szyi i podeszw stóp. Elektryczna pałka była jednym z głównych narzędzi używanych do torturowania więźniów. Kiedy płakałam z bólu, włożyli mi elektryczną pałkę do ust. Poczułam ogromny ból wewnątrz [...] Przeszłam czuć cokolwiek. [...] Jeden z nich przyłożył mi papierosa do ust. Powiedzieli, że poszczują mnie psem policyjnym, żeby mnie pogryzł. Bardzo się bałam. Ale nie wpuścili psów... To było piekło. Mój umysł był pełen napięcia i lęku... Bili mnie tak do zmierzchu.

WP – Kunga Wangmo, K, 37, 2, 17

Podczas przesłuchań aktywiści polityczni są pytani o związki z jakimiś organizacjami podziemnymi, które rzekomo stoją za organizacją protestów. Władze komunistyczne są przekonane, że prowadzona przez nich kampania reedukacyjna jest na tyle skuteczna, że bez aktywnego udziału takich organizacji Tybetańczycy nie byliby tak świadomi politycznie, by wyrażać własne zdanie i stawiać opór. Aresztowani są więc zmuszani do wyjawiania nazwisk prawdziwych organizatorów demonstracji:

[...] żołnierze aresztowali mnichów, wyciągając ich z łóżek. [...] zabierali pięciu–sześciu mnichów każdej nocy do aresztu w więzieniu Malho. [...] Bili ich i przesłuchiwali [...], walili ich głowami o ścianę, kopali ich. Żołnierze torturowali ich w nocy. [...] Mieli przyznać się, że byli głównymi organizatorami protestów i członkami organizacji podziemnej. Mieli powiedzieć, kto z mnichów jest członkiem Tybetańskiego Kongresu Młodzieży. [...] Słyszałem od tybetańskich urzędników kadrowych w lokalnym rządzie, że wszyscy

mnisi, którzy byli w Indiach, są podejrzani o powiązania z Tybetańskim Kongresem Młodzieży. Byli obserwowani przez pracowników służby bezpieczeństwa.

WI – Penba, M, 4m

Śledczy, podczas przesłuchań, stosują strategie używane podczas kampanii reedukacyjnej, testując poglądy osób przesłuchiowanych:

Zaczęli mi mówić: „Jesteś przeciwko reformom!”. Potem zaczęli mnie pytać, „Chiński rząd jest tak miły dla Tybetańczyków. Więc dlaczego jesteś przeciwko Chinom? Ile dostałeś pieniędzy od grup Dalaja w Indiach? Kto jeszcze jest w to zaangażowany?” [...] Potem zapytali, dla której organizacji podziemnej pracuję. „Dla kłiki Dalaja czy dla imperialistycznej Ameryki?”

WP – Tashi, M, 39, 1, 9

Aktywiści polityczni po okresie przesłuchań i tortur, który trwa zwykle kilka-kilkanaście miesięcy, są zabierani do „sądu”, gdzie uczestniczą w „procesie sądowym”, w czasie którego odczytany zostaje wyrok. Zazwyczaj jest to kilka- kilkanaście lat więzienia za „działalność kontrrewolucyjną” i „dążenia separatystyczne”:

W tej „nowej erze”, władze stworzyły coś zbliżonego do systemu sądowego. Więc pewnego ranka zostałem wepchnięty do jeepa i zawieziony do sali sądowej w Lhasie. Przesiedziałem w więzieniu już ponad 20 lat, ale to było moje pierwsze doświadczenie rzeczywistej rozprawy sądowej [w 1984 roku].

AB – Palden Gyatso (s. 183)

Po dwóch miesiącach i 12–13 dniach [aresztu], ktoś z Ludowego Sądu w Lhasie przyjechał do nas i powiedział, że będziemy zabrane do sądu, żeby usłyszeć nasze wyroki. [...] wyobrażałyśmy sobie, że będzie tam jakiś adwokat dla nas, dużo ludzi i członkowie naszych rodzin. Ale jak tam przyjechałyśmy, było tylko kilku milicjantów i władz aresztu Gutsa i sędzieja, który wygłosił nasze wyroki.

WP – Kunga Wangmo, K, 37, 2, 17

Proces toczy się bez świadków, również rodziny aresztowanych nie są o nim zawiadamiane i nie uczestniczą w rozprawie. Aktywiści polityczni nie mają szansy skorzystania z pomocy adwokata. Czasami mogą bronić się sami, ale zwykle rezygnują z tego. Mimo, że mają przekonanie, iż uczestniczenie w demonstracjach pokojowych i wyrażanie swoich poglądów politycznych dotyczących statusu Tybetu, nie powinno być uznane za przestępstwo, przyznają się do winy, mając świadomość, że wyrażanie sprzeciwu w tej sytuacji jest bezcelowe i że wyrok jest przesądzony:

... sędzia zapytał czy czujemy się winni [...] czy chcemy się bronić [...] Nawet gdybyśmy chcieli się bronić, nie wygralibyśmy. Każde nasze działanie, takie jak demonstrowanie i krzyczenie „Wolny Tybet!” i „Niech żyje Dalajlama!”, to było nasze prawo. Ale chiński rząd ma z tym problem i dlatego uznają nasze działania za nielegalne i karalne. Więc nie było sensu się bronić. Musieliśmy po prostu powiedzieć, że jesteśmy winni.

WP – Topchoe, M, 35, 1, 5

Sąd chiński nie jest przez nich traktowany jako przestrzeń do komunikacji z dominującą grupą kulturową. Poprzez przyznanie się do winy, nie tyle uznają oni stan faktyczny, co wyrażają swój stosunek do instytucji sądu, której nie chcą legitymizować.

Tortury

Więźniowie polityczni są torturowani, zwłaszcza tuż po aresztowaniu, podczas przesłuchań, ale także później, w trakcie odbywania kary. Karane torturami są różne przejawy niesubordynacji więźniów. Jednym z przejawów tego nieposłuszeństwa jest brak postępów w reformie myślenia. Karani są niepokorni więźniowie, którzy nadal utrzymują przekonania patriotyczne i odważają się wyrazić swoje poglądy na temat autonomii Tybetu. Opisy tortur w areszcie podobne do przytoczonych wyżej są powtarzane przez wszystkich więźniów politycznych. Tortury te są stosowane w trakcie przesłuchań w celu wydobywania „informacji” od aresztowanych. W więzieniu metody te są mniej „wyszukane”. Najczęściej przejawiają się w zwykłym biciu więźniów. Ich celem jest poniżenie i moralne osłabienie aktywistów politycznych („reforma myślenia”):

Wszyscy więźniowie byli przesłuchiwanii dwa razy w roku, pytano nas, czego się nauczyliśmy w więzieniu. Zapytali mnie, czy udało mi się w końcu zdobyć niepodległość Tybetu. Zapytali mnie, czy zreformowałem swoje myślenie. Byłem przesłuchiwany przez Paljora (z Lhokha), który był przełożonym oddziału piątego. [...] Zazwyczaj on bił więźniów osobiście. Jego podwładni też fizycznie bili więźniów. Drugi przełożony oddziału piątego, Abo (z Chamdo)... on był najgorszy. Jeśli ktoś z przełożonych złapał więźnia na posiadaniu fotografii Jego Świątobliwości Dalajlamy, konfiskował je i surowo karał więźnia. Jeśli kogoś złapał Abo, stawał na fotografii i torturował więźnia bardzo mocno.

WP – Topchoe, M, 35, 1, 5

Więźniowie poddawani są także przymusowemu treningowi militarnemu, podczas którego wielu z nich, z powodu osłabienia i niedożywienia, traci przytomność. Za pomaganie słabszym, więźniowie także są bici przez strażników więziennych. Inną formą

przemocy wobec więźniów jest karanie ich poprzez umieszczenie w izolatce (ciasnym pomieszczeniu bez światła, ogrzewania, prawie bez jedzenia), na długi czas, czasem nawet kilkanaście tygodni.

Próby rozbijania więzi między więźniami

Władze więzienne na różne sposoby próbują rozbijać więzi między aktywistami politycznymi. Już w czasie przesłuchań więźniowie są umieszczani w celach pojedynczych. Z jednej strony są torturowani, zastraszani i pytani o to, kto z grupy protestujących był głównym organizatorem demonstracji, a także o to, kto był dla nich inspiracją z zewnątrz. Z drugiej strony, są uwodzeni perspektywą zmniejszenia wymiaru kary:

Kiedy powiedziałam im prawdę, nie uwierzyli mi. Uważali, że ktoś nam kazał zrobić tą demonstrację, bo byliśmy bardzo młode wtedy. Trzy z nas miały 20 lat, a pozostałe trzy poniżej 20. Najmłodsza z nas miała 17 lat. Nalegali, żebyśmy powiedziały kto stał za tą demonstracją.

WP – Kunga Wangmo, K, 37, 2, 17

Zmuszali nas do przyznania, że Tybet jest częścią Chin. Zapytali mnie, jaki był powód naszej demonstracji i kto za tym stał. Mówili, że musimy mieć powiązania z Jego Świątobliwością Dalajlamą. Że musimy być w jakiejś organizacji.

WP – Dorjee, M, 30, 3, 8

Kiedy więźniowie polityczni opuszczają areszt i są umieszczani w więzieniu, razem z nimi w celach zamykani są także więźniowie skazani za przestępstwa kryminalne, którzy chętnie przyjmują propozycję władz więziennych i donoszą na swoich współwięźniów w zamian za obietnicę skrócenia wyroku. W efekcie wytwarza to atmosferę nieufności w celi więziennej:

Kilku kryminalnych więźniów było umieszczanych w każdej celi, żeby mogli służyć jako informatorzy. [...] Ich obserwacja była nieustanna. Jeśli więzień pozwolił sobie na jakąś przelotną uwagę na temat jedzenia więziennego, mogło to być zgłoszone jako oczernianie socjalizmu. [...] Więźniowi nigdy nie mówiono, dlaczego jest przenoszony. To przenoszenie więźniów było nie tylko z powodów administracyjnych, ale ze szczególnym celem uniemożliwienia im stworzenia spójnej grupy. Partia widziała konspirację wszędzie.

AB – Palden Gyatso (s. 120)

Więźniowie polityczni są także często przenoszeni z celi do celi po to, by nie nawiązywać zbyt silnych więzi, a także, żeby więźniowie kryminalni nie mogli zostać rozpoznani jako szpiegdy:

...strategia Chińczyków jest taka... że nie pozwalają więźniom mieszkać w jednej celi za długo. Zawsze przenoszą ludzi... boją się o konspirację, albo że ktoś ucieknie. Zawsze... nie pozwalają więźniom poznać się za dobrze. Najdłużej mieszkalem w jednej celi przez jeden miesiąc.

WP – Norbu, M, 70, 22, 20

Liczba więźniów w celi wynosiła 10–12. Ale musieliśmy zmieniać cele co jakiś czas. Mialo to pomóc szpiegom ukryć swoją tożsamość i wyciągnąć informacje od więźniów. Było dużo szpiegów między więźniami. Więc trudno było zaufać nawet swoim współwięźniom z celi. Wyroki tych więźniów, którzy donosili na innych, były skracane. To nie byli więźniowie polityczni. Więźniowie polityczni nie szpiegowali innych więźniów politycznych.

WP – Jetsun, K, 38, 1, 3

„Reedukacja” w więzieniu

Jak wspomniano wyżej (B1), więźniowie poddawani są tak zwanej „reedukacji”, której celem jest reformowanie myślenia. Dążenie do niepodległości Tybetu jest traktowane jako działanie niepatriotyczne (działalność separatystyczna) z punktu widzenia chińskich władz. „Właściwe myślenie”, do którego władze zmuszają, również przemocą i torturami, oznacza uznanie chińskiej wersji historii Tybetu jako kraju, który nie tyle utracił autonomię, co „odzyskał więź z macierzą”. Oprócz wspomnianych wyżej obowiązkowych lekcji reedukacyjnych, więźniowie są także przymuszani do oddawania czci chińskim symbolom narodowym i uczestniczenia w świętach narodowych. Ponieważ władze jednocześnie stosują strategię deprecjonowania tybetańskich symboli narodowych, kampania reedukacyjna wywołuje opór tybetańskich więźniów politycznych, którzy manifestując swoje przekonania, podejmują symboliczną walkę z władzami, w której chińskim symbolom kulturowym przeciwstawiają tybetańskie:

Pierwszego maja wywiesili chińską flagę na podwórzu i zorganizowali dużą ceremonię z udziałem żołnierzy i więźniów. Więźniowie polityczni zwykle nie uczestniczyli w takich okazjach. Zawsze byliśmy zamknięci w celach. Wspięliśmy się na okno naszej celi i obserwowaliśmy. [...] Zaczęli śpiewać hymn chiński i wywieszać flagę chińską. Niektórzy więźniowie zaczęli rozrzucać ulotki. Więźniowie na podwórzu zaczęli krzyczeć, „Wolny Tybet! Nie wywieszajcie chińskiej flagi na naszej ziemi!” Wybuch protestu był niespodziewany i nagły. Władze musiały być w szoku.

WP – Kunga Wangmo, K, 37, 2, 17

Za udział w tego typu działaniach politycznych w czasie uwięzienia, więźniom grozi przedłużenie wyroku.

Po zwolnieniu z więzienia polityczni aktywiści są poddawani obserwacji, szpiegowani, muszą także meldować się regularnie na posterunku milicji. Są przestrzegani, że jeśli będą mówić o swoich doświadczeniach z więzienia, mogą do niego wrócić. Również bliscy i znajomi więźniów politycznych są zastraszani, że kontaktowanie się z aktywistami politycznymi może rzucić na nich podejrzenie o separatyzm.

C. Stawianie się aktywistą politycznym jako świadomy wybór lub jako sytuacja losowa

Kategoria ta opisuje proces stawiania się aktywistą politycznym. Obejmuje ona powody podejmowania działań politycznych, istotne ich okoliczności oraz strategie stawiania oporu przez Tybetańczyków.

C1. Nabywanie świadomości politycznej jako powód podejmowania działań politycznych przez młodych Tybetańczyków

Głównym powodem podejmowania aktywności politycznej przez Tybetańczyków jest świadomość sytuacji Tybetu i Tybetańczyków od czasu rozpoczęcia się okupacji chińskiej. Świadomość taka nie jest oczywista wśród Tybetańczyków młodszych pokolenia, urodzonych i wychowanych już w okupowanym Tybecie. Strategie władz komunistycznych, których celem jest przede wszystkim kształtowanie określonego sposobu myślenia i wykorzenianie kulturowej świadomości Tybetańczyków niewątpliwie odnoszą pewne skutki. Niemniej jednak uświadamianie sobie faktycznej sytuacji politycznej przez młodych Tybetańczyków wydaje się być nieuchronnym procesem, prowadzącym w dwóch kierunkach: w kierunku asymilacji z dominującą grupą kulturową i wejścia na drogę współpracy z systemem lub w kierunku oporu polegającego na aktywności opozycyjnej.

Poznanie prawdy na temat historii Tybetu jest często punktem zwrotnym w biografii opozycjonistów. Uświadomienie sobie, że Tybet był kiedyś niepodległym państwem, oraz że wielu Tybetańczyków zginęło za sprawę niepodległości kraju powoduje, że czują się oni zobligowani do przyczynienia się do walki o niepodległość. Jest to istotny moment w rozwoju ich tożsamości narodowej. Poprzez podjęcie decyzji o wstąpieniu do klasztoru, by rozwijać swoją wiedzę na temat historii swojego kraju, a następnie o podjęciu zakazanej aktywności politycznej, zaznaczają oni odrębność swojej tożsamości od tożsamości chińskiej.

Poznanie prawdy o historii Tybetu

Wielu Tybetańczyków, mieszkających na prowincji, z dala od większych miast, nie ma nawet świadomości, że za działalność polityczną na rzecz niepodległości Tybetu, można iść do więzienia:

Kiedy wróciłem do rodzinnego miasta, po wyjściu z więzienia, wiele ludzi pytało mnie, czemu byłem w więzieniu. Myśleli, że chodziło o jakieś działania kryminalne. Kiedy powiedziałem im, że byłem w więzieniu za udział w demonstracji, nie rozumieli o czym mówię. Niektórzy zapytali, jak chińskie władze mogły mnie uwięzić za krzyczenie „Niech żyje Jego Świątobliwość Dalajlama!” i „Wolny Tybet!”.

WP – Pasang, M, 35, 3, 5

Tybetańczycy żyjący w nieświadomości na temat prawdziwej sytuacji politycznej w Tybecie, pozostający pod wpływem propagandy komunistycznej od dzieciństwa, w momencie dowiedzenia się prawdy, czują gniew:

W klasztorze...byłem bardzo młody, więc nie wiedziałem, nie uczyłem się buddyzmu... nie wiedziałem, że Dalajlama jest przywódcą, nie znałem tybetańskiej kultury buddyjskiej. Nie wiedziałem, że Tybet był kiedyś niezależnym krajem... Myślałem, że rząd chiński to jest mój rząd, że moim przywódcą nie jest Dalajlama. Wtedy wstąpiłem do klasztoru, bo byłem głodny [...] zdecydowałem się zostać mnichem [...] Czekalem rok na zgodę. W 1986 roku dostałem zgodę na wstąpienie do klasztoru. [...] I wtedy w 1987 roku, dwóch amerykańskich turystów dało mi książkę Dalajlamy. Ta książka dała mi dużo informacji. Wtedy zrozumiałem dyktaturę Mao. Zrozumiałem, że ten rząd zaatakował mój kraj.

WP – Tsetan, M, 39, 15, 3

A więc dla niektórych proces ten zaczyna się z chwilą wstąpienia do klasztoru. Dla innych zaś wcześniej, z chwilą zaobserwowania różnic między kulturą chińską a tybetańską, szczególnie widocznych w miastach. Niektórzy byli więźniowie polityczni opisują, jak w pewnym momencie odkryli, że Tybetańczycy i Chińczycy różnią się między sobą:

Kiedy byłem dzieckiem, miałem pustkę w głowie na temat Tybetu. Ale kiedy dorosłem, byłem w miastach, widziałem dużo Chińczyków i Tybetańczyków. Zrozumiałem, że Chińczycy są zupełnie inni niż Tybetańczycy jeśli chodzi o język, kulturę, sposób ubierania się. Więc to mi się wydawało dziwne i później dopiero dowiedziałem się, że Chińczycy i Tybetańczycy należą do dwóch odrębnych krajów.

WP – Pasang, M, 35, 3, 5

Moment taki może stanowić impuls do poszukiwania wiedzy na temat historii Tybetu i informacji na temat relacji chińsko-tybetańskich, a także uświadomienia sobie własnej tożsamości narodowej i potrzeby jej wyrażania. Często idzie za tym decyzja o przyjęciu tożsamości czysto tybetańskiej, w odcięciu od chińskiej części społeczeństwa, i wstąpieniu do klasztoru. W takich sytuacjach, jest ono decyzją bardziej świadomą. Klasztor staje się wtedy dla tych młodych Tybetańczyków miejscem, w którym rozwijają oni swoją wiedzę na temat sytuacji politycznej w Tybecie:

Większość mnichów w klasztorze Labrang [słuchało po kryjomu] „Radia Wolna Azja” i „Głosu Ameryki” [...] Wiedzieli, że to jest bardzo niebezpieczne pod obserwacją chińskich władz, ale i tak robili to [...] Takie media zachęcają ludzi do protestowania przeciwko chińskiej dyktaturze w Tybecie.

WI – Buchung, M, 25, 4m

Niektórzy dowiadują się o prawdziwej sytuacji w Tybecie dopiero na emigracji w Indiach:

Dla wielu dzieci tybetańskich trudno jest zdobyć edukację, bo muszą dużo płacić za szkołę. W Indiach, większość Tybetańczyków ma darmową naukę. [...] Wiele dzieci [myśli po chińsku]. Wiele Tybetańczyków, kiedy przyjeżdżają do Indii, mówią, „zorientowaliśmy się, że Tybet jest odrębnym krajem, z własną flagą, dopiero kiedy przyjechaliśmy do Nepalu”.

Nie rozumiałem politycznej sytuacji w Tybecie, dopóki nie przyjechałem do Indii. Kiedy tu przyjechałem, zacząłem rozumieć.

FgP1 – Ngawang, Dhokyi, Tenzin, Phuntsok, Tsultrim, Sangay

Pobyt w Indiach zmienił moją perspektywę. Zacząłem interesować się sytuacją w Tybecie. Wcześniej niewiele wiedziałem. Nie chodziłem do szkoły. Najbliższa szkoła była oddalona o 180 kilometrów od mojej wioski. Poza tym, jako pasterz, zajmowałem się hodowlą zwierząt. [...] Długo myślałem na temat swojej decyzji [o podjęciu działalności politycznej]. Inspiracją były dla mnie słowa Dalajlamy w trakcie Kalachakry w 2006 roku, że każdy Tybetańczyk powinien przyczynić się do sprawy Tybetu.

WP – Tashi Wangdu, M, 33, 3, 3

Nabywanie świadomości politycznej w klasztorze, czytanie zakazanych książek na temat historii i aktualnej sytuacji Tybetu pod okupacją, ma znaczenie w trakcie przesłuchań, kiedy stawiane są zarzuty o separatyzm. Polityczny aktywista, który zna prawdziwą historię Tybetu może stawiać opór pomimo tortur i przemocy ze strony władz podczas aresztowania. Świadomość historyczno-polityczna daje mu poczucie oparcia w

grupie, przekonanie o słuszności sprawy, o którą walczy, a także umocnienie w tożsamości narodowej.

Powiedziałem im [podczas przesłuchania], że to co dzieje się w Tybecie jest dla mnie jasne i dlatego protestowałem....[...]...Powiedziałem, że jeśli mnie zabiją, cały świat się dowie...

AB – Ven. Bagdro (s. 21, 26)

Doświadczenia z władzami chińskimi przed podjęciem działalności politycznej

Czasami, jak wspomniano wyżej, sytuacja w najbliższym otoczeniu nie sprzyja nabywaniu świadomości politycznej. Wynika to najczęściej z zastraszenia, braku zaufania między ludźmi w związku z ryzykiem bycia usłyszczanym przez osoby kolaborujące z systemem. W takiej sytuacji, uzyskanie świadomości politycznej następuje później, w momencie wejścia w dorosłość i wraz z obserwacją rzeczywistości w Tybecie:

W tamtym czasie moja siostra też zmarła z głodu. Zastanawiałem się dlaczego Tybetańczycy są tacy biedni, a Chińczycy tacy bogaci. I po przeczytaniu tej książki [Dalajlamy], zrozumiałem.

WP – Tsetan, M, 39, 15, 3

Strasznie trudno było dla nas żyć pod takim jarzmem i w takim upokorzeniu ze strony chińskich władz. To było bardzo przygnębiające dla nas. Więc pięciu z nas [...] zdecydowało się podnieść głos przeciwko tym represjom. 25-go marca 1994 roku napisaliśmy „Chcemy wolności [...] Nie mamy praw człowieka, chcemy żeby prawa człowieka były respektowane.

WP – Tashi, M, 39, 1, 9

Doświadczenia z władzami chińskimi ograniczającymi wolność Tybetańczyków, stanowią częstą motywację do podjęcia działań politycznych. Szczególnie dotyczy to ograniczenia przez władze chińskie wolności wyznania, wyrażającego się poprzez różne restrykcje nakładane na klasztory, a także na możliwość praktyk religijnych w przestrzeni publicznej:

W [...] latach 90. chiński rząd zaczął wprowadzać bardzo surowe ograniczenia na wolność religijną, kulturę i zachowanie tradycji w Tybecie. Niektórzy z nas podjęli różne działania przeciwko tej polityce...

WP – Lobsang, M, 30, 8, 1

Aktywizm polityczny inspirowany przez uchodźców

Niewątpliwym wpływem na kształtowanie świadomości politycznej Tybetańczyków w Tybecie ma diaspora tybetańska w Indiach, a w szczególności nauczanie Dalajlamy. Jego książki krążą w nielegalnym obiegu w Tybecie i są czytane po kryjomu, zwłaszcza w klasztorach. Zdarzają się sytuacje, kiedy nielegalna podróż do Indii, podjęta z zamiarem zobaczenia Dalajlamy, staje się inspirująca, nie tylko w sensie religijnym, ale także w sensie patriotycznym. Pobyt w tym kraju stanowi dla niektórych pierwszą okazję do poznania prawdy na temat historii i politycznej sytuacji Tybetu i może stać się zaczynem podjęcia aktywności politycznej, na przykład po usłyszeniu nauki Dalajlamy, że „poświęcenie jednego dnia dla dobra Tybetu przynosi dużo większe zasługi karmiczne niż poświęcenie trzech lat na medytację”. Dla niektórych, którzy wcześniej nie podejmowali działań politycznych w Tybecie, zetknięcie się z diasporą może stanowić prawdziwy przełom w życiu:

Przyjechałem do Indii w 2003 roku z żoną, żeby zobaczyć Dalajlamę. Zaczęłem chodzić do Soga School, ale nie czułem się tam dobrze, nauka była dla mnie trudna. Zamieszkaliśmy z żoną w Norbulince – ona szyla, ja pracowałem jako stróż. Potem w 2006 roku moja matka przyjechała do Indii, razem z moimi dziećmi. Byłem bardzo szczęśliwy. Zdecydowałem się wrócić [nielegalnie] do Tybetu, żeby zawiesić tybetańską flagę w Lhasie, żeby Tybetańczycy byli szczęśliwi. Zrobiłem to w tajemnicy przed żoną. Dowiedziała się dopiero od krewnego, który mnie spotkał w więzieniu. [...] Pobyt w Indiach zmienił moją perspektywę. Zaczęłem interesować się sytuacją w Tybecie. Wcześniej niewiele o tym wszystkim wiedziałem.

WP – Tashi Wangdu, M, 33, 3, 3

Więź między starszym i młodszym pokoleniem – wzorowanie się na starszych

Niewątpliwie w decyzji o podejmowaniu działań politycznych przez młodych Tybetańczyków, ma znaczenie więź ze starszymi pokoleniami. Ich doświadczenia stanowią przykład dla młodych aktywistów politycznych:

... rozmawianie z młodszymi ludźmi i zachęcanie ich, dodaje mi otuchy. To mnie wzmacnia. Staram się rozmawiać z nimi, mówiąc, że „nasze pokolenie zrobiło już coś, teraz to jest na waszych barkach [...]”. Lubię rozmawiać z młodymi ludźmi i zachęcać ich w ten sposób.

WI – Dargye, M, 70, 47

Często dzięki rozmowom z osobami ze starszego pokolenia, młodzi Tybetańczycy poznają prawdę o historii Tybetu:

Starsi opowiadali mi bardzo smutne historie o sytuacji Tybetańczyków w trakcie rewolucji kulturalnej. [...] Mówili mi, jak tysiące Tybetańczyków zginęło i cierpiało tortury w tym czasie. Pytałem ich jak mogli pozwalać na to, że chińskie władze karały Tybetańczyków jak zwierzęta. Odpowiadali mi, że nie mogli kwestionować niczego, bo gdyby to robili, byłiby martwi. Więc te rzeczy były dla mnie trudne do przyjęcia, ale taka była rzeczywistość. W końcu wytworzyło to wrogość wobec rządu chińskiego.

WP – Pasang, M, 35, 5, 3

Rozmowy ze starszymi osobami dają możliwość poszerzenia świadomości politycznej, która może być impulsem do podjęcia działań politycznych. Także doświadczenia poprzednich pokoleń stanowią punkt odniesienia i zachęcają do ich naśladowania. Młodzi aktywiści polityczni porównując swoje życie z życiem starszych pokoleń Tybetańczyków, umniejszają swoje cierpienie, dodając sobie tym samym odwagi do podejmowania ryzyka związanego z otwartym wyrażaniem swoich poglądów politycznych, uczestnictwem w demonstracjach. Porównując sposoby stawiania oporu dawniej (powstanie 1959 roku) i demonstracje organizowane przez młodsze pokolenie Tybetańczyków (po 1987 roku), aktywiści polityczni podkreślają, że dawniej było więcej przemocy, teraz demonstracje są pokojowe. Częściej też uczestniczą w nich kobiety, zwłaszcza mniszki tybetańskie.

Aktywizm polityczny jako poświęcenie się dla innych Tybetańczyków

Działania polityczne Tybetańczyków wiążą się z podejmowaniem świadomego ryzyka i w tym sensie mają one charakter poświęcania własnego losu dla narodu tybetańskiego. Można je także rozumieć jako proces rozwijania tożsamości tybetańskiej, energiczne zaangażowanie się w ryzykowne działania jako sposób na przezwycięzenie dotychczasowej bierności związanej z brakiem świadomości politycznej. Poświęcanie się dla narodu tybetańskiego, branie udziału w politycznej działalności, ryzykowanie uwięzieniem, powoduje także – o czym będzie mowa dalej – że cierpienie – nabierając głębszego sensu, zarówno w wymiarze patriotycznym, jak i religijnym, może być mniej dotkliwe:

Myślę, że Tybetańczycy są bardzo odważni. Siedzimy w więzieniach i spotykamy się ze złym traktowaniem za nasze działania związane z protestowaniem przeciwko rządowi chińskiemu i wołaniem „Wolny Tybet!” i „Niech żyje Jego Świątobliwość Dalajlama!”. Ale nasza odwaga jest wiecznie palącym się światłem. Niezależnie od kar, nadal byliśmy zdeterminowani demonstrować i wyrażać naszą wiarę w Jego Świątobliwość i w buddyzm. [...] To jest dowód na to, że Tybetańczycy nigdy nie zamilkną, dopóki nie

odzyskamy wolności i Jego Świątobliwość nie powróci do Tybetu, bo jesteśmy w stanie znieść ten fizyczny i mentalny atak ze strony chińskiego rządu.

WP – Lobsang, M, 30, 8, 1

Nastawienie Tybetańczyków do współpracy z chińskimi władzami

Warto wspomnieć o tych Tybetańczykach, którzy podążają drogą asymilacji i współpracy z władzami chińskimi. Byli więźniowie polityczni mają zróżnicowane nastawienie do nich. Rozróżniają dwie kategorie kolaborantów. Z jednej strony takich, którzy decydują się współpracować z myślą o tym, że współpraca przyniesie pożytek tybetańskiej społeczności. Za przykład jest tutaj stawiany Dziesiąty Panczenlama, który w oczach Tybetańczyków potrafił wykorzystywać swoją pozycję bliską władz na rzecz swoich rodaków. Z drugiej strony uważa się, że są tacy, którzy kolaborują dla własnych korzyści („robią to dla własnego żołądka”). Dotyczy to osób, które na przykład pracują w milicji albo w służbach więziennych:

Jest wielu Tybetańczyków, którzy współpracują z chińskim rządem. Ale jako Tybetańczyk, myślę, że znając prawdę, każdy Tybetańczyk ma odpowiedzialność, żeby zrobić coś dla swojego kraju. Tybetańczycy współpracują [...] na dwa sposoby: niektórzy [...] wykształceni współpracują na dużą skalę, ale niewykształceni współpracują jedynie dla osobistych korzyści. Panczenlama jest dobrym przykładem tych, którzy współpracują z rządem chińskim dla dobra wszystkich Tybetańczyków, [...] jeśli chodzi o edukację i zachowanie kultury.

WP – Dolma, K, 30, 11, 6

Byli więźniowie relacjonują szczególnie brutalne traktowanie przez swoich rodaków, pracujących dla rządu chińskiego, a jednocześnie mówią często o swoim wyrozumiałym nastawieniu do tych, którzy ich torturowali i prześladowali. Być może jest to możliwe dzięki zrozumieniu sytuacji, w jakiej się znaleźli ci, którzy decydują się na kolaborację. Aktywiści polityczni zdają sobie sprawę, że myślenie tych ostatnich jest zmienione przez chińską propagandę, ponieważ sami kiedyś byli pod jej wpływem:

... rząd daje im pracę. Daje im jedzenie. [...] Czasami myślę, że ci ludzie mają współczucie. Oczywiście, gdyby nie cierpieli, gdyby mieli pracę...[...] Ja nie nienawidzę tych ludzi. Na początku, jak mnie bili, torturowali, miałem dużo złości do nich. Ale potem, popatrzyłem na tych ludzi, pomyślałem, to jest tylko ich praca. Gdyby tego nie robili, straciliby pracę.

WP – Tsetan, M, 39, 15, 3

Byli więźniowie czasami przytaczają też opisy wskazujące na dobre cechy niektórych z tych ludzi:

Po jakimś czasie znalazłem się pod ich biurkiem, nie wiedziałem, jak się tam znalazłem. Wtedy przyszedł tybetański strażnik o imieniu Dhondup. Zapytał ich sześciu, co się dzieje. Powiedzieli mu, że udaję, że umieram. Przerwał im i powiedział, że nie powinni mnie tak bić. Powiedział, że mogą mnie zabić, jeśli nie przestanę. Powiedział, żebym wstał i wrócił do celi. [...] Poprosiłem go o szklankę wody. Dał mi wody [...], poczułem się lepiej.

WP – Topchoe, M, 35, 1, 5

Aktywizm polityczny jako praktyka religijna

Aktywizm polityczny może być postrzegany przez mnichów i mniszki także jako praktyka religijna, mieszcząca się w ramach ideału bodhisattwy, oświeconego, który poświęca swoje życie dla oświecenia innych istot (patrz rozdział 3.2.2). W sytuacji utraty niepodległości przez Tybet, poświęcenie swojego losu dla innych Tybetańczyków, wpisuje się w taką praktykę religijną:

Myślę, że mnisi i mniszki nie powinni się martwić o swoje studia religijne, ale powinni brać udział w aktywizmie i być głosem swojego ludu. Takie postępowanie jest religijne.

WP – Dolma, K, 30, 11, 6

Kiedy stajemy się mnichami, mnisi nie są rodziną, nie mają rodziny, jesteśmy sami. Też medytacja i praktyka duchowa powoduje, że ufamy bardziej sobie. Nie myślimy cały czas „ja, ja”, „ja jestem ważny, jestem tym, czy tamtym”. To się musi zmienić poprzez medytację. [...] Ale teraz potrzebujemy działania, potrzebujemy siły, potrzebujemy szczęścia dla naszych ludzi. [...] Teraz to jest najpilniejsze.

WP – Tsetan, M, 39, 15, 3

Walka o wolność Tybetu staje się w ten sposób również walką o buddyzm tybetański, dzięki czemu nabiera ona wymiaru bardziej uniwersalnego, a także daje poczucie wyższości moralnej po stronie tybetańskiej:

... polityczna walka o Tybet jest bardzo związana z osobą Dalajlamy. [...] Ludzie szanują go bardziej jako przywódcę duchowego niż politycznego...Więc oczywiście jest w tym automatycznie element duchowości. Jego Świątobliwość mówił, że [...] to nie jest tylko kwestia polityczna. To jest walka o dharmę. [...] Kiedy mówimy, że walka o Tybet jest walką o dharmę, to obejmuje całą sferę istnienia. Nie tylko chodzi o Tybet, ale o cały wszechświat.

WPR – Thubten, M, 52, Delek Hospital – lekarz

Poświęcenie swojego losu dla sprawy niepodległości Tybetu i wolności religii, nabiera także sensu w kontekście własnego zbawienia, spłacenia złej karmy i szansy na lepsze odrodzenie. W tym sensie staje się dosłownie praktyką religijną:

... wiara w karmę jest bardzo ważna. Myślę, że to odgrywa główną rolę. To daje im też sens cierpienia. Dlaczego cierpią? Nie obwiniają nikogo o to. To jest największy problem ludzi, którzy dużo cierpią. Często obwiniają innych...

WPR – Thubten, M, 52, Delek Hospital – lekarz

Wszystko, co nas spotyka, wynika z naszej karmy. [...] coś musiałem zrobić nie tak w poprzednim życiu. [...] tak jak z brudnym ubraniem, jeśli pierzesz je... staje się czyste. Tak samo, możesz spłacić swoją karmę.

WI – Dawa, M, 69, 48

C2. Okoliczności działań politycznych Tybetańczyków

Bezpośrednim powodem podejmowania demonstracji mogą być wydarzenia polityczne, w Tybecie i poza nim (takie jak uwięzienie Panczenlamy, czy przemówienie Dalajlamy w Kongresie amerykańskim), narastająca frustracja oraz sprzeciw wobec prześladowań religijnych, trudne do zniesienia warunki w klasztorze lub – w przypadku protestów w więzieniu – sytuacja więźniów politycznych.

Symbolika demonstracji jako przejaw narodowego charakteru aktywności politycznej

Demonstracje organizowane przez tybetańskich aktywistów politycznych mają swoistą symbolikę, powtarzalne elementy, które wyraźnie wskazują na ich charakter narodowy. Najczęściej pojawiającym się symbolem jest zakazana przez chińskie prawo flaga tybetańska. Wykrzykiwane hasła, „Wolny Tybet!”, „Niech żyje Dalajlama!”, także podkreślają narodowy charakter demonstracji. Bardzo często demonstranci okrążają świątynię zgodnie z ruchem wskazówek zegara, co stanowi jednocześnie rytuał religijny, wykonywany regularnie przez buddystów tybetańskich:

Byliśmy przygotowani na pójście do więzienia. Po przyjeździe do Lhasy [...] pomodliliśmy się [...] Potem zaczęliśmy demonstrować wokół Bakoru³. Zrobiliśmy trzy okrążenia. [...] przyjechało 5–6 pojazdów wojskowych...

WP – Yangzom, K, 34, 16, 0

Istotnym elementem demonstracji jest także fakt, że są one inicjowane przez grupę aktywistów politycznych, najczęściej mnichów albo mniszki, które wspólnie opuszczają swój klasztor po kryjomu i udają się w miejsce symboliczne, które nada takiej demonstracji odpowiednie znaczenie:

Przyjechaliśmy do Lhasy [...] około dziewiątej rano, ustawiliśmy się w linii i demonstrowaliśmy wokół Bakoru wymachując tybetańską flagą i krzyząc „Wolny Tybet! Chcemy wolności! Tybet nie jest częścią Chin! Niech Dalajlama wróci do Tybetu! Niech żyje Jego Świątobliwość Dalajlama!” Po kilku minutach, 15 milicjantów podeszło do nas i zaczęli nas bić gumowymi pałkami, kopali nas w brzuch i bili po twarzy, bili nas skórzanymi paskami. Chwycili nas za ręce i wykręcali nam je za plecami.

WP – Kunga Wangmo, K, 37, 2, 17

W tym sensie demonstracja polityczna zawiera również elementy religijne (w powyższym przykładzie jest to rytuał buddyjski okrążania świątyni), wskazujące na połączenie walki o niepodległość Tybetu z walką o dharma. Znacznie rzadziej demonstracje odbywają się w miejscach symbolizujących władzę Chińczyków w Tybecie, takich jak budynki rządowe czy administracyjne. Zazwyczaj protesty mają pokojowy charakter, aczkolwiek czasami dochodzi do eskalacji przemocy po obu stronach konfliktu, pomiędzy demonstrantami a wojskiem:

Dalajlama wzywa do walki o Tybet bez przemocy. Jeśli walka będzie wiązać się z przemocą, on przestanie być przywódcą. Więc robimy pokojowe demonstracje, tak samo w 1988 roku robiliśmy pokojową demonstrację. Ale chińska milicja zaczęła używać gazu łzawiącego... potem zaczęli używać broni maszynowej. Zabijali, te młode dziewczyny. Zabili wielu mnichów. [...] to jest naturalne, że pojawia się gniew.

WP – Tsetan, M, 39, 15, 3

Kiedy wczesnym rankiem mnisi zgromadzili się w świątyni na codzienne modlitwy, zaczęli gorączkowo dyskutować o demonstracji poparcia dla zabitych Tybetańczyków przez władze chińskie. Modlitwa była niemożliwa. W końcu, około 8.30, niektórzy mnisi wybiegli ze świątyni i usiedli na Placu Dolmathang. Było tam na początku około stu mnichów. W końcu wszyscy mnisi tam siedzieli. [...]...byli

³ Ścieżka okrążająca główną świątynię w Lhasie (Jokhang), której okrążanie zgodnie z ruchem wskazówek zegara stanowi rytuał religijny w buddyzmie tybetańskim.

wzburzeni w związku z brutalnym stłumieniem protestów tybetańskich przez chińskie władze. Demonstrowali swoją solidarność z innymi Tybetańczykami, którzy protestowali po 10 marca.

WI – Penba, M, 4m

Aktywizm polityczny w więzieniu

Młodzi aktywiści często podejmują działania polityczne także w trakcie uwięzienia. Pomimo wysiłków władz chińskich dążących do reformowania myślenia więźniów politycznych stawiają oni im opór poprzez różne praktyki, co ma dla nich istotne znaczenie dla utrzymania poczucia sensu własnego cierpienia. Z większą siłą podkreślają tym samym własną tożsamość narodową i demonstrować swoje poglądy polityczne na temat Tybetu:

Piętnastego grudnia zorganizowaliśmy pierwszą demonstrację, jaka kiedykolwiek miała miejsce w więzieniu Drapchi. [...] Patrząc wstecz, nadal nie wiem, skąd mieliśmy odwagę, żeby zrobić to, co zrobiliśmy. [...] Maszerowaliśmy jak żołnierze, w kolumnie [150 więźniów], tak równo, że można by pomyśleć, że wszystko było przygotowane wcześniej.

AB – Palden Gyatso (s. 199-201)

Najczęściej podejmowaną strategią jest stawianie oporu w grupie, dającej większe poczucie siły wobec władz więziennych. Może się ono manifestować poprzez wyrażanie poglądów politycznych, na przykład wypowiadanie swojego zdania w trakcie zebrania reedukacyjnych. Taka strategia zwykle spotyka się z ostrą reakcją władz:

Kiedy odmówiliśmy przyznania, że Tybet jest częścią Chin, mówiliśmy, że historycznie Tybet był niepodległym krajem [...] przyszła do nas grupa strażników. Rzucili nas na ziemię i wykręcali nam ręce.

WP – Dorjee, M, 30, 3, 8

Opór Tybetańczyków może się wyrażać również poprzez protestowanie na temat swojego ciężkiego położenia i otwarte wyrażanie poczucia krzywdy związanego ze złym traktowaniem (taką formą protestu może być strajk głodowy). Władze w takiej sytuacji są stawiane w trudnej sytuacji, uwypuklana jest ich rola oprawców. Czasami efektem takiej strategii więźniów jest złagodzenie traktowania przez władze, co jest wyrazem moralnego zwycięstwa więźniów:

Byliśmy bardzo smutne, bo zostaliśmy pobite bez powodu. Robiliśmy wszystko, co nam kazali. Byliśmy zdesperowane. Więc zrobiliśmy strajk głodowy. Nie chcieliśmy dłużej żyć [...], byliśmy zmęczone życiem w takich warunkach. [...] Po czterech dniach przyjechali urzędnicy z urzędu pracy [...]. W końcu powiedzieli nam, że mamy jeść od dzisiaj. Powiedzieli, że władze więzienne nie mogą więcej wzywać żołnierzy do więzienia z powodu takich małych incydentów...

WP – Kunga Wangmo, K, 37, 2, 17

C3. Strategie stawiania oporu przez Tybetańczyków

C3. 1. Świadome podejmowanie ryzyka

Zdobycie świadomości rzeczywistej sytuacji politycznej w Tybecie staje się impulsem do podjęcia decyzji o włączeniu się w aktywność polityczną. Młodzi Tybetańczycy podejmują ją zwykle z pełną świadomością ryzyka, jakie się z tym wiąże. Oznacza to zarówno pogodzenie się z czekającym ich losem, jak i poczucie konieczności działania. Wydaje się ono wynikać z faktu, że szok związany z dowiedzeniem się prawdy na temat sytuacji w Tybecie po wielu latach bycia oszukiwanym przez propagandę komunistyczną, często determinuje ich decyzje i podejmowanie ryzyka:

Nie boję się tortur, wiem, że to będą robić, ale i tak chcę iść. [...] Jeśli nic nie zrobisz, nic się nie zmieni.

WI – Gyaltzen, M, 28,7

W środku nocy, we wrześniu 1990 roku, sześć z nas opuściło klasztor i udałyśmy się do Lhasy. Przedtem napisałyśmy list i zostawiłyśmy jednej mniszce, mówiąc, żeby dała ten list przełożonym, jeśli nie wrócimy za kilka dni. W liście napisałyśmy, że nie chciałyśmy powodować żadnych problemów klasztorowi robiąc demonstrację w klasztorze, więc zdecydowałyśmy się pójść na demonstrację w Lhasie.

WP – Kunga Wangmo, K, 37, 2, 17

W Tybecie podjęcie ryzyka w walce o wolność jest jednocześnie decyzją o poświęceniu swojego losu dla sprawy narodowej. Młodzi Tybetańczycy wybierają w ten

sposób określoną drogę życiową i określoną tożsamość: aktywisty politycznego. Niewątpliwie jest to także podjęcie ryzyka, które może się dla nich skończyć tragicznie:

Byłem w pełni świadomy konsekwencji, jakie mnie spotkają za udział w tej demonstracji. Ale byłem całkowicie gotowy na wszelkiego rodzaju trudności: uwięzienie, tortury, a nawet jeśli by miało mnie to kosztować życie.

WP – Pasang, M, 35, 3, 5

Ważna wydaje się w tym kontekście wiara w życie po śmierci. Oddanie życia za sprawę Tybetu, z jednoczesną nadzieją, że walka o wspólną sprawę będzie kontynuowana, daje poczucie sensu. Nawet jeśli respondenci nie odwoływali się do znaczeń religijnych bezpośrednio, wydaje się, że wiara w reinkarnację stanowi dla nich zawsze niekwestionowane założenie. Daje im ona poczucie, że warto umierać za słuszną sprawę, dzięki czemu ma się zasługi na przyszłe życie:

W tym życiu urodziłem się Tybetańczykiem i muszę ponieść tą odpowiedzialność bycia Tybetańczykiem. Osiągnięcie rozwiązania kwestii tybetańskiej leży w rękach każdego Tybetańczyka. Kwestia tybetańska to jest kwestia narodowa i dlatego to, czy osiągniemy swój cel, zależy od każdego Tybetańczyka. Zdecydowałem się poświęcić swoje życie sprawie Tybetu. Nawet jeśli nie jest możliwe rozwiązanie, nadal jestem zdeterminowany poświęcić swoje życie dla Tybetu.

WP – Pasang, M, 35, 3, 5

Śmierć kogoś, kto umiera za wolność innych, (jak bodhisattwa), ma inny wymiar w kategoriach religijnych; w sensie karmicznym daje możliwość szybkiego odrodzenia. Taka szczególna wiara stojąca za nieprzeciętną odwagą aktywistów politycznych, przekazywana z pokolenia na pokolenie, powoduje, że poświęcenie swojego życia jawi się dla nich jako coś oczywistego:

... byłem zdecydowana na poniesienie konsekwencji demonstracji. Ale oczywiście bałam się tych konsekwencji, które wiedziałam, że będą ciężkie, ale i tak robiłam to za sprawę mojego narodu. [...] doświadczaliśmy różnych cierpień w więzieniu. Ale demonstrowaliśmy dla narodu. Więc według mnie, powinniśmy być dumne. Myśląc w ten sposób, trudy i cierpienie były dla mnie lżejsze.

WP – Dolma, K, 30, 11, 6

Świadomość ryzyka, jakie podejmują tybetańscy aktywiści polityczni, daje im poczucie siły w zetknięciu z przemocą ze strony władz chińskich:

Powiedziałem im, że wszystko, co zrobiłem było moją decyzją i nikt mi nie kazał tego robić. Powiedziałem, że to jest moja ostateczna odpowiedź, że już zdecydowałem się ponieść wszelkie konsekwencje moich działań i niech robią ze mną co chcą.

WP – Topchoe, M, 35, 1, 5

Powiedziałem, że nic nie wiem o żadnej organizacji i nie miałem żadnych kontaktów na zachodzie [...] jestem tylko mnichem, więc po co mi jakieś kontakty?

AB – Ven. Bagdro (s. 26)

Podejmowanie aktywności politycznej w grupie także daje poczucie siły. W odpowiedzi na nie władze stosują zasadę odpowiedzialności zbiorowej. Dlatego podejrzenie może padać na niewinne osoby. Aktywiści podczas przesłuchań podkreślają więc swoją odpowiedzialność za własne działania, decydują się raczej na otwarte demonstrowanie swoich przekonań niż na anonimowe protesty:

... ale tak naprawdę nikt nie nakłaniał nas do demonstracji. Zrobiliśmy to dobrowolnie, żeby wyrazić nasz sprzeciw przeciwko demonizowaniu Jego Świątobliwości Dalajlamy i traktowaniu Tybetańczyków pod chińską okupacją. Ich kampania reedukacyjna i represje zmusiły nas do zrobienia demonstracji.

WP – Kunga Wangmo, K, 37, 2, 17

Istotne jest także podkreślanie przez nich dobrowolnego uczestnictwa w aktywności politycznej po to, żeby nie obciążać odpowiedzialnością innych osób:

Ponieważ napisaliśmy swoje imiona i odbiliśmy nasze odciski palców na tych ulotkach, milicjanci szybko rozpoznali nas i złapali nas zanim dotarliśmy do okręgu Pasho. [...] [Powiedzieliśmy], że zrobiliśmy to, żeby wyrazić nasz protest przeciwko ich brutalnemu traktowaniu i że jesteśmy gotowi na wszelkie konsekwencje. [...] [Powiedziałem], że wyrażenie sprzeciwu przez rozwieszenie ulotek z naszymi imionami nie było błędem. [Zrobiliśmy to], żeby władze nie oczerniały niewinnych ludzi. Byliśmy odpowiedzialni za to, co zrobiliśmy...

WP – Tashi, M, 39, 1, 9

Status osoby duchownej dający możliwość podjęcia większego ryzyka

Osoby duchowne, zarówno mnisi jak i mniszki, są bardziej zaangażowane w walkę polityczną. Z jednej strony może to się wiązać z ich większą świadomością polityczną, z racji dostępu do informacji lub wcześniejszej wiedzy, a z drugiej strony z brakiem zaangażowania w codzienne życie:

Mnisi i mniszki mają się lepiej, mają mniej obciążeń, zmartwień związanych z życiem, utrzymaniem. Poza tym studiują teksty buddyjskie, uczą się od swoich nauczycieli. [...] Świeccy często mają problemy rodzinne. Mają rodzinę w Tybecie albo w Indiach, często mają mało pieniędzy na jedzenie, ubranie, na dzieci. Ale to też zależy.

WPR – Dolma Tsering, K, 42, Men-Tsee-Khang – lekarka tybetańska

Także większe poczucie ograniczenia swobód religijnych, szczególnie nacisk, jaki władze komunistyczne kładą na ograniczanie wolności słowa w klasztorach, zderza mnichów i mniszki w większym stopniu z realnością okupacji chińskiej w Tybecie, niż świeckich Tybetańczyków, dla których – zwłaszcza w odległych, wiejskich, czy górskich rejonach Tybetu – może być ona nieodczuwalna. Być może także sam moment przyjęcia tożsamości mnicha buddyjskiego jest związany z decyzją o porzuceniu myślenia w kategoriach osobistych. Ktoś taki poświęca swoje życie dla innych, a więc – jeśli zachodzi taka potrzeba – również dla narodu tybetańskiego. Życie w klasztorze oznacza zerwanie więzów z rodziną. Mnich czy mniszka nie mają rodziny, nie muszą się o nią martwić:

Idąc do klasztoru, zarywam więzi z rodziną. Mnisi nie myślą o rodzinie. Jestem tylko ja. [...] Chińska milicja szukała mnie. Ale gdybym się spotkał wtedy z rodziną, oni by cierpieli jeszcze bardziej. Więc nie spotkałem się już więcej z moimi bliskimi.

WP – Tsetan, M, 39, 15, 3

Są jednak także osoby świeckie wśród aktywistów politycznych, które świadomie podejmują ryzykowne działania polityczne, poświęcając tym samym życie rodzinne:

Tak, wiąże się to z ryzykiem dla mojej rodziny. Ale co z tego, skoro 6 milionów Tybetańczyków cierpi? Poza tym, tacy wielcy ludzie jak Panczenlama też cierpią za wspólną sprawę. Dlatego jestem gotów poświęcić własną rodzinę, żeby szerzyć informację o sytuacji w Tybecie.

WP – Bhu Karchung, M, 35, 2, 0

Warto w tym miejscu jeszcze raz zaznaczyć, że odwaga tybetańskich demonstrantów polega nie tylko na uczestniczeniu w pokojowych protestach zakazanych

prawem chińskim, ale także na bezpośrednim ryzykowaniu życiem poprzez stawianie oporu sile zbrojnej władz:

Widząc brutalne represje [wobec demonstrantów], jakaś starsza kobieta zaczęła krytykować żołnierzy. Zaczęła płakać i naphuła na jednego żołnierza. Krzyczała: „Jesteście bandytami!” [...] Straciła kontrolę widząc, jak mnisi są bici przez żołnierzy. Żołnierze jej nie pobili, tylko odepchnęli ją jak podbiegła do nich i zaczęła pluć na nich.

WI – Penba, M, 4m

Stawianie oporu sile zbrojnej władz komunistycznych czasami powoduje, że w trakcie protestów, które zaczynają się jako demonstracje pokojowe zdarzają się również ofiary śmiertelne. Pomimo ryzyka, jakie się wiąże ze stawianiem oporu, działania takie wydają się mieć na celu uwypuklenie niewspółmiernego użycia siły przez władze w stosunku do rzeczywistego zagrożenia, jakie stanowią demonstracje. Z drugiej strony, chińskie władze używają incydentów przemocy ze strony Tybetańczyków jako argumentu za stosowaniem siły militarnej przeciwko nim:

Władze uznały, że brutalna siła jest jedynym sposobem na powstrzymanie naszego buntu. Zaczęli używać przemocy, karząc za najmniejsze przewinienie. Ale więźniowie byli nieugięci. Mówili otwarcie, że wolą zginąć, niż poddać się Chińczykom. Dla tych, którzy używają brutalnej siły, nie ma nic bardziej obraźliwego niż odmowa uznania ich przewagi przez ofiary.

AB – Palden Gyatso (s. 213)

C3. 2. Tożsamość kolektywna jako czynnik dający siłę

Tybetańscy aktywiści polityczni, uczestniczący w demonstracjach skierowanych przeciwko polityce rządu komunistycznego, często podkreślają, niewątpliwie pod wpływem nauczania Dalajlamy, że nie odczuwają nienawiści wobec Chińczyków, a szczególnie wobec tych mieszkających w Tybecie, ale nie pracujących w administracji rządowej. Niemniej jednak, charakter narodowy demonstracji tybetańskich z jednej strony, oraz próby narzucania patriotycznej postawy wobec chińskich symboli narodowych przez władze z drugiej, stwarzają sytuację zderzenia się tych dwóch kultur w Tybecie:

Demonstracja [w 1987 roku] była pierwszym poważnym publicznym protestem od 1959 roku. Ci [demonstranci] nie byli nawet na świecie, kiedy mnie aresztowano po raz pierwszy. Byli tymi, których komuniści lubili nazywać „wychowanymi na łonie Partii”, a mimo to krzyczeli hasła domagające się tybetańskiej niepodległości. [...] Ci młodzi demonstranci byli żywym dowodem na to, że brutalność Rewolucji Kulturalnej i trzy dekady indoktrynacji nie przekonały młodzieży Tybetu do podążania za Partią. Wręcz przeciwnie, duch nacjonalizmu był bardziej żywy niż kiedykolwiek.

AB – Palden Gyatso (s. 190)

Mnisi ogłosili [...], że ich protest był skierowany przeciwko chińskiemu rządowi [...] nie przeciwko lokalnym muzułmanom czy Chińczykom Han. Protestowali przeciwko wyrzuceniu Dalajlamy i zdławieniu demonstracji Tybetańczyków, którzy domagali się wolności.

WI – Penba, M, 4m

Kazali mi powiedzieć imiona innych mnichów, którzy nakłonili mnie do demonstracji. Powiedziałem, że nie mogę powiedzieć im żadnych imion, bo większość mnichów sprzeciwia się patriotycznej kampanii reedukacyjnej.

WP – Gyamtso, M, 34, 10, 4m

Stawianie oporu w walce symbolicznej polega na podkreślaniu swojej tożsamości tybetańskiej zarówno przez aktywne wyrażanie uczuć narodowych (na przykład w reakcji na kampanię reedukacyjną, czy nasilenie represji), protesty, w czasie których eksponowana jest flaga tybetańska czy wykrzykiwane hasła „Wolny Tybet!”, jak i poprzez demonstrowanie swojej religijności w okolicznościach, w których jest to zakazane. Ta walka symboliczna nasila się szczególnie w więzieniu, gdzie demonstracje są odpowiedzią na zmuszanie więźniów do okazywania szacunku wobec symboli chińskich (na przykład flagi chińskiej, czy chińskiego hymnu narodowego):

... żołnierze maszerowali z flagą chińską, śpiewając chiński hymn. Wtedy zaczęliśmy krzyżeć, „Wolny Tybet!” i „Nie wywieszajcie chińskiej flagi na naszej ziemi”. Mniszki wybijały okna w celach i krzyczały „Wolny Tybet! Niech żyje Dalajlama!” [...].

WP – Topchoe, M, 35, 1, 5

Bezpośrednie wyrażanie swoich opinii na temat historii Tybetu jest odpowiedzią na kampanię reedukacyjną w więzieniu. Także otwarcie wyrażając uczucia religijne, czy modląc się, więźniowie sprzeciwiają się kampanii reedukacyjnej, której elementem jest zakaz jakichkolwiek przejawów religijności. Ryzykują przy tym bardzo surowe kary:

To było w zimie. Recytowałem mantrę z czterema przyjaciółmi. Strażnicy usłyszeli nas i wyprowadzili na zewnątrz, w środku nocy i kazali nam stać bosy przez trzy godziny. Prawie zamarzliśmy, zimą w Tybecie jest bardzo mroźno. [...] Potem jeszcze założyli nam kajdany na stopy na piętnaście dni.

WP – Lobsang, M, 30, 8, 1

Więźniowie polityczni nie zaprzestają jednak praktyk religijnych, bo w ten sposób podkreślają swoją tybetańską tożsamość narodową. Demonstrując swoje zaangażowanie w tybetańską kulturę, próbują aktywnie podtrzymywać jej symboliczną ciągłość:

W 1994 śpiewaliśmy piosenki w naszych celach, za co zostaliśmy ukarani torturami i biciem. Zaczęliśmy krzyczeć hasła niepodległościowe. Za to wieszali nas z sufitu, bili i zamykali w izolatkach na tydzień. [...] Bałyśmy się, że przedłużą nam wyroki.

WP – Dolma, K, 30, 11, 6

Można zatem powiedzieć, że odpowiedzią na przemoc ze strony władz jest opór symboliczny ze strony aktywistów politycznych.

Stawianie oporu podczas przesłuchań – prawda jako obrona przed siłą władz

Trzymanie się prawdy historycznej podczas przesłuchań czy zebrania reedukacyjnych sprzyja wzmacnianiu aktywistów politycznych w ich oporze przeciwko reżimowi. Walka o prawdę dodaje siły i pomaga przetrwać w trakcie uwięzienia. Jest jedną ze strategii walki, wspólnego stawiania oporu i jednocześnie jedną ze strategii przetrwania. Dla przesłuchiwanym aktywistów politycznych, strategią stawiania oporu, dającą im siłę, jest mówienie prawdy na temat swojej działalności. Na pytania o to, kto inspirował ich do działalności politycznej, kto organizował protesty, odpowiadają zgodnie z prawdą, biorąc całą odpowiedzialność na siebie. Nie mogą dzięki temu zadenuncjować się wzajemnie, mimo że są do tego nakłaniani, wabieni perspektywą złagodzenia kary:

W więzieniu ważne było, żeby trzymać się razem, mieć wspólną wersję wydarzeń, inaczej przesłuchując każdego po kolei, znaleźliby niekonsekwencje... złamaliby nas. Podczas reedukacji, nikt nie mógłby powiedzieć czegoś złego na Dalajlamę albo że Tybet jest częścią Chin, bo to nieprawda. Nie mogłabym tego powiedzieć, bo to nieprawda. Przysięgam sobie, że nie dam się złamać, będę cały czas powtarzać prawdę. Czułabym się źle, gdybym złamała własne postanowienie.

WP2 – Kunga Wangmo, K, 37, 2, 17

Z drugiej strony, nie zawsze mówienie prawdy jest jedyną strategią podczas przesłuchań. Są informacje, które nie są ujawniane, zwłaszcza w sytuacjach, kiedy dominują ukryte strategie stawiania oporu. Nagrywanie piosenek patriotycznych jest przykładem takiej strategii:

W marcu 1993, czternaście z nas... samych mniszek... zaczęło nagrywać piosenki wolnościowe na magnetofonie. [...] Do niektórych [piosenek] same napisałyśmy teksty na temat sytuacji w więzieniu...

WP – Kunga Wangmo, K, 37, 2, 17

Piosenki takie służą raczej poza więzieniem jako element kampanii informacyjnej, której celem jest ujawnienie losu tybetańskich więźniów („żeby świat zewnętrzny dowiedział się, jakie warunki tak naprawdę panują w chińskich więzieniach”), a także ukazanie ich bohaterskiego poświęcenia i odwagi w stawianiu oporu władzom więziennym. Ich nagrywanie nie służy więc otwartej manifestacji oporu wobec władz. Poza kampanią informacyjną w sprawie wolnego Tybetu, służą także wzmacnianiu więzi między więźniami oraz poczucia sensu ich wspólnego poświęcenia.

Poczucie wspólnoty między więźniami politycznymi

Odwaga w podejmowaniu ryzyka związanego z działalnością polityczną wynika z przykładu starszego pokolenia więźniów tybetańskich, którzy według młodych aktywistów politycznych cierpieli bardziej niż oni. Odwaga oznacza kontynuowanie w więzieniu działalności politycznej, co grozi przedłużeniem wyroku. Świadomość walki o wspólną sprawę także dodaje odwagi. Starsze pokolenie więźniów politycznych miało większą tendencję do wyjaśniania swojej sytuacji w kategoriach karmicznych, w przeciwieństwie do młodszych pokoleń, wśród którego dominuje realizm polityczny, realizm w postrzeganiu sytuacji Tybetu i przyczyn utraty niepodległości. Jak wcześniej wspomniano, znaczenie ma tutaj także fakt bycia uwięzionym w efekcie podejmowania świadomego ryzyka, postrzeganego przez aktywistów politycznych w kategoriach konieczności, obowiązku patriotycznego i obowiązku świadczenia prawdy. Bardziej widoczny jest tu element wspólnej aktywnej walki niż złego losu, złej karmy. Nie oznacza to, że postrzeganie własnego uwięzienia w kategoriach karmicznych wyklucza realistyczną ocenę polityczną i odwrotnie, świadomy udział w walce nie wyklucza postrzegania jej jako szansy na spłacenie złej karmy:

Dużo było ludzi w Tybecie, w południowym Tybecie, w północnym Tybecie, walczących za naszą wolność. Ci ludzie zginęli... pewnie oni się modlili... w tybetańskim buddyzmie mówimy o karmie i o odradzaniu się. Więc być może ci ludzie odrodzili się bardzo szybko.

WP – Tsetan, M, 39, 15, 3

W starszym pokoleniu być może również mamy do czynienia w większym stopniu z pogodzeniem się z losem i dopuszczenie myśli o braku nadziei na niepodległość, co wyraźnie kontrastuje z entuzjazmem młodszego pokolenia wobec ewentualności odzyskania niepodległości. Warto zaznaczyć, że nie musi to być postawa jedyna zarówno w jednej, jak i w drugiej grupie. Są one charakterystyczne dla grup pokoleniowych, co nie znaczy, że nie ma wyjątków. Niewątpliwie odwaga niektórych więźniów może stać się inspiracją dla innych:

Działania tych młodych demonstrantów poruszyły coś w każdym z nas i zauważyłem pewną nową atmosferę koleżeństwa i oporu w więzieniu. Nawet więźniowie kryminalni byli poruszeni ich odwagą i zaczęli doradzać im, jak radzić sobie z przesłuchaniami.

AB – Palden Gyatso (s. 191)

Między więźniami politycznymi, zarówno starszego, jak i młodszego pokolenia, rodzi się swoiste poczucie wspólnoty, które wynika z tego, że dzielą ten sam trudny los, dosłownie czasem „dzielą się jedną miską jedzenia na dziesięciu”. Taka bliskość na wolności nie jest już możliwa, co wiąże się z poczuciem osamotnienia:

Mieszkam z przyjaciółką, z którą byliśmy razem w więzieniu. Rozumiemy się dobrze. [...] Ale nie czuję się rozumiana przez innych. Niemożliwe są takie przyjaźnie na wolności, jak w więzieniu. Tam dzieliłyśmy się jedną miską jedzenia na dziesięciu. Tutaj nie da się tworzyć takich relacji, nie spotkałam takich ludzi.

WP2 – Kunga Wangmo, K, 37, 2, 17

Poczucie wspólnoty między więźniami politycznymi może się wyrażać poprzez trudność w rozstaniu, w opuszczeniu więzienia, pozostawieniu swoich towarzyszy za sobą. Daje ono poczucie siły, więzi, sensu poświęcenia swojego losu, pewną tożsamość. A więc to poczucie wspólnoty trwa po wyjściu z więzienia:

Rozmawiałem z moimi przyjaciółmi o tym, że wychodzę. Powiedziałem: „Nie wyjdę z więzienia”, powiedziałem, „umrzemy razem, zostaniemy razem”, wychodząc zaczął krzyczeć „Wolny Tybet!”. A oni na to, „nie rób tego, to jest bardzo ważne, że wychodzisz, musisz opowiedzieć... musisz jechać do Indii, porozmawiać z Dalajlamą, z rządem tybetańskim, Amnesty International, organizacjami praw człowieka”. Powiedzieli, „nie możesz tu zostać, niektórzy muszą stąd wyjść. Muszą o tym opowiedzieć.”

WP- Tsetan, M, 39, 15, 3

Opuszczenie więzienia może być więc przeżywane jako nielojalność, pozostawienie towarzyszy w trudnej sytuacji. Tym, co pozwala poradzić sobie z nią, jest poczucie wewnętrznego zobowiązania kontynuowania walki, na przykład poprzez szerzenie informacji na temat sytuacji więźniów. Dlatego opowiadanie o przeżyciach swoich i innych więźniów, stanowi również element lojalności wobec towarzyszy, daje poczucie sensu przebywania na emigracji.

Tenzin powiedział, że zostałem uwięziony, bo walczyłem za swój naród. [...] poradził mi, że jak wyjdę na wolność, nie powinienem zajmować się tym, jak zarobić na życie, ale powinienem wykorzystywać każdą możliwość do podnoszenia sprawy Tybetu, a zwłaszcza tego, jakie panują warunki w więzieniach. [...] Dlatego powinienem jechać do Indii.

B – Lobsang Tenzin (s. 45)

Dla jednych wspólne doświadczenie bycia w więzieniu tworzy szczególne, trwałe więzi, są jednak i tacy, dla których spotkania i rozmowy z innymi współwięźniami przywołują wspomnienia, których chcieliby raczej uniknąć:

Spotkanie się z byłymi więźniami politycznymi pomaga, ale te spotkania mają wady i zalety. Wady są takie, że kiedy rozmawiamy o naszych doświadczeniach, przypomina się całe to cierpienie, które mnie spotkało i te doświadczenia wracają. [...] Osobiście wolę nie rozmawiać o tych doświadczeniach.

WP – Lobsang, M, 30, 8, 1

Są również przykłady wskazujące na to, że niektórych więźniów politycznych w trakcie uwięzienia raczej przytłaczała atmosfera braku wzajemnego zaufania wynikająca z opisanych wcześniej strategii władz więziennych. Zatem opisane wyżej poczucie wspólnoty i oparcia w grupie więźniów politycznych, nie było jedynym rodzajem doświadczenia:

W więzieniu nie mówiło się o tym, co się czuje, bo wokół byli donosiciele. Nie chciałem mówić o swoich uczuciach przy ludziach.

WP – Ngawang Phuntsok, M, 35, 7, 7m

W więzieniu w 1998 roku były protesty [...] wtedy zaostrzyli reżim, założyli kamery w celach [...] nie można się było porozumiewać, dlatego nie odczuwałem wsparcia ze strony innych więźniów.

WP – Dhondup Gyaltsen, M, 33, 8, 4

Strategie jawnego i ukrytego stawiania oporu

Opisane wyżej strategie stawiania oporu podejmowane przez więźniów politycznych – być może z wyjątkiem nagrywania pieśni patriotycznych po kryjomu – można określić mianem jawnych w takim sensie, że więźniowie otwarcie przeciwstawiają się działaniom władz. Mogą one być czynne, jak w przytaczanych wyżej przykładach, albo bierne, jak na przykład brak aktywnego uczestnictwa w zebraniach reedukacyjnych, odmowa śpiewania hymnu państwowego albo nie odpowiadanie na określone pytania. Są również jednak strategie ukrytego stawiania oporu, także pozwalające na utrzymanie poczucia wolności, mimo uwięzienia, jak na przykład praktyki religijne czy duchowe, zabronione przez władze więzienne, ale podejmowane przez więźniów politycznych po kryjomu:

Nie potrafię powiedzieć dokładnie, jak oni medytowali, albo co myśleli. Ale z zewnątrz widziałem, że dużo ludzi to robi. Na początku modliliśmy się z zakrytymi ustami taką szmatką... z taką maską [...] potrzebowaliśmy tego [...] z powodu kurzu. [...] Ale ludzie nosili to... nie ze względu na kurz, ale modlili się pod tym. Poruszali ustami. I później Chińczycy się zorientowali. [...] Jeden miał długą brodę i na niej zawiesił taki długi czerwony sznurek. I modlił się. Przykrywał usta, ale broda była na zewnątrz i było widać jak się rusza [śmiech]... śmieszne rzeczy... [...] Jak Chińczycy odkryli to, zarządzili zakaz. Więźniowie nie mogli już dłużej nosić masek.

WP – Norbu, M, 70, 22, 20

Dalszy ciąg tego wywiadu pokazuje, jak istotne znaczenie dla podtrzymania poczucia wewnętrznej wolności dla tybetańskich więźniów politycznych ma odnoszenie się do doświadczeń religijnych:

...Wtedy więźniowie stali się sprytniejsi. Zaczęli... praktykować bez poruszania ustami. [...] Poruszali tylko językiem wewnątrz...Ale wtedy to jest oczywiste, że ktoś się modli... musisz się koncentrować...[...] Ale Chińczycy nie mogli nic zrobić. Nie widać jak się język rusza. Nie mogli powiedzieć,

„czemu się tak koncentrujesz?” Bo wtedy więzień mówił, „Tak... myślę o moim przestępstwie...” Umysł, ludzki umysł... jest nie do odkrycia.

Strategię tą również można zaliczyć do tych opierających się na tożsamości kolektywnej Tybetańczyków, ponieważ aktywiści polityczni podkreślają często swoje wcześniejsze doświadczenie duchowe wynikające z praktykowania buddyzmu tybetańskiego:

Dla komunistów fizyczne zamknięcie było sposobem na zdobycie kontroli nad naszymi myślami. Każde zebranie zaczynało się od wykładu na temat potrzeby zreformowania myśli i przekonań więźniów. Mówili nam, że musimy nauczyć się kochać Partię z całego serca i umysłu. Ale kajdanki nie mogły kontrolować tego, jak myślałem. [...] Fizyczne ograniczenie było tylko zewnętrzną oznaką uwięzienia. Nadal miałem moc puszczenia wodzy moim myślom.

AB – Palden Gyatso (s. 95)

Praktykowanie buddyzmu tybetańskiego stanowi szczególny rodzaj oparcia w tożsamości narodowej i nadaje poczucie sensu w cierpieniu i motywację do przeżycia skrajnych warunków w więzieniach:

Chińczycy krzyczeli i kazali nam pozbyć się naszej wiary. Ale [...] powiedziałam sobie, że buddyzm istnieje i moja wiara w buddyzm jest niezmienna. Więc nigdy nie uległam ich nakazom. Wszystko, co mówili, traktowałam jako kłamstwo. [...] Wszyscy moi przyjaciele zginęli i przyrzekłam sobie, że jestem jako jedyna, która przeżyła, muszę kiedyś opowiedzieć to wszystko Jego Świątobliwości. W więzieniu nie mogliśmy nawet poruszać ustami, bo mogli pomyśleć, że się modlimy i wtedy nas karali.

WP – Ngawang, K, 75, 27, 20

Wiara religijna może być także inspiracją dodającą odwagi w czasie stawiania oporu sile zbrojnej władz:

Ufałem w stu procentach tym świętym [symbolom religijnym]. W klasztorze ufałem tym rzeczom. Ufałem, że one mnie ochronią. Miałem to na szyi. Kiedy to założyłem, nie bałem się żołnierzy chińskich. Stałem się bardzo silny. Zazwyczaj się bałem chińskiej milicji. Ale tego ranka, nie bałem się...

WP – Tsetan, M, 39, 15, 3

Bardziej szczegółowy opis różnych wymiarów religijnych strategii radzenia sobie z traumatycznymi doświadczeniami znajduje się w rozdziale 3.2.3.

C3. 3. Strategie przetrwania

Skrajne doświadczenie, jakim jest zamknięcie w chińskich więzieniach i obozach pracy, zwłaszcza w czasie rewolucji kulturalnej, czy w okresie wielkiego głodu, wymaga od więźniów podejmowania szczególnych strategii pozwalających przetrwać. Ten aspekt ich doświadczenia różni się więc od strategii związanych z jawnym czy ukrytym stawianiem oporu. Strategie przetrwania mogą mieć dwa różne wymiary. Z jednej strony są to sposoby na przeżycie trudnej sytuacji egzystencjalnej, takiej jak głód, czy skrajne wycieńczenie:

Dawali jeden kawałek chleba na parze [tingmo]. Nie ważyliśmy się tego jeść, bo był tylko jeden kęs, więc ssaliśmy go. Pracowaliśmy na farmie warzywnej. [...] Większość z nas przetrwała dzięki tym warzywom, które kradliśmy. W ten sposób przetrwałam 20 lat w więzieniu.

WP – Ngawang, K, 75, 27, 20

Z drugiej strony są to strategie przetrwania w sensie emocjonalnym, polegające na unikaniu szykan ze strony władz więziennych, na przykład poprzez udawanie lojalności wobec partii:

Niektórzy więźniowie wybuchnęli płaczem [na wieść o śmierci Mao]. Słyszałem jednego, który jęczał, „Przewodniczący Mao jest mi bliższy niż moi rodzice”. Zostaliśmy ostrzeżeni, że mamy przyjąć „właściwą postawę” na tą smutną okazję.

AB – Paden Gyatso (s. 161)

... w Drapchi musieliśmy pracować po osiem godzin... wcześniej nosiłem odchody, które służyły im jako nawóz [...] To była bardzo ciężka praca. I wtedy zacząłem starać się uniknąć tego, bo to było za ciężkie dla mnie. [...] Więc znalazłem jednego strażnika i powiedziałem, jak się czuję... że żałuję moich czynów, że wykorzystywałem ludzi... I że chcę być nową osobą [...]. Ale że nic nie potrafię robić. Więc on zapytał: „Czego się chcesz nauczyć?” Zapytałem, czy mógłbym zająć się krawiectwem....

WP – Norbu, M, 70, 20, 22

Należy tu jednak zaznaczyć, że strategie te podejmowane były raczej przez starsze pokolenia więźniów, zwłaszcza w tak trudnych okresach, jak rewolucja kulturalna czy

wielki głód. Są to zwykle osoby, których zamknięcie w chińskim więzieniu należy raczej nazywać sytuacją losową i opisywane tutaj strategie stanowią przejaw ich adaptacji do długoletniego uwięzienia:

Wiedziałem oczywiście, że nie popełniłem żadnych zbrodni. Ale każdy więzień musiał opanować zdolność przyznawania się do winy, które sprawiały przyjemność Partii. Nauczyłem się polegać na technice przyznawania się do jakiś mniejszych wykroczeń, owijając to w jakieś większe ideologiczne wyjaśnienie.

AB – Palden Gyatso (s.118–119)

Młodzi aktywiści polityczni, świadomie podejmujący wspólny opór wobec władz chińskich (począwszy od lat 80. XX wieku) – jak to opisano wyżej – raczej nie pozwoliliby sobie na wyłamanie się z solidarności grupowej w taki sposób.

Oparcie w bliskich w trakcie uwięzienia

Istotnym elementem pomagającym przetrwać długotrwałe uwięzienie w trudnych warunkach jest dla aktywistów myśl o tym, że powrócą oni kiedyś do rzeczywistości, jaką zostawili za sobą, a zwłaszcza do bliskich osób, z którymi musieli się rozstać. Zerwanie tych więzi jest szczególnie traumatycznym doświadczeniem, wywołującym głęboki kryzys i utratę poczucia sensu dalszej walki o przeżycie:

Mój mąż ożenił się z inną kobietą... [płacz] kiedy byłem w więzieniu. Mieliśmy czworo dzieci. On się ożenił z inną miesiąc przed moim wyjściem z więzienia. To było największe rozczarowanie w moim życiu.

WP – Jetsun, K, 38, 3, 1

Odwiedziny rodziny i przyjaciół nie były dozwolone przez sześć miesięcy. [...] Moja matka nie dostawała pozwoleń na zobaczenie się ze mną [...] więc zaczęła myśleć, że umarłam w więzieniu. Zmarła na zawał serca. Ale nie wiedziałam o tym. [...] W końcu brat mi powiedział, że mama zmarła na zawał, bo myślała, że nie żyję [...] To mnie bardzo zasmuciło. [...] Miałam nadzieję, że zobaczę się z mamą, jak tylko wyjdę z więzienia. [...] To był najsmutniejszy moment w moim życiu [płacz]. Nie chciało mi się żyć.

WP – Kunga Wangmo, K, 37, 2, 17

W tym kontekście, jedną ze strategii przetrwania może być świadome zerwanie więzi z bliskimi. Niewątpliwie łatwiejsze jest to dla osób duchownych, które już wcześniej zdecydowały się na taki krok, wstępując do klasztoru:

Bezpiecznie było dla nas wszystkich zapomnieć o naszych najbliższych. Nauczyliśmy się żyć, jak byśmy byli sierotami, bez rodziców, braci, siostr, a nawet przyjaciół, w świecie zewnętrznym. Być może dla

mnie, jako mnicha, było to łatwiejsze niż dla niektórych innych więźniów. Ja byłem przyzwyczajony do samotności.

AB – Palden Gyatso (s. 120)

Strategia taka może być kontynuowana również na emigracji, zarówno jako sposób na poradzenie sobie z tęsknotą za domem, jak i z poczuciem winy związanym z obarczeniem swojej rodziny odpowiedzialnością za działalność polityczną:

Prawie nie kontaktuję się z rodziną. Mój ojciec zmarł, kiedy byłem w więzieniu. Mam czasem kontakt z matką, która często płacze, to jest trudne... tęsknię za domem. Mówię jej, żeby wypierała się mnie w razie czego... żeby moja rodzina nie brała odpowiedzialności za moją działalność.

WP – Dhondup Gyaltzen, M, 33, 8, 4

Pogodzenie się ze śmiercią jako strategia przetrwania

Kolejną strategią przetrwania może być w niektórych przypadkach pogodzenie się z możliwością własnej śmierci w więzieniu. Rozważanie o niej wydaje się być częstym zjawiskiem wśród więźniów politycznych, na ogół pozostając raczej w sferze myślenia, niż otwartych rozmów, ponieważ istotne jest podtrzymywanie się wzajemne na duchu. Niemniej jednak pogodzenie się ze śmiercią dodaje odwagi w sytuacjach szczególnie trudnych dla więźniów:

Myślałem, że i tak umrę. Więc powiedziałem sobie, że nie mogę zdradzić moich tybetańskich towarzyszy w więzieniu. Powiedziałem, że nie wiem nic o tych, którzy zaplanowali i zapoczątkowali ten incydent. Więc znowu zaczęli mnie bić.

WP – Topchoe, M, 35, 5.1

Czasami odwaga niektórych więźniów tybetańskich w konfrontowaniu się ze śmiercią może stanowić przykład dla grupy więźniów politycznych, wzmacniając w nich siłę w stawianiu oporu:

Pema stał przed stołem, kiedy oficer ogłosił, że Partia zdecydowała pozbawić go życia. „Dziękuję!”, powiedział Pema. Jego głos brzmiał, jakby był zachwycony. Byłem zdumiony, tak samo jak chińscy oficerowie. Ale jeszcze bardziej nas zdumiało to, co powiedział dalej. Pema wyrecytował stare tybetańskie przysłowie, „Dobrze jest mieć długie i szczęśliwe życie, ale jeszcze lepiej jest mieć krótkie i nieszczęśliwe”.

AB – Palden Gyatso (s. 141)

Również rozmyślanie o samobójstwie zdarza się częściej niż sądzą niektórzy Tybetańczycy, którzy uważają, że taka myśl jest nie do pomyślenia dla kogoś, kto wyznaje buddyzm i rozumie prawo karmy, zgodnie z którym cierpienie jest szansą na wyzwolenie z cyklu wcieleń. Odebranie sobie życia stanowi tabu w kulturze tybetańskiej. Okazuje się jednak, że w więzieniach chińskich samobójstwa zdarzają się dość często, na przykład przez przedawkowanie leków, czy rzucenie się do rzeki, powieszenie lub zadzierzgnięcie się:

... zobaczyliśmy Lobsanga Chophela, mnicha z Damchung, który leżał martwy w cementowej wannie ze sznurkiem na szyi. Zostawił list. W liście napisał, że popełnił samobójstwo, bo nie może znieść bólu, kiedy widzi swoich towarzyszy w więzieniu, którzy są torturowani. Pisał też, że jego dusza zawsze będzie z nami.

WP – Topchoe, M, 35, 1, 5

Decyzja o samobójstwie może być rozumiana jako przejaw desperacji i utraty nadziei:

Wielu więźniów popełniło samobójstwo. Niektórzy uważali ich za tchórzy, inni, że to był akt odwagi. Ja nie śmiem tego oceniać. Nikt nie może zrozumieć tej skrajnej rozpacz, która zmusza kogoś do odebrania sobie życia.

AB – Palden Gyatso (s. 117)

Przekraczanie tabu samobójstwa przez Tybetańczyków może być postrzegane jako akt odwagi z ich strony i przejaw ostatecznej formy stawiania oporu przemocy i zniewoleniu. Podobne znaczenie mają, powtarzające się coraz częściej w ostatnich latach, incydenty samobójstw Tybetańczyków przez publiczne samospalenie czy zagłodzenie się. Ich celem jest zmanifestowanie swojego sprzeciwu wobec chińskiej polityki w Tybecie.

C3. 4. Strategie nadawania sensu własnemu cierpieniu

Nawet jeśli działania tybetańskich więźniów politycznych mają często charakter stawiania czynnego oporu wobec postępowania władz, nie ma wątpliwości, że to, czego doświadczają – prześladowania, tortury, trudne warunki życia w więzieniu i obozach pracy, i skutki tych traumatycznych doświadczeń, w postaci objawów potraumatycznych i trudności adaptacyjnych po wyjściu z więzienia – to głębokie cierpienie. Niniejsza kategoria odnosi się do sposobów, jakich tybetańscy aktywiści polityczni używają w celu nadawania mu sensu. Wyodrębnione zostały tutaj dwie podkategorie: radzenie sobie z cierpieniem w oparciu o ich tożsamość kolektywną oraz w oparciu o doświadczenie religijne.

C3. 4. 1. Radzenie sobie z cierpieniem w oparciu o tożsamość kolektywną

Tożsamość kolektywna, z jednej strony – jak to opisano wyżej – daje Tybetańczykom poczucie siły w stawianiu oporu chińskim władzom, a z drugiej strony, może także nadawać ich cierpieniu sens.

... Zaczęłam postrzegać moje uwięzienie w innym świetle. Było ono tylko małą wersją uwięzienia całego Tybetu. Tysiące więźniów, niewinnych, było torturowanych i głodzonych...

AB – Palden Gyatso (s. 165)

Musiałem myśleć o cierpieniu innych istot czujących... nawet wtedy myślałem o warunkach, w jakich się znalazł Jego Świątobliwość Dalajlama. Był już wtedy w Indiach. [...] On jest żywym boddhisattwą, Avalokiteśvarą⁴. Nawet mimo to, że jest żywym Avalokiteśvarą, musiał doświadczać takich trudności w Indiach, opuścić swój własny kraj. [...] Porównując moje cierpienie z nim...[...] moje cierpienie było niewielkie...[...] nie martwiłem się o to, nie smuciłem się w ogóle...Wręcz przeciwnie, mój umysł był zupełnie spokojny w tym czasie.

WP – Norbu, M, 70, 22, 20

Znajduje to wyraz w odnoszeniu się przez tybetańskich więźniów politycznych w opisach własnych doświadczeń do szerszego kontekstu przeżyć całej społeczności

⁴ Wcielenie Buddy w jego aspekcie współczucia (dosł. Pan patrzący w dół [na świat], czyli ze współczuciem)

tybetańskiej, a także w stosowaniu typowych dla swojej grupy kulturowej sposobów wyrażania emocji. Porównywanie własnego cierpienia z cierpieniem innych Tybetańczyków jest sposobem na radzenie sobie z nim, motywuje do podejmowania ryzyka i włączenia się w walkę o niepodległość Tybetu. Jak mówią tybetańscy aktywiści polityczni, myślenie o cierpieniu innych powoduje, że własne cierpienie staje się lżejsze:

Myśląc o więźniach politycznych w przeszłości, którzy poświęcili swoje życie za Tybet, oni cierpieli dużo gorsze traktowanie. Biorąc przykład z tego, łatwiej jest mi radzić sobie z cierpieniem, jakie spotkało mnie w więzieniu.

WP – Dolma, K, 30, 11, 6

Na początku aresztowania trzymali mnie w izolatce przez miesiąc i 15 dni. [...] [za udział w demonstracji w więzieniu w 1998] byłem trzymany w izolatce przez 24 dni. Ale to było nic w porównaniu z innymi więźniami politycznymi.

WP – Dorjee, M, 30, 3, 8

Bagatelizowanie własnego cierpienia

Tybetańczycy wydają się mieć tendencję do bagatelizowania problemów osobistych, niechętnie mówią o własnych trudnościach:

Czasami myślę, że my, Tybetańczycy, mamy tendencję do unikania niewygodnych tematów w nadziei, że one znikną same z siebie.

AB – Palden Gyatso (s. 14)

Aktywiści polityczni często podkreślają, że Tybetańczycy są wyjątkowi, jeśli chodzi o znoszenie trudności, są do nich przyzwyczajeni od urodzenia:

Byłem w więzieniu bardzo krótko w porównaniu z innymi więźniami politycznymi. [...] Tybetańczycy mają inne sposoby radzenia sobie niż inni ludzie. Sam dorastałem w trudnych warunkach... dlatego myślę, że byłem w stanie poradzić sobie z takimi okropnymi doświadczeniami. Trochę byłem przyzwyczajony do takiego traktowania. W porównaniu z innymi więźniami politycznymi, moich doświadczeń nie da się porównać z ich torturami. Ale takie doświadczenia były dla nas normalne. [...] W porównaniu do tego, co moi rodzice i starsze pokolenie Tybetańczyków wycierpiało... nasze problemy były niczym. Wielu Tybetańczyków umarło z głodu. Takie myślenie powoduje, że problemy, które miałem, wydają się lżejsze.

WP – Lobsang, M, 30, 8, 1

Tybetańczycy uważają się za dużo bardziej odpornych na cierpienie, porównując się z ludźmi z zachodniej kultury, którzy według nich wyolbrzymiają problemy. Wydaje

się, że częściej zdarza się to w przypadku mężczyzn. Kobiety z większą łatwością mówią o swoich problemach, czy objawach psychopatologicznych, takich jak depresja czy lęk. Mężczyźni, nawet jeśli o nich wspominają to je minimalizują, zwłaszcza umniejszają problemy psychiczne, częściej i łatwiej mówią o problemach somatycznych. Dla niektórych, przeżywanie lęku o własne życie z perspektywy czasu wydaje się „śmieszne”:

Nie mam jakiś złych wspomnień. Teraz chce mi się śmiać, jak myślę o przeszłości, bo nigdy nie myślałem, że będę żył, a teraz jestem tutaj żywy. Nigdy nie myślałem, że uda mi się dostać do Indii. A teraz wszystko wydaje się jakimś cudem.

WP – Gyamtso, M, 34, 10, 4m

Często byli więźniowie podkreślają, że nie mają problemów emocjonalnych dlatego, że byli zdecydowani na podjęcie ryzyka, wiedzieli co ich czeka. Bagatelizowanie cierpienia ma też znaczenie w kontekście poczucia wspólnoty wśród więźniów, którzy w trakcie uwięzienia musieli podtrzymywać się wzajemnie na duchu.

Problemy emocjonalne więźniów politycznych są także minimalizowane przez profesjonalistów i społeczność uchodźców:

Ogólnie, więźniowie polityczni... nie wszyscy... ale większość z nich nie ma jakiś istotnych objawów. Kilka dni temu był u mnie więzień polityczny... on był w więzieniu, chyba, osiem lat... i nic mu nie jest. [...] Jeśli mają jakieś objawy, to zwykle lękowe [...] czasem depresyjne..

WPR – Thubten, M, 52, Delek Hospital – lekarz

Duże znaczenie ma tutaj kulturowa postawa wobec cierpienia, charakterystyczna dla Tybetańczyków. Niezbyt otwarcie i niezbyt chętnie mówią o swoich problemach, są mało ekspresyjni, chociaż często przeżywają bolesne wspomnienia związane z pobytem w więzieniu. Z oporem wyrażają emocje, trudniej więc lekarzowi ocenić, czy je przeżywają (np. poczucie winy). Wolą cierpieć w milczeniu. Częściej doświadczają objawów somatycznych, które stanowią ekspresję ich problemów emocjonalnych:

Myślę, że problem polega na tym, że ludzie czasami cierpią w milczeniu... Pacjenci przychodzą i mówią: „Och, mam ten ból pleców od tak dawna” i somatyzują. Ale mają tak naprawdę problem emocjonalny. Pytam ich wtedy wprost, z szacunkiem. Oni mówią, „Nie czuję się szczęśliwy od tak dawna”. Więc pytanie jest, czy oni sobie zdają sprawę, że to jest kwestia medyczna... wyrażają to... czy myślą raczej, „to jest moja karma”, „czy warto o tym mówić?”, „Może muszę przez to przejść?”

WPR – Thubten, M, 52, Delek Hospital – lekarz

Wydaje się, że umniejszanie własnego cierpienia ma też związek z nadawaniem mu sensu jako szansie na odkupienie złej karmy. Ten sposób radzenia sobie z cierpieniem przez Tybetańczyków jest też pewnym wymiarem radzenia sobie w oparciu o religię (*religious coping*; patrz rozdział 3.2.3.). Myślenie o cierpieniu innych ma znaczenie w radzeniu sobie z cierpieniem osobistym i jest ściśle powiązane z perspektywą buddyjską.

Niewątpliwie bagatelizowanie problemów emocjonalnych przez Tybetańczyków, którzy doświadczali tortur, należy postrzegać także jako strategię adaptacyjną na uchodźstwie, pomagającą sprostać wyzwaniom praktycznym codziennego życia:

Często myślę o więzieniu...wracają wspomnienia, ale co mogę zrobić? Muszę też myśleć o innych rzeczach, na przykład jak zarobić na jedzenie...Trudno mówić o emocjach, nie da się mówić o tym, co jest w środku...Poza tym, co to da? Mógłbym o tym opowiadać komuś, kto mógłby mi jakoś pomóc, w sprawach materialnych, prawnych. Od 2004 roku nie mam żadnych dokumentów, bo nie stać mnie na to. [...] Ostatnio bolał mnie żołądek, prawdopodobnie od stresu...[...] Nie byłem u lekarza [...], to nie jest aż takie poważne. Sąsiad z pokoju kupił mi jakieś leki. [...] Nigdy wcześniej nie byłem u lekarza.

WP – Ngawang Phuntsok, M, 35, 7, 7m

Podkreślanie znaczenia własnego udziału w oporze przeciwko władzom

Podkreślanie większego poświęcenia ze strony innych Tybetańczyków w porównaniu ze swoim cierpieniem, jest wśród tybetańskich byłych więźniów politycznych pewną regułą, mającą jednak wyjątki. Zdarza się, że byli więźniowie podkreślają swoje znaczenie w grupie aktywistów albo wagę demonstracji, w których uczestniczyli albo które sami zainicjowali, bądź byli w gronie liderów takiej, która szczególnie dała się we znaki chińskim władzom:

Było nas wielu...i oni wszyscy dodawali mi energii. Poszedłem naprzód, żeby krzyczeć. Szedłem na samym przodzie głośno krzycząc...

WP – Tsetan, M, 39, 15, 3

W niektórych wywiadach podkreślano znaczenie demonstracji, w których się uczestniczyło, czynów, które zostały dokonane w ich trakcie (jeśli to nie była znana demonstracja, to na przykład aktywiści podkreślają, że zniszczone zostały sklepy sprzedające cenne surowce naturalne eksploatowane w Tybecie). Niektórzy uwypuklali rolę, jaką odegrali w danej demonstracji albo też zaznaczali, co było wyjątkowe w niej (na

przykład publiczne aresztowania) lub podawali nazwiska znanych więźniów, z którymi dzielili celę. Oto jeden z takich przykładów:

Demonstracje, które zorganizowaliśmy w Shigatse, były uważane za najbardziej zagrażające dla chińskiego rządu. Wielu ludzi było aresztowanych, ale było ośmiu głównych organizatorów. Ja byłem jednym z nich. Demonstracje zostały nazwane przez władze jako „trzy czarne filary”. [...] Było 400 uczestników. Wszystkich nas, liderów, aresztowano na oczach ludzi, aresztowania były filmowane...

WP – Lobsang, M, 30, 8, 1

Strategia ta wydaje się być istotna w tworzeniu się tożsamości aktywisty politycznego. Z jednej strony można pozostać anonimowym bohaterem tybetańskiego ruchu oporu, mieć poczucie, że uczestniczy się we wspólnej walce, z drugiej strony, można być wyjątkowym bohaterem, którego imię staje się znane publicznie.

Trudność w mówieniu o własnym cierpieniu

Byli więźniowie polityczni z jednej strony chętnie opowiadają o swoich doświadczeniach związanych z zakazaną działalnością i jej konsekwencjami – stanowi to element, opisaną niżej (D.2.2), kampanii na rzecz Tybetu, nadającej również szczególny sens ich cierpieniu – ale jednocześnie w momentach bardziej osobistej rozmowy, wskazują na to, jak trudno jest im wracać pamięcią do tych wspomnień:

Na popołudniowych zajęciach ludzie z innych krajów pytają mnie często o sytuację w Tybecie. To jest trudne dla mnie, bo spędziłem dużo czasu w więzieniu w Tybecie [...] i mówienie o tym przywraca dużo trudnych wspomnień i powoduje, że czuję się smutny.

FgP1 – Ngawang, Dhokyi, Tenzin, Phuntsok, Tsultrim, Sangay

Wspomnienia związane z torturami i pobytem w więzieniu, mają dla nich charakter traumatycznych wspomnień i wywołują objawy, będące elementami zespołu stresu pourazowego:

Często płaczę, przypominając sobie więzienie. Mam koszmary senne, na przykład, że jestem aresztowana po raz drugi. Często wybucham złością, jestem drażliwa, brakuje mi cierpliwości. W więzieniu nie płakałam, jak spotykałam się z rodziną, nie mogłam płakać...oni płakali. [...] Wcześniej byłam najmłodszym dzieckiem w rodzinie, byłam bardzo dobrze traktowana. W więzieniu mi tego brakowało, byłam tylko źle traktowana. [...] Teraz znowu umiem płakać.

WP2 – Kunga Wangmo, K, 37, 2, 17

Jednocześnie mówienie o emocjonalnym wymiarze ich doświadczenia, stanowi trudność dla tybetańskich byłych więźniów politycznych, związaną – jak wspomniano wyżej – z kulturowo uwarunkowaną trudnością w ekspresji uczuć:

Ludzie na Zachodzie są bardziej ekspresyjni w emocjach. Tybetańczycy nie są. Więc bardzo trudno domyślić się czy to mają...Tylko dlatego, że nie są ekspresyjni, nie znaczy, że tego nie ma. Więc czasami, trzeba to...wydobyć z nich.

WPR – Thubten, M, 52, Delek Hospital – lekarz

Problem tam jest, ale ja nie mogę ci pokazać moich problemów. To nie jest tak, jak w supermarkecie. Nie mogę ci pokazać. Ale to jest tam, w moim sercu. [...] nikt i tak nie może rozwiązać moich problemów, mogę o nich opowiedzieć komuś, kto rzeczywiście je rozwiąże.

WP – Delek, M, 40, 16, 7m

Powyższy fragment wywiadu jest ilustracją pewnego kulturowego założenia Tybetańczyków, zgodnie z którym trudno werbalnie wyrazić swój stan emocjonalny, co także może być powodem tego, że ich cierpienie potraumatyczne znajduje najczęściej swój wyraz w postaci somatyzacji:

Mówienie o torturach wywołuje u mnie ból pleców przez trzy dni.

WP – Yangchen, K, 34, 1, 6

Konieczność pamiętania a potrzeba zapomnienia

Byli więźniowie polityczni znajdują się w trudnej sytuacji, która polega na tym, że wobec nich, jako bohaterów, którzy zdecydowali się poświęcić swój los dla sprawy narodowej istnieje oczekiwanie ze strony społeczności tybetańskiej na uchodźstwie, iż będą oni nadal poświęcać się na rzecz wolnego Tybetu, między innymi poprzez opowiadanie swoich historii, które stają się przykładem cierpienia i bohaterskiej walki narodu tybetańskiego i przyciągają poparcie społeczności międzynarodowej dla idei wolnego Tybetu. Oznacza to, że muszą oni wpasować się w pewien wzorzec bohatera, który uosabia szczególne cechy narodowe takie jak wyjątkowa odwaga, siła, czy odporność na najbardziej nawet urazowe doświadczenia:

To są ludzie, którzy mają szczególną odwagę. To są wyjątkowi ludzie. To nie są zwyczajni ludzie. Są bardzo wyjątkowi. Popatrz na tych, którzy podejmują strajk głodowy. Tam jest 13–14 osób. Spotkałem...jeden z nich tu był...Powiedziałem, „Gdzie jest twoja rodzina? Kto ci pozwolił tam iść”? A on

na to: „Mam tylko ojca, on jest wielkim patriotą”. Powiedział mi: ‘Idź!’”

WPR – Thubten, M, 52, Delek Hospital –lekarz

Fakt, że aktywiści polityczni mają możliwość opowiadania o swoich doświadczeniach niewątpliwie sprzyja nadawaniu przez nich sensu tym wydarzeniom. Stają się one przykładem zbiorowego cierpienia, wzmacniając w ten sposób ich tożsamość kolektywną:

Nie prześladowają mnie te wspomnienia, ale próbuję pamiętać i utrzymywać je żywe w umyśle. To jest bardzo ważne, żeby o tym pamiętać.

WP – Dolma, K, 30, 11, 6

...miałem trudne doświadczenia [...] i wspomnienia też są trudne. Myślenie o sytuacji teraz jest dla mnie jeszcze trudniejsze. Starzeję się, mam więcej odwagi, ale co mogę zrobić teraz? Jestem stary. To mnie stresuje.

WI – Dargye, M, 70, 47

Wydaje się jednak, że tybetańscy byli więźniowie polityczni stają wobec konieczności opowiadania swoich przeżyć. Stają się oni zakładnikami swojej pamięci przechowującej trudne doświadczenia w postaci żywo dostępnej, utrudniającej tym samym codzienne życie:

Pamiętam wszystko, ale nic nie mogę z tym zrobić, pamięć pozostaje. Ja jestem tutaj, moje przeszłe życie jest za mną. Teraz jestem w Indiach, muszę myśleć o praktycznych sprawach. Co do przeszłości, nic nie mogę zrobić.

WP – Delek, M, 40, 16, 7m

Wydaje się więc, że opowiadanie o własnych doświadczeniach traumatycznych nie zawsze wypływa z dobrowolnej decyzji byłych więźniów. Rzadko wydaje się stać za tym ich potrzeba podzielenia się trudnymi przeżyciami po to, żeby doznać ulgi. Szczera chęć opowiedzenia swojej historii jest więc raczej przejawem ich poczucia zobowiązania wobec społeczności. W tym sensie ich tożsamość osobista schodzi na dalszy plan, a na pierwszy wysuwa się wkład w tożsamość kolektywną. Naturalna adaptacyjna potrzeba zapominania traumatycznych wspomnień musi być wobec tego odrzucana przez nich:

Po zwolnieniu z więzienia miałam dużo wsparcia ze strony mojego brata. Ale nie mogłam mówić o tym, co przeżyłam, dzielić się moimi uczuciami związanymi z więzieniem...nie czułabym się rozumiana. Dawniej trudno mi było o tym mówić. Teraz jest łatwiej. [...] W czasie rozmowy teraz przypomina mi się dużo rzeczy, o których nie myślałam...[...] ale lepiej jest pamiętać, nie chcę o tym zapominać. [...] Ważne jest, żeby o tym mówić, szerzyć informacje na ten temat...

WP2 – Kunga Wangmo, K, 37, 2, 17

Są oczywiście odosobnione przypadki osób, którym opowiadanie o swoich doświadczeniach, czy przekazywanie ich w formie szeroko dostępnej, takiej jak autobiografia, przynosi ulgę, czy może nawet ma charakter terapeutyczny:

Na początku, jak pisałem swoją historię...[...] to jest bardzo brutalna historia, jest dużo cierpienia, tortur, rzeczy tego typu. Naprawdę...plakałem...kilka razy plakałem. Czasami czułem duże napięcie w umyśle...jak pisałem tę książkę. Wszystko mi się przypominało. [...] teraz...kiedy to napisałem...wszystko wyszło na zewnątrz... jakbym się oczyścił.

WP – Tsetan, M, 39, 15, 3

C3. 4. 2. Religijne strategie radzenia sobie (*coping* religijny)

Jak wcześniej napisano, fakt, że cierpienie może być postrzegane z perspektywy cyklu wcieleń jako efekt karmy:

W uszach mi zaczęło brzęczeć, moja twarz paliła mnie. „Moja karma”, pomyślałam. „Ten ból zlikwiduje wszystkie moje grzechy” [...]...W tych momentach, kiedy mogłam myśleć, myślałam o okropnej karmie, jaką musiałam mieć w poprzednim życiu, skoro teraz musiałam być bita w taki sposób i modliłam się, żeby ten ból zlikwidował wszystkie moje grzechy...

AB – Ani Pachen (s. 143–144)

A więc pewien dług z poprzednich wcieleń, który musi być spłacony w tym życiu, dodaje męstwa niektórym więźniom politycznym. Wiara religijna może dodawać odwagi, bo skoro szczególne poświęcenie daje możliwość dobrego odrodzenia, bohaterska śmierć jawi się w tej perspektywie jako szansa. Postrzeganie problemu emocjonalnego w kategoriach karmicznych leży także u podłoża przekonania, że niewarto o nim mówić, „trzeba przejść przez to cierpienie”. Dlatego typową reakcją jest powstrzymanie się od

poszukiwania pomocy i cierpienie w milczeniu z poczuciem sensu tego cierpienia, z nadzieją, że kiedy zła karma się skończy, sytuacja się poprawi:

Trudno odróżnić [szczęście osobiste od losów Tybetu]. Przyszłość wszystkich Tybetańczyków wiąże się z przyszłością Tybetu. Dlatego tak ważne jest dla nas wspieranie się nawzajem [...] A [jeśli chodzi o przyszłość Tybetu], tu pojawia się karma. Jeśli jest zła karma, trzeba ją spłacić. A więc jest potrzeba akceptacji, raczej niż walki o własną, lepszą przyszłość.

FgP2 – Yeshi, Tashi, Nyima, Penpa, Namdol

Niektórym tybetańskim więźniom zdarzają się sytuacje, w których pojawiają się wątpliwości co do wiary religijnej, zwłaszcza w momentach szczególnie trudnych, na przykład utraty oparcia w bliskich (patrzy wyżej: C3.3). Odzyskanie wiary w karmę w takich sytuacjach daje siłę przetrwania, dzięki powrotowi poczucia głębszego zrozumienia własnego cierpienia.

Ta kategoria wydaje się szczególnie ważna również w sytuacji przypadkowego uwięzienia, w przeciwieństwie do wcześniej opisywanych przypadków młodych aktywistów, którzy wspólnie, jako grupa, podejmują świadome ryzyko związane z nielegalną działalnością polityczną. Osoby, które zostały uwięzione przez przypadek, a nie jako wynik świadomego ryzyka, nie traktują swoich działań jako wspólnej walki:

... To było w 1959 roku, kiedy zaczęło się powstanie. Trwało dwa dni... [...] Nie mieliśmy okazji walczyć... podpisałem się [pod oświadczeniem], że dobrowolnie wezmę udział w powstaniu, chociaż nie miałem okazji [walczyć], [...] ale Chińczycy aresztowali wszystkich, którzy byli jakoś zaangażowani... wszystkich nas uwięzili.

WP – Norbu, M, 70, 22, 20

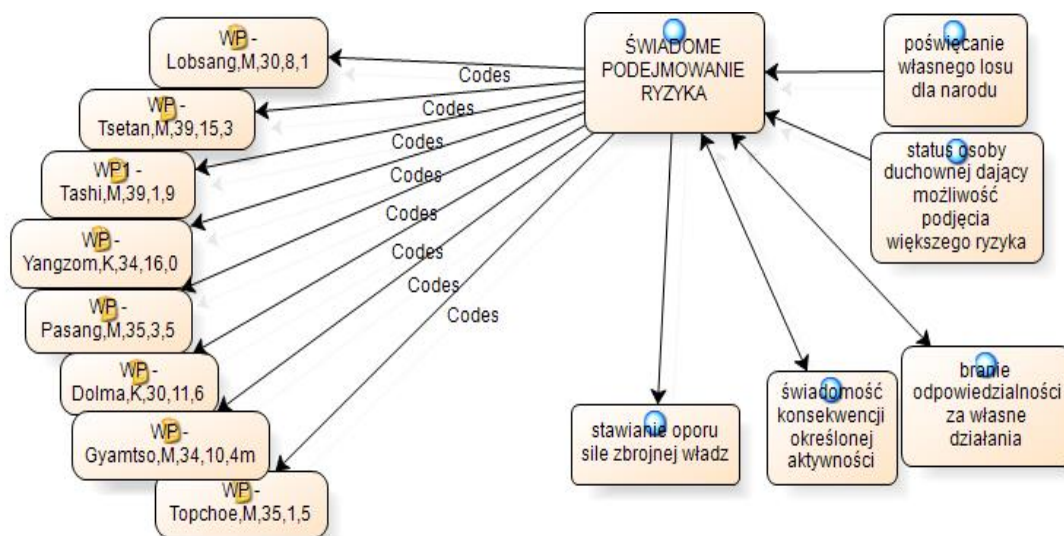
Byłam w więzieniu Drapchi przez 3 lata. Zostałam aresztowana za to, że przywiozłam dwoje moich dzieci do Indii, żeby poszli do szkoły [...] Wróciłam z powrotem [...] i wtedy mnie aresztowali. [...] Znaleźli książkę telefoniczną w mojej torbie. W tej książce były numery kontaktowe rządu tybetańskiego i inne numery...

WP – Jetsun, K, 38, 1, 3

Dla takich osób uwięzienie jest przeżywane jako sytuacja losowa, w związku z czym w mniejszym stopniu podejmują oni – opisane wyżej – aktywne i jawne strategie stawiania oporu władzom, a także rzadziej odnoszą się do tożsamości kolektywnej jako strategii radzenia sobie (bagatelizowania własnego cierpienia lub porównywania go z

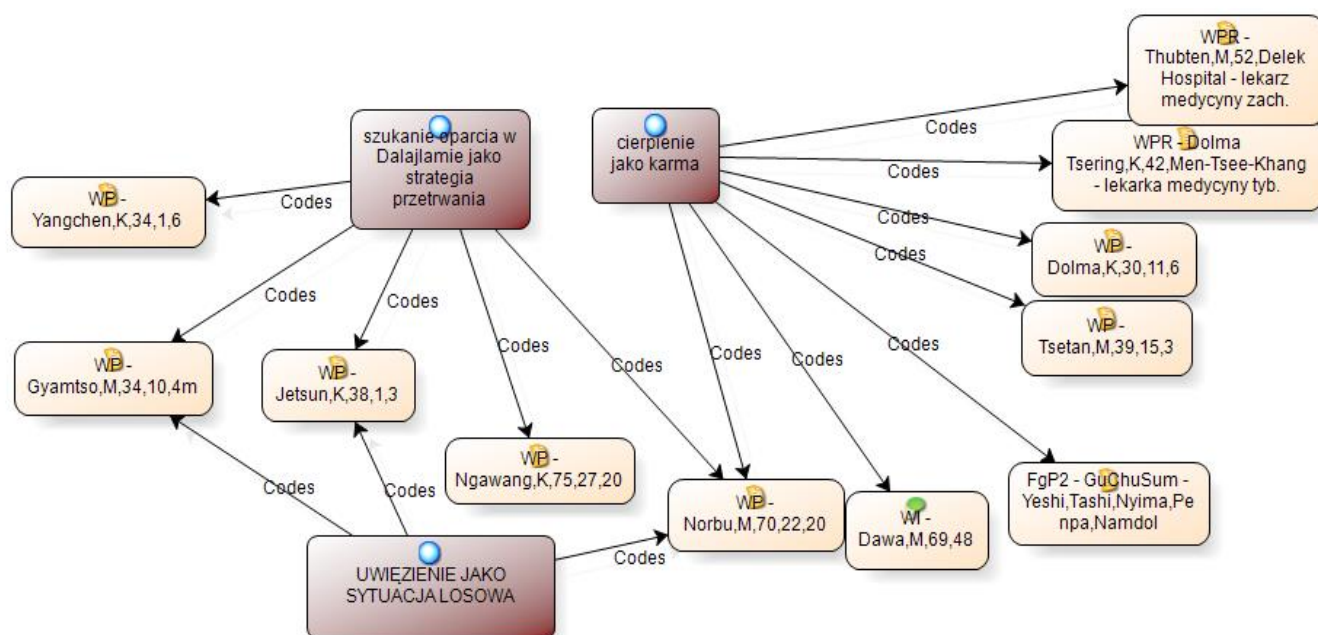
cierpieniem innych). W większym stopniu za to stosują ukryte strategie stawiania oporu, częściej udają lojalność wobec władz i partii komunistycznej, a także częściej odnoszą się – na różne sposoby – do religii jako strategii radzenia sobie (na przykład mówiąc o swoim cierpieniu jako szansie na spłacenie złej karma albo traktując je jako impuls do rozwoju duchowego). Odnoszenie się do religijnych strategii radzenia sobie jest także związane z wiekiem więźnia politycznego. Starsze pokolenie więźniów częściej odnosi się do religijnych znaczeń opisując swoje przeżycia niż młodzi aktywiści polityczni, którzy traktują swoje doświadczenia bardziej w kategoriach politycznych.

Rycina 3 przedstawia kategorię „świadome podejmowanie ryzyka” i kategorie z nią powiązane, pokazując, że osoby świadomie podejmujące ryzyko uwięzienia, to osoby, które przewidując konsekwencje określonych działań, decydują się poświęcić własny los dla swojego narodu, w czym pomocny jest im ich status osoby duchownej, która zerwała więzi z bliskimi. Taka sytuacja daje im możliwość podjęcia większego ryzyka, polegającego na przykład na bezpośrednim stawianiu oporu sile zbrojnej władz. Wyraźnie widać, że wywiady zakodowane z użyciem tej kategorii, to wywiady z osobami między trzydziestym a trzydziestym dziewiątym rokiem życia; nie ma wśród nich osób ze starszego pokolenia więźniów.



Ryc. 3. Kategoria „świadome podejmowanie ryzyka” i powiązane kategorie oraz wywiady kodowane przez tę kategorię

Z kolei rycina 4 przedstawia powiązania między kategoriami: „cierpienie jako karma”, „szukanie oparcia w Dalajlamie jako strategia przetrwania” oraz „uwięzienie jako sytuacja losowa”, a wywiadami kodowanymi przez te kategorie. Należy zwrócić uwagę, że osoby w dużej mierze odnoszące się do religijnych strategii radzenia sobie w swoich opisach (postrzeganie swojego cierpienia jako szansy na spłacenie złej karmy oraz szukanie oparcia w Dalajlamie – patrz niżej), to osoby starsze (Ngawang, K, 75 lat; Norbu, 70 lat; Dawa, M, 69 lat), a także te spośród młodszego pokolenia (Jetsun, K, 38 lat; Gyamtso, M, 34 lata), które swoje uwięzienie traktowali jako sytuację losową, a nie efekt świadomie podjętego ryzyka. Są również wyjątki od tej reguły (Dolma, K, 30 lat; Yangchen, K, 34 lata; Tsetan, M, 39 lat): osoby, które podejmując świadome ryzyko, postrzegają jednocześnie swoją sytuację jako szansę na spłacenie złej karmy. Ta kategoria pojawia się także w wywiadzie z grupą fokusową z udziałem więźniów politycznych (FgP2), a także w wywiadach z lekarzami tybetańskimi, co wskazuje na fakt, że jest to istotna kategoria w ramach tybetańskiej kultury związana z traumatycznymi doświadczeniami.



Ryc. 4. Kategorie opisujące niektóre religijne strategie radzenia sobie z cierpieniem oraz wywiady kodowane przez te kategorie

Szukanie oparcia w Dalajlamie jako strategia przetrwania

W sytuacji przypadkowego aresztowania, więźniowie polityczni nie mają poczucia siły w takim stopniu, jak w przypadku świadomego podejmowania aktywnego oporu, który zazwyczaj wiąże się z oparciem w większej grupie i przekonaniem o podejmowaniu słusznej walki. Przypadkowe aresztowanie (na przykład bycie złapanym na nielegalnym przekraczaniu granicy, posiadaniu nielegalnych zdjęć Dalajamy itp.) powoduje, że osoba taka – poddawana torturom – ma dużo większe poczucie bezradności, nie ma wystarczających zasobów, które mogą dać jej oparcie i pomóc przetrwać. Takie osoby zwykle opisują, jak w trakcie aresztowania i przesłuchań odnosiły się do osoby Dalajlamy, zarówno w sensie religijnym, duchowym, jak i psychologicznym, na przykład poprzez wizualizowanie jego wizerunku w wyobraźni:

Modliłam się do Jego Świątobliwości, każdej nocy, kiedy byłam w więzieniu. Czasami krzyczałam głęboko w moim sercu imię Jego Świątobliwości.

Jetsun, K, 38, 1, 3

Dalajlama, jako przywódca duchowy Tybetańczyków jest osobą, do której odnoszą się oni zwłaszcza w sytuacjach skrajnej bezradności, szukając oparcia. Wśród więźniów starszego pokolenia często pojawia się ta strategia, kiedy opowiadają o doświadczeniach utraty nadziei w trakcie długoletniego uwięzienia:

Wtedy zaczęłyśmy jeść nasze buty, które były ze skóry. Bardzo trudno było je jeść, ale musiałyśmy jeść, żeby przeżyć następne kilka dni. Wtedy przyrzekłyśmy sobie, ponieważ wiedziałyśmy, że większość z nas umrze, [...] że ktokolwiek przeżyje, opowie tą prawdziwą historię Jego Świątobliwości Dalajlamie. [...] Powiedziałam sobie, że muszę przeżyć i opowiedzieć to wszystko Jego Świątobliwości Dalajlamie. [...] Wszyscy moi przyjaciele zginęli. Pomyślałam sobie, że muszę opowiedzieć o tym Jego Świątobliwości.

Ngawang, K, 75, 27, 20

Dalajlama jawi się tu jako jedyna bliska osoba na wolności, która przetrwa i która powinna dowiedzieć się o tym, co dzieje się w chińskich więzieniach i obozach pracy. W ten sposób – w sytuacji braku takiego poczucia wspólnoty, jak wśród młodszego pokolenia więźniów politycznych – osoba Dalajlamy staje się ogniwem łączącym grupę więźniów. Pojawia się w nich poczucie zobowiązania wobec tych, którzy umarli. Czują się zobowiązani, żeby przeżyć i przekazać wiadomość o zmarłych Dalajlamie, nadając tym samym sens walce o przeżycie w skrajnie trudnych warunkach.

Wydaje się, że osoba Dalajlamy – łącząca wszystkich Tybetańczyków, niezależnie od różnic regionalnych, czy jakichkolwiek różnic poglądów – daje im poczucie bezpieczeństwa i otuchy, zarówno na poziomie osobistym, jak i w znaczeniu oparcia w tożsamości kolektywnej:

Raz byłem bardzo chory. Śniło mi się, że Jego Świątobliwość przychodzi do mnie i daje mi garść ziemi. Wtedy obudziłem się i miałem w ręce pełno ziemi. Zjadłem ją i to mi bardzo pomogło. [...] Próbowałem wizualizować sobie jego twarz. Widziałem go bardzo wyraźnie w moim umyśle.

WP – Gyamtso, M, 34, 10, 4m

Sam fakt, że jesteśmy w Indiach, powoduje, że się uspokajamy, czujemy się bardziej zrelaksowani, mieszkając tu, gdzie Dalajlama. To też wiąże się z tym, że myślimy dużo o nim. W czasie uwięzienia to też było wyobrażenie, które utrzymywało nas na duchu.

WP – Yangchen, K, 34, 1, 6

Cierpienie jako impuls do rozwoju duchowego

Jak wspomniano wyżej, innym wymiarem religijnych strategii radzenia sobie z cierpieniem w czasie uwięzienia, jest nastawienie się na wykorzystanie tego doświadczenia w swoim rozwoju duchowym, pozwalającego na pogłębienie medytacji i zrozumienie nauk buddyjskich. Jest to powiązane z nauką dotyczącą sensu cierpienia w buddyzmie tybetańskim oraz odradzania się i prawa karmy:

W tym więzieniu spotkałem jednego lamę, z klasztoru Sera... bardzo znanego i uczonego [...] i on mnie bardzo polubił [...], podszedł do mnie i wyszeptał mi do ucha... pięć linijek buddyjskiego nauczania [...] na temat dawania i brania, „niech całe cierpienie wszystkich czujących istot... niech będzie na mnie... przekaż je mnie...i przekaż całe moje szczęście, jakiekolwiek mam, na wszystkie czujące istoty”. [...]...I to była moja modlitwa. I naprawdę mogłem...mogłem nad tym medytować. [...] Inni więźniowie musieli ciężko pracować [...], a ponieważ ja byłem skuty kajdankami, nie mogłem. Więc miałem czas na modlitwę [śmiech] [...] I mogłem utrzymywać swój umysł bardzo spokojny [...], moja medytacja wtedy była dużo lepsza niż teraz...w szczęśliwych czasach....Jak ludzie cierpią czasami, mają więcej wiary i...większe zaangażowanie w medytację.

[...] moje ręce są małe [...], mogłem z łatwością wyciągnąć ręce [z kajdanek] na noc...było mi tak wygodnie. Ale pomyślałem, że moje cierpienie jest wywołane moją złą karmą z przeszłości. Moje złe uczynki spowodowały takie skutki karmiczne i muszę to spłacić. [...] Wyciągając te ręce, nie mógłbym spłacić tych skutków karmicznych...Więc włożyłem je z powrotem i nie wyciągałem więcej. Cierpiałem...celowo cierpiałem...[...] przez 9 miesięcy i 8 dni.

WP – Norbu, M, 70, 22, 20

Rytuały religijne, dające oparcie w trakcie uwięzienia

Rola rytuałów religijnych jako strategii stawiania oporu i radzenia sobie z cierpieniem była wcześniej wzmiankowana jako strategia przeciwstawiania się w oparciu o tożsamość kolektywną. Podkreślanie roli umysłu jako niedostępnego dla innych, również dla władz więziennych, wiąże się z poczuciem wewnętrznej wolności w trakcie zniewolenia i jest elementem strategii stawiania biernego oporu. Na tym tle rodzi się poczucie wspólnoty między więźniami, związane z różnymi wspólnymi strategiami przetrwania:

[Więźniowie] zrobili różaniec (mala) z chleba, żeby się modlić.

WP – Delek, M, 40, 16, 7m

Przez pierwsze 3 miesiące nie robiłem nic, potem zacząłem się modlić, zrobiłem sobie łańcuszek do modlitwy z chleba i powtarzałem w myślach mantry.

WP – Ngawang Phuntsok, M, 35, 7, 7m

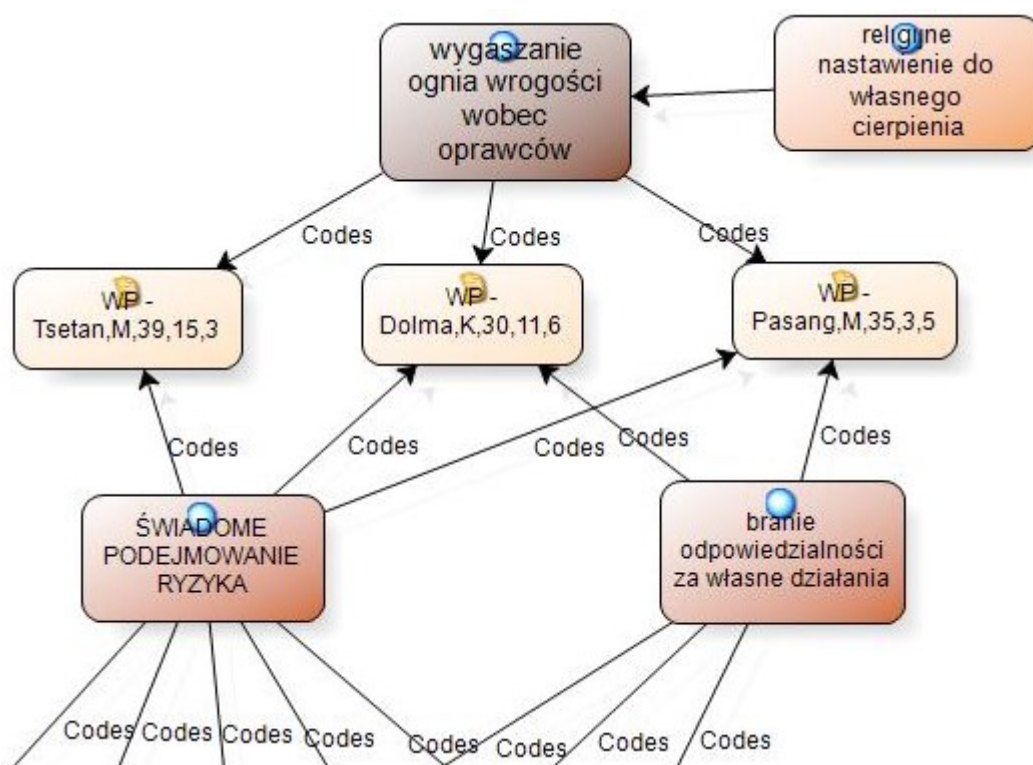
Z wypowiedzi byłych więźniów politycznych wynika, że nie chodzi tutaj jedynie o samą praktykę religijną, ale także o podkreślanie swojej tybetańskiej tożsamości narodowej, a jednocześnie tożsamości więźnia politycznego, niesłusznie pozbawionego wolności. Z tym też wiąże się kategoria prawdy: więźniowie polityczni mają poczucie bycia bliżej prawdy niż oprawcy, co daje im poczucie moralnej wyższości, pewnego rodzaju siły, przewagi nad nimi.

Zachowywanie wiary w głębi ducha nadaje przetrwaniu sens i w takim znaczeniu także jest strategią przetrwania. Modlitwa i medytacja dają optymizm, a nawet przestrzeń na humor w czasie uwięzienia. Znaczenie modlitwy jako strategii przetrwania podkreślane jest przede wszystkim przez starszych więźniów. Modlitwa czy medytacja, daje spokój umysłu, koncentrację.

Wiara może stanowić w pewnych sytuacjach ochronę przed szaleństwem, przed głębszym kryzysem psychicznym. Lęk przed nimi pojawia się zwłaszcza w chwilach szczególnie trudnych, kiedy do więźnia docierają złe wieści o rodzinie, żyjącej w świecie zewnętrznym.

Wygaszanie ognia wrogości wobec oprawców

Aktywiści polityczni, zwłaszcza ci z młodszego pokolenia, często opisują swoje nastawienie do swoich oprawców jako wyrozumiałość. Strategia ta również dotyczy tych, którzy podejmują aktywną walkę z reżimem i świadomie ryzykują uwięzienie. Rycina 5 ilustruje zależności występujące między tymi kategoriami: ponieważ wszystkie trzy wywiady z więźniami politycznymi (Tsetan, M, 39 lat; Dolma, K, 30 lat; Pasang, M, 35 lat), które zostały zakodowane przez kategorię „wygaszanie ognia wrogości wobec oprawców”, będącą jednym z wymiarów „religijnego nastawienia do własnego cierpienia”, są jednocześnie kodowane przez kategorie „świadome podejmowanie ryzyka” oraz „branie odpowiedzialności za własne działania”, można postawić hipotezę, że zjawiska te mają ze sobą związek.



Ryc. 5. Zależności między kategoriami „świadome podejmowanie ryzyka i „branie odpowiedzialności za własne działania” oraz kategorią „wygaszanie ognia wrogości wobec oprawców”, będącą jednym z wymiarów „religijnego nastawienia do własnego cierpienia”.

Ci młodzi aktywiści polityczni powtarzają, że rozumieją, iż ich oprawcy nie mieli wyjścia, byli zmuszeni do torturowania i bicia więźniów, bo inaczej sami by cierpieli. A

więc zadawali innym cierpienie, żeby uniknąć własnego, co sytuuje ich daleko od perspektywy buddyjskiej, zgodnie z którą własne cierpienie ma służyć wybawianiu innych od cierpienia:

Kiedy mnie bili, miałem dużo złości do nich. Ale po tym, jak przyjechałem tutaj na emigrację i nauczyłem się dużo rzeczy, nie czuję już do nich złości, bo wiem, że oni też byli zmuszeni do torturowania i bicia mnie. Jeśli by się sprzeciwiali nakazom chińskiego rządu, też by cierpieli. Więc nie odbieram tego osobiście. Nie mam do nich negatywnych uczuć.

WP – Pasang, M, 35, 3, 5

Taka postawa, według nauk buddyjskich, wynika przede wszystkim z niewiedzy. Natomiast wyrozumiałe nastawienie wobec takich osób jest jak najbardziej zgodne z duchem buddyzmu:

Studiowałam w klasztorze żeńskim Michungri w Lhasie przez 3 lata, zanim mnie aresztowano. Ponieważ nauczyłam się trochę o buddyzmie, pomogło mi to mentalnie przezwyciężyć trudne warunki w więzieniu. Staralam się przyjmować wszystko, co mi się wydarza, jako skutki karmiczne. Takie myślenie, wygasa ogień wrogości, który się pojawia w moim wnętrzu przeciwko ludziom, którzy mnie bili.

Dolma, K, 30, 11, 6

Taki sposób radzenia sobie więźniów z przeżyciem tortur wynika z podążania przez nich za słowami Dalajlamy, który nawołuje do obrania drogi pozbawionej przemocy i wyrozumiałości wobec prześladowców. Zgodnie z jego naukami, utrzymywanie w sobie żalu w stosunku do prześladowców również wynika z niewiedzy. Złość i żal przechowywane w sobie są destrukcyjnymi emocjami, a dążenie do wyrozumiałości wobec swoich prześladowców pozwala rozwijać w sobie postawę współczucia i dzięki temu nawet ktoś, kto przeżył bardzo traumatyczne doświadczenie, może odnaleźć sens w życiu i przeżyć je w sposób pełen znaczenia. Medytacja pozwala to zrozumieć. Przesłanie Dalajlamy głosi, by Tybetańczycy nie żyli złością wobec chińskich władz:

Miałem specjalną audiencję u Dalajlamy [...], wyjaśniłem Dalajlamie... powiedziałem, że jestem zły na Chińczyków [...], że nie mają współczucia, nie szanują pokoju. [...] Wtedy on powiedział...chyba jakieś 35 minut mi wyjaśniał, że...przemoc...złość...powiedział, że te rzeczy są niedobre. [...] Powiedział, że jeśli walczysz z wrogami...chcesz zniszczyć swoich wrogów, wtedy niszczysz siebie samego. Myślę, że miał absolutną rację.

WP – Tsetan, M, 39, 15, 3

Nauki Dalajlamy na temat niszczycielskiej siły złości, nienawiści – jeśli zostaną one głębiej zrozumiane – mogą mieć dla niektórych ofiar traumatycznych doświadczeń znaczenie uwalniające, leczące. Aczkolwiek sam Dalajlama podkreśla, że istotne jest oddzielenie sfery religijnej – tam gdzie można mówić o działaniu medytacji i modlitwy – od sfery medycznej, gdzie praktyki religijne przestają działać. W związku z tym, według niego, jeśli problem jest „zdrowotny”, to wymaga on leczenia, a sama praktyka duchowa nie wystarczy:

Nawet jeśli modlitwa jest istotna, czasem potrzebna jest pomoc profesjonalna.

WP – Tsetan, M, 39, 15, 3

Poziom zrozumienia nauk buddyjskich a radzenie sobie w oparciu o religię (*religious coping*)

Odwoływanie się do religii jako sposób radzenia sobie z traumatycznymi doświadczeniami tortur i prześladowań, a także z następstwami takich doświadczeń, związane jest także z poziomem wykształcenia religijnego. Znajomość buddyzmu pozwala na postrzeganie tego, co spotyka daną osobę, w kategoriach karmicznych. To z kolei pomaga „gasić płomień wrogości przeciwko oprawcom”. Radzenie sobie z objawami potraumatycznymi dzięki religii (*religious coping*) jest szczególnie pomocne w sytuacji, kiedy istnieje prawdziwe rozumienie buddyjskiej filozofii, a zwłaszcza takich jej elementów, jak prawo karmana, czyli prawo objaśniające przyczyny cyklicznej egzystencji, czy doktryna o nietrwałości wszystkiego, która pozwala na przekonanie, że smutek nie będzie także trwał wiecznie, że „czas leczy rany”:

Jeśli ktoś nie wierzy w karmę, to jest znak niedostatecznej uwagi, jaką poświęca buddyzmowi. Niektórzy nie wierzą w to, bo nie poświęcają temu dostatecznie uwagi. [...] Młodzi ludzie [...] z czasem zrozumieją, że ich uczynki są związane z karmą.

WI – Dawa, M, 69, 48

Takie podejście pozwala na:

spojrzenie z szerszej perspektywy, brak przywiązania się do doczesnego życia, przekonanie, że życie jest dramatem, który się kiedyś kończy i wszystko w końcu przestaje mieć znaczenie

WPR – Phuntsok, K, 55, NGO, TWA

Nie zawsze aktywiści polityczni mieli możliwość zdobycia dostatecznego zrozumienia nauk buddyjskich, nawet jeśli, jak to opisano wyżej, byli wcześniej w klasztorze w Tybecie. W takich sytuacjach znaczenie opisanych tu religijnych strategii radzenia sobie z cierpieniem jest mniejsze w ich procesie adaptacji potraumatycznej:

To zależy, jaką wiedzę masz o buddyjskiej filozofii. Nawet mniszki z Tybetu...wiele z nich nie miało możliwości naprawdę studiować buddyjską filozofię jako taką. One po prostu decydują się na celibat, recytowanie mantr i zostają mniszkami.

WPR – Phuntsok, K, 55, NGO, TWA

W związku z tym, również jedną z trosk Dalajlamy jest odróżnianie prawdziwego, głębszego rozumienia nauk buddyjskich od rytuałów, które z nim się nie wiążą. Dalajlama podkreśla, że ważne dla niego jest to, na ile Tybetańczycy rzeczywiście rozumieją filozofię buddyjską, a na ile kierują się ślełą wiarą:

Aktualną troską Jego Świątobliwości jest to, jak my rzeczywiście rozumiemy buddyjską filozofię...dla niego esencja buddyjskiej filozofii jest ważniejsza niż wykonywanie określonych rytuałów, recytowanie mantr...

WPR – Phuntsok, K, 55, NGO, TWA

Jednym z ważniejszych wątków w nauczaniu Dalajlamy jest rozwijane przez niego podejście do sprawy Tybetu, nazwane środkową drogą (*The Middle Way Approach*), które nie oznacza obojętności wobec sprawy niepodległości, ale reagowanie na to, co się dzieje w Tybecie, pokojowe demonstrowanie i wspieranie więźniów politycznych, a jednocześnie pozbywanie się wrogości i nienawiści wobec Chińczyków:

Nawet po takiej traumie, możesz mieć współczucie dla takiej osoby. Ktokolwiek ci to robi, kieruje się niewiedzą i jest więcej w nim zwierzęcego, barbarzyńskiego instynktu, więc współczujesz mu... i myślisz, „czy ta osoba jest szczęśliwa?”, „czy to przyniesie szczęście tej osobie, czy to jest rozwiązanie?” Myślę, że patrzenie w ten sposób pozwala przetrwać [...] i twoje życie staje się bardziej znaczące.

WPR – Phuntsok, K, 55, NGO, TWA

D. Emigracja

Niniejsza kategoria odnosi się do przeżyć aktywistów politycznych po wyjściu z więzienia, a więc dotyczących okoliczności podjęcia przez nich decyzji o ucieczce do Indii, a także doświadczania przez nich samego pobytu na uchodźstwie.

D1. Powody ucieczki do Indii

Więźniowie polityczni po wyjściu z więzienia znajdują się w trudnej sytuacji, która najczęściej powoduje, że decydują się uciekać nielegalnie z Tybetu – przez Nepal – do Indii. Decyzja ta jest więc przede wszystkim umotywowana koniecznością uniknięcia prześladowań w ich własnym kraju, ale także poczuciem, że ucieczka do Indii stanowi dla nich pewną szansę.

D1. 1. Ucieczka do Indii przed prześladowaniami

Po zwolnieniu z więzienia, tybetańscy aktywiści polityczni są poddani obserwacji, szpiegowani, ich prawa obywatelskie są ograniczane, muszą meldować się regularnie na posterunku milicji (podobnie jak członkowie ich rodzin), mają trudności formalne w podjęciu pracy (ich karta pobytu jest konfiskowana podczas aresztowania i potem nie zostaje im zwrócona), mają zakaz powrotu do klasztoru, a więc brak możliwości kontynuowania edukacji, a także zakaz opuszczania miejsca zamieszkania:

Po wyjściu z więzienia wróciłam do Lhokha, mojego rodzinnego miasta. Usłyszałam od władz więziennych, że nie mogę poruszać się bez odpowiedniego pozwolenia lokalnych władz. [...] Przychodzili często do mojego domu, żeby mnie sprawdzić. To bardzo przeszkadzało mi i mojej rodzinie. Byłam bardzo

młoda i zawsze chciałam się uczyć. Ale ta możliwość została mi zabrana. [...] nie miałam pozwolenia na pracę. Emocjonalnie też było trudno, z tym całym obciążeniem. Więc czułam się samotna, nie mogąc z nikim dzielić się moimi uczuciami.

WP – Dolma, K, 30, 11, 6

Bez karty meldunkowej bardzo trudno jest dostać pracę. A bez pracy...możesz sobie wyobrazić, jak mogłem przeżyć! [...] Po wyjściu z więzienia nie byłem wolny. Jedyna różnica była taka, że nie byłem w więzieniu, ale cały czas mnie obserwowali.

WP – Lobsang, M, 30, 8, 1

Również przełożeni w klasztorach są przestrzegani przed przyjmowaniem nielegalnie mnichów i mniszek, którzy byli zaangażowani w działalność polityczną. Taka sytuacja powoduje trudności adaptacyjne osób duchownych, ponieważ życie świeckie bardzo różni się od tego, do czego się przyzwyczaili w klasztorze, gdzie nie musieli się martwić o codzienne przeżycie, mieszkanie, jedzenie:

Po zwolnieniu, nie mogłem wrócić do klasztoru. Miałem trzymać się z dala od klasztoru i od buddyzmu. Zostałem zmuszony żyć tak, jak inni świeccy ludzie. Życie świeckie było dla mnie bardzo trudne, bo było zupełnie inne od tego, do czego się przyzwyczailem w klasztorze. W klasztorze [...] mnisi muszą koncentrować się na nauce. Szliśmy jeść, kiedy dzwonił dzwon. Życie było łatwe w klasztorze. Żyjąc w społeczeństwie świeckim, trzeba ciężko pracować.

WP – Pasang, M, 35, 3, 5

Byli więźniowie polityczni mają poczucie obciążania swoich krewnych, którzy im pomagają, utrzymują ich, a także ponoszą tego konsekwencje polityczne. Bliscy i znajomi więźniów mogą zostać również posądzeni przez władze o separatyzm, określany przez władze jako „choroba zakaźna, którą można się zarazić”:

Po zwolnieniu z więzienia nie byłem wolny. Jedyna różnica była taka, że nie byłem w więzieniu, ale nadal byłem obserwowany. Wielu moich przyjaciół dostało ostrzeżenie, że nie powinni dłużej się ze mną przyjaźnić. Powiedziano im, że mam chorobę zakaźną, która może się na nich przenieść i wtedy oni skończą w więzieniu. Więc wielu moich przyjaciół unikało mnie. Niektórzy przychodzili do mnie w nocy i wyjaśniali, dlaczego mnie musieli unikać. Bo bali się, że władze zamkną ich w więzieniu za samo rozmawianie ze mną.

WP – Lobsang, M, 30, 8, 1

Rodziny więźniów politycznych są podejrzane jako rodziny reakcjonistów, oni sami po wyjściu z więzienia mają zakaz opowiadania o swoich doświadczeniach mogąc do niego wrócić. Tworzy to wokół nich atmosferę nieufności i wykluczenia:

Tego dnia [zwolnienia z więzienia] zostałam wezwana do naczelnika więzienia Drapchi i on powiedział mi, że nie mogę rozmawiać z nikim o sytuacji w więzieniu. Przestrzegł mnie, że mogę znowu wrócić do więzienia, jeśli mnie złapią na rozmawianiu o tym. Na koniec powiedział, że rząd będzie mnie cały czas obserwował. Dodał, że moje prawa obywatelskie zostaną zabrane na 7 lat...[...] W porównaniu z więzieniem, byłam bardziej zrelaksowana [...] ale pod ciągłą obserwacją i pozbawiona podstawowych praw...To było bardzo trudne dla mnie...

WP – Kunga Wangmo, K, 37, 2, 17

Doświadczenia z więzienia mają również wpływ na sytuację emocjonalną więźniów politycznych, wywołując w nich cierpienie związane z traumatycznymi przeżyciami:

Większość więźniów politycznych jest inna od normalnych ludzi, którzy są w więzieniu. Myślę, że wynika to z maksymalnych trudności, fizycznych i mentalnych, jakich doświadczają. Takie doświadczenia mają wpływ na ich stan psychiczny. Życie w poczuciu beznadziei i cierpienia w końcu musi wpływać na ich umysł.

Dolma, K, 30, 11, 6

Jednocześnie ich sytuacja emocjonalna po uwolnieniu jest tym trudniejsza, że mają oni poczucie wyobcowania, dystansu wynikającego z różnicy doświadczeń z ludźmi, którzy nie przeżyli więzienia i prześladowań. A do tego brak zaufania panujący w najbliższym otoczeniu powoduje, że nie mają z kim o tym rozmawiać. W tych okolicznościach decyzja o ucieczce do Indii staje się oczywista.

D1. 2. Ucieczka do Indii jako szansa

Ucieczka do Indii wydaje się być dla aktywistów politycznych nie tylko koniecznością wynikającą z trudności odnalezienia się w społeczeństwie tybetańskim pod okupacją chińską. Pierwszym powodem nielegalnej podróży do Indii, podawanym przez wszystkich Tybetańczyków, jest chęć zobaczenia Dalajlamy; kolejnym chęć poszerzenia horyzontów, zdobycia wykształcenia:

[Przybyłem tutaj] *żeby dostać audiencję u Jego Świątobliwości i żeby zdobyć tutaj wykształcenie.*

WI – Lhakpa, M, 27, 1

Pobyt w Indiach jest cenny także ze względu na panującą tam wolność słowa i związaną z nią możliwość otwartego wypowiadania swoich poglądów. Umożliwia on szersze spojrzenie, lepsze zrozumienie losów Tybetu przed i po utracie niepodległości, niemyślenie o osobistym poświęceniu jako krzywdzie, ale jako uczestniczeniu we wspólnej sprawie. Emigracja daje także możliwość bardziej skutecznego zaangażowania się w sprawę Tybetu:

[Uciekłem do Indii], *po pierwsze, żeby zobaczyć Jego Świątobliwość Dalajlamę. Po drugie, żeby rozwinąć swój umysł na temat świata. Uczestniczyłem w demonstracjach w Tybecie, krzyczałem to co wszyscy, ale nie miałem pełnej wiedzy na temat Tybetu i jego relacji z Chinami. Więc przyjechałem do Indii, żeby dowiedzieć się więcej o historii.*

WP – Gyamtso, M, 34, 10, 4m

Nie ma powodu, dlaczego miałbym być niezadowolony z mojego życia teraz. Po pierwsze, mieszkam tu, gdzie Jego Świątobliwość Dalajlama. Po drugie, rząd na uchodźstwie daje mi wsparcie i po trzecie, mam tutaj podstawowe prawa człowieka.

WP – Pasang, M, 35, 3, 5

Dla tybetańskich aktywistów politycznych emigracja oznacza więc większe możliwości wywierania wpływu na świadomość społeczną dotyczącą sytuacji w Tybecie poprzez włączenie się w kampanię na jego rzecz. Dharamsala, siedziba Dalajlamy i rządu tybetańskiego w północnych Indiach stanowi szczególne miejsce pod tym względem. Jest tam odczuwalny aktywizm polityczny a elementy kampanii na rzecz Tybetu są widoczne niemal na każdym kroku.

Ponieważ kultura tybetańska bardziej swobodnie rozwija się aktualnie na uchodźstwie niż w Tybecie, emigracja jest kolejnym krokiem na drodze inwestowania w swoją narodową tożsamość przez młodych aktywistów politycznych. Ważnym jej etapem, związanym nieodłącznie z przybyciem po raz pierwszy do Dharamsali, jest audiencja u Dalajlamy, która dla każdego Tybetańczyka ma szczególne znaczenie. Osoba Dalajlamy jako przywódcy politycznego, nauczyciela duchowego i wcielenia Buddy jest ważna zarówno dla całej społeczności, jak i dla każdego Tybetańczyka osobiście:

...myślę, że uchodźcy tybetańscy są jednymi z najszczęśliwszych na świecie ze względu na błogosławieństwo Jego Świątobliwości...Są inni uchodźcy...jak ci z Somalii...oni są w bardzo trudnym położeniu...a my Tybetańczycy mamy dużo szczęścia, tak myślę.

WPR – Rigzin, K, 25, NGO, GuChuSum

Bardzo długo już mieszkam w Indiach. Mam za sobą dużo trudności. [...] Ale jestem optymistyczny co do szybkiego rozwiązania kwestii tybetańskiej. Dzięki łasce Jego Świątobliwości Dalajlamy, jesteśmy teraz w Indiach...

WI – Dargye, M, 70, 47

W sensie osobistym jednak Dalajlama może mieć odmienne znaczenie dla każdego, może budzić różne skojarzenia, różne emocje. W różnych sytuacjach każdy Tybetańczyk się z nim zetknął:

[Dalajlama] dał mi rozkaz, żebym tu został. Więc zmieniłem plany [...] W tym życiu jest moim przywódcą, na następne życie jest moim guru i moim zbawcą. On jest Avalokiteśvarą, żywym Avalokiteśvarą. Cokolwiek mówi, muszę się podporządkować. Więc zdecydowałem się zostać i pracować dla rządu tybetańskiego na uchodźstwie...

WP – Norbu, M, 70, 22, 20

Dzięki łasce Jego Świątobliwości, nie mam tutaj żadnych problemów.

WI – Dawa, M, 69, 48

Również możliwość słuchania nauk Dalajlamy nadaje sens przeżyciu w sytuacji, kiedy wielu bliskich zginęło nie mając tej możliwości. Wspominanie ich, modlitwa za ich ponowne narodziny i dzięki temu – poczucie łączności z nimi, powoduje, że oni też pośrednio korzystają z tych nauk. Można to uznać za jedną z możliwości nadania sensu sytuacji osobistej na emigracji i osobistej tragedii oraz sytuacji politycznej Tybetu.

Osobiste spotkanie z Dalajlamą – możliwe dla każdego przybywającego do Dharamsali tybetańskiego uchodźcy – stanowi szczególne doświadczenie, które dla niektórych jest głównym celem emigracji:

Siedziałem cicho na podłodze. Jego Świątobliwość zaczął mnie pytać o moje doświadczenia w więzieniu i zdałem sobie sprawę, że musiał słyszeć o mnie od innych więźniów. Odnosił się do moich współtowarzyszy z więzienia po imieniu, co dało mi poczucie jego szczerzej troski dla nas. [...] Płakałem wychodząc. To spotkanie było celem mojego życia.

AB – Palden Gyatso (s. 231)

[Tybetańczycy przyjeżdżają do Indii] *po pierwsze, żeby dostać błogosławieństwo od Dalajlamy. Nauczyciele organizują kilkunastoosobowe grupy, które jadą na audiencję.*

FgPR – TTSP EnglishTeachers

Przyjazd do Indii często powoduje nasilenie aktywizmu politycznego byłych więźniów politycznych, co wydaje się związane z ich inwestowaniem w swoją tożsamość oraz rozwijania strategii nadawania głębszego sensu swoim doświadczeniom poprzez włączenie się w kampanię na rzecz wolnego Tybetu:

Po pięciu latach w więzieniu, moje zaangażowanie w sprawę Tybetu wzrosło. [...] Zadałem sobie pytanie, czy osiągnąłem swój cel siedząc w więzieniu przez pięć lat, czy nie. Odpowiedź była oczywiście „nie”. Tak jak wcześniej powiedziałem, rozwiązanie kwestii tybetańskiej nie zależy od kilku Tybetańczyków, ale od wszystkich. Z myślą, że będę miał więcej możliwości pracy dla Tybetu w Indiach, uciekłem do Indii.

WP – Pasang, M, 35, 3, 5

Niektórzy byli więźniowie polityczni podkreślają jednak, że dopiero emigracja na Zachód (do Europy, Stanów Zjednoczonych, czy Australii) daje rzeczywiste możliwości wywierania wpływu na świadomość społeczności międzynarodowej, ze względu na większe dostępne środki finansowe. Jest ona jednak możliwa dla nielicznych, na przykład dla więźniów, którzy odznaczyli się szczególną odwagą, a przede wszystkim dla tych, którzy w efekcie swojej odwagi w stawianiu oporu, doznali szczególnie brutalnego traktowania ze strony komunistycznych władz. W swoich staraniach o emigrację mogą oni dostać wsparcie organizacji pozarządowych, a także rządów krajów przyjmujących:

Na Zachodzie...[organizacje pozarządowe] są bardzo pomocne, mogą pomóc [byłym więźniom politycznym] osiedlić się i [...] korzystają z nich na forum międzynarodowym i w ONZ...poprzez dawanie świadectwa...myślę, że oni mogą tam się bardziej przyczynić...cokolwiek mają do powiedzenia...jeśli chodzi o podzielenie się swoimi doświadczeniami.

WPR – Phuntsok, K, 55, NGO, TWA

D2. Życie na uchodźstwie jako szansa i jako wyzwanie

D2. 1. Odnajdywanie się w społeczności uchodźców

Byli więźniowie różnią się co do stopnia adaptacji do życia na uchodźstwie, w zależności zarówno od czasu pobytu w Indiach, jak i od siły więzi z ojczyzną i z bliskimi, którzy w niej pozostali. Po latach życia na emigracji w niektórych rodzi się poczucie bycia u siebie („Indie stają się moim domem”). Dla tych, którzy podejmują decyzję o zerwaniu więzi z rodziną, łatwiejsze wydaje się myślenie o sobie jako uchodźcy, co pomaga w adaptowaniu się do życia na emigracji. Ktoś, kto zdecydował się na podjęcie aktywności politycznej, przestaje silnie utożsamiać się z „tamtym Tybetem”, społecznością, która żyje w nieświadomości na temat rzeczywistej sytuacji politycznej. Natomiast dla kogoś, kto nadal czuje się mocno związany z Tybetem, sytuacja uchodźcy jest zdecydowanie trudniejsza do zniesienia; trudno mu przezwyciężyć poczucie obcości, bycia w nieprzyjnym otoczeniu, gdzie przetrwanie wymaga ciągłej walki:

[W Indiach] czuję się inaczej. W Tybecie były inne zasady [...] było łatwiej, bo moi rodzice byli blisko. [...] W Indiach, nie znam kraju i trudno jest się tu uczyć. [...] Trudno mi się porozumiewać. Czasami czuję się znudzony i nieszczęśliwy. Zawsze myślę o rodzinie w Tybecie. W Tybecie byłem bardzo szczęśliwy. [...] Teraz moja głowa jest zbyt pełna myśli.

WP – Tsomo, M, 31, 5, 2

Źle się czuję w Indiach, czuję się smutny. Codziennie, czuję się samotnie. Nie mam tutaj wsparcia. Ja czuję się i źle i dobrze. W Indiach możliwości edukacji są pozytywne, bo mogę uczyć się, ile chcę. Ale negatywne strony są takie, że jedzenie i pogoda nie są dobre. [...] Jesteśmy teraz uchodźcami. Nie mamy kraju, więc codziennie czuję się smutny. Nasi rodzice mieszkają w Tybecie.

[...] Pozytywne jest to, że zdobywam tu dużo doświadczenia i nauki. Negatywne: od kiedy przyjechałem do Indii, cały czas czuję się smutny, bo myślę o Tybecie i mój umysł jest pełen myśli.

[...] Miałem szczęście przyjeżdżając do Indii, bo zobaczyłem Dalajlamę i to jest wolny kraj i mogę się uczyć [...] Ale czasami czuję się smutny z powodu sytuacji Tybetu... moja cała rodzina jest w Tybecie i oni nie mogą się uczyć

FgP1 – Ngawang, Dhokyi, Tenzin, Phuntsok, Tsultrim, Sangay

Sytuacja osób ze starszego pokolenia, którzy spędzili wiele lat na emigracji, również jest zróżnicowana. Niektórzy nadal, po wielu latach, żyją nadzieją na powrót do Tybetu. Są jednak tacy, którzy przestają myśleć o nim, przeważa u nich realizm polityczny. Jest to także powiązane ze stopniem adaptacji, poczuciem sensu życia na emigracji, poczuciem bycia ważnym członkiem społeczności uchodźców. Istotna jest tu też obecność Dalajlamy. Dla niektórych życie w bezpośredniej jego bliskości samo w sobie jest „błogosławieństwem”:

Tutaj czujemy się dobrze, w Dharamsali jest spokojnie, poza tym czujemy się tu jak w Tybecie. Tu jest jak drugi Tybet. Ale często jesteśmy smutni...za dużo myślenia...niespokojny umysł.

FgP3 – Gyatso, Tsering, Dolma, Tenzin

Teraz jestem tu razem z dwójką dzieci, które uczą się w szkole tybetańskiej. Dzięki pomocy finansowej udało mi się je ściągnąć do Indii. Mam jeszcze dwójkę dzieci i żonę w Tybecie.

WP – Bhu Karchung, M, 35, 2, 0

...myślę, że u wielu z nich to ma dużo wspólnego z poczuciem braku bezpieczeństwa. Są takie dwa okresy wrażliwości, jak są w szkole [...] Na początku i zaraz przed końcem.

WPR – Thubten, M, 52, Delek Hospital – lekarz

Dla byłych więźniów politycznych sytuacja jest o tyle łatwiejsza, że ze względu na ich szczególne poświęcenie dla narodu tybetańskiego, otrzymują oni przez dwa lata wsparcie, zarówno od rządu tybetańskiego, jak i od organizacji pozarządowych, takich jak GuChuSum⁵, czy Stowarzyszenie Kobiet Tybetańskich (TWA):

Jako były więzień polityczny, jestem związany z GuChuSum. Pracuję w restauracji [...] biorę udział w działalności politycznej organizowanej przez GuChuSum.

WP – Gyamtso, M, 34, 10, 4m

⁵ GuChuSum to organizacja założona na uchodźstwie przez byłych więźniów politycznych, 27 września 1991 roku. Jej celem jest niesienie pomocy byłym więźniom, którzy znajdują się w Indiach. Słowa, „Gu”, „Chu”, „Sum” oznaczają kolejno cyfry 9, 10 i 3, odnoszące się do trzech miesięcy (wrzesień 1987, październik 1987, marzec 1988), w których doszło do dużych manifestacji rozpoczynających okres nasilonego aktywizmu politycznego w Tybecie.

Staramy się im pomóc przez szukanie wsparcia finansowego...sponsorów [...] [W TWA] działamy na wszystkich frontach, uczestniczymy w wydarzeniach politycznych i jednocześnie staramy się wzmacniać kobiety, działamy na rzecz społeczności, na rzecz zachowania kultury...Naprawdę dużo jest na naszych barkach.

WPR – Phuntsok, K, 55, NGO, TWA

Pomoc taka jednak ma ograniczenie, trwa zazwyczaj 2–3 lata. A więc prędzej czy później były więźni polityczni staje przed wyzwaniem radzenia sobie na własną rękę w obcym kraju:

Muszę opuścić GuChuSum w przyszłym roku, bo nie możemy tu zostać na zawsze. Będę musiał żyć na własną rękę. Może będę musiał szukać pracy. Więc trochę się boję. [...] Rząd na uchodźstwie pomaga nam przez trzy lata, potem się kończy, bo jest dużo ludzi, którym trzeba pomóc.

WP – Pasang, M, 35, 3, 5

W Tybecie wszystko jest możliwe, jest gdzie mieszkać, pracować, w Indiach jest trudniej...[...] W Tybecie masz jedzenie z uprawy. W Indiach musisz wszystko sobie kupić. Jeśli masz pracę, to w porządku, ale jak nie masz pracy, jest trudno.

WP – Delek, M, 40, 16, 7m,

Korzystanie ze wsparcia otoczenia

Jak opisano wyżej, dla niektórych więźniów kontakty z rodziną w trakcie pobytu w Indiach mogą oznaczać problemy dla bliskich (podśłuchy w telefonie, kontrola listów). Bycie uchodźcą oznacza więc dla nich w praktyce zupełne zerwanie kontaktów z rodziną. Aktywiści polityczni decydują się wypełniać raczej obowiązek wobec swojego narodu niż zachować lojalność i więzi z własną rodziną. Wydaje się to mieć także związek z potrzebą utrzymania tożsamości więźnia politycznego:

...chiński rząd...oni podsłuchują rozmowy telefoniczne...kilka lat temu zadzwoniłem do rodziny i oni mieli duże problemy. [...] Teraz nie utrzymuję żadnych kontaktów z moimi bliskimi.

WP – Tsetan, M, 39, 15, 3

Niewątpliwie w otoczeniu uchodźców znajdują się ludzie, którzy podchodzą do nich z troską i zrozumieniem ich trudności adaptacyjnych. Na przykład ci, którzy przebywają w szkole, mogą liczyć na wsparcie ze strony nauczycieli:

Szczególnie młodzi uczniowie przez pierwsze sześć miesięcy mają problemy emocjonalne...często ból żołądka albo głowy, pleców. Wysyłamy ich do [szpitala] Delek, ale okazuje się, że nic im nie jest, to tylko emocje. Najczęstszym problemem jest tęsknota za domem. Wtedy rozmawiamy z nimi – oni nam mówią, że tęsknią za rodzicami. Niektórzy chcą wracać i wtedy rozmawiam z nimi, że nie ma sensu, że jak wrócą, to może przez miesiąc–dwa będą się cieszyć, ich rodzice będą się o nich troszczyć, ale potem zaraz będą musieli wracać do pracy, ich rodzice też i wszystko wróci do normy. A tak, jak zostaną tu pięć lat, dostaną wykształcenie, będą szanowani w Tybecie, dostaną lepszą pracę.

...przed opuszczeniem szkoły też czują się źle, bo boją się o swoją przyszłość, co będą robić po skończeniu szkoły. Mają dylemat, czy zostać tutaj, czy wracać do Tybetu. [...] Z tymi, którzy boją się przyszłości, rozmawiam, mówię im, że nie kończy się świat, że coś na pewno znajdą dla siebie.

FgPR – TTSP EnglishTeachers

Z drugiej strony, byli więźniowie polityczni należą do grupy takich uczniów, którzy niechętnie szukają wsparcia sami z siebie:

więźniowie polityczni są bardzo zamknięci w sobie, skryci, nie rozmawiają z innymi. Bardzo trudno do nich dotrzeć. Jeśli się ich dopyta, to mówią co się z nimi dzieje, ale sami nie chcą mówić. Z innymi uczniami też niechętnie rozmawiają. Są bardzo szanowani przez innych uczniów.

FgPR – TTSP EnglishTeachers

Pytania na temat wsparcia ze strony otoczenia często rozumiane są przez nich w kategoriach praktycznych, jako pomoc w znaczeniu materialnym, życiowym, a nie emocjonalnym:

Mam przyjaciół ze szkoły i niektórych znam z Tybetu. Ale nikt z nich nie jest w takiej sytuacji, że mógłby mi pomóc. Jesteśmy w podobnej sytuacji.

WP – Pasang, M, 35, 3, 5

Rozczarowanie w zetknięciu z diasporą

Wśród byłych więźniów politycznych częste są reakcje zawodu w zetknięciu z diasporą tybetańską, w związku z wrażeniem mniejszego zaangażowania w walkę polityczną społeczności uchodźców. Aktywiści polityczni, którzy niedawno wyszli z więzienia, gdzie przebywali z innymi osobami zaangażowanymi politycznie od dłuższego już czasu stawiali opór chińskim władzom oraz ryzykowali własną wolność, zdrowie i życie w obronie niezawisłości Tybetu, doznają zawodu, kiedy obserwują znacznie mniejsze zaangażowanie w kwestie polityczne wśród Tybetańczyków na uchodźstwie, którzy nie korzystają w ich ocenie w wystarczającym stopniu ze swojej wolności:

Trudno mi było zaadaptować się na początku w Indiach...czułam się zniechęcona, zawiedziona tym, jacy okazali się Tybetańczycy w Indiach. W Tybecie wszyscy zaangażowani są w walkę o niepodległość. [...] Tutaj wydawało mi się, że nikomu nie zależy. Potem przekonałam się, że jest inaczej...że to wynika z tego, że tutaj jest więcej wolności, można mówić co się chce.

WP2 – Kunga Wangmo, K, 37, 2, 17

W związku ze swoim szczególnym poświęceniem, często oczekują oni większego niż oferowane wsparcia ze strony rządu tybetańskiego, co również wzmaga ich rozczarowanie, związane z bardzo trudnymi warunkami życia na uchodźstwie:

Dla wielu byłych więźniów adaptacja na uchodźstwie jest trudna. Za to, że uczestniczyli w demonstracjach, po ucieczce z Tybetu oczekują pomocy i potem są rozczarowani kiedy okazuje się, że w dużej mierze muszą sobie radzić sami [...] Rząd tybetański bardziej troszczy się o uchodźców przybywających z Tybetu, którzy mają duże oczekiwania wobec społeczności na uchodźstwie. Jest poczucie, że nie starają się wystarczająco dużo dla Tybetu. Zawsze przybywający byli więźniowie odczuwają zawód z tego powodu. Dopiero po jakimś czasie zaczynają rozumieć, że pełna niepodległość Tybetu nie jest możliwa, zaczynają bardziej rozumieć polityczną sytuację międzynarodową.

WI – Lobsang Tsering, M, 31, 15

Później, po pewnym czasie przebywania na emigracji, byli więźniowie polityczni adaptują się do nowych warunków. Zyskują świadomość, że w Indiach jest większa wolność, stąd nie ma bezpośredniej potrzeby ciągłej walki, życie w tym kraju toczy się inaczej. Czują potrzebę korzystania z tej wolności. Niemniej jednak uchodźcy często porównują się do Tybetańczyków urodzonych albo żyjących od wielu lat na emigracji i dostrzegają różnice. Tybetańczycy w Tybecie są postrzegani (również przez tych urodzonych w Indiach) jako bardziej pracowici, bardziej ambitni w nauce, bardziej patriotyczni, bardziej poświęceni sprawie ojczyzny. Muszą polegać na sobie, są więc bardziej samodzielni. Ci urodzeni w Indiach mogą opierać się na swoich rodzinach. Często słabo znają kulturę tybetańską i język tybetański. To, co jednak łączy jednych i drugich, to wiara w Dalajlamę.

Poczucie niepewności, przejściowości na uchodźstwie

To, co wyraźnie zaznacza się w sytuacji emocjonalnej w pierwszych kilku latach pobytu tybetańskich uchodźców na emigracji – byłych więźniów politycznych i nie tylko – to poczucie braku stabilności, przejściowości, zwłaszcza, że trudno im myśleć o swojej przyszłości. Bardzo często życie w Indiach okazuje się dla nich trudniejsze, niż się

spodziewali. Często też uciekając z Tybetu, nie mieli oni jakichś sprecyzowanych planów co do swojej przyszłości – nie mają wykształcenia, nie wiedzą, czym mogliby się zająć, jak się utrzymać:

Jest duże poczucie przejściowości, niepewności, braku stabilności w życiu uchodźców w Indiach, uchodźcy nie są pewni jutra, co z nimi będzie. Nie mają żadnych praw. Nie są mile widziani. Wielu Hindusów otwarcie mówi, że powinni wracać do Tybetu...

WI – Lobsang Tsering, M, 31, 15

Problemem naszej szkoły jest STD: stress, tension, depression [stres, napięcie, depresja]. Tak mówią inni o naszej szkole. Często jak widzimy, że ktoś jest smutny, czuje się gorzej, staramy się pytać co się dzieje i rozmawiać. Czasem wysyłamy ich do [szpitala] Delek.

FgPR – TTSP EnglishTeachers

Życie na uchodźstwie daje możliwość poszerzenia perspektywy spojrzenia na polityczną rzeczywistość w Tybecie oraz na sytuację międzynarodową, co zazwyczaj nie sprzyja dobremu samopoczuciu uchodźców:

[...] Może około 90% Tybetańczyków, którzy przyjeżdżają do Indii, jest nieszczęśliwych. [płacz] [...] Byłem bardzo szczęśliwy w Tybecie. Po przyjeździe do Indii, starałem się być tak szczęśliwy, jak to możliwe i pokazywać to innym, ale prawda jest inna. Zawsze czuję się nieszczęśliwy. Myślę, że nie tylko ja tak mam. Kiedy pytam znajomych [...] oni mają tak samo. [...] Wielu Tybetańczyków [z powodu propagandy] nie zdawało sobie sprawy z sytuacji w Tybecie, kiedy tam mieszkali. Dopiero po przyjeździe do Indii, zdali sobie sprawę z wielu rzeczy i to ich przynębia.

FgP1 – Ngawang, Dhokyi, Tenzin, Phuntsok, Tsultrim, Sangay

To, co rozczarowuje tybetańskich byłych więźniów politycznych w społeczności diaspory, to sytuacja braku jedności – takiej, jakiej sami doświadczali w więzieniu – w związku z napięciami i rodzącymi się podziałami, zwłaszcza między starszym i młodszym pokoleniem (tych urodzonych już w Indiach):

...młode pokolenie ma [...] wciąż nadzieję na jakieś zmiany. Zaczynają coraz bardziej otwarcie publicznie krytykować podejście Dalajlamy oparte na współczuciu i braku przemocy, obwiniają go publicznie o sytuację w Tybecie. To jest szokujące. [...] Jest nawet organizacja, która otwarcie wzywa do aktów terrorystycznych (Rangzen Army). [...] Martwię się tymi podziałami w społeczności tybetańskiej. [...] W rządzie są też podziały związane z pochodzeniem regionalnym. Nie ma jedności...to jest zgubne dla Tybetu.

WI – Lobsang Tsering, M, 31, 15

Wpływ doświadczeń w więzieniu na sytuację emocjonalną byłych więźniów

Niewątpliwie sytuację emocjonalną byłych więźniów politycznych na uchodźstwie komplikują konsekwencje ich doświadczeń traumatycznych przed ucieczką z Tybetu.

Z powodu tych wszystkich doświadczeń [...] jestem teraz wrażliwy na różne choroby...żołądek, nerki itd. Brałem różne lekarstwa, ale nie pomagają. Więc muszę sobie z tym radzić.

WP – Pasang, M, 35, 3, 5

Więźniowie polityczni są inni niż normalni ludzie. Myślę, że z powodu tych wszystkich ciężkich przeżyć, zarówno fizycznych jak i mentalnych. Takie doświadczenia mają wpływ na nasz stan psychiczny. Życie w beznadziei i cierpieniu prędzej, czy później, wpływa na umysł.

WP – Dolma, K, 30, 11, 6

Oprócz bardzo częstych objawów somatyzacji w grupie byłych więźniów, ich funkcjonowanie utrudniają również objawy psychopatologiczne. Pomimo rzadkiego w publikowanych badaniach występowania wśród ofiar tortur tej grupy kulturowej pełnoobjawowego zespołu stresu pourazowego, w trakcie wywiadów otwartych, byli więźniowie często relacjonują objawy będące elementami tego zespołu. Oto kilka przykładów takich wypowiedzi:

Miałem takie doświadczenia w snach, w drodze do Indii. Czasami śniło mi się, że milicja chińska mnie arestuje i torturuje. Ale teraz nie mam takich złych wspomnień. Ale oczywiście, kiedy rozmawiam o moim życiu w więzieniu, te doświadczenia wracają.

WP – Pasang, M, 35, 3, 5

Wielu z nas ma ciężkie przeżycia, koszmary sennie...budzę się w środku nocy ze strachem. Albo problemy z pamięcią. Ja sam zapominam często na przykład, po co przyszedłem tu i tu...Podejrzewam, że może to wynikać z tego, że chińskie władze podawały nam coś do jedzenia i to nam szkodzi nadal...

WP – Tashi Wangdu, M, 33, 3, 3

Kiedy słyszę nagle dźwięki, bardzo mnie to wystrasza. Myślę, że to wynika z doświadczeń w więzieniu. W snach...często śnię o życiu w więzieniu i kiedy się budzę, jestem cały spocony. Muszę się uspokoić. Nie da się uniknąć tych snów. Wydaje mi się, że to jest problem mentalny, ale nie jestem pewien.

Byłem u lekarzy tybetańskich w Tybecie, ale nie mieli dla mnie żadnego leczenia. Po prostu poradzili mi, żebym zapomniał o przeszłości i żył szczęśliwie. Myślę, że to powoli minie.

WP – Lobsang, M, 30, 8, 1

Od czasu wyjścia z więzienia jestem nieufna do ludzi, podejrzliwa...nagle jestem cała przerażona...jak widzę patrol policyjny tutaj w Indiach. Uspokaja mnie wtedy myśl, że to są Indie...uspokaja mnie też mąż, tłumacząc, że to są Indie, a nie Chiny. Co jakiś czas mam złe sny, że jestem znowu aresztowana. Kiedy przypominam sobie to wszystko, dostaję bólu pleców. Trwa to zwykle jakieś trzy dni, potem mija.

WP – Yangchen, K, 34, 1, 6

...w Indiach...jacyś ochroniarze albo policja...rozmawiali przez krótkofalówki. Ten dźwięk powodował, że cierpiałem, byłem przerażony. Bo chińska milicja, oni używali takich krótkofalówek...okropne, szoki elektryczne...przez te krótkofalówki...czasami rozmawiali, ta-ta-ta...bardzo szybko. Wtedy byłem przerażony...to już było w Indiach.

WP – Tsetan, M, 39, 15, 3

Konsekwencje emocjonalne traumatycznych doświadczeń utrzymują się wciąż po wielu latach od odzyskania wolności i ucieczki do Indii:

Kiedy jem, tęsknię za wszystkimi, którzy zginęli. W snach zawsze widzę ich wszystkich. Nagle się budzę i czuję przerażenie. Kiedy uczęszczam na nauki Jego Świątobliwości, modłę się i pragnę żeby ci, którzy umarli mogli otrzymać te nauki poprzez mnie, jako medium. Czuję żal za nich, nie mogę się pogodzić z tym, że im się nie udało cieszyć się życiem, tak jak ja się nim cieszę tutaj.

WP – Ngawang, K, 75, 27, 20

Pomoc psychologiczno-medyczno-duchowa dla byłych więźniów politycznych

Pomimo wyraźnego cierpienia związanego z traumatycznymi przeżyciami, tybetańscy byli więźniowie polityczni nie korzystają, ani też nie czują potrzeby korzystania ze wsparcia psychologicznego:

Więźniowie polityczni...nie potrzebują psychiatry, ani czegoś takiego. Bo oni zawsze mówią, że...to jest ich myślenie, to jest ich stan umysłu...i siła buddyzmu, która...podtrzymuje na duchu. [...] Oni kontrolują swój stan umysłu. [...] Większość z nich ma problemy somatyczne. Z powodu tortur w więzieniu...problemy z nerkami, z żołądkiem...ból głowy...

WPR – Rigzin, K, 25, NGO, GuChuSum

Często wyrażają oni swoje cierpienie poprzez somatyzowanie. Nie mają wyobrażenia cierpienia psychicznego, któremu można zaradzić poprzez jakiegoś rodzaju interwencje psychologiczne:

Miałem różne złe sny, wspomnienia...przez tortury wiele więźniów „wariuje”. Ale teraz to wszystko mi minęło. Nie szukałem żadnej pomocy medycznej, jedynie w sprawach somatycznych.

WP – Dhondup Gyaltzen, M, 33, 8, 4

[...] koncepcja choroby psychicznej...Oni tego nie rozumieją. Mówią często, „nie wiedziałem, że jest na to lekarstwo”, „nie wiedziałem, że na moją depresję, czy smutek...jest jakieś lekarstwo i mogę się poczuć lepiej”.

WPR – Thubten, M, 52, Delek Hospital – lekarz

Dla Tybetańczyków psycholog czy psychiatra to jest jakaś abstrakcja, nie rozumieją znaczenia tego. Gdybyś Tybetańczykowi zaproponował pomoc psychologiczną, uznałby to za jakiś żart. Oni potrzebują czegoś konkretnego – jakiegoś lekarstwa, które im pomoże. [...] To, co najbardziej pomaga, to nie lekarstwa, ale dobre traktowanie ze strony innych, życzliwość. Rzeczywiście mężczyznom trudniej przyznać się do problemów niż kobietom...jak to kobiety, taka jest ich natura, bardziej wprost wyrażają uczucia.

WI – Lobsang Tsering, M, 31, 15

Nawet jeśli były w przeszłości próby wprowadzenia jakiegoś rodzaju wsparcia psychologicznego dla uchodźców, nie są one kontynuowane i nikt nie odczuwa braku takich usług:

Aktualnie nie ma tutaj [pomocy psychologicznej]...do niedawna była. Ale według mnie, byli więźniowie polityczni nie potrzebują tego, mają bardzo silne mechanizmy radzenia. Głównie związane z myślą o Dalajlamie. Po audencji u niego, czują się bardzo dobrze.

WP – Yangchen, K, 34, 1, 6

Jak się wydaje, wynika to z powszechnie panującego wśród Tybetańczyków przekonania, że taka forma pomocy nie jest im potrzebna.

Mało jest osób zainteresowanych psychoterapią w społeczności tybetańskiej...uważają, że nie ma przyszłości w tym zawodzie. Tybetańczycy cenią bardzo lekarzy, a psychoterapeutów nie darzą takim szacunkiem. [...] Mam nadzieję, że to się zmieni. Nowe pokolenie inaczej na to patrzy.

WPR – Tsewang Lama, M, 35, Kunphen – pracownik socjalny

Nie znaczy to jednak, że nie ma wyjątków od tej reguły, ponieważ niektórzy dostrzegają potrzebę i możliwości pomagania osobom z problemami emocjonalnymi:

Wiele [Tybetanek], po spędzeniu wielu lat w więzieniu, przyjeżdża tutaj i nie są w stanie żyć normalnym życiem. To zajmuje bardzo dużo czasu. Jeśli są młodsze, to w pewnym momencie dochodzą do

siebie. Ale wiele z tych kobiet, które tam były, potrzebują pomocy psychologicznej...są strauumatyzowane...w ogóle nie są spokojne. Jakkolwiek dużo praktykują religię, medytują, to ich prześladowuje.

WPR – Phuntsok, K, 55, NGO, TWA

Zachodnia psychologia jest postrzegana przez większość Tybetańczyków jako obcy kulturowo system. Co więcej, w sytuacji zagrożenia przetrwania kultury tybetańskiej, ważne wydaje się podkreślanie przez nich ich własnych kulturowych sposobów radzenia sobie z cierpieniem psychicznym:

Myślę, że to jest siła buddyzmu tybetańskiego...to pomaga im radzić sobie z sytuacją. Czasami...to doświadczenie...tortury, które przeszli w więzieniu...[...] to może być koszmar dla nich...ale to jest tylko kilka przypadków...normalnie ludzie nie myślą o tym codziennie...

WPR – Rigzin, K, 25, NGO, GuChuSum

Wydaje się, że w jakimś sensie zachodnia psychologia może stanowić konkurencję dla buddyzmu tybetańskiego w jego roli leczącej, szczególnie w sytuacjach dotyczących właśnie problemów psychicznych. Ta granica pomiędzy problemami somatycznymi, których leczenie jest domeną lekarzy, a problemami psychologicznymi, których rozwiązywanie leży w kompetencjach lamów tybetańskich, jest wyraźnie wyznaczona. Dalajlama również podkreśla wyraźną granicę pomiędzy religijnymi czy duchowymi strategiami radzenia sobie, a pomocą medyczną, która w niektórych wypadkach jest konieczna:

Dalajlama powiedział: „modlitwa pomaga, ale jeśli jesteś chory, idź do szpitala”. To prawda. [...] Zwykle Tybetańczycy głównie się modlą...myślą, że tylko modlitwa pomaga. A potem im się pogarsza. I potem muszą iść do szpitala. A wtedy może być za późno.

WP – Tsetan, M, 39, 15, 3

Tybetańscy uchodźcy zgłaszają się do lekarza przede wszystkim z problemami somatycznymi, problemy psychologiczne łącząc ze sferą religijną. Niektórzy lekarze tybetańscy podchodzą jednak do zgłaszanych przez uchodźców skarg podobnie jak zachodnia psychologia: zakładają, że problemy somatyczne i emocjonalne mają swoje przyczyny, do których należy dotrzeć poprzez rozmawianie:

Wielu Tybetańczyków...większość...martwi się z powodu braku niepodległości Tybetu. [...] To może powodować objawy, brak równowagi. [...] Leczenie polega na rozmawianiu z nimi. Próbuje się dowiedzieć,

co przeżyli. Czasem ktoś od razu opowiada, to zależy od osoby. Z niektórymi potrzeba kilku spotkań, żeby się otworzyli. [...] Muszą to wypowiedzieć, bo jeśli trzymają to w sobie, to powoduje różne problemy w ciele.

WPR – Dolma Tsering, K, 42, Men-Tsee-Khang – lekarka

Tybetańczycy jednak niechętnie sami podejmują rozmowę na temat swoich problemów, co również wydaje się być przyczyną częstszego ich somatyzowania:

Widzisz, głównym problemem Tybetańczyków jest to, że nie jesteśmy zbyt rozmowni. Nie jesteśmy zbyt ekspresyjni.

WPR – Phuntsok, K, 55, NGO, TWA

Jeśli jednak decydują się rozmawiać o swoich problemach psychologicznych, przede wszystkim zwracają się do swoich nauczycieli duchowych:

...to jest nasza tradycja, nauczyłam się tego od rodziców. Pokolenie moich rodziców tak to robiło, kiedy komuś coś się przydarzyło, problemy rodzinne albo coś, zwracałeś się do swojego nauczyciela, guru...to jest jak pomoc psychologiczna, ale poprzez religię...

WPR – Phuntsok, K, 55, NGO, TWA

Podstawowe znaczenie w radzeniu sobie ma rozumienie problemów psychologicznych w kategoriach filozofii buddyjskiej:

...jeśli masz podstawowe rozumienie filozofii buddyjskiej, nawet jeśli nie jesteś mniszką, myślę, że możesz żyć bardziej spokojnie...jak mniszka. Medytacja pomaga ci analizować uczucia żalu i złości...

WPR – Phuntsok, K, 55, NGO, TWA

Wspomniano wcześniej o strategii umniejszania swojego cierpienia przez samych byłych więźniów politycznych, jak również przez osoby z ich otoczenia, łącznie z przekonaniem niektórych profesjonalistów, zajmujących się pomaganiem im, o szczególnej wytrzymałości tych ludzi. Lekarze tybetańscy uważają, że byli więźniowie rzadko doświadczają znaczących skutków doświadczeń traumatycznych poza somatyzacjami. Fakt, że rozumieją oni cel swojego cierpienia – religijny i polityczny – zdaje się służyć za wystarczające wyjaśnienie faktu, że nie zgłaszają oni żadnych objawów cierpienia psychologicznego. Jak wspomniano o tym wyżej, trudno ludziom ze społeczności tybetańskich uchodźców dostrzec cierpienie aktywistów politycznych, którzy

postrzegani są jako bohaterowie, wyjątkowi ludzie, uosabiający odporność i siłę społeczności tybetańskiej. Pomimo iż kobietom tybetańskim nieco łatwiej otwarcie przyznawać się do cierpienia i dzięki temu otrzymać odpowiednie wsparcie, ich doświadczenia traumatyczne objęte są tabu z uwagi na ich wstydlivy charakter. W związku z tym one również nie istnieją w sferze publicznej społeczności uchodźców:

Tybetańskie kobiety, aktywistki polityczne, są dużo bardziej emocjonalne niż mężczyźni, bo jako kobiety, doznawały cięższych tortur...są, powiedziałabym, dużo bardziej wrażliwe na wiele sposobów. Mogły być zgwałcone albo nadużyte przy pomocy różnych narzędzi...

WPR – Phuntsok, K, 55, NGO, TWA

Wydaje się jednak, że większość tybetańskich byłych więźniów politycznych staje się ofiarami pewnych stereotypów kulturowych, na przykład, że Tybetańczycy są zamknięci w sobie, nie koncentrują się na własnym cierpieniu, są więc szczególnie odporni na nie. Niektórzy uchodźcy wyrażają wprost oczekiwanie kontynuowania walki przez aktywistów politycznych, niezależnie od tego, co już oni przeszli:

Kiedy [więźniowie polityczni] wychodzą z więzienia, nie mogą odpoczywać. Bo nadal jest praca do wykonania. Muszą objąć dowodzenie, muszą być aktywni. Muszą coś zrobić, nie mogą być zadowoleni ze swojego życia.

WI – Dawa, M, 69, 48

Są jednak też tacy, którzy sądzą, że cierpienie tybetańskich aktywistów politycznych jest bezcelowe, ponieważ ich działania nie wywołują pożądanego skutku w postaci reakcji opinii międzynarodowej i działań politycznych ze strony rządów innych państw w kwestii Tybetu:

Niektórzy Tybetańczycy uważają, że nie ma nadziei na wolność w Tybecie. [...] Niektórzy narzekają na rząd na uchodźstwie, Kongres Młodzieży i międzynarodowe organizacje tybetańskie, za to, że nie proponują ostatecznego rozwiązania dla Tybetańczyków w Tybecie. Gdyby było odpowiednie wsparcie międzynarodowe dla protestów, pewnie by cały czas protestowali [ale] skoro nie ma nadziei [...] Tybetańczycy powinni poddać się i mniej cierpieć z powodu tortur...

WI – Penba, M, 4m

D. 2. 2. Kampania na rzecz Tybetu jako przejaw walki symbolicznej

Powyżej opisany kontekst adaptacji potraumatycznej tybetańskich byłych więźniów politycznych na uchodźstwie wyjaśnia, dlaczego po wyjściu z więzienia i ucieczce do Indii nadal podtrzymują oni aktywne nastawienie do walki o niepodległość Tybetu. Wydaje się, że jest to związane zarówno z ich potrzebą rozwijania tożsamości aktywisty politycznego i nadawania sensu swoim traumatycznym doświadczeniom, jak i z odpowiedzią na określone oczekiwania ze strony społeczności uchodźców tybetańskich.

Aktywne nastawienie w tej walce przybiera na uchodźstwie formę zaangażowania się w kampanię na rzecz Tybetu poprzez dawanie świadectwa. Fakt, że byli więźniowie polityczni chętnie rozmawiają o szczegółach swoich traumatycznych doświadczeń, a także doświadczeń innych Tybetańczyków, wydaje się być przejawem takiej właśnie strategii dawania świadectwa na temat politycznego ruchu niepodległościowego oraz ogólnej sytuacji Tybetańczyków. Opowiadanie szczegółów aresztowania i okoliczności uwięzienia, zwłaszcza szczegółów dotyczących brutalnych zachowań władz chińskich, stanowi istotny element tego świadectwa. Wydaje się to być pewną oczekiwaną formą opisu, zestawem informacji, które powinny się znaleźć w takim opowiadaniu, co wydaje się być przejawem ich zaangażowania w kolektywną tożsamość. Opowiadanie o osobistych doświadczeniach wpisuje się w szerszą narrację Tybetańczyków znajdujących się pod opresją dominującej grupy kulturowej. W tym sensie osobisty wymiar tych historii schodzi na dalszy plan i zastępuje go wymiar kolektywny. Rozpowszechnianie informacji nabiera głębszego sensu w związku z walką propagandową:

Nie wiedziałam, jak ważne jest mówienie o życiu więziennym innym ludziom. Ale po przejściu więzienia, pomyślałam, że to jest bardzo ważne, bo warunki w więzieniu były straszne. Więc to jest bardzo ważne, żeby wszyscy o tym wiedzieli.

WP – Dolma, K, 30, 11, 6

Opowiadanie o własnych doświadczeniach w więzieniu ma więc z jednej strony wymiar osobisty, a z drugiej strony kolektywny w tym sensie, że jest to za każdym razem historia, która stanowi przykład traktowania Tybetańczyków przez chińskie władze. Mówienie o własnym cierpieniu – nawet jeśli jest trudne emocjonalnie – może w poczuciu

aktywistów politycznych wynosić je na poziom walki o wspólną sprawę, poprzez szerzenie informacji na temat losu narodu tybetańskiego. Podobnie pisanie wspomnień dotyczących swoich przeżyć może mieć działanie uwalniające, dające poczucie ulgi. Z jednej strony przypominanie sobie wydarzeń traumatycznych może powodować cierpienie, objawy związane z powrotem wspomnień, z drugiej strony przynosi ulgę, ale także poczucie sensu tych przeżyć, które stają się elementem kolektywnego doświadczenia całego narodu:

Nie czuję się źle [opowiadając o swoich doświadczeniach]. Tak naprawdę jestem szczęśliwy, że mogę opowiedzieć o całej sytuacji w Tybecie. To jest częściowo też powód mojej ucieczki z Tybetu. Myślałem, że tutaj właśnie będę mógł opowiedzieć zachodniemu światu prawdę o sytuacji w Tybecie i szukać pomocy.

WP – Pasang, M, 35, 3, 5

Dawanie świadectwa na temat sytuacji więźniów politycznych w Tybecie jest także przejawem lojalności wobec swoich współtowarzyszy – zarówno tych, którzy nie przeżyli, jak i tych, którzy pozostają nadal w więzieniu:

...zdałem sobie sprawę, że ponieważ miałem dość szczęścia, żeby przeżyć, mam także obowiązek świadczyć o cierpieniu innych [...] Byłem pierwszym tybetańskim więźniem, który miał możliwość przemawiania na forum Narodów Zjednoczonych, więc wiedziałem, że nie mówię tylko za siebie, ale za wszystkich Tybetańczyków, którzy nadal [i kiedykolwiek] byli w więzieniu.

AB – Palden Gyatso (s. 232)

Niewątpliwie istotne jest, na ile opis sytuacji w Tybecie spotyka się z zainteresowaniem opinii publicznej. Dla Tybetańczyków ważne jest dotarcie z informacją do zachodniej opinii publicznej. Wtedy ich własne traumatyczne doświadczenia nabierają głębszego sensu, ponieważ opowiadając o nich, przyczyniają się do gromadzenia poparcia dla dążeń niepodległościowych Tybetańczyków:

To pomaga [...] kiedy ich cierpienie ma jakiś sens, bo teraz [...] oni mogą dawać świadectwo przed całym światem o tym, co Chiny naprawdę robią Tybetańczykom. Więc to jest rodzaj potwierdzenia, który dostają [mieszkając na Zachodzie]. A gdyby zostali w Indiach...ile rząd indyjski się w to angażuje? Niewiele.

WPR – Phuntsok, K, 55, NGO, TWA

Dla niektórych byłych więźniów politycznych, zaangażowanie w kampanię na rzecz Tybetu wiąże się z nadzieją na odzyskanie niepodległości. Nadzieję tę pokładają oni w działaniach zachodnich rządów pod presją opinii publicznej:

Według mnie Tybet może odzyskać niepodległość, ale ważne jest wsparcie międzynarodowe.

FgP2 – Yeshi, Tashi, Nyima, Penpa, Namdol

Jednak wielu uchodźców tybetańskich, realnie oceniając sytuację w Tybecie oraz aktualną polityczną sytuację międzynarodową, traci ufność w uzyskanie jakiegokolwiek wpływu na bieg wydarzeń:

Jestem pogodzony z tym, że Tybet nie odzyska pełnej niepodległości. Zdaję sobie sprawę, z sytuacji politycznej. [...] Wiele byłych więźniów...zwłaszcza na początku...ma złudzenie, że pomoc międzynarodowa może coś zmienić.

WI – Lobsang Tsering, M, 31, 15

Tybetańscy byli więźniowie polityczni zmieniają swoją perspektywę przebywając na uchodźstwie. Nieuchronnie wiąże się to z koniecznością przewyciężenia opisanego wcześniej odczucia rozczarowania brakiem aktywnego zaangażowania społeczności na uchodźstwie oraz utraty nadziei na radykalne zmiany:

...chiński rząd buduje silną gospodarkę [...] Czasami czuję, że nie ma przyszłości dla Tybetu [...] Czasami tracę nadzieję. Bo teraz, Dalajlama ma 73 lata. A Chińczycy budują Chiny w Tybecie [...] Codziennie tysiące Chińczyków przenosi się do Tybetu [...] Nie ma nadziei. Dalajlama jest naszym najlepszym rozwiązaniem [...] ale jeśli coś się mu stanie, to będzie bardzo trudne. Dlatego czasami myślę, że nie ma przyszłości dla Tybetu.

WP – Tsetan, M, 39, 15, 3

D2. 3. Nastawienie byłych więźniów politycznych do przyszłości

W wywiadach z byłymi więźniami politycznymi interesujące jest ich zróżnicowane nastawienie do własnej przyszłości. Niektórzy, zwłaszcza ci dłużej przebywający na uchodźstwie, wyrażają niepokój o swoją przyszłość i myślą o niej w kategoriach bardziej praktycznych. Natomiast ci, których dzieli od ucieczki z Tybetu krótszy czas, nadal zaabsorbowani są walką o niepodległość i wyrażają obojętne nastawienie do losu swojego i swoich bliskich.

Następujący fragment wywiadu pokazuje troskę o przyszłość kogoś, kto zaadaptował się do życia w Indiach i zerwał więzi z Tybetem:

Gdyby nie Dalajlama, sprawa Tybetu nie miałaby takiego znaczenia dla świata. My żyjemy w ciągłej niepewności jutra, martwimy się o przyszłość naszych dzieci...co będzie jak nas zabraknie – kto się nimi zaopiekuje? W zachodnich krajach jest większa pewność co do przyszłości.

WI – Lobsang Tsering, M, 31, 15

Dla tego uchodźcy – pomimo długiego pobytu na emigracji i dobrego poziomu adaptacji – przyszłość jego rodziny jest niepewna, ponieważ jest ona nierozzerwalnie związana z niepewną przyszłością całej populacji uchodźców tybetańskich. Poniżej opisane kategorie, myślenie o przyszłości własnej w kontekście przyszłości Tybetu i myślenie w kategoriach praktycznych, stanowią dwa trudne do odgraniczenia wymiary nastawienia uchodźców tybetańskich do przyszłości.

D2. 3. 1. Myślenie o własnej przyszłości w kontekście przyszłości Tybetu

Myślenie o własnej przyszłości na uchodźstwie ma z jednej strony wymiar praktyczny – uchodźcy przeżywają obawy o swoją przyszłość w sensie materialnym, a z drugiej strony wymiar symboliczny, związany bardziej z kolektywną historią Tybetańczyków, którzy w przyszłości mogą odzyskać niepodległość lub nie. Z jednej strony, byli więźniowie polityczni mają świadomość ograniczonego czasu, w którym będą otrzymywać wsparcie materialne ze strony rządu tybetańskiego i organizacji pozarządowych. Świadomość ta budzi obawy i zmusza do myślenia w kategoriach praktycznych związanych z koniecznością poszukiwania zatrudnienia. Z drugiej strony, więźniowie polityczni na uchodźstwie nadal są zaangażowani w inwestowanie w swoją tożsamość kolektywną, proces zapoczątkowany w okresie, w którym została podjęta decyzja o wejściu na drogę walki politycznej z władzami chińskimi:

Trudno to odróżnić. Przyszłość wszystkich Tybetańczyków wiąże się z przyszłością Tybetu. Dlatego tak ważne jest dla nas wspieranie się nawzajem.

FgP2 – Yeshi, Tashi, Nyima, Penpa, Namdol

W tym kontekście zaangażowanie w tożsamość kolektywną przybiera wiele form. Nadal stanowi ono strategię nadawania znaczenia własnemu cierpieniu: ktoś, kto podjął świadomą decyzję i ryzykował uwięzienie poprzez demonstrowanie swoich poglądów

politycznych i swojej tożsamości kolektywnej, podkreślając wagę tego wymiaru swojej tożsamości, podtrzymuje w sobie przekonanie o słuszności tej decyzji i o istotnej w swoim życiu roli tego cierpienia. Staje się ono w ten sposób cierpieniem za słuszną sprawę, poświęceniem swojego życia dla społeczności. Zaangażowanie w kolektywny wymiar swojej tożsamości powoduje jednak także oddalenie od siebie troski o własną przyszłość. Skoro jest ona nierozwiewalnie związana z przyszłością Tybetu, wszelkie nadzieje na rzeczywistą poprawę losu wiążą się jedynie z rzeczywistym odzyskaniem niepodległości przez Tybet:

Trudno jest powiedzieć coś o przyszłości. [...] nasza przyszłość zależy od wielu czynników. [...] Każdy uchodźca tybetański tęskni za powrotem do Tybetu. Na pewno bym wrócił, gdyby nadarzyła się okazja. Ale teraz powrót do Tybetu to jest jak skok w przepaść. Gdybym wrócił, nie mógłbym być z rodziną. Zamiast tego, byłbym aresztowany i uwięziony.

WP – Pasang, M, 35, 3, 5

Wydaje się, że przetrwanie więzienia wymaga całkowitego zaangażowania się w ten kolektywny wymiar swojej tożsamości. Poczucie sensu, które z tego wynika, daje siłę przeżycia. Daje także poczucie wpływu na losy swojego narodu. Zaangażowanie we wspólną walkę może być źródłem nierealistycznego poczucia siły i wpływu na sytuację polityczną, której tybetańscy aktywiści polityczni poprzez organizowanie demonstracji nie mogą w rzeczywistości zmienić. Kontynuowanie tego sposobu myślenia podczas pobytu w Indiach, w warunkach wolności, może być przyczyną trudności adaptacyjnych na początkowym etapie emigracji. Uchodźcy są prędzej czy później postawieni w sytuacji, w której muszą wziąć odpowiedzialność za swoje codzienne życie. Wiązanie przez nich nadziei na prawdziwą zmianę losu z sytuacją polityczną, na którą w rzeczywistości nie mają wpływu powoduje rozczarowanie, a także dystres, który pogłębia trudności adaptacyjne:

Smutno nam się robi z powodu złych wieści z Tybetu. [...] Dzisiaj dowiedzieliśmy się o kilku osobach, które dostały długie wyroki w Tybecie. [...] Martwimy się sytuacją w Tybecie i przyszłością Tybetu...co będzie jak zabraknie Dalajlamy? Czy Indie nadal będą wspierać uchodźców tybetańskich? [...] Ciałem jesteśmy tutaj, ale duszą w Tybecie. Wszystkie nasze rodziny są w Tybecie, jesteśmy tu sami.

FgP3 – Gyatso, Tsering, Dolma, Tenzin

Często występującym przejawem opisanej tu sytuacji emocjonalnej byłych więźniów politycznych na uchodźstwie wydaje się przyjęcie postawy pasywnego oczekiwania na zmianę swojej sytuacji dzięki uzyskaniu możliwości wyjechania na emigrację do któregoś z zachodnich krajów:

...tak naprawdę wolalbym wrócić do Tybetu. Myślę, że wszyscy Tybetańczycy chcieliby wrócić. [...] Ale, z drugiej strony mam nadzieję na wyjechanie gdzieś, na przykład do Kanady albo Australii...chciałbym zdobyć obywatelstwo. Tutaj trudno jest o pracę...wiele osób ma też taką nadzieję. W Indiach nasz status jest niepewny, przejściowy. Nie ma nic pewnego.

WP – Kelsang Tsering, M, 33, 4m, 6m

Innym sposobem radzenia sobie z poczuciem ograniczonego wpływu na własną przyszłość jest powierzenie swojego losu Dalajlamie i podtrzymywanie nadziei na poprawę własnej przyszłości w związku z potencjalną perspektywą jego powrotu do Tybetu:

[Nie wrócę do Tybetu], chyba że Dalajlama wróci do Tybetu...albo jeśli Tybet odzyska niepodległość...[...] Teraz to się wydaje niemożliwe

WP – Norbu, M, 70, 22, 20

Nadzieja na powrót do ojczyzny wiąże się u niektórych z idealizowaniem Tybetu, a także relacji między Tybetańczykami. Tam „brat zginąłby za brata”, tutaj „upodabniamy się do lokalnych ludzi”, są różne napięcia, niezgodności. Dla innych nadzieja ta oznacza powrót do normalności. Dla innych jeszcze Indie wiążą się z wolnością słowa: w tym kraju jest dostępne to, o co walczą w Tybecie. Niektórych zasmuca, że wśród Tybetańczyków na uchodźstwie brakuje jedności. „Niektórzy [nawet] zaczynają publicznie krytykować Dalajlamę”. Być może istotne jest to, czy w boju o wolność akcent pada na walkę o pełną niepodległość, czy jedynie o wolność słowa, możliwość edukacji, większe prawa dla Tybetańczyków. Być może też inne czynniki mają znaczenie, np. siła więzi z rodziną w Tybecie, czas spędzony na emigracji, zdolności adaptacyjne, sieć wsparcia na uchodźstwie.

Niepewność przyszłości na emigracji może być też czynnikiem utrudniającym adaptację, zwiększającym frustrację związaną z niemożliwością bezpiecznego powrotu:

Wielu Tybetańczyków czuje smutek w Indiach. Martwimy się o to, jaka będzie sytuacja w Tybecie, jaka będzie przyszłość Tybetu.

FgP1 – Ngawang, Dhokyi, Tenzin, Phuntsok, Tsultrim, Sangay

Zdarzają się również sytuacje, kiedy ktoś stawia wszystko na jedną kartę: dla sprawy Tybetu poświęca wszystko: siebie, swoją rodzinę. Wtedy przyszłość osobista wydaje się tracić znaczenie, schodzi na dalszy plan. Najważniejsza staje się prawda, mówienie o niej i walka o nią.

D2. 3. 2. Myślenie o własnej przyszłości na uchodźstwie w kategoriach praktycznych

Przez pierwsze lata pobytu w Indiach byli więźniowie polityczni zwykle nie myślą o tym, co im przyniesie przyszłość. Mają dużo nadziei, zwłaszcza związanej z osobą Dalajlamy, z możliwością odzyskania niepodległości przez Tybet. Te sprawy są na pierwszym miejscu. Osobista przyszłość nie ma znaczenia, zwłaszcza, że o sprawy materialne dba rząd tybetański albo organizacje pozarządowe. Realistyczne myślenie o własnej przyszłości jest zastąpione nastawieniem na walkę o niepodległość. Niektórzy jednak prędzej czy później konfrontują się z rzeczywistością i przeżywają rozczarowanie. Łatwiej jest tym, którzy potrafią przezwyciężyć je i zacząć myśleć w bardziej praktycznych kategoriach:

...Mam nadzieję, że znajdę jakąś pracę jako krawiec albo kelner. To są prace, które mogę robić...

WP – Pasang, M, 35, 3, 5

Niektórzy nie doświadczają życia na emigracji tak boleśnie, jeśli dzięki szczególnie trudnym przeżyciom w więzieniu i bohaterskim czynom, stają się znani, są głównymi świadkami w sprawie Tybetu, ich głos jest bardziej słyszalny. Niewątpliwie są to osoby, które decydują się walczyć w pierwszym szeregu, nie boją się poświęcenia. Są jednak i tacy, którzy podkreślają, że w ich uczestnictwie nie ma nic wyjątkowego, są tylko jednymi z wielu poświęcającymi życie dla swojego narodu. Niektórym, zwłaszcza bardziej znanym więźniom politycznym, udaje się dzięki wsparciu finansowemu, wyjechać do zachodnich krajów, gdzie mają większą możliwość przyczynienia się do sprawy Tybetu poprzez

dawanie świadectwa na forum międzynarodowym. Dzięki temu mają poczucie, że cierpienie ich rzeczywiście miało sens.

Jednak wielu anonimowych więźniów politycznych zmaga się z poczuciem osamotnienia, frustracji i tęsknoty za bliskimi:

Nie wiem nic o swoich przyjaciółach...co się z nimi dzieje...wszystko, o co teraz się martwię, to własne przetrwanie. [...] mam teraz problemy finansowe, ale ludzie mi nie pomogą. [...] nikt nie rozwiąże moich problemów. Mogłbym o nich powiedzieć komuś, kto mi je rozwiąże. [...] gdybym teraz przyłączył się do ruchu politycznego, miałbym problemy po powrocie do Tybetu. Mój wujek nadal jest w Tybecie, chciałbym wrócić i zobaczyć się z nim.

WP – Delek, M, 40, 16, 7m

2. 7. Podsumowanie teorii ugruntowanej

Powyżej przedstawiona teoria ugruntowana, poparta przykładami z danych jakościowych, zostanie następnie podana jako zestaw powiązanych ze sobą twierdzeń odnoszących się do doświadczeń opozycjonistów tybetańskich:

1. Bariera kulturowa między społecznością chińską i tybetańską jest jednym z czynników sprzyjających opieraniu się młodych Tybetańczyków presji asymilacyjnej ze strony dominującej kultury chińskiej we współczesnym Tybecie. Jednym ze sposobów wyrażania tego oporu i podkreślania własnej tożsamości narodowej jest wstąpienie do klasztoru.
2. Ponieważ wielu ludzi w Tybecie jest zastraszonej przez stosowaną przez rząd chiński politykę przemocy i prześladowania dysydentów, w niektórych rodzinach dzieci tybetańskie dorastają bez świadomości własnej historii i sytuacji politycznej ojczyzny. Wstąpienie do klasztoru daje możliwość nabycia takiej świadomości, a jego bezpośrednim motywem jest najczęściej chęć zdobycia edukacji. Dla niektórych także oznacza ono możliwość zmiany swojego statusu społecznego i poprawienia sytuacji materialnej.
3. Są także rodziny z silnymi tradycjami patriotycznymi i w nich przekaz starszych pokoleń determinuje postawy patriotyczne i często jest impulsem do podjęcia aktywności politycznej przez młodych ludzi. W takich rodzinach wstąpienie do klasztoru często też oznacza wypełnienie obligacji rodzinnej. Rozmowy ze starszymi osobami dają możliwość poszerzenia świadomości politycznej, która może być impulsem do podjęcia działań politycznych. Także doświadczenia poprzednich pokoleń stanowią model do naśladowania oraz punkt odniesienia. Porównując swoje cierpienie z cierpieniem starszych pokoleń Tybetańczyków, młodzi opozycjoniści umniejszają swoje krzywdy, dodając sobie tym samym odwagi do podejmowania ryzyka związanego z działalnością polityczną.
4. Represje władz komunistycznych wobec przejawów życia religijnego Tybetańczyków powodują, że wstąpienie do klasztoru nie zawsze (a raczej rzadko) oznacza możliwość podjęcia głębokich studiów religijnych. Doświadczenie prześladowań staje się natomiast często impulsem do podjęcia aktywności

opozycyjnej. Dla wielu młodych Tybetańczyków klasztor daje możliwość poznania prawdziwej sytuacji Tybetu; moment dowiedzenia się prawdy na temat ojczyzny jest zwykle przełomowy w biografii młodych opozycjonistów. Gniew, który czują wtedy, prowadzi ich do przyłączenia się do grupy organizującej demonstrację antyrządową. Niektórzy natomiast mają styczność z prawdziwą historią Tybetu dopiero na emigracji w Indiach.

5. Świadomość historyczna i polityczna ma istotne znaczenie w stawianiu oporu władzy, na przykład po aresztowaniu, podczas późniejszych przesłuchań. Daje ona poczucie oparcia w grupie i wzmacnia świadomość tożsamości narodowej, co pozwala nie ulegać presji ze strony władz stosujących przemoc w trakcie przesłuchań.
6. Kampania reedukacyjna rządu chińskiego, polegająca na stosowaniu przemocy oraz na walce symbolicznej z przejawami kultury tybetańskiej, wywołuje opór przede wszystkim mnichów i mniszek w klasztorach, którzy opuszczają swój klasztor i organizują demonstracje, najczęściej w Lhasie wokół głównej świątyni. Demonstracje organizowane przez tybetańskich aktywistów politycznych mają swoistą symbolikę. Powtarzają się w nich elementy, które wyraźnie wskazują zarówno na ich charakter narodowy, jak i religijny.
7. Pokojowe demonstracje spotykają się z niewspółmierną odpowiedzią ze strony władzy, która używa siły militarnej do zdławienia protestów. Ze względu na istotne znaczenie symboli kulturowych zarówno w protestach, jak i w strategii władz (deprecjonowanie symboli kultury tybetańskiej), można powiedzieć, że między tymi grupami, oprócz powtarzającej się przemocy będącej efektem tłumienia demonstracji przez władze, toczy się także walka symboliczna. Jej istotą jest przeciwstawianie chińskich symboli kulturowych tybetańskim i odwrotnie.
8. Demonstranci są aresztowani i skazywani za działalność separatystyczną w majestacie prawa, przy zachowaniu pozorów procesu sądowego. Stosowane są wobec nich tortury, a także różne strategie „reedukacji” czy „reformowania myślenia” niepokornych. Jedną z kluczowych strategii jest rozbijanie więzi między opozycjonistami poprzez osadzanie ich w różnych celach więziennych, a także kreowanie sytuacji, w której nikomu nie mogą oni zaufać, ponieważ wszędzie mogą być szpiegdy.

9. Silna więź grupowa między opozycjonistami tybetańskimi pełni istotną rolę w kształtowaniu odważnych postaw i świadomym podejmowaniu ryzyka, choć zwykle znają oni konsekwencje uczestnictwa w demonstracjach. Podejmowanie takiego ryzyka przez nich jest efektem procesu wzmacniania, wypieranej wcześniej, własnej tożsamości narodowej i poświęcania swojego losu dla narodu tybetańskiego. Istotna w tym procesie jest świadomość ofiar poprzednich pokoleń, która stanowi wzór dla młodych aktywistów.
10. Poświęcanie własnego życia dla narodu tybetańskiego jest także postrzegane przez młodych opozycjonistów jako praktyka religijna. Walka na rzecz wolnego Tybetu staje się także walką o buddyzm tybetański, co daje jej moralną podstawę. Osoba Dalajlamy – jako przywódca politycznego i duchowego – łączy te dwa aspekty. Walka o wolność Tybetu nabiera dla religijnych opozycjonistów także sensu w kontekście własnego zbawienia: poświęcenie własnego losu daje możliwość „spłacenia złej karmy” i w związku z tym szansę na lepsze odrodzenie.
11. Tybetańscy opozycjoniści czerpią także siłę z faktu, że działania opozycyjne podejmują w grupie, dzięki czemu mają oparcie emocjonalne i poczucie wspólnej walki o słuszną sprawę; a jednocześnie biorą całkowitą odpowiedzialność za swoje własne zaangażowanie polityczne i zachowują pełną lojalność wobec innych.
12. Również w więzieniu opozycjoniści tybetańscy stawiają opór władzom, pomimo siłowej przewagi straży. Ten opór polega zarówno na czynnym wyrażaniu swoich poglądów politycznych oraz manifestowaniu swojej religijności, jak i na ukrytych działaniach opozycyjnych oraz biernym opieraniu się wysiłkom reedukacyjnym władz, albo na manifestowaniu swoich krzywd, co uwypukla rolę strażników więziennych jako oprawców. Praktyki religijne mogą mieć także charakter ukrytych strategii oporu, służących podtrzymywaniu własnej tożsamości i poczucia wolności wewnętrznej w warunkach opresji.
13. Zaznaczają się wyraźne różnice między starszym i młodszym pokoleniem więźniów politycznych. Starsze pokolenie ma silniejszą tendencję do wyjaśniania swojej sytuacji w kategoriach religijnych (jako przejaw złej karmy), w przeciwieństwie do młodszego pokolenia, wśród którego dominuje realizm polityczny w postrzeganiu sytuacji Tybetu oraz przyczyn utraty niepodległości. Fakt bycia uwięzionym w efekcie podejmowania świadomego ryzyka, postrzeganego przez aktywistów politycznych w kategoriach konieczności,

obowiązku patriotycznego, sprawia, że ich sytuacja pozbawienia wolności ma charakter raczej wspólnej walki niż złego losu, złej karmy. Nie oznacza to, że postrzeganie własnego uwięzienia w kategoriach karmicznych wyklucza realistyczną ocenę polityczną i odwrotnie, świadomy udział w walce nie wyklucza postrzegania jej jako szansy na „spłacenie złej karmy”. Rozumienie cierpienia w kategoriach karmicznych nadaje mu sens. Tybetańskim więźniom politycznym łatwiej przeżyć skrajne warunki, w jakich znaleźli się dzięki poczuciu, że mogą stać się one okazją do rozwoju duchowego.

14. Ważną strategią przetrwania pobytu w więzieniu jest utrzymywanie więzi ze światem poza nim i nadzieja na odzyskanie wolności. Utrata kogoś bliskiego w czasie uwięzienia jest szczególnie traumatycznym doświadczeniem powodującym utratę nadziei. W takich sytuacjach religia może stanowić strategię radzenia sobie z tym kryzysem. Niektórzy więźniowie, zwłaszcza duchowni, chronią się przed takimi załamaniem poprzez wcześniejsze zerwanie więzi z rodziną i oddanie swojego życia dla sprawy narodu oraz oparcie się na religii. Jest to strategia, która nabiera szczególnego znaczenia zwłaszcza w sytuacjach, kiedy uwięzienie jest sytuacją losową raczej niż efektem świadomego podejmowania ryzyka poprzez działalność opozycyjną. Wiąże się ona z dużo większym poczuciem bezradności wobec przemocy ze strony władz, a także z utratą nadziei na przetrwanie, co wywołuje potrzebę oparcia się w religii, a w szczególności w osobie Dalajlamy, jako religijnego i duchowego przywódcy.
15. Więźniowie polityczni nadają sens swojemu cierpieniu nie tylko w odniesieniu do doświadczenia religijnego, ale także poprzez oparcie się na tożsamości kolektywnej. Odnoszą oni swoje własne doświadczenia do szerszego kontekstu przeżyć całej społeczności tybetańskiej i poprzez porównywanie własnego cierpienia z cierpieniem innych uzyskują motywację do podejmowania ryzyka. Także w zestawieniu z cierpieniem innych, ich własne wydaje im się łżejsze. To, że byli więźniowie polityczni niechętnie mówią o swoich negatywnych przeżyciach (objawach depresyjnych, lękowych, koszmarach sennych itd.), stanowi także przejaw ich przekonania, że nie da się zrozumieć ich doświadczeń oraz że nikt im nie pomoże, a to, czego tak naprawdę potrzebują to jedynie konkretna pomoc materialna związana z trudami życia na emigracji. Skargi, z jakimi najczęściej

zgłaszają się oni po pomoc medyczną, to objawy somatyczne (przede wszystkim bólowe).

16. Religijność tybetańskich opozycjonistów pozwala im także radzić sobie z negatywnymi emocjami związanymi w nienawiścią wobec prześladowców, wobec których starają się – zgodnie z naukami buddyjskimi – wzbudzać u siebie postawę współczucia.
17. Bagatelizowanie własnego cierpienia stanowi typowy dla kultury tybetańskiej sposób radzenia sobie z problemami osobistymi, oparty na przekonaniach dotyczących cierpienia jako szansy na odkupienie złej karmy dającej możliwość lepszego odrodzenia. Z drugiej strony, oczekiwania ze strony społeczności uchodźców wobec byłych więźniów politycznych powodują, że muszą się oni przedstawiać jako osoby o szczególnej sile, odporności i odwadze. Jednocześnie opowiadanie przez nich swoich historii prześladowań politycznych stanowi przejaw ich działania raczej w imieniu społeczności, niż swoim własnym, stanowiąc dowód na trudną sytuację polityczną Tybetu i Tybetańczyków. Ich tożsamość osobista schodzi na dalszy plan, a na pierwszy wysuwa się wkład w tożsamość kolektywną, w związku z czym, naturalna adaptacyjna potrzeba zapominania traumatycznych wspomnień musi być przez nich odrzucana. Stają oni przed koniecznością pamiętania. Z drugiej strony, możliwość rozpowszechniania informacji o tym, co dzieje się w Tybecie, na przykładzie własnego doświadczenia, pozwala także byłym więźniom politycznym nadać mu sens. Ich cierpienie nie pozostaje dzięki temu bez echa i może się przyczyniać do sprawy niepodległości ich kraju.
18. Szczególna więź, jaka się tworzy między więźniami politycznymi w trakcie uwięzienia, powoduje, że po wyjściu na wolność pozostaje w nich poczucie szczególnej lojalności, stanowiącej impuls do kontynuowania walki poprzez szerzenie informacji na temat sytuacji Tybetu i losu tybetańskich więźniów politycznych.
19. Inwestowanie w tożsamość kolektywną przez opozycjonistów tybetańskich, wiąże się zwykle z anonimowym uczestnictwem we wspólnej walce, ale zdarzają się wyjątki, kiedy niektórzy aktywiści stają się znani publicznie jako bohaterowie, którzy odznaczyli się szczególną odwagą i poświęceniem.
20. Sytuacja byłych więźniów politycznych w Tybecie jest trudna, ze względu na ograniczone prawa obywatelskie, a także brak oparcia w otoczeniu spowodowany

prześladowaniami politycznymi zarówno samych opozycjonistów, jak i osób, które utrzymują z nimi kontakt. W takich okolicznościach ucieczka do Indii staje się koniecznością, jawi się ona także jako szansa spotkania z Dalajłamą, a także możliwość zdobycia wykształcenia, poszerzenia horyzontów, uczestnictwa w życiu pozbawionym ograniczeń politycznych.

21. Pierwszy kontakt z diasporą wywołuje zazwyczaj reakcję rozczarowania, w związku z mniejszym, niż spodziewane, zaangażowaniem uchodźców w walkę o wolność Tybetu. W trakcie pierwszych kilku lat pobytu w Indiach, nowi uchodźcy skarżą się na poczucie braku stabilności, przejściowości. Życie w Indiach często okazuje się trudniejsze, niż się spodziewali. Adaptację byłych więźniów politycznych komplikują także doświadczenia pourazowe związane z ich doświadczeniami więziennymi. Nie korzystają oni z pomocy psychologicznej dlatego, że tybetańska medycyna zajmuje się przede wszystkim problemami somatycznymi, natomiast problemy psychiczne rozwiązuje się za pomocą praktyk duchowych. Niektórzy jednak lekarze tybetańscy traktują problemy byłych więźniów politycznych jako efekt traumatycznych wspomnień, które powinny być wypowiedziane, żeby przestały być przyczyną problemów emocjonalnych.
22. Proces adaptacji uchodźców tybetańskich ma zróżnicowany przebieg i wiąże się przede wszystkim ze stopniem związania z krajem ojczystym. Ci, którzy decydują się zerwać więzi z nim i inwestują swoją tożsamość w walkę na rzecz wolnego Tybetu, korzystając z wolności słowa na uchodźstwie, na ogół przejawiają większą satysfakcję i relacjonują lepsze przystosowanie w porównaniu z tymi, którzy żyją ciągłą nadzieją na powrót do ojczyzny. Trudności zaczynają się zwłaszcza w momencie, kiedy kończy się okres (zwykle 2–3 lat), w czasie którego byłym więźniom politycznym przysługuje pomoc ze strony rządu tybetańskiego i organizacji pozarządowych. Łatwiejszą sytuację mają osoby duchowne, które wstępują do klasztorów na emigracji. Mają one zapewnione środki do życia, o które osoby świeckie muszą starać się na własną rękę.
23. Myślenie o przyszłości ma wśród byłych więźniów politycznych dwa wymiary: osobisty i kolektywny. Myślenie w kategoriach osobistych ma charakter bardziej praktyczny, związany z obawami o przyszłość w sensie materialnym; natomiast myślenie w kategoriach kolektywnych ma charakter symboliczny, związany bardziej z wspólną historią Tybetańczyków, którzy w przyszłości mogą odzyskać

niepodległość lub nie. Zaangażowanie w większym stopniu w kolektywny wymiar swojej tożsamości stanowi kontynuację strategii rozwijania tożsamości aktywisty politycznego, ale z drugiej strony może oddalać myślenie w kategoriach praktycznych, pozbawiać uchodźców poczucia sprawstwa i sprzyjać poczuciu niepewności jutra. W takiej sytuacji jedynym pocieszeniem pozostaje nadzieja na odzyskanie niepodległości przez Tybet i powrót do kraju, który jest idealizowany przez uchodźców.

McLeod Ganj, wrzesień 2007



Fot. 4. Źródło: zbiór własny



Fot. 5. Źródło: zbiór własny

3. Ramy teoretyczne

Opisane wyżej zjawiska związane z doświadczaniem urazowych przeżyć przez tybetańskich byłych więźniów politycznych prowokują do wysuwania wniosków w różnych powiązanych ze sobą obszarach teoretycznych. Jedną z zasad metody teorii ugruntowanej jest przegląd literatury na końcowych etapach badania. Dzięki temu wyłaniająca się teoria ugruntowana dotycząca badanego zjawiska może zostać umieszczona w szerszych ramach teoretycznych i hipotezy dotyczące różnych zjawisk, wyłonione z analizy jakościowej, mogą być rozwijane w oparciu o literaturę dotyczącą danego zagadnienia. Z takiej logiki metodologicznej wynika także sposób przedstawienia badań: refleksja teoretyczna następuje po przedstawieniu wyników badania, a nie – jak w badaniach ilościowych – poprzedza część empiryczną, której istotę stanowi testowanie wstępnej hipotezy.

Podjmując refleksję teoretyczną nad badaniami empirycznymi, warto przytoczyć słowa Roberta Liftona (1989), według którego „psychiatrzy powinni uczyć się od fizyków poszukiwania teorii nie jako stałej i niezmiennej struktury, ale raczej jako użytecznego środka porządkującego dane z doświadczenia w ramach istniejącej wiedzy” (Lifton 1989, s. 453). Takie podejście pozwala na traktowanie teoretycznego tła jako odniesienia dla danych empirycznych stanowiącego jedną z propozycji ich interpretacji, ale bynajmniej nie jedyną. Poniższa refleksja dotyczyć będzie kilku obszarów, które wydają się istotne dla zaprezentowanych wyżej badań. Na początek, przedstawiona zostanie tradycja badawcza psychiatrii kulturowej, wraz z jej założeniami teoretycznymi. Następnie przytoczone zostaną poglądy badaczy w obszarze psychotraumatologii w odniesieniu do takich zjawisk, jak kultura, religia (jako element kultury o szczególnym znaczeniu dla radzenia sobie z doświadczeniami traumatycznymi), kontekst psychospołeczny oraz kontekst polityczny. Przytoczone zostaną także argumenty za traktowaniem reakcji potraumatycznych jako zjawiska uniwersalnego, psychobiologicznego. Na koniec podjęta będzie także refleksja nad zjawiskiem transformacji tożsamości jako efektu doświadczenia ekstremalnego, jakim jest pobyt w totalitarnych więzieniach i obozach pracy. We wszystkie wyżej wymienione

obszary teoretyczne wpleciona zostanie także – oparta o dostępną literaturę – refleksja nad indywidualnym i kolektywnym doświadczeniem uchodźców tybetańskich.

3. 1. Psychiatria kulturowa

Krytyka etnocentryzmu zachodniej psychiatrii

Inspirowana badaniami antropologicznymi, psychiatria kulturowa krytycznie odnosi się do klasyfikacji diagnostycznych zachodniej psychiatrii, zarzucając jej przede wszystkim przyjmowanie etnocentrycznej perspektywy wobec opisu objawów, a więc takiej, która nie uwzględnia wpływu kultury na obraz psychopatologiczny (w tym wypadku wpływu zachodniej kultury na tworzone w jej ramach kategorie klasyfikacyjne, niekoniecznie adekwatne w innych kulturach). Kolejnym zarzutem jest nieadekwatne operowanie pojęciem konstruktów osobowości w odniesieniu do osób z innych kultur (Becker, Kleinman 2000). Z perspektywy antropologicznej, niedostatecznie doceniana przez zachodnią psychiatrię różnica polega na tym, że zachodnie koncepcje jaźni są w przeważającej mierze indywidualistyczne (egocentryczne), podczas gdy większość innych społeczeństw określa się jako socjocentryczne, to znaczy indywidualna tożsamość jest w nich silnie powiązana ze społecznymi relacjami. Społeczeństwa te większą wagę przykładają do harmonii społecznej niż do indywidualnych aspiracji. W związku z tym zachowanie indywidualistyczne, które jest adekwatne w kulturze zachodniej, może być uważane za nieodpowiednie w kulturach socjocentrycznych, i odwrotnie.

Krytycznie oceniane jest także egocentryczne rozumienie jaźni jako autonomicznej całości, która determinuje zachowanie. Zgodnie z tym radykalnie indywidualistycznym poglądem, zdrowie psychiczne i zaburzenia psychiczne są jakością wewnętrzną osoby, natomiast wpływ czynników społecznych na powstawanie zaburzeń psychicznych czy ich przebieg, jest pomijany (Kleinman, Lewis-Fernandez 1994; Summerfield 2012). Jak wspomniano wyżej, większość populacji światowej przyjmuje jednak raczej socjocentryczną perspektywę, postrzegając doświadczenie indywidualne w ramach sieci społecznych relacji, będących źródłem poczucia własnej wartości i innych czynników zdrowia psychicznego. Należy jednak podkreślić, że tych podziałów nie powinno się postrzegać w zbyt uproszczony sposób: w kulturach egocentrycznych również mają

miejsce zachowania socjocentryczne, zwłaszcza jeśli weźmie się pod uwagę różnice wiekowe, płciowe, etniczne, religijne, klasowe. Również w kulturach socjocentrycznych – w wyniku procesów globalizacyjnych – dochodzi do zmian postaw pod wpływem rozprzestrzeniania się zachodnich ideałów (Becker, Kleinman 2000). Należałoby zatem powiedzieć, że każde społeczeństwo stanowi unikalną mieszankę cech ego- i socjocentrycznych (Markus, Kitayama 1991: za Kleinman, Lewis-Fernandez 1994; Schwartz i in. 2010).

Kleinman zadaje w związku z tym pytanie, czy psychiatria zachodnia może pretendować do miana uniwersalnej nauki, jeśli nie odpowiada na niektóre istotne pytania praktyków z krajów niezachodnich, a także jeśli opiera się na konstruktach osobowości odnoszących się do pewnej grupy w ramach kultury zachodniej, osób o wyraźnych cechach indywidualistycznych. Takie podejście w psychiatrii ignoruje wpływ kontekstu społecznego i kulturowego na zachowania ludzi, przez co pozostaje nieadekwatne w odniesieniu do większości populacji świata (Kleinman, Lewis-Fernandez 1994; Summerfield 2012; Whitley 2014). Doświadczenia pracy z osobami z innych niż zachodni kontekstów społeczno-kulturowych pokazują, że skuteczne pomaganie wymaga wyjaśniania ich wypowiedzi w terminach wiedzy antropologicznej. Badania międzykulturowe nie tylko wymagają tłumaczenia między odmiennymi językami, ale także między różnymi światami (Krause 2003) .

Zanim przejdziemy do dalszych rozważań, warto zdefiniować pojęcie kultury. Według Clifforda Geertza, kultura to „uosobiony w symbolach, przekazywany z pokolenia na pokolenie wzorec znaczeń, system dziedziczonych koncepcji, wyobrażanych w formach symbolicznych, za pomocą których ludzie komunikują, utrwalają i rozwijają swą wiedzę o życiu i swe życiowe postawy (Geertz 1973/2005, s. 111). Antropolodzy badając poszczególne kultury, śledzą specyficzne dla nich wzorce stanowiące systemy lub zespoły symboli, będące zewnętrznymi źródłami informacji (w odróżnieniu od predyspozycji biologicznych). Wzorce te znajdują się w intersubiektywnym świecie wspólnych znaczeń, który przekracza czasowo-przestrzenny wymiar jednostkowego życia (Geertz 1973/2005). Antropolodzy kulturowi nie kwestionują znaczenia biologicznych czynników, ale podkreślają doniosły wpływ zjawisk społeczno-kulturowych na doświadczenie indywidualne.

Badanie zróżnicowania doświadczenia zaburzeń psychicznych w różnych kulturach

Z punktu widzenia krytyki antropologicznej, zachodnie koncepcje zdrowia psychicznego opierają się na trzech założeniach kulturowych: egocentryczności jaźni, dualizmu umysłu i ciała oraz postrzegania kultury jako epifenomenu biologicznej rzeczywistości, która nie została jeszcze do końca odkryta (Kleinman, Lewis-Fernandez 1994). Ta ostatnia tendencja stoi za interpretowaniem niektórych wyników badań międzykulturowych, na przykład badań nad epidemiologią schizofrenii w różnych kulturach (takich jak IPSS, czy DOSMeD) w sposób podkreślający przede wszystkim wspólne cechy a ignorujący różnice (Hopper 2005). Widoczne różnice międzykulturowe są traktowane w nich jako zaledwie pochodne podstawowych procesów biologicznych. Kultura jest postrzegana jako przyczyniająca się jedynie do określonych lokalnych manifestacji zaburzeń, których podłoże tak naprawdę stanowi jakiś uniwersalny proces, a nie jako inherentny element samego zaburzenia (Kleinman, Lewis-Fernandez 1994; Lucas 2005). Tymczasem antropolodzy i badacze nurtu psychiatrii kulturowej stoją na odmiennym stanowisku. Starają się oni wyjaśnić, dlaczego kategorie psychiatrii zachodniej (*illness categories*; Kleinman 1980, 1988, 1994) są często nieadekwatne w rozumieniu doświadczeń osób spoza tego kręgu kulturowego.

Medykalizacja i psychiatryzacja zwykłego doświadczenia

Badacze kultury krytycznie odnoszą się także do takich zjawisk zachodniej kultury, jak medykalizacja (a także psychiatryzacja) życia codziennego, tak wyraźna we współczesnej zachodniej kulturze (de Barbaro 2014). Jednym z przejawów tego zjawiska jest podkreślanie podatności na zranienie (Summerfield 2012), czyli uwydatnianie przede wszystkim wrażliwości na różnego rodzaju urazy, raczej niż zaznaczanie odporności i siły. Wynika to z faktu, że w codziennych opisach trudności, jakie niesie ze sobą życie dominuje obecnie perspektywa medyczno-terapeutyczna. Przyczynia się ona do zaabsorbowania traumą osobistą i językiem emocjonalnego deficytu. W tej swoistej kulturze terapeutycznej (*culture of therapeutics*; Summerfield 2004) ludzie są zachęceni do postrzegania coraz szerszego spektrum doświadczeń życiowych jako ryzykownych i narażających ich na choroby.

Błąd kategorii jako efekt etnocentrycznego myślenia

Jednym z podstawowych pojęć antropologii medycznej jest tak zwany błąd kategorii (*category fallacy*; Kleinman 1980), czyli przypisywanie kategorii pochodzącej z jednego kontekstu kulturowego zjawiskom obserwowanym w innej kulturze, w której ta kategoria nie ma lokalnego znaczenia czy istotności diagnostycznej. Zgodnie z perspektywą antropologiczną, nie wystarczy stosowanie wystandaryzowanych narzędzi badawczych w studiach nad zaburzeniami psychicznymi, bez upewnienia się, że mierzą one lokalnie istotne konstrukty. Antropolodzy argumentują, że emocje takie, jak depresyjny nastrój czy lęk są także konstruowane kulturowo i sposoby doświadczania, przetwarzania i komunikowania uczuć są specyficzne dla danego otoczenia kulturowego (Lutz 1985; Abu-Lughod, Lutz 1990). Jak twierdzi Summerfield (2012), jeśli narzędzia badawcze ujmują problem z użyciem kategorii nie pasujących do danego kontekstu kulturowo-społecznego, ich trafność jest niska i nie da się tego zrekompensować zwiększając ich rzetelność. Mogą one na przykład badać poziom stresu, który okazuje się oderwany od osobistej i społecznej sieci znaczeń kształtujących doświadczenie i w efekcie zamiast istotnych wyników, otrzymujemy artefakty, które są powtarzane przez kolejnych badaczy (Summerfield 2012).

Perspektywa antropologii kulturowej jako odpowiedź na trudności poznawcze psychiatrów międzykulturowych

Odpowiedzią na wyżej opisane trudności poznawcze jest podejście antropologiczne, którego celem jest badanie, w jaki sposób procesy społeczne wpływają na efekty zdrowotne oraz w jaki sposób procesy kulturowe kształtują doświadczenie choroby (Becker, Kleinman 2000). Dla antropologa system opieki zdrowotnej może być postrzegany jak każdy inny specyficzny system kulturowy, który można badać tak samo, jak na przykład systemy religijne, język, czy pokrewieństwo (Kleinman 1980), a więc jako zestaw symbolicznych znaczeń, zakotwiczonych w określonych instytucjach społecznych i wzorcach interakcji interpersonalnych. Z tej perspektywy, wszelkie zjawiska związane z chorobą – takie jak specyficzna kulturowo odpowiedź na nią, czy określone sposoby jej doświadczania i leczenia w ramach określonych instytucji społecznych – jawią się jako powiązane ze sobą w sposób usystematyzowany. Badacz kultury podejmuje refleksję nad tym, jak rzeczywistość społeczna wiąże się z doświadczeniem indywidualnym, w tym również doświadczeniem cielesnym. Doświadczenie to stanowi ucieleśnienie wspólnych

działań, które znajdują swój wyraz na różnych poziomach, od szeroko rozumianego społeczeństwa, grupy kulturowej do najbliższego otoczenia, środowiska rodzinnego. W tym sensie kolektywna rzeczywistość może się wyrażać jako indywidualne doświadczenie, zdrowe lub chorobowe, będące efektem zakłóceń w ciele i umyśle, ale także w świecie społecznym.

Psychologiczny i somatyczny wymiar doświadczenia ludzkiego. „Idiomy cierpienia” kształtowane przez kulturę

Warto tutaj zaznaczyć, że podejście antropologiczne nie odrzuca znaczenia doświadczenia indywidualnego czy wpływu czynników biologicznych na jednostki. Jego twórcy twierdzą jednak, że kultura lokalna poprzedza istnienie indywidualnych cech i kształtuje w sposób fundamentalny indywidualne procesy biologiczne i psychologiczne (Kleinman, Lewis-Fernandez 1994). Krytycznie odnoszą się oni także do dualistycznego myślenia zachodniej psychiatrii, która wyznacza wyraźny podział na zjawiska psychiczne i zjawiska somatyczne. Badania międzykulturowe wskazują, że większość populacji świata doświadcza cierpienia w kategoriach somatopsychologicznych, a więc zarówno jako cierpienia psychicznego, jak i cielesnego (Kirmayer 1984; Kleinman 1988; Kleinman, Lewis-Fernandez 1994). W psychiatrii kulturowej funkcjonuje także pojęcie „idiomu cierpienia” (*idiom of distress*; Kleinman 1988; Barrett 1997; Jacobson 2002) na określenie sposobu wyrażania cierpienia wywołanego różnego rodzaju czynnikami psychologiczno-społecznymi. Somatyzowanie wydaje się być częstym idiomem cierpienia, „używanym” w kontekstach społecznych, w których zaburzenia psychiczne są stygmatyzowane, albo w których opieka psychiatryczna czy psychologiczna jest niedostępna (Becker, Kleinman 2000). Taki idiom może szybko uruchamiać społeczne wsparcie bez narażania harmonii w relacjach społecznych czy politycznej stabilności. Konsekwencją somatyzacji jest oderwanie cierpienia od jego źródeł społecznych, ekonomicznych, czy politycznych i doświadczanie go pod postacią objawów fizycznych. Somatyzowanie można z tej perspektywy rozumieć jako przejawy zaburzeń „socjosomatycznych” (Becker, Kleinman 2000), a więc jako wynikających z kontekstu społecznego. Pacjenci, którzy z punktu widzenia zachodniego psychiatry, „powinni” wyrażać emocjonalne cierpienie, problemy małżeńskie, czy problemy społeczne, skupiają się raczej na objawach cielesnych i poszukują leczenia somatycznego (Kirmayer 1984). Według Kirmayera (1984) również przekonanie, że somatyzacja jest związana z określonym typem osobowości czy kultury,

stanowi artefakt albo obserwację opartą na uprzedzeniu, ponieważ zjawisko to występuje wszędzie, gdzie tylko się je bada. Nie ma wystarczających danych empirycznych, które sugerowałyby, że w niektórych kulturach jest większa tendencja do somatyzowania niż w innych, a także, że występuje ono częściej w kulturach niezachodnich niż w kulturze zachodniej w podstawowej opiece zdrowotnej. Zazwyczaj jednak objawy somatyczne i psychologiczne występują jednocześnie, co podważa proste dychotomizowanie objawów: cierpienie ludzkie to jedno zjawisko, które może mieć różne wymiary (Kirmayer 1984).

„Modele wyjaśniające” jako użyteczny paradygmat w rozumieniu doświadczenia pacjentów z różnych kontekstów społeczno-kulturowych

Perspektywa międzykulturowa pozwala dostrzegać to, co różnorodne i to, co uniwersalne w ludzkim doświadczeniu. Jedną z przyczyn zróżnicowania doświadczeń mogą być określone style kulturowe, które wiążą się bądź z nadmiernym, bądź z niedostatecznym zgłaszaniem objawów, co zwykle związane jest ze zjawiskiem stygmatyzacji symptomów psychopatologicznych (Becker, Kleinman 2000). Badacze międzykulturowi opisują tak zwane wzorce poszukiwania pomocy (*help-seeking patterns*; Becker, Kleinman 2000; Jacobson 2002; Pietkiewicz 2008; Liu i in. 2015). Są społeczeństwa, w których ludzie sami zgłaszają się do psychiatrii lub są zgłaszani przez członków rodziny już na wczesnych etapach choroby. Natomiast w innych pacjenci otrzymują opiekę od rodziny przez długi czas i do zgłoszenia się do psychiatrii dochodzi dopiero na późnych etapach choroby, kiedy objawy stają się zaawansowane (Becker, Kleinman 2000). Wzorce poszukiwania pomocy są uwarunkowane tym, w jaki sposób definiuje się objawy w danym kontekście kulturowym. W tym przypadku przydatne okazuje się pojęcie „modeli wyjaśniających” (*explanatory models*; Kleinman 1980; Barrett 1997; Arthur, Whitley 2015), czyli zestawu doświadczeń, pojęć, czy oczekiwań związanych z chorobą. Na przykład, Jacobson (2002) opisuje przypadek Tybetanki mieszkającej w Indiach, cierpiącej – z perspektywy zachodniej nozologii – na depresję z towarzyszącym zaburzeniem lękowym z napadami lęku. Jej własny model wyjaśniający objawy, jakie przeżywała ta pacjentka, odnosił się jednak do kulturowych kategorii medycznych związanych z teorią humoralną, objaśniającą zaburzenia psychiczne jako „nierównowagę wiatru” (bardziej szczegółowy opis podstawowych założeń medycyny tybetańskiej znajduje się poniżej, rozdz. 3.2.2). W leczeniu tej pacjentki nieskuteczna okazała się farmakoterapia proponowana przez lekarza medycyny zachodniej, w związku z

czym zwróciła się ona do lekarza tybetańskiego, którego zabiegi lecznicze, a także zalecenia praktyk duchowych przyniosły poprawę jej samopoczucia (Jacobson 2002). Pietkiewicz (2008) w badaniu wzorców poszukiwania pomocy wśród uchodźców tybetańskich, wykazał, że zwracają się oni po pomoc do zachodnich lekarzy, jeśli doświadczają ostrych i intensywnych objawów, natomiast jeśli objawy są przewlekłe i łagodne, poszukują pomocy tybetańskich lekarzy. Jeśli leczenie nie pomaga, zwracają się ku religijnym strategiom radzenia sobie. Zwłaszcza osoby silnie związane z kulturą tybetańską (szczególnie starsze) poszukują tradycyjnych metod leczenia, natomiast młodszy, zasymilowani Tybetańczycy, mają mniejsze opory w korzystaniu z lekarzy „zachodnich” (Pietkiewicz 2008). Jak pisze Pathak (2003a), młodzi Tybetańczycy korzystają z biomedycznego podejścia z powodów praktycznych, ale szanują tradycyjną medycynę z powodów politycznych. Praktyki lecznicze stają się w ten sposób symbolem etnicznej tożsamości (Pathak 2003a). Tybetańczycy zwykle szukają pomocy medycznej, kiedy objawy wywołują u nich dotkliwe cierpienie. W kulturach buddyjskich doświadczenie depresji jest traktowane jako normatywna i dojrzała reakcja na uświadomienie sobie nietrwałej i przemijalnej natury rzeczywistości (Obeyesekere 1985).

Doświadczenie chorobowe jest skoncentrowane wokół kulturowo uwarunkowanego modelu opisującego to, co istotne w życiu pacjenta i jego rodziny. Jeśli pomoc psychiatryczna wobec osób z odrębnych kultur ma być efektywna, należy poznać osobiste i kolektywne znaczenia związane z takim doświadczeniem. W tym sensie wywiad psychiatryczny może mieć niemal charakter badania antropologicznego (Krause 2003), zwłaszcza jeśli modele wyjaśniające pacjenta i klinicysty są znacząco różne. Jeśli lekarz nie podejmuje rozmowy, której celem jest zrozumienie modelu wyjaśniającego pacjenta, może mieć trudności w nawiązaniu przymierza terapeutycznego, a pacjent może wyjść z gabinetu z poczuciem frustracji i niezrozumienia.

Z perspektywy antropologicznej relacja lecząca w psychiatrii i psychoterapii sprzyja transformacji polegającej na przekładaniu, reinterpretacji doświadczenia osobistego pacjenta na system znaczeń danego podejścia terapeutycznego (Kleinman 1988). Można to określić jako „pracę kultury”, czyli przełożenie procesów psychofizjologicznych na znaczące doświadczenie (Obeyesekere 1985). Podstawowa, uniwersalna struktura wszystkich systemów terapeutycznych, niezależnie od kultury, opiera się na takiej właśnie transformacji pomiędzy znaczeniami kulturowymi a ucieleśnionym doświadczeniem (Kleinman 1988). W tym świetle, leczenie wydaje się być

skuteczne dzięki temu, że relacja terapeutyczna autentycznie odnosi doświadczenie jednostkowe do symboli, które są kulturowo znaczące (Becker, Kleinman 2000).

Antropologia a medycyna

Antropologia kulturowa stanowi krytyczną teorię w naukach społecznych. Analiza antropologiczna prowadzi badacza do podważania oczywistych wyjaśnień, obnażania konfliktów wartości i innych ukrytych aspektów życia społecznego oraz autorefleksyjnego konfrontowania własnych zniekształceń w ramach analizy wyników badań (Kleinman 1988; Van der Geest 1995; Huxley, Evans 2003; Whitley 2014). Antropolog zawsze może być postrzegany jako ktoś podejrzany, nieprzychylny czy zbyt krytyczny, ponieważ nie akceptuje dominującego paradygmatu psychiatrii jako jedyne autentycznego objaśnienia. Badając praktyki biomedyczne zawsze pozostaje on zewnętrznym obserwatorem i w ten sposób może wpływać na badaną przez siebie rzeczywistość i jej uczestników, zdających sobie sprawę z tego, że są obserwowani (Bolton 1995). Jeśli jednak świadomie podchodzi on do faktu, że jest świadkiem wydarzeń, które nie miałyby miejsca, gdyby nie jego obecność, może włączyć te zniekształcenia do własnej analizy. Z drugiej strony lekarz, będący zaangażowanym uczestnikiem badanej rzeczywistości, może być często świadkiem sytuacji, do których antropolog może nie mieć dostępu (Bolton 1995).

3. 2. Doświadczenie traumatyczne jako zjawisko kulturowe, społeczne, polityczne i psychobiologiczne

Powyżej przytoczone argumenty krytyczne względem praktyki stosowania zachodnich systemów klasyfikacyjnych w odniesieniu do doświadczenia osób z innych kultur, odnoszą się także do opisu konsekwencji urazowych przeżyć, które mogą być doświadczane na różne sposoby w zależności od otoczenia społeczno-kulturowego. Zwłaszcza zachodnie modele doświadczeń urazowych i cierpienia są przez krytycznie nastawionych badaczy oceniane jako zbyt indywidualistyczne, mentalistyczne i w zbyt małym stopniu uwzględniające kontekst społeczny, ekonomiczny i kulturowy (Bracken 2002). Kategorie diagnostyczne, takie jak PTSD, wydają się nie wyrażać uniwersalnej prawdy na temat konsekwencji emocjonalnych doświadczeń traumatycznych, stanowiąc raczej jedną z możliwości ich sformułowania, ale nie jedyną. Są oczywiście korzystne efekty zdefiniowania takich doświadczeń za pomocą tej kategorii, polegające na przykład na uporządkowaniu wewnętrznego świata osoby będącej w chaosie po wydarzeniu traumatycznym, poprzez nadanie określonej ramy narracyjnej. Również profesjonaliści uzyskują dzięki temu określone wytyczne co do możliwości pomagania takim osobom. Nie powinno się to jednak dziać kosztem uwzględniania wymiaru społeczno-kulturowo-politycznego (Bracken 2002)

3. 2. 1. Trauma a kultura

Nieadekwatność indywidualistycznego modelu traumy – konieczność uwzględnienia innych wymiarów

Indywidualistyczne modele traumy ujmują zespół stresu pourazowego (*Posttraumatic stress disorder; PTSD*) jako wynik niezdolności zintegrowania urazu w systemie dotychczasowych schematów poznawczych, bądź jako aktywujący konflikty z przeszłości. Zdaniem na przykład Judith Herman (2004) wprowadzenie etykiety PTSD do klasyfikacji diagnostycznej w psychiatrii otworzyło możliwość dla uznania istnienia

traumatycznych wydarzeń w przestrzeni społecznej, wbrew tendencji do usuwania takich wydarzeń ze świadomości kolektywnej (dotyczyło to zwłaszcza weteranów wojny wietnamskiej, a także dzieci i kobiet doznających przemocy ze strony mężczyzn). Niemniej jednak, zachodnie modele teoretyczne sytuują reakcje na traumatyczny stres w dynamice indywidualnej psychologii, raczej niż w przestrzeni społecznej i kreślą obraz przede wszystkim medycznej patologii, ignorując wymiar duchowy, religijny czy moralny tego doświadczenia (Kleinman 1995; Bracken 2002; Breslau 2004). Jednak w przypadku przemocy ze strony aparatu państwowego ofiarą może być całe społeczeństwo, w którym naruszone zostaje poczucie wspólnoty. Konsekwencje kolektywnej przemocy – takie jak ginięcie całych rodzin czy społeczności, pozbawienie podstawowego poczucia bezpieczeństwa, niszczenie tkanki codziennego życia – są przede wszystkim społeczne, chociaż wtórnie oddziałują na każdego członka danej społeczności. Doświadczenie cierpienia należy postrzegać jako interpersonalne, wyrażające się poprzez utratę ważnych więzi i kolektywny strach (Bracken 2002).

Zachodnie modele reakcji pourazowych jako dokumenty kulturowe

Zachodnie modele diagnostyczne nie są także pozbawione wartościowania i zawierają określone założenia: ontologiczne (mówiące o tym, co jest, a co nie jest zaburzeniem), epistemologiczne (wskazujące, co stanowi naukowy dowód) oraz metodologiczne (instruuujące, jak należy prowadzić badania). W związku z tym, antropolodzy postrzegają je jako współczesne dokumenty kulturowe (Summerfield 2004). Warto podkreślić, że konstrukt PTSD został wprowadzony do zachodniej psychiatrycznej klasyfikacji diagnostycznej jako przede wszystkim opis doświadczeń traumatycznych weteranów wojny w Wietnamie (Young 1995: za Breslau 2004) i może nie oddawać przeżyć osób nie tylko z innych, ale także osób doświadczających różnych rodzajów wydarzeń traumatycznych w ramach kultury zachodniej. Psychiatrzy i psycholodzy – badając konsekwencje przemocy w poszukiwaniu uniwersalnych cech reakcji pourazowych – często postrzegają przemoc jako wydarzenie zachodzące poza określonym kontekstem i nie zajmują się kolektywnym wymiarem doświadczeń traumatycznych. Niewątpliwie instytucje pomagające czy leczące mogą skutecznie świadczyć bardziej profesjonalną pomoc, dzięki opisywaniu medycznym językiem konsekwencji doświadczeń urazowych, niemniej odnoszenie doświadczenia przemocy politycznej wyłącznie do

konstruktu PTSD powoduje definiowanie problemów społecznych jako problemów jednostek i redukowanie kolektywnych doświadczeń do osobistych (Kleinman 1995).

Według Summerfielda (1999), niektóre założenia stojące za zachodnim modelem traumy i jej skutków, niewystarczająco uwzględniają zróżnicowanie kontekstu społeczno-kulturowego. Do tych założeń należą między innymi: przekonanie, że znaczna ilość ofiar traumatyzowanych wojną potrzebuje profesjonalnej pomocy; że ofiary mają się lepiej jeśli uda im się „przewentylować” emocje i przepracować swoje doświadczenia; oraz że są szczególnie wrażliwe grupy ludzi i jednostki, które potrzebują szczególnej pomocy psychologicznej. Jak twierdzi Kleinman (1995), nawet jeśli polityczna przemoc może wywoływać dewastujące skutki fizjologiczne, psychologiczne czy społeczne, nie powinno stanowić to powodu do nazywania tego zjawiska „chorobą”. W przeciwnym razie dochodzi do medykalizacji problemów, które przez większą część historii ludzkiej rozumiane były jako egzystencjalne, religijne, czy społeczne. Marsella (2010) opisuje zjawisko „homogenizowania” koncepcji traumy i rozwiązań, jakie się proponuje, w ramach których „cierpienie pourazowe” przekształcane jest w techniczny problem, w odniesieniu do którego stosowane są techniczne rozwiązania, takie jak psychoterapia i psychofarmakoterapia, natomiast ignorowane jest znaczenie lokalnego kontekstu. Podejście takie odzwierciedla zachodnią perspektywę, zgodnie z którą musimy stawiać czoła naszym problemom i przewycięzać je, podczas gdy w niektórych kulturach podkreślane są inne strategie radzenia sobie, na przykład kultywowanie akceptacji własnego losu (karmy) w buddyzmie (Kinzie 2007).

Narracje cierpienia osobistego jako strategia komunikowania moralnej krzywdy kolektywnej

Zamiast ujmowania osób doświadczających traumy jako pasywnych ofiar, argumentuje się za zwracaniem uwagi na ich odporność psychiczną (*resilience*) i na to, w jaki sposób interpretują oni swoje cierpienia i odpowiadają na nie. Istnieje potrzeba takiego podejścia w psychiatrii, które pozwala na uwzględnianie własnych doświadczeń uchodźców, a także kontekstu działań społecznych i politycznych ze strony różnych instytucji oraz ich wpływu na sytuację emocjonalną uchodźców (Watters 2013). Zarowsky (2004) opisuje badania uchodźców somalijskich, dla których doświadczenie emocjonalne jest wyrażane przede wszystkim w kategoriach procesu społeczno-politycznego, a nie w kategoriach intrapsychicznych. Nie oznacza to, że wymiar jednostkowej psychologii nie

jest przez nich uwzględniany, ale pierwszoplanowy jest dla nich wymiar kolektywny (społeczno-polityczny), a nie medyczno-psychologiczny. Emocje, przede wszystkim złość, stanowią formę komunikacji ich moralnej krzywdy i są wołaniem o uznanie ich praw i podjęcie konkretnego działania w ich sprawie (Zarowsky 2004). Liczne badania tego typu pokazują, że w sytuacji przemocy ze strony aparatu państwowego, adekwatna pomoc wymaga uwzględnienia problemu naruszenia spójności takiej straumatyzowanej społeczności (Bracken 2002).

PTSD a żaloba kulturowa

Eisenbruch (1991) wprowadził pojęcie „żałoby kulturowej” (*cultural bereavement*) na określenie doświadczenia uchodźców, którzy pod wpływem utraty kontaktu ze strukturami społecznymi i wartościami kulturowymi, żyją przeszłością i przeżywają poczucie winy z powodu porzucenia własnego kraju, a także są nawiedzani traumatycznymi obrazami z przeszłości, podtrzymującymi więź z własną kulturą. Te przeżycia utrudniają im adaptowanie się do codziennego życia, chociaż autor nie traktuje ich jako stan chorobowy, ale raczej jako naturalną odpowiedź na tragiczną utratę własnej kultury, analogicznie do naturalnej reakcji żałoby po utracie bliskiej osoby (Eisenbruch 1991). Jak sądzi autor, diagnoza PTSD i żałoby kulturowej nie wykluczają się wzajemnie, krytycznie odnosi się on jednak do badań nad uchodźcami, przyjmującymi za punkt odniesienia wyłącznie zachodnią perspektywę biomedyczną, która proponuje uniwersalne rozwiązanie dla relatywnego problemu (Eisenbruch 1991). Autor ten, na podstawie skonstruowanego przez siebie wywiadu półustruktrowanego, badał występowanie skarg na przejawy żałoby kulturowej wśród nastoletnich uchodźców kambodżańskich w Australii i Stanach Zjednoczonych. Jej doświadczenie okazało się znacząco bardziej nasilone w grupie mieszkającej w Stanach, gdzie dzieci miały ograniczony kontakt z przedstawicielami własnej kultury i w związku z tym doświadczały silniejszego stresu, bolesnych wspomnień oraz smutku związanego z utratą. Natomiast w Australii, gdzie była mniejsza presja na asymilowanie się i dzieci były zachęcane do uczestniczenia w tradycyjnych ceremoniach religijnych, ich funkcjonowanie było lepsze (Eisenbruch 1991). Z podobnej perspektywy można oceniać społeczność tybetańską, która żyje w ciągłym zagrożeniu zanikania przejawów własnej kultury, w związku z procesami akulturacyjnymi wśród młodszego pokolenia (Pathak 2003b).

3. 2. 2. Syndrom pourazowy jako zjawisko uniwersalne

Krytyka relatywizmu kulturowego

Są jednak autorzy, którzy przyjmują odmienną perspektywę i uważają, że „kultura nie zawsze ma rację” i czasami zawodzi (Dyregrov i in. 2002, de Vries 2007). Autorzy ci krytycznie oceniają założenie, że każda kultura ma swoje mechanizmy leczenia, których nie należy zakłócać narzucaniem zachodnich koncepcji. Przykład stanowią tutaj kultury krajów afrykańskich, w których toczą się nieustanne wojny, w związku z czym trudno jest według tych autorów uznać, że społeczności takie nie potrzebują pomocy z zewnątrz (de Vries 2007). Przytaczają oni także przykłady kultur, w których żywe są tradycje ograniczające życie ludzi i nawet jeśli istnieją w ich ramach jakieś strategie radzenia sobie z trudnościami, to muszą być one nadbudowywane innymi, bardziej skutecznymi. Jednym z zarzutów wobec relatywizmu kulturowego w odniesieniu do reakcji pourazowych jest także argument, że w wielu krajach nie ma profesjonalistów mogących skutecznie pomagać osobom z takimi reakcjami. Natomiast zachodnie koncepcje traumy mogą przyczyniać się do większego zrozumienia i świadomości efektów, jakie wojny mogą mieć na dzieci i dorosłych na wszystkich kontynentach świata. Co więcej, podejście w ramach zachodniego rozumienia reakcji traumatycznych może także być wrażliwe kulturowo i może być integrowane z różnymi lokalnymi, kulturowo specyficznymi podejściami leczniczymi (Dyregrov i in. 2002).

Trauma jest zjawiskiem uniwersalnym, na co dowodem jest wykazana w badaniach uniwersalna biologiczna reakcja, zwłaszcza jeśli chodzi o takie objawy pourazowe, jak ponowne przeżywanie urazu i nadmierne pobudzenie. Wydaje się mieć ona uniwersalne znaczenie jako system przetrwania. Natomiast objawy takie, jak unikanie czy odrętwienie, mogą być bardziej uwarunkowane kulturowo, a więc być może tam, gdzie takie reakcje są bardziej typowe ze względu na dominujący w danej kulturze typ osobowości, PTSD może występować częściej (Dyregrov i in. 2002).

Uraz traumatyczny jako doświadczenie psychobiologiczne

Opierając się na licznych doniesieniach z badań neurobiologicznych nad skutkami urazowych doświadczeń, trudno odmówić racji argumentacji, według której PTSD rozwija się jako efekt ostrej reakcji stresowej, stanowiącej biologiczną odpowiedź na stres

przekraczający ludzkie możliwości kompensacyjne. PTSD wydaje się być przewlekłą reakcją na wydarzenia, mające charakter nagły i krótkotrwały (McFarlane, Yehuda 2007). We wczesnym okresie po doświadczeniach traumatycznych, większość uchodźców przejawia reakcje potraumatyczne, przy częstoci PTSD wahającej się między 20 a 90% (de Jong i in. 2000: za Silove 2007). Natomiast po długim czasie od urazu, a także w przypadku długo trwających doświadczeń urazowych, takich jak uczestnictwo w wojnie, czy uwięzienie w obozach koncentracyjnych, stanowi ono raczej wyjątek niż regułę (w przypadku weteranów z Wietnamu po 19 latach dotyka 15% osób; Kulka i in. 1990: za McFarlane, Yehuda 2007).

Istotne w procesie rozwoju PTSD jako przewlekłego zaburzenia jest nieporadzenie sobie przez daną osobę z nadmiernym pobudzeniem, wynikającym z ostrej reakcji traumatycznej (Weisaeth 1989: za McFarlane, Yehuda 2007). W efekcie przewlekłego stresu, wynikającego z nieprzetworzenia doświadczenia traumatycznego, dochodzi do zaburzeń regulacji emocjonalnej, w efekcie których pobudzenie emocjonalne w reakcji na bodźce zewnętrzne przestaje mieć funkcję adaptacyjną i wywołuje natychmiastową reakcję. Istotną rolę pełnią także wspomnienia traumatyczne, utrwalone pod wpływem silnej reakcji neurohormonalnej w czasie przeżycia traumatycznego (van der Kolk 2007b). Pamięć doświadczenia urazowego ma przede wszystkim charakter emocjonalny i spostrzeżeniowy, a pozbawiona jest zwykle elementu werbalnego, co staje się powodem doświadczania „bezimiennego terroru”, który osoby straumatyzowane nieustannie przeżywają na nowo (van der Kolk 2007c).

Fakt, że pomimo wczesnych objawów u większości badanych osób nie dochodzi jednak do rozwoju przewlekłego zespołu stresu pourazowego, sugeruje, że mogą istnieć kulturowe, społeczne, czy też indywidualne, psychobiologiczne mechanizmy, które chronią przed takimi konsekwencjami traumy (Silove 2007). Są także argumenty przemawiające za tym, że człowiek jest ewolucyjnie przystosowany do nawet najbardziej ekstremalnych sytuacji stresowych (Konner 2007), natomiast konieczne jest sprzyjające środowisko społeczne, które pozwala ujawnić się tym naturalnym zdolnościom adaptacyjnym.

Od badania procesu radzenia sobie (*coping*) ze stresem traumatycznym do badania odporności psychicznej (*resilience*) ofiar

Niniejsza praca skupia się przede wszystkim na procesie transformacji tożsamości ofiar przemocy jako efektu traumatycznych doświadczeń w więzieniach i obozach pracy. Zjawisko to opiera się na opisywanych w literaturze przykładach odporności (*resilience*) osób doświadczających skrajnej traumy (Hollander-Goldfein 2012). Zanim jednak badacze zaczęli dostrzegać odporność tak zwanych ofiar traumatycznych doświadczeń, wcześniejsza literatura dotycząca tego obszaru skupiała się przede wszystkim na psychopatologicznych konsekwencjach traumatycznego stresu, a także na strategiach radzenia sobie i przetrwania. Dopiero później zaczęto postrzegać doświadczenia traumatyczne jako nie tylko uszkadzające psychikę, ale także jako źródło transformacji i rozwoju psychicznego. Strategie radzenia sobie (*coping*) dotyczą trudności związanych z przeżywaniem objawów pourazowych, natomiast zjawisko odporności psychicznej (*resilience*) odnosi się do faktu pozytywnej adaptacji pomimo doświadczeń traumatycznych.

Lazarus i Folkman (1984: za Aldwin 1993) definiują radzenie sobie (*coping*) jako zachowania i mechanizmy poznawcze, używane w celu opanowania stresujących sytuacji, a także towarzyszących im negatywnych emocji. W literaturze na ten temat rozróżnia się wysiłek radzenia sobie i skuteczność radzenia sobie, przy czym badania wykazują, że im bardziej stresujący jest dany problem, w tym większym stopniu używane są strategie radzenia sobie (Aldwin 1993). Niekoniecznie jednak oznacza to skuteczniejsze radzenie sobie, może to także oznaczać większy poziom stresu, mobilizujący większy wysiłek. Kluczowym elementem decydującym o skuteczności radzenia sobie jest to, jak dana osoba ocenia stresującą sytuację, oraz jak ocenia swoje własne zasoby (Lazarus, Folkman 1984: za Aldwin 1993). Taka ocena jest funkcją zarówno cech danej osoby (jej przekonań, wartości, zaangażowania, preferencji osobistych), jak i samej sytuacji (zwłaszcza możliwości jej kontrolowania).

Kolejne istotne rozróżnienie, pojawiające się w literaturze tematu, dotyczy stylów radzenia sobie w odróżnieniu od procesu radzenia sobie (Lazarus 1993). Style radzenia sobie oznaczają relatywnie stabilne, trwałe cechy osób, związane z osobowością, podczas gdy proces radzenia sobie odnosi się do zmiennych w czasie, poznawczych i behawioralnych wysiłków, których celem jest opanowanie określonej sytuacji przekraczającej zasoby danej osoby (Lazarus 1993). Radzenie sobie – rozumiane zarówno

jako styl, jak i proces – można także podzielić na skoncentrowane na emocjach oraz skoncentrowane na problemie. To pierwsze okazuje się bardziej skuteczne w sytuacjach, które trudno kontrolować, natomiast to drugie w sytuacjach, które podlegają kontroli (Lazarus 1993). W sytuacjach ekstremalnego przewlekłego stresu, jak w obozie koncentracyjnym, strategie unikania, oparte na budowaniu „świata wewnętrznego” oraz idealizowania świata na zewnątrz obozu, są opisywane jako uniwersalne (Ursano i in. 1986; Eitinger 1980: za Aldwin 1993). Pojawiają się także doniesienia o różnicach radzenia sobie w zależności od płci. Na przykład Jackowska (2004) wykazała w swoim badaniu różnice między mężczyznami, prezentującymi bardziej aktywny styl radzenia sobie (skoncentrowany na problemie) a kobietami, przejawiającymi lepsze zdolności komunikowania emocji (styl skoncentrowany na emocjach).

Lis-Turlejska (1998) wskazuje na pojawiające się w literaturze trzy modele teoretyczne, opisujące proces przezwycięzania skutków traumatycznych doświadczeń: 1) wyżej opisany, model „stres – radzenie sobie”; 2) oparty na teorii psychoanalitycznej, model pracy żałoby; oraz 3) model kładący nacisk na rolę światopoglądu i filozofii życiowej (Lis-Turlejska 1998). Model psychoanalityczny traktuje żałobę jako naturalny proces zdrowienia po urazie traumatycznym, natomiast brak przejawów depresji po znaczącej stracie traktowany jest jako nieprawidłowy (Lis-Turlejska 1998). Przyczyna nieporadzenia sobie ze skutkami traumatycznych doświadczeń jest rozumiana z tej perspektywy jako opór przed przeżywaniem żałoby (Herman 2004; Young, Gibb 2009; Bobrzyński 2010).

Rola światopoglądu i filozofii życiowej podkreślana jest przez takich autorów, jak Victor Frankl, Robert Lifton, czy Mardi Horowitz. Ten ostatni (1986/1992) opisuje radzenie sobie ze stresem jako dynamiczny proces, polegający na oscylowaniu między obsesyjnym wracaniem wspomnień a zaprzeczaniem im, prowadzący do przepracowania, czyli akceptacji traumatycznego zdarzenia i rozwinięcia adekwatnych zdolności radzenia sobie. Końcowym efektem tego procesu, jeśli przebiega on w sposób niezakłócony, może być zmiana tożsamości (Horowitz 1986/1992). Proces ten staje się jednak możliwy dopiero dzięki opowiadaniu o swoich doświadczeniach w bezpiecznym otoczeniu (Lifton 1988; Silver 1983; Harvey i in. 1991: za Aldwin 1993). Za powyższym modelem teoretycznym stoi założenie, że historia traumatycznego wydarzenia musi zostać ujawniona w postaci werbalnej narracji, bo w przeciwnym razie traumatyczne wspomnienia przejawiają się jako symptomy potraumatyczne (Herman 2004). Co więcej, opowiadanie o zdarzeniu pozwala

nadać mu jakiś pozytywny sens, sprzyjając w ten sposób rozwojowi osobowości pomimo urazowego doświadczenia, a nawet dzięki niemu.

Antonovsky (1987/1995) wprowadził do refleksji teoretycznej podejście salutogenetyczne, stanowiące alternatywę dla dominującego wcześniej podejścia patogenetycznego, skupionego przede wszystkim na wyjaśnianiu przyczyn określonych chorób i złego przystosowania. Orientacja salutogenetyczna odrzuca klasyczny podział dychotomiczny na zdrowych i chorych i postuluje istnienie kontinuum pomiędzy zdrowiem i chorobą. Konsekwencją przyjęcia takiej perspektywy jest koncentrowanie się na zasobach umożliwiających danej osobie przesuwanie się w określonych warunkach w kierunku krańca „zdrowia” (Antonovsky 1987/1995, s. 28). W procesie tym istotną rolę pełni poczucie koherencji, na które składają się trzy elementy: poczucie zrozumiałości, zaradności i sensowności. A więc osoba o znacznym poczuciu koherencji będzie postrzegała daną sytuację jako zrozumiałą, swoje zasoby jako wystarczające oraz będzie widziała sens w zmaganiu się z daną sytuacją (Antonovsky 1987/1995).

W tym kontekście należy rozpatrywać również badania nad takimi powiązanymi zjawiskami, jak *resilience* oraz rozwój potraumatyczny. Ten nurt teoretyczno-badawczy zostanie jednak opisany w rozdziale poświęconym szczegółowo procesowi transformacji tożsamości w wyniku traumatycznych doświadczeń.

3. 2. 3. Trauma a religia

Mimo iż religia jest częścią kultury, jej znaczenie w radzeniu sobie z urazowymi doświadczeniami jest szczególne. Dlatego poświęcę jej osobny rozdział.

Według Geertza (1973/2005) religia to zestaw symboli stanowiący jeden z systemów kulturowych, kreujący określone wzorce, czyli modele wyrażające klimat rzeczywistego świata, a jednocześnie nadające mu pewien kształt, „wzbudzając u wyznawcy zespół konkretnych dyspozycji [...], które strumieniowi jego działalności i jakości jego doświadczenia nadają pewien stały charakter” (Geertz 1973/2005, s. 117). Dzięki niemu możemy obiektywizować pewne cechy psychiki będące efektem wpływu religii i umieścić je w sferze zjawisk obserwowalnych. Religia obejmuje więc określone – indywidualne i kolektywne – doświadczenia, sposoby myślenia i działania, a jednocześnie

definiuje pewne reguły zachowania w ramach grupy społecznej (Koenig 2008b; Ganzevoort 1998). Ganzevoort (1998) rozróżnia następujące aspekty religii: wierzenia (stanowiące wymiar poznawczy), tradycję religijną (jako kolektywną historię) oraz wiarę (jako osobiste zaangażowanie). Doświadczenie religijne odnosi się do opisywanych przeżyć związanych z transcendencją, ale także wszelkich elementów afektywnych życia religijnego.

Religię można zdefiniować także jako „poszukiwanie sensu poprzez odniesienie do *sacrum*” (Pargament 1997: cyt. za Ganzevoort 1998). Daje ona poczucie sensu w obliczu przerażającej rzeczywistości, poprzez umiejscawianie cierpienia w szerszym kontekście i potwierdzanie wspólnoty doświadczenia poprzez pokolenia, w różnym miejscu i czasie (McFarlane, Van der Kolk 2007). W tym sensie, religia stanowi pomost łączący kolektywne doświadczenie historyczne z indywidualnym. Pozwala przekroczyć jednostkowe cierpienie w sytuacjach kryzysowych, wzmacniając poczucie więzi z większą grupą.

Geertz (1973/2005) uważa, że problem metodologiczny dotyczący analizy roli religii, a zwłaszcza porównywania różnych systemów religijnych, polega na tym, że złożoność ich wpływu na systemy społeczne i struktury osobowości wyznawców uniemożliwia ocenę wartości określonych religii w kategoriach moralnych czy funkcjonalnych. Chodzi raczej o to, żeby poddać analizie społeczne i psychologiczne implikacje konkretnych religijnych wierzeń, nie zajmując się kwestią, czy dana religia jest funkcjonalna czy nie (Geertz 1973/2005).

Drogi zbawienia w różnych religiach

Max Weber (1956/1995) porównuje różne religie świata pod względem specyficznych dla nich podejść do tak zwanej „metodyki zbawienia”. W praktyce oznacza to przewyżczanie przez różne systemy religijne „określonych pożądań lub afektów nie obrobionej religijnie, surowej natury ludzkiej” (Weber 1956/1995, s.221). Według niego do najważniejszych treściowych charakterystyk każdej religii należy to, jakie określone afekty należy według niej zwalczać (Weber wymienia tu: tchórzostwo, brutalność, samolubstwo czy seksualną zmysłowość), ponieważ odwodzą one od pożądanej postawy etycznej, nazywanej przez Webera „charyzmatycznym habitusem”. Taki pozytywny w sensie religijnym habitus może być boskim darem łaski albo można go uzyskać poprzez „ćwiczenie się w dobroci”, przy czym nie chodzi tu o przypadkowe działania, ale o

„racjonalne, metodyczne ukierunkowanie całego sposobu życia” (Weber 1956/1995, s. 215), a więc przemyślaną „metodykę zbawienia” realizowaną przez tak zwanych „wirtuozów religijnych” (Weber 1956/1995, s. 222). Podczas gdy zbawienie w różnych religiach jest zazwyczaj powszechnie dostępne, wirtuoz religijny decyduje się osiągać zbawienie własną drogą. Pozostali osiągają zbawienie poprzez łaskę, udzielaną im przez wspólnotę instytucjonalną.

Wydaje się, że Weber nie różnicuje tu różnych systemów religijnych pod względem wymagań etycznych i ich potencjału rozwojowego, ale rozpatruje indywidualne postawy etyczne, w ramach różnych religii, definiując jednocześnie pewne uniwersalne prawidłowości. Można więc tę charakterystykę traktować jako pomocnicze narzędzie interpretacyjne, do rozpatrywania – jak sugeruje Geertz (1973/2005) – każdego przypadku z osobna. Wirtuozi religijni, zgodnie z definicją Webera, występują w każdej religii. Wirtuoz mogący dokonać więcej, może poza osiągnięciem własnego zbawienia, przyczyniać się także do „powiększania skarbcza łaski” (Weber 1956/1995, s.244), z którego czerpać mogą inni, przeciętni wyznawcy. Taka metodyka zbawienia w danej religii przyczynia się do rozwoju mitów soteriologicznych o bogu walczącym i cierpiącym na rzecz zbawienia ludzi, przybierającym czasem postać człowieka. Przykładem w buddyzmie mahajana jest ideał bodhisattwy, który inspirował wyznawców (Powers 1999). Podobny przykład występuje w religii katolickiej. Lifton w swoich badaniach trafił na przypadek katolickiego księdza, który w więzieniu chińskim próbował przeobrazić swoje cierpienie w transformację duchową:

Cierpiełem...bo moja miłość własna musiała ustąpić miłości Boga...Raz, kiedy strażnik napluł mi na twarz, czułem ból, ale natychmiast to w sobie zdusiłem. Ten ból oznaczał, że nadal mam miłość własną...W walce pomiędzy samolubnym „ja” i Bogiem, samolubne „ja” wywołuje ból, niepewność, brak poczucia bezpieczeństwa, zmartwienie. Jeśli w pełni oprzesz się na Bogu, uspokajasz się [...]. Byłem im wdzięczny za tę rzadką okazję ożywienia mojej religii”.

Porównywał on swoje cierpienie do wczesnych chrześcijan prześladowanych przez imperium rzymskie i do samego Chrystusa (Lifton 1989, s. 137).

Boehnlein (2007) zwraca uwagę, że istnieje wiele podobieństw w postrzeganiu sensu cierpienia w głównych religiach świata (cierpieniu nie należy się przeciwstawiać, ponieważ jest ono wpisane w naturę rzeczywistości, bądź też stanowi wyraz ukrytych

zamiarów Boga). Natomiast istotne różnice dotyczą tego, jak poszczególne religie odnoszą się do kwestii przebaczenia (Boehnlein 2007).

Cierpienie z perspektywy buddyzmu

Bodhisattwa to w buddyzmie tybetańskim „bohater oświecenia”, szlachetna i odważna osoba, która dąży do stanu oświecenia, wytrwale pracujący dla dobra innych. Nie jest on zainteresowany jedynie własnym wyzwoleniem, ale pragnie doprowadzić do oświecenia wszystkie istoty czujące, a nawet przyjmuje na siebie ich karmę, cierpi za innych. Teksty buddyjskiej tradycji mahajany mówią o tym, że bodhisattwowie są w stanie przenieść na siebie cierpienie i nieszczęścia innych, w związku z czym określani są jako najwyżsi praktykujący dążący do najwyższego osiągnięcia, czyli stanu Buddy dla dobra wszystkich czujących istot. Bodhisattwa przejawia również współczucie dla osób, które zadają mu cierpienie (Powers 1999).

Do najważniejszych nauk Buddy Śakjamuniego należą jego pouczenia na temat karmana i ponownych narodzin. Dane nam życie jest – z tej perspektywy – zaledwie jednym z serii odrodzeń determinowanych przez nasze działania w poprzednich wcieleniach. Karma (*karman*) oznacza nagromadzone skutki poprzednich naszych działań (Kudelska 2003). Prawo karmana jest uniwersalnym prawem rzeczywistości mówiącym o tym, że każde działanie automatycznie pociąga za sobą skutek ujawniający się w kolejnych wcieleniach. Taka jest podstawa cyklicznej egzystencji, której kołem napędowym jest niewiedza, czyli brak wglądu w prawdziwą naturę świata (Powers 1999; Kudelska 2003). Praktyka duchowa, polegająca przede wszystkim na medytacji, pozwala rozwijać wgląd w tę naturę. Dzięki praktykom duchowym możliwe staje się łagodzenie negatywnych emocji i przezwyciężanie wzorców myślenia, które powstają w ich wyniku.

Poglądy Tybetańczyków na temat zdrowia i choroby

Ponieważ – jak wyżej wspomniano – medycyna tybetańska i religia stanowiąc nierozdzielną całość są elementami kultury tybetańskiej, po przedstawieniu podstawowych zasad buddyzmu tybetańskiego zajmę się poglądami Tybetańczyków na kwestie zdrowia i choroby. Tybetańska medycyna opiera się na nauce Buddy i jego wyjaśnieniu natury umysłu, powodów cierpienia oraz metod jego przezwyciężania. Choroba jest rozumiana jako brak równowagi między organizmem a otaczającym światem. Brak ten wyjaśniany jest w oparciu o teorię humoralną. Podstawą leczenia jest dążenie w ciele do równowagi

między poszczególnymi humorami (wiatrem, żółcią i flegmą) oraz pomiędzy wnętrzem ciała a otaczającym światem. Natomiast na głębszym poziomie, przyczyną choroby tak naprawdę jest niewiedza na temat prawdziwej natury rzeczywistości i niewiedza ta, wraz z pokrewnymi jej namiętnościami, pożądania i złości, przyczynia się do cierpienia, które z tej perspektywy jest nieuniknionym elementem życia. Taka filozofia, leżąca u podłoża medycyny tybetańskiej, oznacza nierozdzielne traktowanie ciała i umysłu oraz leczenie oparte nie tylko na zajmowaniu się ciałem, ale także na podejmowaniu praktyk duchowych (Clifford 1984/2001).

Dopóki nie zdobędziemy oświecenia, nie możemy osiągnąć ostatecznego zdrowia. Nasze możliwości jego osiągnięcia zwiększamy poprzez równoważenie naszych humorów w ciele (Adams 2004). Humorem, który najbardziej związany jest z umysłem, jest wiatr, ponieważ ma on podobną naturę do natury umysłu. Choroby psychiczne wynikają właśnie z zaburzeń równowagi wiatru (Clifford 1984/2001; Jacobson 2002). Według lekarzy tybetańskich, wszelkie wydarzenia traumatyczne, również takie, jakich doświadczają więźniowie polityczni, skutkują właśnie zakłóceniami w równowadze wiatru, przejawiającymi się zaburzeniami snu, bólami w okolicy serca, lękiem, koszmarami sennymi, napięciem emocjonalnym, przygnębieniem (Schwartz i in.. 2005). W leczeniu konsekwencji zaburzeń równowagi wiatru najbardziej skuteczne jest łączenie metod medycznych z praktykami duchowymi, przy czym im głębsze dana osoba ma zrozumienie nauk buddyjskich, tym szybciej i skuteczniej działa leczenie (Schwartz i in.. 2005).

Jedno z podejść tybetańskich lekarzy do cierpienia osób, które przeżyły tortury, polega na objaśnianiu wyżej opisanego prawa przyczyny i skutku (prawa *karmana*), czyli powiązania działań z ich konsekwencjami karmicznymi. Nadają oni w ten sposób sens cierpieniu swoich pacjentów, ponieważ zalecają im myślenie nie o swoim cierpieniu, ale o cierpieniu wszystkich istnień. Sugerują także myślenie o tym, że sensem osobistego cierpienia jest to, żeby żadna inna istota nie musiała w taki sam sposób cierpieć (Schwartz i in.. 2005). Wyleczenie z konsekwencji traumatycznych przeżyć jest według nich możliwe wtedy, kiedy osoba cierpiąca nauczy się myśleć ze współczuciem o sprawcach swoich krzywd.

W medycynie tybetańskiej są różne metody łagodzenia negatywnych emocji, takie jak podejmowanie duchowych praktyk przez opłacanych mnichów lub przez siebie samego, pozytywne działania wobec innych, a także specjalne lekarstwa łagodzące złość i określona dieta pozwalająca na zbalansowanie wiatru w ciele (Schwartz i in.. 2005).

Rozmawianie o traumatycznych doświadczeniach nie jest uważane na ogół za korzystne dla osób, które ich doznały, ponieważ przywoływanie wspomnień urazowych może zaostrzać objawy poprzez zaburzanie równowagi wiatru (Adams 2004).

Zagrożenia tybetańskiej medycyny związane z sekularyzacją

Z powyższego wynika, że związek między medycyną tybetańską a religią buddyjską jest nierozzerwalny. Adams (2004) wskazuje na efekty procesu sekularyzacji i upolitycznienia opieki zdrowotnej w Tybecie, zapoczątkowanego w trakcie rewolucji kulturalnej w latach sześćdziesiątych XX wieku, której celem było wyeliminowanie przesądów i religijnych aspektów tybetańskiej medycyny. Nawiązywanie do tradycyjnych wierzeń religijnych zakorzenionych głęboko w lokalnych praktykach leczniczych jest odczytywane przez władze jako przejaw politycznego oporu i pretekst do prześladowań politycznych. Dla chińskich władz religia buddyjska jest nierozłącznie związana z tybetańskim aktywizmem politycznym i dążeniami separatystycznymi (które z ich punktu widzenia uosabia XIV Dalajlama). Dlatego wszelkie próby podtrzymywania tradycji przez Tybetańczyków stanowią dla nich zagrożenie polityczne i stąd silna presja władz na sekularyzację wszelkich przejawów życia tej społeczności, łącznie z praktykami medycznymi. Mimo przejawów rozwoju opieki zdrowotnej w Tybecie, która za pomocą reform dociera do coraz większej liczby ludzi, narzucona sekularyzacja medycyny jest postrzegana jako pozbawiająca Tybetańczyków ich oparcia w dotychczasowym światopoglądzie (Adams 2004).

Moralny przekaz w tybetańskiej koncepcji zdrowia psychicznego

Istotą leczenia zaburzeń psychicznych w tybetańskiej medycynie jest nauczanie określonej moralnej postawy wobec innych i takie myślenie jest zakorzenione wśród Tybetańczyków. Również nauczanie Dalajlamy ukierunkowane jest na łagodzenie negatywnych stanów emocjonalnych. Według niego, złość powoduje wzrost energii w umyśle, ale ta energia ma ślepą naturę, więc nie wiemy, czy jej skutek będzie pozytywny czy negatywny (XIV Dalajlama 1997/2003, 2010). Złość ogranicza racjonalne myślenie, opanowuje cały umysł, więc nie możemy zaufać tej energii, bo jej efekty mogą być destrukcyjne. Należy więc ćwiczyć umysł w medytacji, aby redukować negatywny wpływ tej siły. Tym, co pomaga w walce przeciwko autodestrukcyjnej sile, jest rozwijanie w sobie

miłości i współczucia dla siebie i dla innych. Powinniśmy również rozwijać w sobie współczucie dla naszych wrogów, ponieważ tak naprawdę stwarzają oni nam okazję do praktykowania współczucia w szczególnych warunkach. Autentyczne współczucie nie polega na reakcji emocjonalnej, ale jest prawdziwym zaangażowaniem opartym na racjonalnym podejściu. (XIV Dalajlama, <http://www.dalailama.com/messages/compassion>).

Proces radzenia sobie za pomocą religii (*religious coping*)

Pozostając w obszarze refleksji nad doświadczeniami traumatycznymi w kontekście religijności, warto także pogłębić wątek dotyczący zjawiska radzenia sobie za pomocą religii (*religious coping*), szeroko opisywanego w literaturze dotyczącej traumatycznego stresu. W sytuacjach kryzysowych może się ono również wyrażać poprzez odnoszenie się do religijności (zarówno w jej aspekcie afektywnym, behawioralnym, jak i kolektywnym). Jeśli sytuację kryzysową zdefiniować jako czasową utratę poczucia sensu życia, wynikającą z oceny określonych zdarzeń jako zbyt wymagających oraz zasobów jako zbyt ograniczonych (Ganzevoort 1998), istotnym elementem radzenia sobie z nią będzie poszukiwanie przez daną osobę jakiegoś głębszego znaczenia. Ganzevoort (1998) przedstawia wielowymiarowe podejście do zjawiska radzenia sobie za pomocą religii, wprowadzając cztery istotne wymiary, które traktuje procesualnie: religia, radzenie sobie, tożsamość oraz kontekst społeczny. Nie traktuje się ich jako statycznych wymiarów danej osoby, ale jako procesy dynamiczne, zmienne w czasie i wzajemnie na siebie wpływające.

Ganzevoort (1998) podkreśla różnicę między religijnością jako dyspozycją wewnętrzną (w ramach której wiara jest celem samym w sobie) a religijnością powierzchowną (zorientowaną na przykład na potrzebę oparcia). W radzeniu sobie za pomocą religii, w których pojęcie Boga osobowego jest istotne, kluczową rolę pełni jego obraz. W przypadku bezpiecznej relacji z Bogiem, religia dostarcza wsparcia i odwrotnie: jeśli Bóg jawi się jako karzący, opuszczający albo jego miłość jest wątpliwa, strategie radzenia sobie za pomocą religii przynoszą negatywne skutki dla zdrowia psychicznego (Pargament, Abu Raiya 2007). A więc radzenie sobie za pomocą religii może mieć zarówno pozytywny, jak i negatywny wymiar. Znaczenie ma tu także poziom religijności danej osoby. Osoby bardziej religijne odnoszą większe korzyści z pozytywnych strategii radzenia sobie za pomocą religii, jak również doświadczają bardziej niepożądanych

skutków strategii negatywnych (Pargament i in.. 2001: za Pargament, Abu Raiya 2007). Ta kwestia wiąże się z duchowym wymiarem religijności.

Duchowość a radzenie sobie za pomocą religii

Od niedawna próbuje się traktować duchowość jako zjawisko niezależne od religijności (Koenig 2008a; Casey 2011; Moberg 2010; Zwingmann i in. 2011), przy czym wydaje się ona trudniejsza do zdefiniowania i zoperacjonalizowania. Według wielu autorów, badanie „poziomu” duchowości wydaje się kłopotliwe, ponieważ nie ma jednej, powszechnie przyjętej jej definicji (Koenig 2008a). Pojawiające się na przykład w badaniach określenie duchowości jako powiązanej z pozytywnymi cechami charakteru (optymizmem, zdolnością do wybaczenia) i zdrowiem psychicznym (poczuciem sensu w życiu), wydaje się tautologią, potwierdzając pozytywne powiązania tak zdefiniowanej duchowości ze zdrowiem psychicznym (Koenig 2008b). Według innych autorów, duchowość jest nie mniej uchwytnym zjawiskiem psychologicznym niż wiele innych (takich jak przekonania, postawy, czy uprzedzenia), które były już wcześniej badane (Moberg 2010). Dlatego sądzą oni, że duchowość można badać i wysuwać uprawnione wnioski z takich badań nad nią, podobnie jak w przypadku badań nad wymienionymi wyżej fenomenami. Warto także zwrócić uwagę na złożone związki między duchowością a religijnością: duchowość może być bezpośrednio powiązana z religijnością, ale występują także przejawy duchowości związane z postawami ateistycznymi; są także osoby religijne, dla których wymiar duchowy nie wydaje się istotny (Koenig 2008a).

Z przytoczonych wyżej rozważań na temat roli religijności w radzeniu sobie z urazowymi doświadczeniami wynika, że duchowość – rozumiana jako wewnętrzna dyspozycja danej osoby, pozwalająca nadać głębszy sens kryzysowym momentom w życiu – może przyczyniać się do lepszego radzenia sobie z sytuacjami wykraczającymi poza wpływ danej osoby, przywracając jej poczucie kontroli i znaczenia. Z drugiej strony, jak postulują niektórzy autorzy (Bruning, Stokes 1982; Jongsma-Tieleman 1991: za Ganzevoort 1998), istnieje także odwrotna zależność między tymi zjawiskami: sytuacje kryzysowe, czy urazowe, mogą przyczyniać się do rozwoju duchowego czy religijnego.

3. 2. 4. Trauma a procesy społeczne

W trakcie uwięzienia wsparcie najbliższego otoczenia może mieć istotne znaczenie dla przetrwania. Jak pokazują badania nad ocalałymi z Holocaustu, posiadanie kogoś bliskiego stanowiło dla nich istotne źródło wsparcia, dając poczucie łączności z zewnętrznym, „normalnym” światem; jednocześnie jednak było najsłabszym ogniwiem, którego przerwanie mogło prowadzić do załamania psychicznego (Prot 2009). Podobne wnioski pojawiają się w wyniku kazuistycznych obserwacji osób represjonowanych przez reżim stalinowski na terenie byłego ZSRR w latach 40. XX wieku (Heitzman, Rutkowski 1997).

Wielu badaczy wskazuje także na znaczenie wsparcia rodzinnego w radzeniu sobie ze skutkami traumatycznych doświadczeń (np. Kahana i in.. 1993, Ochberg 1995, Figley 1988, 1995: za Lis-Turlejska 1998). Gorst-Unsworth i Goldenberg (1998: za Turner 2004) w badaniu z udziałem irańskich uchodźców w Londynie, wykazali, że słabe wsparcie społeczne było silniejszym predyktorem depresyjności niż trauma w przeszłości. Rola wsparcia społecznego jest nie do przecenienia w procesie zdrowienia ofiar urazu traumatycznego. Jeśli objawy potraumatyczne rozumieć jako przejaw wypierania doświadczeń urazowych ze świadomości, to podzielenie się tym doświadczeniem z innymi może być szansą na odzyskanie wiary w sens życia (Herman 2004). Wsparcie społeczne może stanowić swego rodzaju ochronę, „membranę traumatyczną” (Lindy, Titchener 1983: za McFarlane, van der Kolk 2007), uznanie traumatycznych doświadczeń w społecznym otoczeniu wzmacnia ją.

Tak więc reakcja najbliższego otoczenia, jak również szerszej społeczności ma ogromny wpływ na to, czy dana osoba skutecznie poradzi sobie z traumatycznymi wspomnieniami i zintegruje je z narracją swojego życia. Aby ten proces mógł zostać zapoczątkowany muszą być spełnione warunki konieczne: publiczne potwierdzenie traumatycznego doświadczenia, a także podjęcie przez społeczność jakiejś formy działania w celu stosownego zadośćuczynienia krzywdzie oraz ustalenia jej sprawców (Herman 2004). Są to warunki niezbędne do odzyskania przez ofiarę poczucia porządku i sprawiedliwości.

Istnieją przykłady pokazujące, że brak sprzyjającego otoczenia społecznego może powodować utrwalanie się reakcji pourazowych. Takim przykładem jest sytuacja weteranów wojny w Wietnamie, którzy po powrocie spotkali się z wrogim nastawieniem ze strony społeczeństwa amerykańskiego (Parson 1988: za Lis-Turlejska 1998). Innym przykładem jest tzw. „zmowa milczenia” wśród ofiar Holokaustu po wojnie (Danieli 1988: za Krystal, Danieli 1994; Orwid 2002a, 2002b; Prot 2009). Ocaleni z Holokaustu milczeli na temat swoich doświadczeń z powodu zbyt silnego bólu psychicznego, z potrzeby chronienia swoich dzieci przed żydowskim losem albo też z przyczyn politycznych, związanych z silnymi przejawami antysemityzmu rządowego i „prywatnego” w komunistycznej Polsce, zmuszającego ich do ukrywania własnej tożsamości (Orwid 2002a, 2000b; Prot 2009).

Taka sytuacja powoduje poczucie alienacji, samotności i braku oparcia w społeczności. Badacze ofiar Holokaustu zwracają uwagę, że zakończenie procesu żałoby wymaga przyznania zagładzie Żydów miejsca w narracji nie tylko osobistej, ale też społecznej. Podobna sytuacja miała miejsce w przypadku ofiar stalinowskich obozów pracy. Wiele osób po wyjściu z więzienia nadal było narażonych na prześladowania ze względu na panujący w Polsce ustrój komunistyczny nie pozwalający na ujawnianie prawdy (Heitzman, Rutkowski 1997; Jackowska 2004; Rutkowski, Dembińska 2015b). Bardzo podobna sytuacja spotyka tybetańskich więźniów politycznych, którzy po odzyskaniu wolności zderzają się ze ścianą milczenia, niezrozumienia, lęku i nieufności ze strony otoczenia. Dlatego emigracja jawi się im jako możliwość odzyskania wiary w sprawiedliwość. Sytuacja na uchodźstwie ma więc kluczowe znaczenie dla przebiegu procesu adaptacji potraumatycznej byłych więźniów politycznych.

Stres psychospołeczny na uchodźstwie. Doświadczenie diaspory tybetańskiej: nacjonalizm czy asymilacja?

Zajmijmy się zatem bliżej procesami, dotyczącymi samej diaspory tybetańskiej. Houston i Wright (2003) ujmują społeczność uchodźców tybetańskich z dwóch perspektyw: statycznej i dynamicznej. To pierwsze ujęcie traktuje uchodźców i ich doświadczenia jako niezróżnicowane. Diaspora tybetańska – niezależnie od miejsca emigracji (Nepal, Indie, zachodnia Europa, Stany Zjednoczone i tak dalej) tworzącego swoiste otoczenie kulturowe – może być postrzegana przez samych uchodźców jako jednolita grupa, o wspólnej kulturze, religii, poglądach. Takie odczytanie doświadczeń

tybetańskich uchodźców przez wielu przedstawicieli diaspory określane jest jako transnarodowy nacjonalizm (Houston, Wright 2003; Vertovec 2009/2012). Tym, co spaja społeczność uchodźców jest przede wszystkim buddyzm, a istotne kiedyś różnice (religijne czy regionalne) są usuwane na dalszy plan. Presja asymilacji ze strony dominującego otoczenia kulturowego może sprzyjać konstruowaniu czystych tożsamości narodowych (Houston, Wright 2003; Anand 2003). Koncentracja instytucji głównych dla kultury tybetańskiej w McLeod Ganj powoduje, że jest to centralne miejsce dla politycznej aktywności tybetańskiej diaspory. Zaangażowanie polityczne mieszkających tu uchodźców pozwala rozwiązywać dylemat między presją asymilacji a zachowaniem własnej tożsamości w jednoznaczny sposób (Houston, Wright 2003). Jednocześnie opieranie się asymilacji powoduje, że życie Tybetańczyków w Indiach jest nieprzewidywalne i niepewne, ponieważ indyjski rząd nie uznaje ich jako legalnie przebywających na terenie tego kraju. Uchodźcy ci w żaden sposób nie mogą uczestniczyć w oficjalnym indyjskim życiu politycznym. Równocześnie przebywanie z osobami z innych kultur jest postrzegane przez społeczność tybetańską z McLeod Ganj jako krok w stronę pozostawienia własnej kultury i asymilowania się w nowoczesnym świecie zewnętrznym.

Diaspora nie oznacza jedynie określonej struktury społecznej, ale również świadomość, a także pewien twór kulturowy (Vertovec 1994). To, co sprzyja tworzeniu się jej, to pewien wysiłek ze strony przywódców, by tworzyć silne poczucie wspólnoty skierowane na ojczyznę. Często diaspora, a przynajmniej aktywni polityczni jej przedstawiciele mają tendencję do bardziej nacjonalistycznych postaw niż rodacy żyjący w kraju ojczystym (Jenne 2009). Diaspora może się więc przyczyniać do radykalizacji politycznej w kraju pochodzenia. Również aktywni politycznie przedstawiciele diaspory podkreślają określone aspekty tożsamości i wynoszą ich znaczenie ponad inne. Takim aspektem może być na przykład religia, co prowadzi do tak zwanej „religionizacji diaspory” (Jenne 2009; Ebaugh 2010), czyli wzmacniania spójności społeczności na uchodźstwie za pomocą religii. Innym działaniem jest mobilizowanie społeczności w określonych celach (na przykład kampanii informacyjnej na rzecz danego kraju). Do jeszcze innych strategii wzmacniających tożsamość narodową należy „uświęcanie kraju ojczystego” (podnoszenie znaczenia określonego terytorium, o którego odzyskanie warto podejmować starania), a także rekrutowanie sprzymierzeńców zarówno wewnątrz, jak i na zewnątrz społeczności uchodźców (Jenne 2009). Niewątpliwie opisane cechy diaspory pasują do obrazu diaspory tybetańskiej w Indiach.

Należy jednak dodać, że diaspora może być także rozumiana z perspektywy dynamicznej, biorącej pod uwagę żywe indywidualne i różnorodne doświadczenia uchodźców (Houston, Wright 2003). Każdy kontekst kulturowy stwarza swoiste warunki rozwiązywania dylematu między presją asymilacji z jednej strony, a potrzebą zachowania własnej tożsamości narodowej, z drugiej. Asymilacja i przyjęcie obywatelstwa kraju, do którego się wyemigrowało, może wiązać się z ułatwieniami w codziennym życiu, ale z drugiej strony z mniejszym dostępem do możliwości wywierania politycznego wpływu na sytuację w Tybecie, ponieważ na uznanie międzynarodowe w większym stopniu może liczyć wyraźnie odrębna społeczność uchodźców (Houston, Wright 2003; Anand 2003). Akulturacja dla wielu Tybetańczyków oznacza jednak zdradę własnego kraju i przywódcy i może powodować silne poczucie winy (Korom 1999). Utrata więzi z własną kulturą i korzystanie z lepszej adaptacji związanej z akulturacją naraża takie osoby na krytykę ze strony innych. Przyjęcie obywatelstwa w Nepalu jest traktowane instrumentalnie, zwiększa bowiem możliwości legalnego prowadzenia interesów (bez obywatelstwa nie można mieć konta w banku, utrudnione jest podróżowanie). Takie pragmatyczne rozwiązanie nie musi dla tybetańskich imigrantów oznaczać zaprzeczenia własnego pochodzenia, ale stworzenie sobie bardziej sprzyjających warunków. W Stanach Zjednoczonych, tożsamość tybetańska często zostaje utracona w drugim pokoleniu pod wpływem otoczenia kulturowego. Wynika to z ograniczonego dostępu do kultury tybetańskiej oraz z większej presji na asymilację ze strony kultury gospodarza (Houston, Wright 2003). Zbyt szybka asymilacja wśród tych społeczności powoduje u wielu kryzys tożsamości, wzbudzając w nich na nowo etniczną wrażliwość wyrażającą się w aktywności na rzecz wolnego Tybetu (Korom 1999). W badaniach prezentowanych w niniejszej pracy, w większości wywiadów powtarzały się wątki podkreślające przede wszystkim wspólnotę doświadczeń, wspólną tożsamość, przy czym elementy osobiste narracji byłych więźniów były podporządkowane właśnie kolektywnemu aspektowi ich tożsamości.

W większości opisywanych w literaturze kontekstów kulturowych, w których sytuuje się diaspora tybetańska, istnieją także wyraźne różnice między długoletnimi uchodźcami a tymi, którzy aktualnie przybywają na emigrację. Tybetańczycy żyjący w Tybecie mają znacznie niższy poziom wykształcenia, są biedniejsi i mają znacznie mniejszy dostęp do opieki zdrowotnej niż Tybetańczycy na uchodźstwie (MacPherson i in. 2008b). W Nepalu ci lepiej sytuowani odsuwają się od reszty Tybetańczyków, żeby zachować dobre imię i dobre stosunki z partnerami handlowymi. Taka sytuacja nie sprzyja

solidarności, głoszonej przez ideologów transnarodowego nacjonalizmu. A zatem doświadczenie uchodźców tybetańskich jest indywidualnie zróżnicowane, a to, na ile dana osoba zachowuje związek z tradycyjną kulturą i w jaki sposób rozwiązuje dylemat między presją asymilacji i potrzebą zachowania czystej tożsamości narodowej, zależy od wielu czynników.

Doświadczenie uchodźców jako stres akulturacyjny

W tym kontekście doświadczenie uchodźców tybetańskich można postrzegać jako proces akulturacji w nowych warunkach. Akulturacja jest procesem kulturowej i psychologicznej zmiany, zachodzącej w rezultacie kontaktu między różnymi grupami kulturowymi (Ryder i in. 2000; Berry 2005). Adaptacja imigrantów ma aspekt psychologiczny i socjokulturowy. Ta pierwsza przejawia się jako poziom funkcjonowania psychologicznego i somatycznego, natomiast adaptacja socjokulturowa wyraża się poprzez stopień adaptacji do wymogów codziennego życia w nowych warunkach. Te dwa wymiary w badaniach okazują się do pewnego stopnia powiązane ze sobą, chociaż stanowią odrębne procesy, mające różny przebieg w czasie. Podczas gdy problemy psychologiczne pojawiają się w krótkim czasie po przybyciu na emigrację i ustępują w zróżnicowany sposób, adaptacja socjokulturowa przebiega jako stopniowe coraz lepsze przystosowanie do nowego kontekstu (Berry 2005). Adaptacja społeczna i częstość występowania problemów psychicznych u migrantów wiąże się między innymi z takimi czynnikami, jak okres czasu na emigracji, podobieństwo między własną kulturą a kulturą gospodarza, znajomość języka kraju docelowego, system wsparcia społecznego, akceptacja ze strony społeczności przyjmującej, dostęp do i akceptacja ze strony społeczności własnej narodowości, możliwości zatrudnienia i sytuacja mieszkaniowa (Bhugra, Becker 2005). Istotne jest również to, z jakiej i do jakiej kultury ktoś migruje, na przykład osoby migrujące z socjocentrycznych społeczeństw do indywidualistycznych mogą mieć problemy w adaptowaniu się do nowej kultury, zwłaszcza jeśli same przejawiają socjocentryczny system przekonań (Bhugra, Becker 2005).

Czasami adaptacja przebiega bez trudności, w oparciu o procesy uczenia się nowej kultury (Berry 2005), a czasami wywołuje konflikty i stres akulturacyjny. Może mieć on zarówno pozytywne, jak i negatywne wymiary. Z jednej strony, wiąże się z pojawianiem się nowych wyzwań i nowych możliwości, z drugiej strony może wiązać się z poczuciem dyskryminacji, wykluczenia. Czasami proces adaptowania się uchodźców do nowych

warunków kulturowych nazywany jest asymilacją. Należy ją jednak traktować jako jeden z wariantów procesu akulturacji, który może przebiegać różnymi drogami (Ryder i in. 2000). Badacze zajmujący się procesami akulturacyjnymi krytycznie oceniają jednowymiarowy jej model, oparty na założeniu, że jest to proces zmierzający w jednym określonym kierunku: odrzucania przejawów własnej kultury pochodzenia i przyjmowania stopniowo coraz więcej postaw związanych z kulturą przyjmującą (Ryder i in. 2000). Berry (2005) opisał cztery strategie akulturacyjne: integrację, asymilację, marginalizację i separację.

Integracja oznacza pielęgnowanie własnego dziedzictwa kulturowego przy jednoczesnym utrzymywaniu relacji z przedstawicielami kultury gospodarza i uczestniczeniu w szerszej sieci społecznej. W odróżnieniu od tego separacja, przy podtrzymywaniu więzi z własną kulturą, oznacza brak kontaktu z przedstawicielami nowej kultury. Asymilacja wiąże się z porzucaniem własnej kultury i przyjmowaniem przekonań i zachowań nowej kultury. Natomiast marginalizacja polega na utracie więzi z własną kulturą przy jednoczesnym odcięciu od kultury gospodarza, zazwyczaj w wyniku wykluczenia i dyskryminacji ze strony dominującej grupy społecznej. Dyskryminacja wywołuje czasem zjawisko określane mianem „reaktywnej etniczności” (Rumbaut 2008: za Schwartz i in. 2010), oznaczające jeszcze silniejsze przywiązanie do własnej kultury i aktywne opieranie się przyjęciu kultury dominującej. Należy dodać, że cechy indywidualne mają również znaczenie w procesie akulturacji każdego imigranta i determinują zróżnicowanie w tym procesie nawet wśród przedstawicieli tej samej społeczności (Berry 2005).

Wspomniany wyżej dylemat tożsamościowy uchodźców tybetańskich wynika najczęściej z sytuacji konfliktowej, w której są oni dyskryminowani przez przedstawicieli kultury dominującej za nieprzyjmowanie jej elementów, a także krytycznie postrzegani przez przedstawicieli swojej kultury pochodzenia za niełojalność wobec własnego dziedzictwa. Jednym ze sposobów rozwiązania stresu akulturacyjnego wynikającego z takiego dylematu może być separacja, czyli utrzymywanie silnej więzi z własną kulturą z jednoczesnym odcięciem się od kultury dominującej. Inną częstą strategią jest integracja (hybrydowość), czyli pomieszczenie w tożsamości dwóch równoległych wpływów kulturowych: kultury pochodzenia i kultury przyjmującej, i stawanie się dwukulturowym. Badania nad hybrydowością wykazują, że „mieszane”, dwukulturowe osoby przejawiają lepsze przystosowanie, wyrażające się wyższym poczuciem własnej wartości i mniejszym poziomem stresu psychologicznego, w porównaniu z tymi, którzy oddzielają swoje własne

dziedzictwo kulturowe od kultury gospodarza (Chen i in.. 2008: za Schwartz i in.. 2010; Berry 1997, 2006; Ward 1996: za Berry 2005). Warto dodać, że istotnym czynnikiem wpływającym na proces akulturacji imigrantów, jest także charakter kultury gospodarza, a w szczególności nastawienie społeczności przyjmującej do obcych kultur (Rudmin 2003: za Schwartz i in.. 2010). Stworzyć może ona mniej lub bardziej sprzyjający kontekst osiedlania się. Jest to również istotny parametr wsparcia społecznego, przejawiającego się na poziomie instytucjonalnym i na poziomie lokalnej społeczności (Berry 2005). W przypadku diaspory tybetańskiej, ten kontekst przyjęcia jest zróżnicowany i prawdopodobnie powoduje zróżnicowanie w doświadczeniach uchodźców.

3. 2. 5. Trauma a polityka

Badacz jako zaangażowany politycznie obserwator. „Aktywizm PTSD”

Kiedy mówimy o procesach społecznych, wchodzimy także w sferę polityki, a więc zorganizowanych form sprawowania kontroli społecznej i wywierania wpływu na procesy kolektywne. Można powiedzieć, że badania nad urazem psychicznym zmuszają do spojrzenia zarówno na bezradność człowieka w świecie, jak i na istniejącą w naturze ludzkiej zdolność do czynienia zła (Herman 2004). Badacz, który staje się świadkiem przemocy, nie może utrzymywać postawy neutralnego i niezaangażowanego, obiektywnego obserwatora, zwłaszcza jeśli traumatyczne wydarzenia są „dziełem ludzkich rąk” (Herman 2004, s. 17). Zachowanie moralnej neutralności w takiej sytuacji jest nie tylko niemożliwe, ale wręcz wydaje się niemoralne. Badacz staje się świadkiem, który musi zająć jakieś stanowisko. Badając reakcje pourazowe tybetańskich byłych więźniów politycznych, nie sposób nie zajmować jakiegoś stanowiska odnośnie do kwestii tybetańskiej. Podobnie jak w trakcie realizowania opisanego w rozdziale drugim projektu badawczego, badani przez Houston i Wright (2003) tybetańscy uchodźcy wyrażali często oczekiwanie dotyczące zaangażowania politycznego na rzecz wolnego Tybetu w publikacjach naukowych.

Badanie traumy psychicznej w takich warunkach wykracza poza medyczną perspektywę, ponieważ dyskurs na temat urazowych doświadczeń będących skutkiem przemocy politycznej, może dawać legitymację dla domagania się społecznej

sprawiedliwości na arenie międzynarodowej (Breslau 2004) i jako taki jest on głęboko polityczny. W tym kontekście również doniesienia z badań na temat konsekwencji dla pojedynczych osób doświadczenia Holokaustu czy stalinowskiego terroru mają nie tylko wartość naukową, ale stają się jednocześnie świadectwem rasowego prześladowania czy przemocy państwowej (Yehuda, Giller 1994; Heitzman, Rutkowski 1997). Badania takie stanowią dokumenty świadczące o działaniach prześladowców (hitlerowców, komunistycznych władz), ale także o bohaterskim oporze ze strony tych, którzy przetrwali. Diagnoza zaburzeń psychicznych jest często pierwszym krokiem w kierunku zwrócenia międzynarodowej uwagi na określone wydarzenia czy konflikty. Dlatego antropologowie kultury opisują zjawisko tak zwanego „aktywizmu PTSD” (Breslau 2004), które polega na tym, że badania epidemiologiczne nad PTSD w miejscach politycznej przemocy, stanowią polityczną działalność zachodnich organizacji. Jak wspomniano wyżej, diagnoza zespołu pourazowego, przedstawiona w postaci danych statystycznych, może gwarantować naukową wiarygodność oficjalnym orzeczeniom o krzywdzie zarówno poszczególnych osób, jak i całej zbiorowości.

Uchodźcy uzyskują dostęp do określonych zasobów materialnych, ułatwiających życie na uchodźstwie, dzięki tak zwanej „dokumentacji traumatycznej”, czy „traumatycznego portfolio” (James 2004, s. 131). Jak sądzi autorka, pożyteczne zazwyczaj działania organizacji międzynarodowych na rzecz tych osób mogą – na zasadzie efektu ubocznego – przyczyniać się do odtwarzania nierówności socjopolitycznych, umieszczając poszczególne osoby, rodziny, czy całe grupy kulturowe w roli „ofiary”, czy „ocalonych” (James 2004). Aby móc otrzymać wsparcie, ktoś kto się o nie ubiega, musi przejść transformację: z kogoś, kto przeżył doświadczenie politycznej przemocy, w kogoś, kto musi przyjąć stereotypową rolę ofiary, czy też stać się standardowym pacjentem opisanym w podręcznikach psychiatrii (Kleinman 1995). Z tej perspektywy można rozumieć wysiłki politycznych uchodźców, także tybetańskich, opierania się przyjęciu etykiety zaburzeń psychicznych jako sprzeciw wobec transformacji własnej tożsamości w kierunku tożsamości „ofiary przemocy politycznej”.

Stosunkowo niskie wskaźniki objawów psychopatologicznych w wielu grupach uchodźców sugerują, że odpowiedź na rzeczywiste potrzeby tych populacji nie powinna ograniczać się do pomocy psychologicznej, ale że potrzebują one moralnego i finansowego wsparcia w związku z wydarzeniami z przeszłości oraz aktualną sytuacją (Kleinman 1995).

Zachodni dyskurs traumy a faktyczna sytuacja polityczna w innych kulturach

Krytyka zachodnich programów pomocy ofiarom wojen dotyczy również podejścia do kwestii pamięci i prawdy dotyczących wydarzeń traumatycznych. Ofiary, w momencie gdy prezentują swoje cierpienie przed odpowiednimi komisjami, stykają się z ukrytymi oczekiwaniami wyrażania swojego cierpienia w taki sposób, by było ono „rozpoznane” w określonych kontekstach instytucjonalnych i klinicznych (James 2004). Kirmayer (2003) pisze o tym, że ocenianie narracji uchodźców wymaga uruchomienia szczególnej wyobraźni, ponieważ jeśli świat klinicysty znacząco różni się od świata pacjenta, historia tego drugiego może być trudna do zrozumienia. Drastyczne wydarzenia, w których biorą udział uchodźcy, mogą często wykraczać poza wyobraźnię lekarza, który może interpretować narrację pacjenta jako zaburzoną albo może kwestionować jej wiarygodność (Kirmayer 2003). Ocena takich narracji wymaga wiedzy kulturowej (Ong 1995).

„Trauma” jako konstrukt kulturowy

Z drugiej strony, samą kategorię „traumy” można postrzegać jako pewien konstrukt kulturowy, który pojawia się w określonym kontekście politycznym. Jak pokazują niektóre badania, zachodni dyskurs traumy zderza się z praktykami społecznymi niektórych kultur. Pojęcie „dyskurs” odnosi się tutaj przede wszystkim do badania zjawisk języka jako dynamicznego kodu, istniejącego w ramach określonych praktyk społecznych. Badania nad różnymi dyskursami opierają się na analizie tego, w jaki sposób język jest używany w kontekście, w różnych tekstach kulturowych i w sferze publicznej (Abu-Lughod, Lutz 1990). Z perspektywy antropologicznej można powiedzieć, że zachodni dyskurs traumy stosuje określone praktyki, zaprojektowane w taki sposób, by zajmowały się nową kategorią ludzi: „ofiarami łamania praw człowieka”, których doświadczenia wywołują w świadkach silne emocje, takie jak współczucie, czy moralne oburzenie (James 2004).

Jednym z przykładów jest Bali (Dwyer, Santikarma 2007), gdzie nie funkcjonowało pojęcie „traumy” zanim w grudniu 2002 roku nie doszło do tragicznych wydarzeń: wybuchu bomby w jednej z dyskotek, popularnych wśród zagranicznych turystów. Badacze zestawiają fakt wdrożenia programu pomocy dla ofiar tych tragicznych wydarzeń z objętymi kolektywnym milczeniem prześladowaniami politycznymi z lat sześćdziesiątych XX wieku, których ofiarą padło wielu opozycjonistów ówczesnego reżimu. Program ten (zainicjowany przez organizacje międzynarodowe), poprzez określanie zamachu terrorystycznego jako „tragedii bez precedensu” w indonezyjskiej

historii, negował tym samym doświadczenie dziesiątek tysięcy, którzy przeżyli jedną z największych masowych zbrodni XX wieku (Dwyer, Santikarma 2007). Problem tego typu podejścia polega na zaangażowaniu w poszukiwanie indywidualnej patologii, z równoczesnym ignorowaniem szerszej „patologii władzy” (Farmer 2003: za Dwyer, Santikarma 2007), wywołującej milczące cierpienie wielu ludzi. Zapominanie czy pamiętanie wydają się być z tej perspektywy znacznie bardziej skomplikowanymi procesami niż to proponuje zachodnia psychologia. W sytuacjach patologii władzy, pamiętanie nie jest jedynie kwestią indywidualnej sprawczości. Pewnych wydarzeń nie można zapomnieć z własnego tylko wyboru, czy też „przepracować” ich we własnym zakresie (Dwyer, Santikarma 2007).

Doświadczenia urazowe a pamięć kolektywna

Wyżej opisane zjawiska należy rozpatrywać nie tylko z punktu widzenia indywidualnej psychologii czy dynamiki rodzinnej, ale także z punktu widzenia procesów społecznych. Analiza zjawiska pamięci kolektywnej prowadzi do wniosku, że kształtuje ona pamięć indywidualną (Connerton 1989). Wspólna pamięć dotycząca przeszłości danej społeczności determinuje doświadczanie przez jej członków teraźniejszości. Jeśli jednak obrazy dotyczące kolektywnej przeszłości są rozbieżne, nie mogą oni podzielać ani doświadczeń, ani wspólnych założeń (Connerton 1989). Świadomość społeczna funkcjonuje nieco podobnie jak świadomość indywidualna i w przypadku urazowych wydarzeń pojawia się konflikt na poziomie kolektywnym, między dwoma przeciwstawnymi tendencjami: do unikania i tłumienia wspomnień z jednej strony i odtwarzania, przeżywania na nowo, z drugiej. Mechanizmy wspólnej pamięci opierają się przede wszystkim na aktorach społecznych i wzajemnie podważających swoje wartości grupach (Smelser 2004). Ich działanie manifestuje się poprzez ścierające się siły nakierowane na zapominanie, „pozostawianie za sobą”, czy zaprzeczające trudnym doświadczeniom oraz siły skierowane na podtrzymywanie pamięci publicznej. Indywidualna pamięć poszczególnych uczestników danej społeczności jest kształtowana przez ten szerszy grupowy proces pamiętania i zapominania (Connerton 1989; Smelser 2004).

Jak wyżej wspomniano, jednym z założeń stojących za zachodnimi modelami radzenia sobie z traumą stoi przekonanie, że wspomnienia traumatyczne powinny być „przepracowywane”, nie powinny powracać. Tymczasem podtrzymywanie kolektywnej

trauma jest jednym ze sposobów kultywowania pamięci spajającej społeczność i zapewniającej jej członkom poczucie więzi i tożsamości.

Proces traumatyczny i trauma kulturowa

Przemoc dotykająca całe grupy społeczne wpływa nie tylko na jednostki, ale także na całą społeczność. Trauma może zakłócać albo wzmacniać poczucie wspólnoty i jej tożsamość (Smelser 2004). Identyfikując się z cierpieniem innych, należących do tej samej grupy kulturowej, jej członkowie wzmacniają swoją tożsamość kolektywną i jednocześnie współkonstruuja ją (Alexander 2004). Do traumy kulturowej dochodzi wtedy, kiedy „członkowie danej społeczności czują, że zostali poddani jakiemuś drastycznemu doświadczeniu, które pozostawia trwałe ślady na jej świadomości grupowej, naznaczając ich pamięć i zmieniając jej tożsamość” (Alexander 2004, s. 1). Określeni aktorzy „decydują się” reprezentować społeczny ból, stanowiący zagrożenie dla ich poczucia kolektywnej tożsamości, stąd można powiedzieć, że trauma kulturowa – na poziomie symbolicznym – jest przez nich konstruowana (Smelser 2004; Alexander 2004; Connerton 1989; Summerfield 2004). Dla danej społeczności często znacznie mniej drastyczne wydarzenia niż masowe morderstwa czy tortury mogą nabierać znaczenia kulturowej traumy. Dla przykładu, tybetańscy uchodzący jako najbardziej traumatyczne dla nich samych określali nie tortury czy złe traktowanie ze strony chińskich władz, ale zniszczenia religijnych miejsc i symboli oraz bycie zmuszanym do oglądania aktów bezczeszczenia religijnych symboli (Holtz 1998).

Nie bagatelizując drastycznego wpływu samych faktów, istotne wydaje się więc także znaczenie nadawane określonym wydarzeniom. Jak zauważa Smelser (2004), dopiero w XX wieku ludzie zaczęli używać pojęcia traumy do wyjaśniania tego, co się z nimi dzieje. Socjologiczna perspektywa skłania do przyjmowania postawy refleksyjnej wobec tego zjawiska i postrzegania kulturowej traumy nie jako czegoś naturalnie istniejącego, ale raczej konstruowanego przez społeczeństwo (Smelser 2004). Ludzie angażują się w traumatyczne wydarzenia, włączając w ten proces aparat symboliczny. Nazywanie określonych wydarzeń „traumatycznymi” jest mediowane społecznie, przy czym coś, co uważane jest za traumatyczne w historii danej społeczności, mogło faktycznie nigdy się nie wydarzyć. Traumatyczny status jest nadawany określonym wydarzeniom przede wszystkim ze względu na stopień, w jakim upośledzają one kolektywną tożsamość (Alexander 2004).

Trauma kulturowa odnosi się do wydarzeń, które traktowane są jako podważające jakieś istotne elementy danej kultury albo też kulturę w całości (Smelser 2004). W sytuacjach przemocy państwowej trauma kulturowa jest zwykle zaplanowanym efektem działań. Jednocześnie znaczenie tych sytuacji jest manipulowane poprzez kontrolę nad kulturowymi mechanizmami nadawania znaczenia (Kleinman 1995). Taką rolę pełni propaganda. Jest ona nakierowana na pozbawianie ludzi ich pamięci w sposób systematyczny. Propaganda rzutuje też na interpretowanie tego, co wydarzy się w przyszłości. Dlatego opór przeciwko reżimowi totalitarnemu można rozumieć jako opór przeciwko przymusowemu zapominaniu i zniekształcaniu kolektywnej pamięci (Connerton 1989). Przetrwanie prześladowań nabiera znaczenia nie tylko ponieważ dotyczy przetrwania jednostki, ale także ponieważ jest konieczne jako przetrwanie dla kolejnych pokoleń świadka pamięci kolektywnej. W prezentowanym w rozdziale drugim badaniu w narracjach wielu byłych więźniów politycznych często pojawiały się wątki odnoszące się do tego zjawiska. Przetrwanie osobiste nabierało dla wielu z nich znaczenia jako możliwość przetrwania kolektywnej pamięci dotyczącej doświadczeń całego pokolenia Tybetańczyków.

Twierdzenie dotyczące kulturowego zniszczenia zwykle jest ustalane przez świadome wysiłki ze strony określonych grup społecznych, takich jak politycy, intelektualiści, przywódcy religijni, osoby duchowne (Smelser 2004). To, co dzieje się między określonymi wydarzeniami a ich reprezentacją symboliczną, nazywane jest „procesem traumatycznym” (Alexander 2004). Proces ten polega na tym, że określone osoby należące do danej społeczności, usytuowane na określonych pozycjach w strukturze społecznej, posiadające określone talenty dyskursywne, nadają reprezentację symboliczną dziejącym się wydarzeniom społecznym. Niewątpliwie w kulturze tybetańskiej taką rolę pełni Dalajlama, a także mnisi i mniszki, którzy wydają się najlepiej przygotowani do pełnienia tego rodzaju roli.

Podkreślanie doświadczenia traumatycznego jako strategia służąca podtrzymywaniu pamięci kolektywnej

Z powyższych refleksji wynika, że brak uznania kolektywnej traumy można rozumieć jako efekt nieskutecznego procesu traumatycznego w społeczności, w której nie wyłaniają się kompetentni aktorzy społeczni, mogący skutecznie rozpowszechniać roszczenia dotyczące traumy. W tym kontekście można rozumieć obawę Tybetańczyków o

losy ich sprawy po śmierci Dalajlamy, który obecnie pełni rolę autorytetu zarówno na arenie międzynarodowej, jak i w ramach samej diaspory, spajając kolektywną tożsamość Tybetańczyków wokół jednej spójnej narracji na temat własnej traumy kulturowej.

Z tej perspektywy opisywanie cierpienia osobistego przez ofiary przemocy politycznej może stanowić skuteczną strategię podkreślającą wagę określonych wydarzeń. W przypadku społeczności tybetańskiej, która nie doświadcza wystarczającego poparcia politycznego ze strony społeczności międzynarodowej (a w każdym razie takiego poparcia, które mogłoby się wyrażać poprzez konkretne działania), podejmowaną przez aktywistów politycznych strategią jest opisywanie swojego indywidualnego doświadczenia urazowego jako dowodu na stosowanie przemocy politycznej chińskich władz. Kontekst wywiadów przeprowadzanych w badaniu prezentowanym w rozdziale drugim niniejszej pracy wydawał się wpływać na język, jakim posługiwali się respondenci. Na przykład wywiady przeprowadzane w ramach organizacji (GuChuSum) zajmującej się wspieraniem więźniów politycznych, a także szerzeniem informacji na temat sytuacji politycznej w Tybecie, w większym stopniu miały charakter polityczny, w porównaniu z wywiadami przeprowadzanymi w innych kontekstach (na przykład w szpitalu, gdzie w ramach narracji mogło znaleźć swoje miejsce cierpienie osobiste). Można powiedzieć, że więźniowie polityczni są aktorami społecznymi, którzy podejmują się wypowiedziania określonych roszczeń w imieniu całej społeczności. Jednocześnie badacz – pozostając w ramach dyskursu naukowego – siłą rzeczy jest umieszczany w roli obiektywnego sędziego, który ma oceniać wiarygodność narracji ofiar, oceniać fakty i wydawać opinię na temat odpowiedzialności za opisywane wydarzenia.

Język i kontekst rozmawiania jako elementy konstruujące doświadczenie

O'Neill (2004) w oparciu o badania etnograficzne przeprowadzone wśród Indian z Wielkich Równin, opisuje dwa sposoby mówienia o doświadczeniach wojennych przez osoby będące weteranami wojny w Wietnamie. Jednym z nich jest nieformalny sposób rozmawiania o wojnie (*iglata*), z użyciem potocznego języka, w prywatnych sytuacjach, w relacjach z najbliższymi, często pod wpływem alkoholu, w atmosferze żartu. Drugim sposobem (*waktogglaka*) jest opowiadanie o wojnie w sytuacjach bardziej oficjalnych, uroczystych, w obecności osób z różnych pokoleń, z użyciem formalnego języka (O'Neill 2004). Badaczka odkryła, że nieformalny sposób mówienia o wojnie przez weteranów ma niewielki efekt uzdrawiający, natomiast formalne, uroczyste rozmowy dają możliwość

„zapomnienia” i „powrotu do domu”. Jak stwierdza autorka, sytuacje takie „konstruuja mówiącego jako kogoś, kto przynależy do kolejnych pokoleń i jest zobowiązany do szanowania zasad wyznawanych przez przodków oraz do opieki nad kolejnymi pokoleniami” (O’Neill 2004, s. 226).

Polityka emocji – emocje jako praktyka polityczna

Nie tylko język, ale także emocje odgrywają rolę w takich narracjach. Emocje towarzyszące opisom ofiar przemocy politycznej można postrzegać zarówno jako ucieleśnione doświadczenie (Desjarlais 1992: za Zarowsky 2004), jak i praktykę dyskursywną, w tym przypadku – polityczną (Abu-Lughod, Lutz 1990). Pełnią one decydującą rolę w kreowaniu, rozpoznawaniu, wzmacnianiu i mobilizowaniu moralnych sieci, od których zależy zarówno indywidualne, jak i kolektywne przetrwanie. Wspomniane wcześniej badanie z udziałem uchodźców somalijskich (Zarowsky 2004) pokazuje, w jaki sposób retoryka emocji wpleciona w narracje na temat ich doświadczeń, organizuje się głównie wokół poczucia niesprawiedliwości, czy spraw dotyczących polityki, przy jednoczesnym pomijaniu kwestii prywatnych utrat, czy cierpienia osobistego. Ponieważ nawet w odpowiedzi na pytania o osobiste doświadczenia, badaczka uzyskiwała narracje wyraźnie polityczne i oskarżycielskie wobec państwa, doszła do wniosku, że nie można pomijać kontekstu politycznego w próbach zrozumienia doświadczenia uchodźców w takich społecznościach.

Symbolika protestów jako oręż w rękach tybetańskich aktywistów politycznych

W świetle powyższych refleksji zarówno narracje byłych więźniów, jak i ich działania polityczne można rozumieć jako swoiste praktyki dyskursywne, których istotnym elementem jest komunikacja za pomocą symboli kulturowych. W protestach politycznych w Tybecie istotną rolę odgrywają symbole i rytuały religijne, które zostały dopuszczone w pewnym zakresie przez chińskie prawo w latach osiemdziesiątych XX wieku (Schwartz 1994). Niemniej jednak, Dalajlama, który dla Tybetańczyków jest przede wszystkim przywódcą duchowym, dla chińskiego rządu traktowany jest jako lider ruchu separatystycznego i dlatego praktyki religijne związane z jego osobą (na przykład posiadanie obrazków z jego wizerunkiem) są interpretowane jako działalność antypaństwowa. Protesty nasycone symboliką religijną i wykorzystujące tę dwuznaczność osoby Dalajlamy stają się substytutem dyskursu politycznego w obliczu braku wolności

obywatelskiej w Tybecie (Schwartz 1994; Barnett 1996). Tybetańczykom najłatwiej jest utrzymywać własną tożsamość narodową w obszarze religii. Rytuały religijne, oprócz funkcji komunikacyjnej, pełnią istotną rolę w podtrzymywaniu pamięci kolektywnej i przypominaniu społeczności o jej tożsamości narodowej (Schwartz 1994; Barnett 1996). Jednym z takich rytuałów jest okrażanie świątyni zgodnie z ruchem wskazówek zegara. Stanowi ono wzorzec dla większości demonstracji, zwłaszcza tych organizowanych w Lhasie. Takie demonstracje mają zwykle podobny przebieg: najpierw grupa mnichów okraża główną świątynię (Jokhang) w Lhasie, wymachując zakazaną flagą Tybetu i wołając „Niech żyje Dalajlama”. Następnie dołączają do nich osoby świeckie i demonstracja taka trwa aż do momentu brutalnego jej stłumienia (Schwartz 1994, 1996; Barnett 1996; TCHRD 2009). Prowokowanie władz do rozwiązań siłowych wobec protestujących pokojowo Tybetańczyków służy kompromitowaniu polityki rządu chińskiego. Adresatem takich demonstracji wydaje się być przede wszystkim społeczność międzynarodowa, neutralny obserwator, który ma dostrzegać obnażane przez Tybetańczyków aktywistów prawdziwe oblicze „wolności religijnej” i „wolności słowa”, głoszonej przez propagandę rządową (Schwartz 1994). Co ciekawe, Tybetańczycy od 1987 roku, mówiąc o swoim proteście, odnoszą się do niego nie jako do walki o niepodległość, ale przede wszystkim o prawa człowieka (Schwartz 1996). Aktywiści polityczni często odwołują się do kategorii „prawdy”. Nawet jeśli rząd chiński ma przewagę siłową, strategia kolektywna Tybetańczyków polega na walce za pomocą obnażania prawdy, a także podważania i kompromitowania chińskiej propagandy na temat sytuacji w Tybecie. Poprzez protestowanie Tybetańczycy przezwyciężają swoją bezsilność, doświadczają solidarności i równości, podkreślają swoją przynależność narodową, a także przynależność do demokratycznej społeczności międzynarodowej (Schwartz 1994, 1996; Barnett 1996).

Warto dodać, że od 2009 roku w tybetańskim ruchu niepodległościowym pojawiła się nowa forma protestu: publiczne samospalenie. W związku z brakiem reakcji społeczności międzynarodowej na masowe protesty w 2008 roku, tybetańscy opozycjoniści decydują się coraz częściej na taką samotną formę wyrażenia sprzeciwu. Od lutego 2009 do marca 2016 roku, już 144 osoby dokonały takiego aktu w odpowiedzi na politykę Chin w Tybecie (<http://tibet.net/situation-in-tibet/factsheet-immolation-2011-2012/>).

Tybetański ruch niepodległościowy: „mniszki polityczne”, „mnisi polityczni”

Havnevik (1996) opisuje udział kobiet tybetańskich w procesie rewitalizacji kultury tybetańskiej, będącym reakcją na rozdźwięk między tradycyjnymi wzorcami a społeczną rzeczywistością w Tybecie. Rzeczywistość ta wiąże się z silną presją kulturową i ekonomiczną ze strony dominującej grupy kulturowej. Jedną z opcji dostępnych dla młodych Tybetańczyków jest asymilowanie się i przyjmowanie tożsamości chińskiego obywatela. Jednak nie jest to atrakcyjna opcja, ponieważ ci, którzy się na nią decydują, pozostają w oczach Chińczyków obywatelami drugiej kategorii, natomiast z punktu widzenia Tybetańczyków są zdrajcami. Ponieważ jednak zasady życia społecznego w Tybecie są narzucane przez dominującą kulturę, Tybetańczycy muszą tłumić swoją tożsamość narodową w przestrzeni publicznej i przeżywają w związku z tym silną frustrację (Havnevik 1996). Rozwiązaniem tego dylematu jest wybór życia w zakonie, dokonywany przez wiele młodych kobiet tybetańskich w ciągu ostatnich kilku dekad, co w aktualnej skali stanowi nowe zjawisko w kulturze tybetańskiej. Kobiety te inspirują również wielu młodych mężczyzn, którzy także w większym stopniu niż wcześniej wybierają rolę duchownego. Poprzez taki wybór życiowy, ci młodzi Tybetańczycy podkreślają swoją narodową tożsamość i dokonują tego, co antropolożka, Ingrid Rudie nazwała „blokadą ról” (za Havnevik 1996). Oznacza to usuwanie niejednoznaczności z własnej tożsamości kulturowej, dla jej wzmocnienia. Po dokonaniu takiego wyboru, dochodzi do efektu spirali: nowicjuszek i nowicjusze inwestują coraz więcej energii i czasu w swoją nową tożsamość, co w wielu przypadkach wiąże się z wchodzeniem na drogę narodowej opozycji politycznej. W ten sposób młodzi Tybetańczycy i Tybetanki stają się mnichami i mniszkami politycznymi. Zjawisko to jest elementem procesu transformacji tożsamości osób, który pomimo ryzyka związanego z nielegalnymi działaniami politycznym, wydaje się przyczyniać do rozwoju ich osobowości. Kontekst tego zjawiska jest opisany bardziej szczegółowo poniżej.

Podejście środkowej drogi

Istotny wpływ na charakter ruchu niepodległościowego w Tybecie i formę protestów ma przekaz Dalajlamy odnoszący się do kwestii politycznych. Dalajlama utrzymuje stanowisko nazywane „podejściem środkowej drogi”, które przedstawił po raz pierwszy na forum Parlamentu Europejskiego w 1988 roku. Podejście to opiera się na współczującym nastawieniu zarówno do Tybetańczyków, jak i do Chińczyków i

uwzględnia ono korzyści dla obu stron. W sensie politycznym, oznacza ono wycofanie się z żądań pełnej niepodległości, proponując rozwiązanie kompromisowe, polegające na oddaniu częściowej autonomii Tybetańczykom, z wyłączeniem spraw dotyczących kontaktów międzynarodowych oraz obronności. Dalajlama uznaje, że po wielu latach koegzystencji w Tybecie Tybetańczyków i Chińczyków, szukanie kompromisu jest ważniejsze niż polityczne oczekiwania Tybetańczyków dotyczące odzyskania własnej suwerenności. Według niego należy uznać dążenie Chińczyków do utrzymania integralności terytorialnej własnego państwa, a jednocześnie uwzględnić potrzebę Tybetańczyków utrzymania własnej kultury, religii i tożsamości narodowej. Szukanie rozwiązania uwzględniającego korzyści dla obu stron jest również ukierunkowane na osiągnięcie pokoju bez stosowania przemocy. Dalajlama wzywa Tybetańczyków do powściągliwości w wyrażaniu dążeń do niepodległości i nieangażowania się w działania, które mogą być interpretowane jako siłowe (XIV Dalajlama, <http://www.dalailama.com/messages/middle-way-approach>).

Nie jest to jednak jedyna perspektywa obecna w społeczności tybetańskiej na uchodźstwie. Na przykład Kongres Młodzieży Tybetańskiej (Tibetan Youth Congress), jedna z bardziej prężnych organizacji odpowiadających za kampanię na rzecz wolnego Tybetu, wspiera nadal ideę pełnej niepodległości i samostanowienia oraz zachęca do kontynuowania protestów i szerzenia informacji na temat sytuacji w Tybecie. Tak więc tybetańscy opozycjoniści wydają się poszukiwać kompromisu pomiędzy gwałtownymi uczuciami gniewu, jaki wzbudza w nich sytuacja ich własnego narodu w Tybecie, a potrzebą podążania za poszukiwaniem pokojowego rozwiązania, zgodnego z przekazem ich duchowego nauczyciela. Efektem takiego kompromisu wydają się właśnie pokojowe demonstracje polityczne i kontynuowanie przez nich walki o niepodległość poprzez bohaterskie postawy oraz zabieganie o poparcie międzynarodowe przez szerzenie informacji na temat losu Tybetańczyków.

3. 3. Transformacje tożsamości osób doświadczających traumatycznych przeżyć

Resilience i rozwój potraumatyczny

Na przełomie XX i XXI wieku pojawiła się wyraźna opozycja wobec dotychczasowych założeń dotyczących efektów traumatycznych doświadczeń. Dotychczasowe przekonania zakładające, że doświadczenia takie wywołują przede wszystkim efekty patologiczne, dobrze ilustruje następujący cytat: „Ludzie [którzy cieszą się dobrym zdrowiem i samopoczuciem pomimo doświadczenia obozu koncentracyjnego], wprawdzie nieliczni, z punktu widzenia lekarskiego stanowią zagadkę. Możliwe, że przy dokładniejszych możliwościach badawczych dałoby się u nich odkryć zmiany patologiczne będące następstwem pobytu w obozie. Z teoretycznego punktu widzenia następstwa takie powinny istnieć” (Kępiński 1970/1992, s. 118).

Wiele doniesień pojawiających się w latach osiemdziesiątych i dziewięćdziesiątych XX wieku podkreślało jednak rolę poczucia sensu różnego rodzaju traumatycznych doświadczeń i związane z tym lepsze przystosowanie, a także możliwość transformacji tożsamości i wzrostu osobowości w ich wyniku (Silver 1983; Burt, Katz 1987; Ursano i in.. 1986; Jones 1986; Lifton 1988; Kahana i in.. 1988; Harel i in.. 1993; O’Leary, Ickovics 1995; Tedeschi i in.. 1998: za Lis-Turlejska 1998). Zjawisko to, nazywane wzrostem (lub też rozwojem) potraumatycznym (*posttraumatic growth*; Calhoun, Tedeschi 1996, 2004; Marsella 2010), pasowało do dominującego w wielu niezachodnich kulturach przekonania, mówiącego o tym, że kryzys może być pewną szansą na rozwój oraz że przetrwanie trudności i odwaga w obliczu wyzwań mogą zasługiwać na uznanie.

Badania nad wzrostem potraumatycznym dowiodły możliwości zaistnienia pozytywnych zmian po doświadczeniu urazowym w pięciu obszarach: 1) pojawienie się nowych możliwości; 2) większe współczucie dla innych i rozwijanie głębszych relacji; 3) poczucie większej siły w odpowiedzi na wyzwania; 4) zmiana priorytetów i głębsza akceptacja dla życia; oraz 5) pogłębienie duchowości (Calhoun, Tedeschi 1996, 2004). Za jednego z prekursorów tego nurtu w literaturze można uznać Victora Frankla (1946/2004), który opisywał doświadczenia ocalałych z Holocaustu z perspektywy egzystencjalnej. Opierając się na własnych przeżyciach – więźnia obozu koncentracyjnego – a także

relacjach innych więźniów opisywał on proces poszukiwania znaczenia tego skrajnego doświadczenia. Doszedł do wniosku, że kiedy można nadać cierpieniu znaczenie, przestaje być ono jedynie cierpieniem, a nabiera głębokiego sensu. Frankl opisuje, jak w świecie, który przestaje respektować wartość ludzkiego życia, człowiek musi podjąć ostateczny wysiłek ocalenia własnej wartości i szacunku do siebie samego, bo inaczej grozi mu utrata wewnętrznej wolności. Według niego to, jak więzień odnosi się do sytuacji uwięzienia w obozie koncentracyjnym, jest rezultatem wewnętrznej decyzji, a nie tylko wpływu otoczenia (Frankl 1946/2004).

Traumatyczne doświadczenia mogą przyczyniać się do utraty podstawowego poczucia spójności, porządku i przewidywalności w świecie. Takie uczucia mogą wywoływać poczucie niepewności i zagrożenia, ale z drugiej strony konfrontacja z podstawowymi założeniami życia zmusza do głębokiej refleksji nad nimi. W wielu wypadkach może się to przyczyniać do otwarcia się na nowe doświadczenia, stymulując zaangażowanie polityczne, religijne, a także artystyczne (Bracken 2002). Erikson (1950/2000) definiuje tożsamość jako pozostającą pod wpływem ciągłego formułowania i przeformułowywania koncepcji własnej osoby w reakcji na powtarzające się krytyczne doświadczenia życiowe. Takie doświadczenia nieuchronnie wpływają na to, w jaki sposób ktoś jest postrzegany przez siebie i innych (Erikson 1950/2000). Wilson (2004) opisuje potraumatyczne stany utraty koherencji, nazywając je mianem psychologicznych stanów inwersji wywołanych doświadczeniem odwrócenia normalnej rzeczywistości. Zetknięcie się z niepokojącymi doświadczeniami, określanymi jako „doświadczenia otchłani” (*abyss experiences*; Wilson 2004), traktuje on jako źródło indywiduacji osób je przeżywających. Wilson odwołuje się tutaj do koncepcji Carla Gustava Junga oraz Daniela Sterna. Jung (1950: za Wilson 2004) uważał, że takie doświadczenia mają znaczenie transformujące i prowadzić mogą do istotnych zmian w funkcjonowaniu jaźni i organizacji jej struktury. Stern (1985: za Wilson 2004) wprowadził pojęcie amodalnej percepcji, czyli powrotu do wczesnodziecięcych form doświadczania rzeczywistości. Ekstremalne doświadczenia niosą za sobą indywidualne subiektywne zetknięcie się z głęboko niepokojącymi przeżyciami, takimi jak konfrontacja ze złem, ze śmiercią, poczucie opuszczenia przez ludzkość, czy utrata poczucia sensu. Opisywane są one jako powtarzający się w wielu kulturach wątek transpersonalnej podróży w stronę indywiduacji *self* (Campbell 1949: za Wilson 2004). Archetyp traumy, ulokowany w rdzeniu jaźni, zawiera psychologiczną funkcję transformacji duchowej przebiegającej jako podróż, której efektem jest odkrycie

samemu sobie, opisywane w tak zwanym „micie bohatera” (Campbell 1988/2013), funkcjonującym w wielu kulturach. Jak opisują mitologie takich kultur, doświadczenia traumatyczne konfrontują z ciemnością nieznanego i wiążą się z jakąś osobistą podróżą, która wywołuje zmiany w tożsamości mające potencjał zarówno rozwoju, jak i destrukcji (Wilson 2004). Jest to element kolektywnej nieświadomości, ale jego zawartość zależy od osobistego, świadomego doświadczenia.

Resilience* jako zjawisko badane w różnych obszarach. Dyskurs na temat *resilience

Warto wspomnieć, że nurt badawczy odnoszący się do zjawiska *resilience* rozwija się także w obszarze terapii rodzin oraz psychiatrii dziecięcej. Froma Walsh (2003, 2007) opisuje wielosystemowe podejście kliniczne oparte na wzmacnianiu odporności nie tyle jednostek, co systemów rodzinnych, a nawet szerszych społeczności. Podejście to zakłada zwracanie uwagi na następujące aspekty pracy z rodzinami traumatyzowanymi: badanie systemów przekonań rodzinnych (determinujące proces nadawania znaczenia traumatycznym doświadczeniom, a także odzyskiwanie nadziei), pomaganie w tworzeniu odpowiedniej organizacji rodziny (umożliwiającej mobilizowanie zasobów rodzinnych poprzez zmiany adaptacyjne w rolach członków rodziny, a także mobilizowanie wsparcia dalszej rodziny i innych systemów) oraz sprzyjanie otwartej komunikacji (pozwalającej na jasną informację, dzielenie się emocjami i dawanie sobie wsparcia; Walsh 2003).

W obszarze badań nad dziećmi, które rozwijają się zdrowo, mimo istotnych rodzinnych czynników ryzyka zachorowania na choroby psychiczne (Borucka 2011), *resilience* definiowane jest z jednej strony jako zestaw cech odzwierciedlających zdolności adaptacyjne i siłę charakteru, a z drugiej, jako proces polegający na wzajemnej interakcji czynników chroniących i czynników ryzyka (Junik 2011). W tym kontekście, Szwejca (2014b) zwraca uwagę, że w polskiej kulturze, w której nie rozwinęła się jeszcze dotąd wystarczająca wrażliwość społeczna na kwestie przemocy, dyskurs na temat *resilience* może sprzyjać unieważnianiu problemu społecznego, jakim jest przemoc (Szwejca 2014b).

Być może podobnie może się dzieć w przypadku uchodźców, kiedy podkreślanie ich wytrzymałości na urazowe doświadczenia, może powodować, że skoncentrujemy się na ich sposobach radzenia sobie, opartych na zaprzeczaniu i bagatelizowaniu drastycznych wydarzeń. Mercer i in.. (2005) przytaczają fragment wywiadu z psycholożką, która po zrobieniu badania wykazującego istnienie reakcji pourazowych w populacji uchodźców tybetańskich, spotkała się z powątpiewaniem ze strony przedstawiciela rządu

tybetańskiego na uchodźstwie. Podkreślanie wytrzymałości osób dotkniętych przemocą przez społeczność uchodźców, z jednej strony niewątpliwie może pomagać im wydobyć ich własne zasoby w procesie zdrowienia, ale z drugiej strony, wymaga uważności, żeby nie wzmacniać mechanizmów, które poprzez zaprzeczanie traumatycznym doświadczeniom, mogą te doświadczenia utrwaląć.

Transformacje tożsamości z perspektywy socjologicznej

Anzelm Strauss (2013) opisuje proces transformacji tożsamości z perspektywy socjologicznej jako zmiany związane z wkraczaniem w obręb określonych struktur społecznych, bądź opuszczaniem ich, a także przemieszczaniem się w ich obrębie w górę i w dół (Strauss 2013, s. 83). Autor omawia pewne krytyczne incydenty, stanowiące punkty zwrotne w rozwoju tożsamości zmuszające daną osobę do uznania, że nie jest już taka, jak kiedyś. Podkreśla on częste występowanie uczuć „niedopasowania – zaskoczenia, szoku, rozczarowania, niepokoju, napięcia, konsternacji, zwątpienia – jak i [potrzeby] wypróbowania nowej jaźni, eksploracji oraz uprawomocnienia nowych, nieraz ekscytujących lub budzących lęk koncepcji” (Strauss 2013, s. 86). Takie momenty przełomowe są w różnych kulturach symbolizowane jako rytuały przejścia, czyli obrzędy stanowiące struktury wspomagające proces redefinicji siebie, kulturowe formy pokonywania trudności towarzyszących procesowi stawania się osobą dorosłą w kryzysie tożsamości (Joniec-Bubula 2000). W tym procesie inicjacji dojrzałościowej, w odróżnieniu od inicjacji typu bohaterskiego, jaką opisuje Campbell, również pojawia się motyw oddalenia się i powrotu. Van Gennep (1909/2006: za Turner 1969/2010) opisuje konieczną w tym procesie fazę separacji, obejmującą zachowania symboliczne oznaczające odłączenie jednostki czy grupy od wcześniej określonego miejsca w strukturze społecznej i torujące drogę poprzez fazę graniczną (liminalną), do fazy włączenia – powrotu do społeczeństwa. Powrót ten wiąże się już jednak z nową rolą, nową tożsamością. Faza graniczna, podczas której jednostki znajdują się poza wyznaczonymi przez struktury społeczne pozycjami (nie mają żadnego statusu, rangi czy roli) pozwala na zdystansowanie się od tego, co uważa się za obce i zagrażające tożsamości. Taka emancypacja jest konieczna także po to, żeby móc oddzielić się od własnej rodziny i utożsamić się z grupą oraz rozwinąć lojalność grupową przewyższającą lojalność wobec osób bliskich. W wielu kulturach w czasie rytuałów przejścia, w etapie granicznym, neofitów poddaje się dyscyplinie fizycznej i moralnej (której elementami są na przykład tabu żywieniowe, post

czy brak snu). Strategia taka służyć może budowaniu zaufania do siebie i do własnych możliwości poprzez rozwijanie kontroli nad impulsami fizjologicznymi i nad strachem oraz zmaganie się z własną bezsilnością (Joniec-Bubula 2000). Niektórzy badacze (na przykład Lifton 1989) wskazują na terapeutyczny efekt samej świadomości przetrwania tak skrajnych warunków, jakie panują w totalitarnych więzieniach czy obozach pracy. Daje ono, w większym stopniu niż w zwykłych okolicznościach, możliwość sprawdzenia granic własnej wytrzymałości, poczucia swojej siły i doświadczenia własnego potencjału jako człowieka.

Opisany wcześniej proces stawania się opozycjonistkami i opozycjonistami politycznymi, będący udziałem mniszek i mnichów tybetańskich (Schwartz 1994; Havnevik 1996; Barnett 1996) można postrzegać jako pewnego rodzaju inicjację, która staje się dla nich momentem radykalnej zmiany tożsamości. Ten okres przejściowy, jak wyżej opisano, wiąże się z określonymi zmianami w relacji pomiędzy nimi a resztą społeczeństwa. Podejmowanie aktywnego udziału w demonstracjach, skutkujących uwięzieniem, wraz z grupą innych opozycjonistów, stanowić może dla nich okres liminalny (Havnevik 1996), który pozwala im na przeformułowanie tej relacji. Ważnym elementem rytuałów przejścia jest potwierdzenie nowej tożsamości przez społeczność, dostrzeżenie i docenienie jej (Joniec-Bubula 2000). Towarzyszy temu silna potrzeba akceptacji ze strony otoczenia znaczącego dla danej jednostki. Natomiast niezaspokojenie tej potrzeby, brak aprobaty, może powodować poczucie odepchnięcia, zamęt tożsamościowy (Erikson 1959: za Joniec-Bubula 2000). W tym kontekście można rozumieć etap po wyjściu z więzienia opozycjonistów tybetańskich jako szczególnie trudny z powodu braku takiego sprzyjającego otoczenia. Ich poczucie zagubienia wynika z braku koniecznej afirmacji, akceptacji ich nowej tożsamości. Stają się oni często niewygodni dla najbliższych, dla rodziny i dla przyjaciół, z powodów politycznych. Nieuniknioną konsekwencją tego etapu w ich przypadku jest więc wyjazd do Indii, gdzie w społeczności uchodźców politycznych, mogą mieć poczucie afirmacji swojej tożsamości.

Zachowanie ludzkiej tożsamości w warunkach nieludzkich

Warunki panujące w chińskich więzieniach i obozach pracy stanowią jednak – jak to zostało opisane w rozdziale drugim – prawdziwe wyzwanie. Ich przetrwanie w sensie psychologicznym wymaga szczególnej wytrzymałości. Herman (2004) opisuje różne sposoby przejmowania kontroli nad ofiarami przez sprawców przemocy, a także

zorganizowane techniki osłabiania ofiar i pozbawiania ich związków z innymi ludźmi, praktykowane przez reżimy totalitarne. W chińskich więzieniach i obozach pracy, podobnie jak w nazistowskich czy stalinowskich obozach, panują warunki nieludzkie. Literatura na temat obozów opisuje analogiczne w różnych kulturach strategie pozbawiania więźniów poczucia tożsamości, na przykład poprzez wymazywanie ich poczucia przynależności do określonej warstwy społecznej czy klasy, poczucia solidarności z innymi więźniami (Fleck, Müller 1997). Władze obozowe i więzienne, zarówno nazistowskie, jak i stalinowskie, używały przemysłanych strategii służących podporządkowywaniu więźniów i pozbawianiu ich tożsamości i poczucia godności. Hierarchia społeczna panująca przed uwięzieniem w obozie miała być zastąpiona przez nową hierarchię, w której kryminaliści uzyskiwali największe przywileje (Fleck, Müller 1997). Bettelheim (1943) relacjonuje metody stosowane przez Gestapo, służące niszczeniu ducha grupowego, rozwijaniu dziecięcej zależności i powstrzymywaniu bohaterskich gestów wśród więźniów. Konecki (1985) porównuje hitlerowskie obozy koncentracyjne do instytucji totalnych w ujęciu Goffmanowskim (Goffman 1961/2011), skupiającym się na wspólnej charakterystyce obozów i tego typu instytucji. Jedną z takich cech wspólnych jest świadome niszczenie przez władze obozowe autokonceptji przedobozowych więźniów i oferowanie nowych. Na podstawie analizy relacji autobiograficznych byłych więźniów obozów hitlerowskich, autor opisuje proces przeddefiniowywania ich jaźni, pod wpływem strategii stopniowego degradowania godności więźniów, w trakcie wchodzenia w życie obozowe (Konecki 1985).

Bettelheim (1943) opisuje proces przyjmowania przez więźniów hierarchii wartości oficerów Gestapo. Proces ten interpretuje w oparciu o mechanizm identyfikacji z agresorem, który Anna Freud wyjaśniała jako sposób na przekształcanie lęku w poczucie bezpieczeństwa (Freud 1936/1995). W obozach koncentracyjnych przejawiać się to mogło na przykład w postaci agresywnego zachowania wobec słabszych więźniów, imitowania ubioru strażników więziennych, czy bronięcia niektórych elementów ideologii nazistowskiej. Herman (2004) opisuje ten mechanizm jako przejaw tworzenia się „podstawowej jednostki przetrwania”, którą według niej stanowi para, a nie pojedynczy człowiek (Herman 2004, s. 261, przypis 49). W sytuacji braku oparcia w kimś, kto może zapewniać poczucie bezpieczeństwa (na przykład w innych współwięźniach), osamotniona ofiara panującej wokół przemocy zwraca się do samych prześladowców jako tych, którzy mogą zapewnić jej jakieś oparcie. Dlatego dostrzeganie ludzkich cech w prześladowcach

często przeżywane jest jako zagrażające (Herman 2004) i stąd pojawia się tendencja do bezkompromisowego odrzucania jakichkolwiek form kontaktów społecznych z nimi.

Warto dodać, że w stosunku do opisu życia obozowego dostarczonego przez Bettelheima pojawiła się krytyka, wskazująca na pomijanie przez niego innych aspektów zachowań więźniów w obliczu nieludzkich warunków, łącznie z postawami heroicznymi (Fleck, Müller 1997). Być może jednak życie obozowe miało różne aspekty, zarówno heroiczne, jak i te mniej godne szacunku, ale w równym stopniu zasługujące na refleksję.

Lifton (1989) opisuje strategie stosowane przez komunistów chińskich służące podporządkowaniu osób sprzeciwiających się systemowi poprzez uformowanie ich tożsamości („reedukację”) w sposób, który zamieni ich w wyznawców komunizmu. Strategie te działają poprzez penetrowanie psychologicznego wnętrza osoby przez siły otoczenia (Lifton 1989). Jedną z nich jest stosowanie środków przemocy na przemian z łagodnym podejściem, które pojawia się w momencie, kiedy więzień zbliża się do punktu zwrotnego, przełamując impas między sobą a otoczeniem. Ten impas, związany z wycofaniem się do wnętrza – pod presją psychologiczną ze strony otoczenia mającej na celu przeciągnięcie więźnia do „obozu reformy” (Lifton 1989, s. 69–72) – ostatecznie kończy się w momencie przyznania się przez niego do winy. Przymus przyznawania się do winy i zgody na tożsamość przestępcy, czy grzesznika, ma na celu przyjęcie nowej perspektywy. W miarę jak więzień zaczyna asymilować tę „wyższą” moralność grupy, uruchamiają się w nim najbardziej tyranizujące części jego własnego sumienia (Lifton 1989, s. 76). Postępy w reformie myślenia wywołują uczucie harmonii z otoczeniem, w efekcie czego następuje stopniowa adaptacja. To nowe uczucie harmonii kontrastuje z podstawowym lękiem i poczuciem wyobcowania w początkowych fazach uwięzienia. Lifton określa ten stan mianem „odrodzenia” (Lifton 1989, s. 82–83), które następuje dzięki połączeniu poprzedniej tożsamości z elementami nowymi, zreformowanymi.

Według Liftona podatność na wpływ reformy myślenia zależy w dużym stopniu od proporcji między elastycznością a totalitaryzmem w osobowości. Mniejszy udział elementów totalitarnych w osobowości niektórych z jego badanych powodowała z jednej strony poczucie pomieszczenia w odpowiedzi na wpływ manipulacji władz, z drugiej strony jednak dawała im możliwość eksperymentowania z alternatywnymi tożsamościami, a więc większą odporność w opieraniu się temu wpływowi. Natomiast ci, którzy reagowali uległością, jak również ci, którzy otwarcie przeciwstawiali się wpływowi strategii

reedukacyjnych, charakteryzowali się – według autora – istotnym wpływem pierwiastka totalitarnego, odpowiedzialnego za tak skrajne reakcje (Lifton 1989).

Strategie stawiania oporu służące utrzymywaniu poczucia autonomii w trakcie uwięzienia

Jak wskazano wyżej, osamotnienie w sytuacji uwięzienia sprzyja tworzeniu się więzi. W miarę możliwości, ofiary tworzą więź między sobą za wszelką cenę próbując utrzymywać poczucie autonomii. Wielu badaczy określa czynnik grupowy jako ochronny przed wpływem totalitarnych strategii osłabiania wewnętrznego oporu (Lifton 1989; Herman 2004; Jackowska 2004). Podobnie działo się w sytuacjach obezwładniającego strachu żołnierzy na polu walki (Kardiner, Spiegel 1947: za Herman 2004). Jackowska (2004) w swoim badaniu z udziałem byłych więźniów obozów stalinowskich przytacza liczne przykłady pokazujące, że więź grupowa stanowiła istotny czynnik w mobilizowaniu się do walki o przetrwanie. Badani opisywali różne przejawy solidarności między współwięźniami, rytuały wzmacniające spójność grupową, jak na przykład wspólne modlitwy, czy obchodzenie świąt narodowych.

Często opisywaną strategią przystosowawczą było rozwijanie tak zwanego „drugiego życia” (Konecki 1985, s. 5, 20), czy „podwójnej komunikacji” (Lifton 1989, s.145–149, 169), czyli przejawów życia grupowego odbywającego się w ukryciu, pod zasłoną uległości. Według Koneckiego (1985) jednoczesne współistnienie dwóch wymiarów życia w obozie hitlerowskim, oficjalnego i ukrytego, pozwalało współistnieć dwóm koncepcjom własnej osoby: oficjalnej i tej z „drugiego życia” (Konecki 1985). Z kolei, według Liftona (1989), tym więźniom chińskich obozów, którzy uczestniczyli w takim ukrytym grupowym oporze przeciwko reformie myślenia, łatwiej było przezwyciężyć pomieszenie i lęk i zacząć odbudowywać poczucie tożsamości po wyjściu z uwięzienia.

W literaturze opisywane są także sytuacje, kiedy więźniowie polityczni decydowali się na otwarty opór, na przykład poprzez odmowę spełniania drobnych nawet żądań albo też różne formy strajku. Sens strajku głodowego można rozumieć tak, że poprzez narzucanie sobie większych ograniczeń niż te ze strony prześladowców, więźniowie potwierdzają swoje poczucie integralności i samokontroli (Herman 2004). Podobne znaczenie może mieć opanowywanie gniewu wobec wrogów i prześladowców w różnych sytuacjach urazowych, łącznie z uwięzieniem. Jackowska (2004) wykazała, że niższe

wyniki w kwestionariuszach objawowych wśród badanych przez nią byłych więźniów stalinowskich obozów, osiągnęli ci, którzy przebaczyli swoim oprawcom lub przejawiali gotowość do wybaczenia. Natomiast największe nasilenie objawów mieli ci, którzy przebaczyli warunkowo (pod warunkiem przyznania się do winy, przeproszenia i okazania skruchy przez oprawców). Według interpretacji autorki, przebaczenie uwalnia człowieka od negatywnych uczuć, takich jak złość, lęk i poczucie osamotnienia oraz wnosi ład i harmonię w życie emocjonalne. Jackowska cytuje liczne badania potwierdzające związek między uwolnieniem się od uczuć nienawiści a wzrostem równowagi psychicznej i duchowej (Schuerger 1991; Mellibruda 1992; Augsburg 1995; Monbourquette 1996; Larsen 2000; McCulloch 2001: za Jackowska 2004). Większą skłonność do przebaczenia u niektórych osób w porównaniu z innymi (badania dotyczyły grupy Polaków) wiąże ona z przynależnością do Kościoła katolickiego i traktowaniem przebaczenia raczej jako powinności niż spontanicznego aktu. Natomiast przebaczenie warunkowe nie pozwala na wyzwolenie się z roli ofiary, utrzymując więź i zależność od krzywdzicieli (Jackowska 2004).

Lifton (1989) opisuje cztery sposoby stawiania oporu i podtrzymywania poczucia autonomii, manifestowane przez więźniów chińskich obozów: 1) dążenie do zrozumienia tego, co się dzieje, w kategoriach psychologicznych, teologicznych, czy filozoficznych; 2) unikanie zaangażowania emocjonalnego, pozwalające na utrzymywanie własnego prywatnego świata wartości, sądów i symboli; 3) przyjęcie neutralnej postawy i używanie strategii stawiania oporu nie wprost, na przykład poprzez humor (rozładowujący napięcie) albo postawę stoicką (pasywny opór); 4) wzmacnianie tożsamości, na przykład poprzez przeformułowywanie doświadczenia reformy myślenia jako okazji do rozwoju religijnego, duchowego, bądź jako elementu walki politycznej (Lifton 1989, s. 145–149). Godorowski (1985: za Jackowska 2004) opisuje natomiast cztery typy postaw więźniów obozów hitlerowskich następująco: przystosowanie typu prospołecznego, bierno-rezygnacyjnego, egocentryczno-aspołecznego oraz antyspołecznego.

Można także podzielić strategie przetrwania podejmowane przez więźniów na dwie podkategorie: strategie aktywne i pasywne. Niektórzy badacze podkreślają znaczenie postawy aktywności, wyrażonej przez działanie ukierunkowane na zmianę sytuacji (Jackowska 2004), na przykład poprzez zdobywanie dodatkowego pożywienia. Strategie polegające na aktywnym działaniu nie wykluczają stosowania tych opartych na wycofaniu. Jak wskazuje Jackowska (2004), fantazjowanie – strategia chroniąca ego przed

przytłaczającym wpływem obiektywnie trudnej sytuacji – występowała u badanych byłych więźniów obozów stalinowskich równolegle do działań ukierunkowanych na pokonanie trudności.

Oprócz wymienionych wyżej, przykładem aktywnej strategii przetrwania jest także taktyka buntu. Niekoniecznie chodzi tu o realizowanie aktywnego protestu, ale także o planowanie wspólnego oporu zbrojnego (Konecki 1985). Z kolei przykładem pasywnej strategii w obozach koncentracyjnych jest tak zwana „taktyka fortecy” (Konecki 1985, s. 6–7), która służyć miała chronieniu własnej autokoncepcji przed totalitarnym systemem obozu. Konecki sugeruje, że im wyższa była pozycja społeczna więźniów w życiu przedobozowym, tym silniej odczuwali oni degradację własnej tożsamości i tym silniej musieli bronić jej przy pomocy taktyki fortecy. Jako jeden z jej przejawów można uznać podejście naukowe do doświadczenia obozowego, manifestowane na przykład przez Frankla (1946/2004) czy Bettelheima (1943), a także wielu innych. Taka postawa pozwalała na patrzenie nie w głąb siebie, lecz na swoje doświadczenie i na otoczenie jak na system, pozwalając jednocześnie na utrzymanie w nienaruszonym stanie części swojej tożsamości przedobozowej, związanej z działalnością naukową (Konecki 1985; Lifton 1989). W obozach komunistycznych, dzięki takiemu podejściu możliwe stało się utrzymanie dystansu i krytyczne nastawienie do zniekształceń propagandy i utrzymanie zdolności testowania rzeczywistości (Lifton 1989).

Istotnym elementem strategii przetrwania, wymienianym przez wielu autorów, jest także nadzieja na przeżycie i uwolnienie (Frankl 1962; Ryn, Kłodziński 1983; Godorowski 1985; Jones 1986; Kępiński 1994: za Jackowska 2004). Duże znaczenie w jej podtrzymywaniu wydaje się mieć poczucie łączności ze światem zewnętrznym i z własnym życiem przedobozowym. Powiązane z tą strategią jest posiadanie prywatnych przedmiotów. Nawet jeśli są to rzeczy bez istotnej wartości materialnej, mogą one mieć dla więźniów znaczenie jako „znaki wolności” (Konecki 1985, s. 9), dające możliwość przypominania sobie o swoim statusie wolnego człowieka i tym samym podtrzymywania tożsamości przedobozowej.

Opisane wyżej strategie stawiania oporu mogą służyć utrzymywaniu poczucia wewnętrznej autonomii, której utrata przejawia się jako poddanie się, utrata woli życia, „robotyzacja” (Krystal 1978: za Herman 2004), czy „zmuzułmanienie” (Kępiński 1970/1992). Z punktu widzenia tożsamości, strategie stawiania oporu wobec wpływu

totalitarnego systemu i przetrwanie wydają się być nierozdzielnie związane. Jak wskazuje Lifton (1989), „nie można całkiem zmienić najgłębszych uczuć na temat tego, kim się jest i przetrwać bez psychozy” (Lifton 1989, s.149).

Przetrwanie tożsamości więźnia po wyjściu na wolność

Charakterystycznym zjawiskiem występującym po takich doświadczeniach, jak przeżycie totalitarnych obozów, jest ciągle przeżywanie wspomnień z okresu niewoli. Jednym z wyjaśnień psychologicznych tego mechanizmu jest potrzeba utrzymania poczucia kontroli i integracji w następstwie przeżyć obozowych czy więziennych. Potrzeba odzyskania poczucia sprawstwa może też stać za tendencją do wchodzenia w rolę bohatera, autorytetu w sprawach przemocy i manipulacji, a także do wymazywania wspomnień związanych z momentami słabości (Lifton 1989). Jest to potrzebne do utrzymania poczucia integracji wewnętrznej, w budowaniu własnego obrazu bohatera.

Istotna w czasie następującym po wyjściu z więzienia jest także możliwość utrzymania ciągłości własnej tożsamości przez byłych więźniów. Prot (2009) przytacza losy dzieci przechowywanych w czasie okupacji hitlerowskiej po stronie aryjskiej, które często nie wiedziały o swoim żydowskim pochodzeniu. Jak argumentuje autorka, w Polsce wielu ocalałych Żydów określa swoją tożsamość jako polsko-żydowską, z powodu lojalności wobec rodziny, która ich ocaliła, a także z powodu totalnej zagłady świata żydowskiego w Polsce, w odróżnieniu na przykład od Rumunii, gdzie Żydzi raczej nie przyjmują mieszanej tożsamości (Prot 2009). Sytuacja, w której doświadczenia wojenne stają się źródłem przerwania ciągłości własnej biografii, może przyczyniać się do zaburzeń tożsamości. Zjawisko „powtórnego narodzenia” po wojnie, a także „zmowa milczenia” na temat przeżyć obozowych, mogą się przyczyniać do dysocjacji w obrębie *self*, poczucia fragmentacji tożsamości osobistej i społecznej (Prot 2009). Z drugiej strony mechanizm dysocjacji może umożliwiać przetrwanie skrajnie traumatycznych doświadczeń.

Dysocjacja jako mechanizm pozwalający przetrwać skrajne warunki

To, że doświadczenia traumatyczne są aktywnie odczepiane ze świadomości i wracają w formie objawów, zostało zaobserwowane i opisane przez Breuera i Freuda już pod koniec XIX wieku (1895/2008). Współczesne badania nad peritraumatyczną dysocjacją skupiają się na indywidualnych różnicach osiągania wartości progowej dla dysocjacji. Możliwe, że próg dla peritraumatycznej dysocjacji i ogólnej wrażliwości

dysocjacyjnej jest cechą dziedziczną, nasilaną przez wczesną ekspozycję na uraz (Marmar 1997). Dowodem na to jest również fakt, że zjawiska dysocjacji w następstwie traumatycznych doświadczeń występują niezależnie od kultury. Na przykład w kulturze chińskiej – mimo iż nie funkcjonuje tam koncepcja dysocjacji i psychiatrzy nie posługują się taką kategorią diagnostyczną – zjawiska dysocjacyjne występują u wielu pacjentów (Xiao i in. 2006).

Objawy dysocjacyjne rozpatrywano zarówno jako zjawiska psychopatologiczne, jak i jako mechanizm adaptacyjny, który umożliwia przetrwanie w czasie wojny, a także budowanie codziennego życia poprzez oddzielenie codziennej aktywności od wspomnień (za Prot 2009). W związku z doświadczeniami traumatycznymi opisywane są takie mechanizmy dysocjacyjne, jak depersonalizacja i derealizacja, autohipnoza, tłumienie myśli, świadome zawężanie pola uwagi, czy poczucie zatrzymania czasu (Herman 2004). Istnieją liczne doniesienia potwierdzające tezę, że objawy dysocjacyjne w czasie traumatycznego wydarzenia są silnym predyktorem następnych objawów potraumatycznych oraz że na związek ten wpływa wysoki poziom lęku podczas urazu (Carlson, Rosser-Hogan 1991; Holen 1993; Koopman i in.. 1994; Marmar i in.. 1994; Tichenor i in. 1994; Weiss i in.. 1995; Marmar i in.. 1996: za Marmar 1997).

Jeśli mechanizmy dysocjacyjne stanowią konieczną obronę pozwalającą przetrwać skrajne warunki, to może pojawiać się pytanie, czy w określonych przypadkach mamy do czynienia rzeczywiście z procesem rozwojowym, integracyjnym, czy raczej z fragmentacją jaźni. Ceną braku integracji jest poczucie bycia kimś innym, poczucie życia w dwóch światach. W trakcie samego doświadczenia urazowego może to mieć znaczenie przystosowawcze. Pierwsze zetknięcie się z nieludzkimi warunkami obozu koncentracyjnego (takimi jak tortury, czy degradacja społeczna) może wywoływać „wstępny szok” (Fleck, Müller 1997, s. 106). Bettelheim obserwował u siebie „rozszczerzenie na *ja*, doświadczające tego wszystkiego [co się działo wokół] i *ja*, będące zaciekawionym, ale oderwanym obserwatorem [...] nie podmiotem, ale przedmiotem tych okropnych i degradujących doświadczeń” (cyt. za: Fleck, Müller 1997). Wydaje się, że w przypadku dysocjacji, podobnie jak w przypadku wielu opisanych tutaj zjawisk, zachodzi wątpliwość, do jakiego stopnia jest to proces funkcjonalny, pomocny w adaptowaniu się osób doświadczających traumy, a na ile jego skutki są szkodliwe dla ich rozwoju.

4. Podsumowanie

Proces transformacji tożsamości tybetańskich byłych więźniów politycznych

Proces integrowania wydarzeń z przeszłości i odbudowywania tożsamości następuje stopniowo. Nie jest to pojedyncza zmiana w czasie, związana z samym doświadczeniem traumatycznym, ale zestaw zmian, wiążących się z różnymi czynnikami. Ma znaczenie na ile dana osoba mogła przystosować się do skrajnych warunków bez pojawienia się u niej silniejszych mechanizmów obronnych, jak i to, na ile proces zdrowienia (przepracowywania traumatycznych wspomnień) może przebiegać w sposób niezakłócony przez zbyt intensywne objawy, w odpowiednim otoczeniu, sprzyjającym odbudowywaniu tożsamości.

W procesie adaptacji potraumatycznej istotną rolę pełnią czynniki osobowe, zarówno biologiczne, jak i osobowościowe. Chociaż punktem wyjścia do przedstawionej analizy były osobiste narracje byłych więźniów politycznych, prezentowane w niniejszej pracy badanie skupiało się jednak przede wszystkim na wymiarze społecznym zjawiska adaptacji potraumatycznej. Powodem takiego ujęcia było przyjęte podejście badawcze – opierająca się na socjologicznej teorii interakcjonizmu symbolicznego metoda teorii ugruntowanej – a także założenie, że doświadczenie osobiste jest kształtowane w dużym stopniu przez czynniki społeczno-kulturowe. Ponadto, sami respondenci podczas przeprowadzanych z nimi wywiadów umieszczali osobisty wymiar swojego doświadczenia na dalszym planie, podkreślając przede wszystkim jego wymiar kolektywny. Ich doświadczenia związane z prześladowaniami politycznymi, aresztowaniem, torturami, uwięzieniem, a także trudnym powrotem do życia na wolności oraz brakiem zrozumienia i wsparcia ze strony otoczenia, jawią się jako proces transformacji tożsamości młodych Tybetańczyków. Zestawione z tym, w jaki sposób swoje przeżycia opisują więźniowie ze starszego pokolenia, opisy aktywistów uwięzionych w latach 80. i 90. XX wieku mają wyraźne cechy charakterystyczne. Ich pobyt w więzieniu można postrzegać jako istotne doświadczenie transformujące, pozwalające na rozwijanie i wzmacnianie własnej tożsamości etnicznej w Tybecie zdominowanym przez chińską grupę kulturową. Również aktywizm polityczny kontynuowany na uchodźstwie nabiera znaczenia jako strategia wzmacniania tego wymiaru tożsamości. Jest to istotny czynnik kształtujący strategię

akulturacyjne uchodźców tybetańskich, wpływające na ich poziom adaptacji do życia w diasporze.

Zjawisko adaptacji potraumatycznej tybetańskich aktywistów politycznych ma złożony, dialektyczny charakter: strategie kolektywne zapewniają poczucie oparcia i dodają odwagi w stawianiu czoła wyzwaniom takim, jak przemoc ze strony władz, a także pozwalają nadać znaczenie własnemu poświęceniu. Jednocześnie spychanie na dalszy plan osobistego wymiaru doświadczenia przez Tybetańczyków może skutkować unieważnianiem realnego cierpienia, zarówno przez nich samych, jak i przez otoczenie. Istotne znaczenie ma kulturowy przekaz na temat wyrażania emocji, a także zjawisko określane jako „aktywizm PTSD”. Jego sens polega na tym, że indywidualne cierpienie nabiera znaczenia przede wszystkim jako wyraz cierpienia kolektywnego i w związku z tym jego ekspresja staje się aktem politycznym. Jednocześnie doktryna buddyjska odnosząca się do soteriologicznego sensu cierpienia skłania tybetańskich byłych więźniów politycznych do traktowania pourazowego cierpienia raczej jako szansy na lepsze życie (albo lepsze odrodzenie w kolejnym wcieleniu), niż jako powód do szukania pomocy. Zwłaszcza porównanie starszego pokolenia tybetańskich więźniów politycznych z młodszym – bardziej nastawionym na walkę polityczną i w mniejszym stopniu zanurzonym w tradycyjnej kulturze (której przejawy były poddawane dyskryminacji przez lata okupacji chińskiej) – pozwala uwypuklić złożoną rolę religii buddyjskiej w procesie radzenia sobie z doświadczeniami urazowymi w tej grupie. Oparcie w religii i duchowości jest szczególnie istotne w przypadku starszych więźniów oraz tych spośród młodych, którzy są bardziej religijni i wykształceni religijnie. Ma ono także szczególne znaczenie w przypadku osób, które w większym stopniu narażone były na poczucie bezradności wobec przemocy władz (na przykład nie mając oparcia w grupie w związku z przypadkowym aresztowaniem).

Zamiarem autora niniejszej pracy nie było jednoznaczne wyjaśnienie tego, dlaczego tybetańscy byli więźniowie polityczni wykazują w badaniach szczególną odporność psychiczną na tle innych grup kulturowych. Autor nie stawiał jednoznacznych hipotez, które miałyby być weryfikowane w trakcie badania, ale proces badawczy rozpoczynał z otwartymi pytaniami. Konsekwencją takiego podejścia było przyjęcie strategii badań jakościowych. Wyniki badania w postaci teorii ugruntowanej (w danych jakościowych) wyjaśniającej badane zjawisko, a także wynikającą z niej i poszerzającą ją refleksję teoretyczną, należy traktować jako próbę integracji tego złożonego zjawiska. Badanie takie

jest chwilowym ujęciem dynamicznej, procesualnej i wieloaspektowej rzeczywistości, podobnie jak obiektyw aparatu fotograficznego ukazujący jedynie fragment żywego doświadczenia. Podczas gdy strategia badań ilościowych opiera się na ukazywaniu rzeczywistości „w dużym zbliżeniu”, podejście jakościowe używa „obiektywu szerokokątnego” przy jednoczesnym ogniskowaniu uwagi na zjawiskach, które w trakcie analizy okazują się szczególnie istotne.

Ważnym elementem tego podejścia jest nieprzyjmowanie bezkrytycznie z góry powziętych założeń, ale raczej wnikliwa, krytyczna refleksja – również nad założeniami z pozoru oczywistymi. Wyniki badań traumatycznych doświadczeń uchodźców mogą stanowić inspirację dla personelu medycznego zajmującego się tego typu pacjentami. Namysł nad tym zagadnieniem skłania raczej do relatywizowania i kwestionowania znaczenia wiedzy biomedycznej jako jedynego środka służącego rozumieniu i leczeniu uchodźców. Lekarze i pielęgniarki często wzmacniają swoją pozycję poprzez podkreślanie różnicy i przepaści, jaka dzieli ich od pacjentów, na przykład w poziomie wiedzy (Ong 1995). Takie praktyki wzmacniają jedynie autorytet biomedycyny, ale oddalają profesjonalistów od możliwości wnikania w osobiste doświadczenie uchodźców, którzy w swoich narracjach często wyrażają wdzięczność za to, że mogą uzyskać pomoc bez konieczności odwiedzenia szpitala psychiatrycznego (Ong 1995). Istotne wnioski z przedstawionego w niniejszym opracowaniu badania dotyczą także znaczenia konsekwencji przemocy państwowej wobec całych grup społecznych i potrzeby interwencji nie tylko w odniesieniu do cierpienia indywidualnego poszczególnych osób, ale także całych społeczności.

Ograniczenia prezentowanego badania

Wobec złożoności zjawiska, jakim jest proces adaptacji potraumatycznej, prezentowane w niniejszej pracy badanie musiało spotkać się z wieloma ograniczeniami. Jak wspomniano w rozdziale poświęconym opisowi metody jakościowej (rozdział 2.1), jej ograniczenia nakazują podchodzić do kwestii rzetelności wyników z ostrożnością. Niewątpliwym ograniczeniem było nieposzerzenie miejsca badania (McLeod Ganj) o inne konteksty, w których mieszkają uchodźcy tybetańscy. Jak wykazano w rozdziale 3.2.3, otoczenie społeczno-kulturowe może w istotnym stopniu kształtować doświadczenie i, jak należy sądzić, także proces adaptacji potraumatycznej. Kolejnym ograniczeniem była nieznajomość języka tybetańskiego przez badacza i konieczność korzystania z pomocy

tłumacza w trakcie zbierania wywiadów. Kilka wywiadów przeprowadzonych przez badacza w języku angielskim z osobami posiadającymi na tyle wystarczające kompetencje językowe, żeby móc swobodnie mówić o swoich doświadczeniach, pokazało wyraźną przewagę badania bezpośredniego, umożliwiającego głębsze wnikanie w świat przeżyć osób badanych, nad badaniem prowadzonym za pośrednictwem tłumacza. Z drugiej strony, jak wspomniano w rozdziale 2.1, uwrażliwienie na kontekst podczas zbierania danych daje możliwość traktowania różnic pojawiających się w danych w zależności od okoliczności ich pozyskiwania, także jako źródła informacji.

Na koniec warto podkreślić, że wobec wielu czynników wpływających na osoby, które zmagają się z traumatycznymi wspomnieniami, poszukiwanie jakiegoś uproszczonego, jednolitego wyjaśnienia ich doświadczeń wydaje się być daremne. Niektórzy sądzą, że doświadczenia takie wymykają się zrozumieniu przez tych, którzy ich nie przeżyli. Kępiński określił doświadczenia obozowe jako sytuacje graniczne, w których każda chwila i każdy drobny gest może zdecydować o życiu lub śmierci (Kępiński 1970/1992). W ujęciu Karla Jaspersa (1973/1978) sytuacje graniczne są domeną egzystencji, a nie rozumu, w związku z czym „[nie] da się ich przeniknąć poznawczo: empirycznie nie widzimy poza nimi nic innego” (Jaspers 1973/1978, s. 188). Wydaje się, że osoby, które doświadczyły skrajnych doświadczeń, zmagają się właśnie z niemożliwością przekazania przeżyć, które pozostają poza domeną słów.

5. Streszczenie

Tło badania

Niniejsze badanie mieści się w obszarze psychiatrii kulturowej, z jej założeniami mówiącymi o istotnym wpływie kultury i procesów społecznych na kształtowanie się doświadczenia osobistego. Refleksji badawczej poddane zostało, z perspektywy międzykulturowej, zjawisko adaptacji po urazie, będącym konsekwencją skrajnych doświadczeń, jakimi są prześladowania polityczne, tortury, długotrwałe uwięzienie i podleganie naruszaniom podstawowych praw człowieka. Inspiracją dla badacza były podejścia teoretyczne podkreślające zdolności przetrwania ofiar takich traumatycznych przeżyć. Wśród takich perspektyw wymienić można: podejście salutogenetyczne, koncepcje *resilience* i wzrostu potraumatycznego oraz koncepcje podkreślające pourazową transformację tożsamości. W niniejszym badaniu uwzględniono także rolę religii w procesie radzenia sobie z traumatycznymi doświadczeniami, jak również w adaptacji potraumatycznej. Szczególnie istotny okazał się kontekst polityczny doświadczeń ofiar przemocy państwowej, z uwzględnieniem politycznego tła zawartego w ich narracjach traumatycznych.

Wyżej wymienione zjawiska zbadano na przykładzie grupy tybetańskich byłych więźniów politycznych, o których wiadomo na podstawie literatury przedmiotu, że cechują się szczególną odpornością (*resilience*) na urazy psychiczne, a także że w procesie ich adaptacji potraumatycznej istotną rolę odgrywa kultura i religia. Hipotezy wynikające z wcześniejszych badań ilościowych tej grupy uchodźców, podkreślające społeczno-kulturowy wymiar procesu adaptacji wymagały pogłębionej analizy przy użyciu podejścia jakościowego, umożliwiającego badanie, jakie znaczenie własnemu doświadczeniu nadają osoby badane.

Cel badania

Celem badania było sformułowanie teorii ugruntowanej w danych, wyjaśniającej doświadczenia tybetańskich byłych więźniów politycznych, przed i w trakcie uwięzienia oraz po wyjściu na wolność i w czasie pobytu na uchodźstwie, z uwzględnieniem kontekstu kulturowego. Na wstępnym etapie badania, pytania kierujące procesem badawczym odnosiły się w szczególności do czynników kulturowych mogących wyjaśnić odporność psychiczną wykazaną w grupie tybetańskich uchodźców. Podejście jakościowe zastosowane w badaniu miało na celu pogłębienie rozumienia znaczenia udziału kultury w procesie adaptacji potraumatycznej, a także znaczenia tybetańskiego światopoglądu i przekonań religijnych w radzeniu sobie z przetwarzaniem doświadczeń traumatycznych przez tybetańskich byłych więźniów politycznych. Na dalszych etapach analizy danych jakościowych wyłoniły się także inne wątki wymagające pogłębienia, takie jak kontekst polityczny doświadczeń aktywistów politycznych, a także proces transformacji ich tożsamości związany z traumatycznymi doświadczeniami prześladowań politycznych.

Uczestnicy i metoda badania

Dane jakościowe gromadzone były za pomocą wywiadów półstrukturalizowanych, grup fokusowych, analizy dokumentów oraz obserwacji uczestniczącej.

Zebrano **44 półstrukturalizowane wywiady pogłębione: 24 wywiady** z 22 aktywistami politycznymi (16 mężczyzn, 6 kobiet; wiek 30–75 lat; długość pobytu w więzieniu : od 6 miesięcy do 20 lat; z dwoma osobami powtórzono wywiad); **12 wywiadów** z uchodźcami tybetańskimi, którzy nie doświadczyli uwięzienia w Tybecie (2 kobiety, 10 mężczyzn); oraz **8 wywiadów** z osobami profesjonalnie zajmującymi się pomocą byłym więźniom politycznym (4 kobiety, 4 mężczyzn). Przeprowadzono **4 wywiady fokusowe (grupy fokusowe)**, z czego **3** z byłymi więźniami oraz **1** z udziałem nauczycieli szkoły dla uchodźców. Przeanalizowano także **publikacje** opisujące doświadczenia byłych więźniów: **1** biograficzną i **4** autobiograficzne; oraz kilkadziesiąt stron **notatek z obserwacji uczestniczącej**.

W celu analizy danych jakościowych zastosowano metodę teorii ugruntowanej, której istotą jest ciągłe porównywanie, czyli łączne zbieranie danych i ich analizowanie w jednym procesie zmierzającym do wyłonienia teorii, ugruntowanej w danych, będącej zestawem spójnych ze sobą twierdzeń opisujących badane zjawisko wielopłaszczyznowo.

Zgodnie z zaleceniami autorów metody, w procesie badawczym stosowano następujące techniki i strategie badawcze: konstruowanie kodów i kategorii analitycznych opartych na danych, a nie na przyjętych z góry hipotezach powstałych w wyniku logicznej dedukcji; pisanie not w celu opracowania kategorii, określenia różnych ich wymiarów oraz związków zachodzących między nimi; pobieranie próbek w celu skonstruowania teorii, nie zaś próbek reprezentatywnych dla populacji; dokonywanie przeglądu literatury po przeprowadzeniu niezależnej analizy, w celu uniknięcia postrzegania świata przez pryzmat istniejących teorii.

Wyniki

Efektem przeprowadzonego badania jest rozbudowana teoria lokalna, opisująca proces adaptacji pourazowej tybetańskich byłych więźniów politycznych, który jest jednocześnie procesem transformacji ich tożsamości. W jego efekcie wzmacnia się ich poczucie przynależności etnicznej i poczucie sensu poświęcenia losu osobistego na rzecz losu narodu tybetańskiego. Najistotniejszymi elementami wspomnianego procesu są: 1) nabywanie świadomości politycznej i opieranie się presji asymilacyjnej poprzez wstępowanie do klasztoru i podejmowanie świadomego ryzyka związanego z działalnością opozycyjną; 2) opieranie się na kolektywnych strategiach radzenia sobie z przemocą władz, zarówno dzięki poczuciu bycia częścią większej grupy, jak i dzięki sytuowaniu własnego doświadczenia w kontekście międzypokoleniowej więzi opartej na wspólnym cierpieniu i wspólnej walce o wolność; 3) odnoszenie się do religii buddyjskiej jako systemu znaczeń nadających sens własnemu poświęceniu i rozumienie cierpienia pourazowego, wynikającego także z doświadczania objawów zespołu stresu pourazowego, w oparciu o znaczenia kulturowe, przede wszystkim światopogląd buddyjski; 4) relacjonowanie osobistego doświadczenia jako przejawu kolektywnego losu Tybetu w ramach strategii walki politycznej; 7) doświadczanie pobytu na uchodźstwie jako kontynuacji walki politycznej, efektem czego jest przyjmowanie określonych strategii akulturacyjnych kształtujących proces adaptacji.

Konkluzje

Wyniki prezentowanego badania mogą przyczynić się do rozjaśnienia złożoności procesów związanych zarówno z traumatycznymi skutkami przemocy politycznej, jak i z doświadczeniami uchodźców w różnych kontekstach kulturowych. Uwyraźniają one

kontekst kulturowo-społeczno-polityczny tych zjawisk i mogą uwrażliwiać osoby powołane do zajmowania się pomocą dla uchodźców na różne aspekty ich doświadczenia. Pozwalają także spojrzeć krytycznie na standardowe praktyki zachodniej psychiatrii oraz założenia teoretyczne stojące za nimi. W szczególności inspirują do refleksji nad okolicznościami, w których używanie zachodnich etykiet diagnostycznych i wdrażanie zachodnich praktyk terapeutycznych może być korzystne dla osób dotkniętych przemocą państwową, a w których podejście takie może pomijać istotę przeżyć tych osób.

Summary

Background

The presented study should be viewed within the field of cultural psychiatry, with its assumption of significant influence that cultural and social context has on shaping personal experience. The phenomenon under study – posttraumatic adaptation in consequence of extreme experiences, such as political persecution, tortures, long-term imprisonment and violation of basic human rights – was researched from a cross-cultural perspective. The inspiration for the research were theoretical approaches that underline the capacity of the victims to survive severe traumatic events. Among those were: the salutogenic approach, the concepts of resilience and posttraumatic growth, and the concept of posttraumatic transformation. Moreover, in the presented study the role of religion was researched, both in the process of coping with traumatic experiences, and in posttraumatic adaptation. During the analysis of qualitative data, the political context of experiences of the victims of state violence, turned out to be particularly important.

The above mentioned phenomena were studied on the group of Tibetan ex-political prisoners, a group that had been found to be particularly resilient in the previous research. The former studies also indicated a significant role that culture and religion may play in the process of posttraumatic adaptation. The hypotheses stressing the socio-cultural dimension of this process, that resulted from quantitative studies on this group of refugees, required an in-depth analysis with the use of qualitative approach, that allows to study how people make their own experiences meaningful.

Aim of the study

The aim of the study was to formulate a grounded theory (GT) explaining the experiences of Tibetan ex-political prisoners, before, during and after their imprisonment and during their stay in exile, with particular emphasis on the cultural context. In the initial stages, the questions that directed the research process were related to cultural factors responsible for resilience of Tibetan refugees. The qualitative approach was used to deepen the understanding of the significance of culture in the process of posttraumatic adaptation, as well as the meaning of Tibetan worldview and religious beliefs in processing traumatic

experiences by the political prisoners. On further stages of the analysis of qualitative data, other themes emerged that required exploration, such as the political context of political activists' experiences, and the process of transformation of their identity as a result of traumatic events due to political persecution.

Participants and method

The qualitative data were collected with the use of half-structured interviews, focus groups, analysis of documents and participant observation.

44 interviews were conducted throughout the research process:

- **24 interviews with 21 political activists** (16 men and 6 women, age 30-75; length of stay in prison: 6 months to 20 years; two participants were interviewed twice);
- **12 interviews with Tibetan refugees** (not imprisoned before; 3 women and 10 men);
- **8 interviews with professionals** involved in the help of ex-political prisoners (4 women and 4 men).

4 focus group interviews were conducted:

- **3 with ex-political prisoners** and
- **1 with professionals** (teachers from a school for Tibetan refugees).

5 publications were analyzed:

- **4 autobiographies** of Tibetan ex-political prisoners and
- **1 biography**

Moreover, abundant fieldnotes from participant observation were analyzed.

The method of grounded theory (GT) was used for analysis of qualitative data, with particular emphasis put on the constant comparative method, which is a parallel process of collecting and analyzing data, aiming at emergence of a theory, grounded in qualitative data. Such theory is a set of statements explaining the phenomenon under study from multiple perspectives. Based on the methodology of grounded theory, the following procedures were used: constructing codes and analytical categories grounded in the data, and not as a result of previous assumptions; writing memos in order to elaborate the categories and develop their dimensions and relationships between them; theoretical instead of statistical sampling; literature review following the analysis of the data, to avoid biased interpretation.

Results

The result of the study is an elaborate local theory explaining the process of posttraumatic adaptation of Tibetan ex-political prisoners, which at the same time was found to be a process of transformation of their identity. The effect of this process is strengthening their sense of ethnicity and their sense of significance of sacrificing their personal fate for the sake of the nation.

The most important elements of this process are: 1) acquiring political awareness and resisting assimilation pressures by becoming a monk or nun, and taking a conscious risk associated with political activities; 2) using collective coping strategies to deal with violence of the authorities, both as a sense of being a part of a larger group, and as placing one's own experience in the context of intergenerational bond based on common suffering and common struggle for freedom; 3) referring to Buddhism as a system of meanings that make one's sacrifice meaningful, as well as understanding one's posttraumatic suffering in light of cultural meanings, particularly the Buddhist worldview; 4) referring to one's own traumatic experience as an example of collective fate of Tibetans – being a part of a strategy of political struggle and international campaign for free Tibet; 6) experiencing the stay in exile as a continuation of political struggle, which results in acquiring particular acculturative strategies, shaping the process of adaptation.

Conclusions

The results of the presented study may contribute to clarifying the complexity of the processes associated both with traumatic effects of political violence, and with experiences of refugees in various cultural contexts. They explain the role of the cultural and socio-political context in this phenomenon and may make professionals involved in helping political refugees more aware of various aspects of experiences of these people. They also allow for critical perspective on standard practices within western psychiatry and their theoretical assumptions. They inspire reflection on the issue of using western diagnostic labels, particularly in what circumstances their use may be beneficial for political refugees and when such approach may ignore some important aspects of their experience.

6. Bibliografia

1. Abu-Lughod L., Lutz C., 1990. Introduction: emotion, discourse, and the politics of everyday life, [w:] Abu-Lughod L., Lutz C. (red.), *Language and the Politics of Emotion*, Cambridge: Cambridge University Press, Cambridge, s. 1–23.
2. Adams V., 2004. Equity of the Ineffable: Cultural and Political Constraints on Ethnomedicine as a Health Problem in Contemporary Tibet, [w:] Anand, S. i in. (red.), *Public Health, Ethics, and Equity*, Oxford: Oxford University Press, s. 283–306.
3. Aldwin C. M., 1993. Coping with Traumatic Stress, [w:] *PTSD Research Quarterly* [online], vol. 4, nr 3, s. 1–3. Dostępny [w:] <http://www.ptsd.va.gov/professional/newsletters/research-quarterly/V4N3.pdf> [Dostęp: 05.04.2016].
4. Alexander J.C., 2004. Toward a Theory of Cultural Trauma, [w:] Alexander, J.C. i in. (red.), *Cultural Trauma and Collective Identity*, Berkeley: University of California Press, s. 1–30.
5. American Psychiatric Association, 2013. *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition*, Arlington, VA: APA.
6. Anand D., 2003. A Contemporary Story of „Diaspora”: The Tibetan Version, *Diaspora Journal of Transnational Studies*, vol. 12, nr 2, s. 211–229.
7. Antonovsky A., 1987/1995. *Rozwikłanie tajemnicy zdrowia. Jak radzić sobie ze stresem i nie zachorować*, Warszawa: Fundacja IPN.
8. Arthur C.M., Whitley R., 2015 „Head take you”: Causal attribution of mental illness in Jamaica, *Transcultural Psychiatry*, vol. 52, nr 1, s. 115–132.
9. Bagdro Ven., 2006. *A Hell on Earth. A Brief Biography of a Tibetan Political Prisoner*, New Delhi: Indraprastha Press.
10. Barbaro de B., 1999. Schizofrenia w rodzinie: perspektywa konstrukcjonizmu społecznego, W: Barbaro de B. (red.), *Schizofrenia w rodzinie*, Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, s. 173–185.
11. Barbaro de B., 2014. Medykalizacja i psychiatryzacja życia codziennego, W: Barbaro de, B. (red.), *Konteksty psychiatrii*, Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, s. 235–251.

12. Barnett R., 1996. Symbols and Protest. The Iconography of Demonstrations in Tibet, 1987–1990, [w:] Barnett R., Akiner S. (red.), *Resistance and Reform in Tibet*, New Delhi: Motilal Banarsidass Publishers, s. 238–258.
13. Barrett R.J., 1997. Cultural Formulation of Psychiatric Diagnosis. Death on a Horse's Back: Adjustment Disorder with Panic Attacks, *Culture, Medicine, and Psychiatry*, vol. 21, nr 4, s. 481–496.
14. Basoglu M. i in., 1997. Psychological preparedness for trauma as a protective factor in survivors of torture, *Psychological medicine*, vol. 27, nr 6, s. 1421–1433.
15. Becker A.E., Kleinman A., 2000. Anthropology and Psychiatry, [w:] Sadock B.J., Sadock V.A. (red.), *Kaplan and Sadocks Comprehensive Textbook of Psychiatry*, volume 1, Philadelphia: Lippincott, Williams and Wilkins, s. 463–475.
16. Berry J., 1997. Immigration, Acculturation, and Adaptation, *Applied Psychology: an International Review*, vol. 46, nr 1, s. 5–34.
17. Berry J., 2005. Acculturation: Living successfully in two cultures, *International Journal of Intercultural Relations*, vol. 29, nr 6, s. 697–712.
18. Bettelheim B., 1943. Individual and mass behavior in extreme situations, *The Journal of Abnormal and Social Psychology*, vol. 38, nr 4, s. 417–452.
19. Bhugra, D., Becker, M. A., 2005. Migration, cultural bereavement and cultural identity, *World Psychiatry*, vol. 4, nr 1, s. 18–24.
20. Blumer H., 2007. *Interakcjonizm symboliczny. Perspektywa i metoda*, Kraków: Wydawnictwo „Nomos”.
21. Bobrzyński J., 2010. Proces zdrowienia po urazie psychicznym, *Psychoterapia*, vol. 2, Nr 153, s. 25–31.
22. Bobrzyński J., 2014. Etnograf bada psychikę, W: de Barbaro B. (red.), *Konteksty psychiatrii*, Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, s. 193–205.
23. Boehnlein J. K., 2007. Religion and Spirituality After Trauma; [w:] Kirmayer, L.J. i in. (red.), *Understanding Trauma. Integrating Biological, Clinical, and Cultural Perspectives*, Cambridge: Cambridge University Press, s. 259–274.
24. Bolton J., 1995. Medical Practice and Anthropological Bias, *Social Science and Medicine*, vol. 40, nr 12, s. 1655–1661.
25. Borucka A. 2011. Koncepcja *resilience*. Podstawowe założenia i nurty badań, [w:] Junik, W. (red.), *Resilience. Teoria – badania – praktyka*, Warszawa: Wydawnictwo Edukacyjne PARPAMEDA, s. 11–28.

26. Bracken P., 2002. *Trauma. Culture, Meaning and Philosophy*, London: Whurr Publishers.
27. Breslau J., 2004. Cultures of Trauma: Anthropological Views of Posttraumatic Stress Disorder in International Health, *Culture, Medicine and Psychiatry*, vol. 28, nr 2, s. 113–126.
28. Brewin C.R., 2000. Meta-Analysis of Risk Factors for Posttraumatic Stress Disorder in Trauma-Exposed Adults, *Journal of Counseling and Clinical Psychology*, vol. 68, nr 5, s. 748–766.
29. Brown Ch., Lloyd K., 2001. Qualitative methods in psychiatric research, *Advances in Psychiatric Treatment*, vol. 7, nr 5, s. 350–356.
30. Campbell J., 1988/2013. *Potęga mitu*, Kraków: Wydawnictwo Znak.
31. Casey P., 2011. Spirituality and religion in psychiatry: an introduction to the research evidence, talk given at the Royal College of Psychiatrists' Annual Meeting, 29th June 2011, on the theme of 'Spirituality: its evidence and implementation in psychiatry', Dostępny [w:] <http://www.rcpsych.ac.uk/pdf/Spirituality%20and%20Religion%20in%20Psychiatry%20%20Casey.x.pdf> [Dostęp: 10.01.2016]
32. Charmaz K., 2009. *Teoria ugruntowana. Praktyczny przewodnik po analizie jakościowej*, Warszawa: PWN.
33. Clifford T., 1984/2001. *Tibetan Buddhist Medicine & Psychiatry. The Diamond Healing*, New Delhi: Motilal Banarsidass Publishers.
34. Connerton P., 1989. *How Societies Remember*, Cambridge: Cambridge University Press.
35. Crescenzi A. i in., 2002. Effect of political imprisonment and trauma history on recent Tibetan refugees in India, *Journal of Traumatic Stress*, vol. 15, nr 5, s. 369–375.
36. Dalajlama XIV, 1997/2003. *Healing Anger. The Power of Patience from A Buddhist Perspective*, New Delhi: Motilal Banarsidass Publishers.
37. Dalajlama XIV, 2010. *Countering Stress and Depression* [online], 31 grudzień 2010, Dostępny [w:] <http://www.dalailama.com/messages/articles/counter-stress> [Dostęp: 05.05.2012].
38. Dalajlama XIV, *His Holiness's Middle Way Approach For Resolving the Issue of Tibet* [online], Dostępny [w:] <http://www.dalailama.com/messages/middle-way-approach> [Dostęp: 05.05.2012].

39. Dalajlama XIV, *The Medicine of Altruism* [online], Dostępny [w:] <http://www.dalailama.com/messages/compassion> [Dostęp: 05.05.2012].
40. De Vries M., 2007. Trauma in Cultural Perspective, [w:] van der Kolk B.A. i in. (red.), *Traumatic Stress. The Effects of Overwhelming Experience on Mind, Body, and Society*, New York: The Guilford Press, s. 398–413.
41. Drożdżek B., 2007. The Rebirth of Contextual Thinking in Psychotraumatology, [w:] Drożdżek B., Wilson J.P. (red.), *Voices of Trauma. Treating Survivors Across Cultures*, New York: Springer, s. 1–27.
42. Dwyer L., Santikarma D., 2007. Posttraumatic Politics: Violence, Memory, and Biomedical Discourse in Bali, [w:] Kirmayer L.J. i in. (red.), *Understanding Trauma. Integrating Biological, Clinical, and Cultural Perspectives*, Cambridge: Cambridge University Press, s. 403–432.
43. Dyregrov A. i in. 2002. Is the Culture Always Right?, *Traumatology*, vol. 8, nr 3, s. 135–145.
44. Ebaugh H., 2010. Transnationality and Religion in Immigrant Congregations: The Global Impact, *Nordic Journal of Religion and Society*, vol. 23, nr 2, s. 105–119.
45. Eisenbruch M., 1991. From Post-traumatic Stress Disorder to Cultural Bereavement: Diagnosis of Southeast Asian Refugees, *Social Science & Medicine*, vol. 33, nr 6, s. 673 – 680.
46. Erikson E., 1950/2000, *Dzieciństwo i społeczeństwo* (1950), Poznań: Wydawnictwo Rebis.
47. Fleck C., Müller A., 1997. Bruno Bettelheim and the Concentration Camps, *Journal of the History of Behavioral Sciences*, vol. 33, nr 1, s. 1–37.
48. Frankl, V., 2004. *Man's Search for Meaning. The classic tribute to hope from the Holocaust*, London: Ebury Press.
49. Frankl V., 2013. *Człowiek w poszukiwaniu sensu. Głos nadziei z otchłani Holokaustu*, Warszawa: Wydawnictwo Czarna Owca.
50. Freud A., 1936/1995. *Ego i mechanizmy obronne*, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
51. Freud Z., Breuer J., 1895/2008. *Studia nad histerią*, Warszawa: Wydawnictwo KR.
52. Ganzevoort R.R., 1998. Religious coping reconsidered. Part one: an integrated approach, *Journal of Psychology and Theology*, vol. 26, nr 3, s. 260–275.

53. Geertz, C. 1973/2005. *Interpretacja kultur. Wybrane eseje*, Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
54. Gergen K.J., 2001. *Social Construction in Context*, London: Sage Publications.
55. Glaser B.G., 2004. Naturalist Inquiry and Grounded Theory, *Forum: Qualitative Social Research* [online], vol. 5, nr 1, Dostępne [w:] <http://www.qualitative-research.net/index.php/fqs/article/view/652/1413> [Dostęp: 12.05.2006]
56. Glaser B., Strauss A., 2009. *Odkrywanie teorii ugruntowanej. Strategie badania jakościowego*, Kraków: Wydawnictwo „Nomos”.
57. Goffman E. 2011. *Instytucje totalne. O pacjentach szpitali psychiatrycznych i mieszkańcach innych instytucji totalnych*, Sopot: 2011.
58. Goldstein M., 1999. *The Snow Lion and the Dragon. China Tibet, and the Dalai Lama*, Berkeley: University of California Press.
59. Gyatso P., 1997. *Fire under the snow. Testimony of a Tibetan Prisoner*, London: The Harvill Press.
60. Hartley S, Muhit M, 2003. Using qualitative research methods for disability research in majority world countries. *Asia Pacific Disability Rehabilitation Journal*, vol. 14, nr 2, s. 103–114.
61. Havnevik H., 1996. The Role of Nuns in Contemporary Tibet, [w:] Barnett, R., Akiner, S. (red.), *Resistance and Reform in Tibet*, New Delhi: Motilal Banarsidass Publishers, s. 259 – 266.
62. Heitzman J., Rutkowski K. 1997. Zaburzenia psychiczne u byłych więźniów politycznych prześladowanych w Polsce w latach 1944–1956, *Psychiatria Polska*, vol. 31, nr 2, s. 153–164.
63. Herlihy J. i in., 2002. Discrepancies in autobiographical memories – implications for the assessment of asylum seekers: Repeated interviews study, *British Medical Journal*, vol. 324, nr 7333, s. 324–327.
64. Herman J. L., 2004. *Przemoc. Uraz psychiczny i powrót do równowagi*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
65. Hollander-Goldfein B. i in., 2012. *Transcending Trauma. Survival, Resilience, and Clinical Implications in Survivor Families*, New York: Taylor and Francis.
66. Holtz T. H., 1998. Refugee trauma versus torture trauma: A retrospective controlled cohort study of Tibetan refugees, *Journal of Nervous and Mental Disease*, vol. 186, nr 1, s. 24–34.

67. Hopper K., 2004/2005. Dochodzenie w sprawie udziału „kultury” w Międzynarodowych Badaniach nad Schizofrenią Światowej Organizacji Zdrowia WHO, [w:] Jenkins J.H., Barrett, R.J. (red.), *Schizofrenia, kultura i subiektywność – na krawędzi doświadczenia*, Kraków: Libron, s. 69–98.
68. Horowitz M., 1986/1992. *Stress Response Syndromes. Second Edition*, New Jersey: Jason Aronson.
69. Hoshmand L.T., 2007. Cultural-Ecological Perspectives on the Understanding and Assessment of Trauma, [w:] Wilson, J.P., So-kum Tang, C. (red.), *Cross-Cultural Assessment of Psychological Trauma and PTSD*, New York: Springer, s. 31–50.
70. Houston S., Wright R., 2003. Making and remaking Tibetan diasporic identities, *Social & Cultural Geography*, vol. 4, nr 2, s. 217–232.
71. Huxley P., Evans S., 2003. Social Science and Mental Health, *Journal of Mental Health*, vol. 12, nr 6, s. 543–550.
72. Jacobson E., 2002. Panic Attack In a Context of Comorbid Anxiety and Depression In a Tibetan Refugee, *Culture, Medicine, and Psychiatry*, vol. 26, nr 2, s. 259–279.
73. Jackowska E., 2004. *Psychiczne następstwa deportacji w głąb ZSRR w czasie drugiej wojny światowej. Przyczyny, moderatory, uwarunkowania*. Szczecin: Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Szczecińskiego.
74. Jakubik A., 2003. Kultura a zaburzenia psychiczne, *Studia Psychologica*, vol. 4, nr 4, s. 133–150.
75. James E., 2004. The Political Economy of „Trauma” in Haiti in the Democratic Era of Insecurity, *Culture, Medicine and Psychiatry*, No. 28, nr 2, s. 127–149.
76. Janusz B. i in, 2010. O potrzebie badań jakościowych w psychiatrii, *Psychiatria Polska*, tom 44, nr 1, s. 5–11.
77. Jaspers K., 1973/1978. Sytuacje graniczne, W: Rudziński R. *Jaspers*, Warszawa: Wiedza Powszechna, s. 186–242.
78. Jenne E., 2009. *Sanctifying the Homeland: Mobilizing National Resistance through Transnational Religions* [online], unpublished manuscript delivered at Workshop on Diasporas, London, 09.11.2009, s. 1–36, Dostępny [w:] <http://www.eui.eu/Documents/RSCAS/Research/MWG/200910/MWG2009-11-09Jenne.pdf> [Dostęp: 20.05.2015].

79. Joniec-Bubula K., 2000. Rola rytuałów przejścia w tworzeniu się tożsamości w okresie dorastania, W: Gałdowa A. (red.), *Tożsamość człowieka*, Kraków: Wydawnictwo UJ, s. 165–183.
80. Junik W., 2011. Koncepcja rezyliencji – wybrane problemy metodologiczne, W: Junik W. (red.), *Resilience. Teoria – badania – praktyka*, Warszawa: Wydawnictwo Edukacyjne PARPAMEDA, s. 47–66.
81. Keller A. i in., 1997. *Striking hard: Torture in Tibet*. Boston: Physicians for Human Rights.
82. Kępiński A., 1970/1992. KZ-syndrom, W: Kępiński A. *Rytm życia*, Kraków: Wydawnictwo Literackie, s. 106–123.
83. Khetsun T., 2008. *Memories of life in Lhasa under Chinese Rule*, New York: Columbia University Press.
84. Kinzie J., 2007. PTSD Among Traumatized Refugees. [w:] Kirmayer L.J. i in. (red.), *Understanding Trauma. Integrating Biological, Clinical, and Cultural Perspectives*, Cambridge: Cambridge University Press, s. 194–206.
85. Kirmayer L., 1984. Culture, Affect and Somatization. Part I, *Transcultural Psychiatric Research Overview*, vol. 21, nr 3, s. 159–188.
86. Kirmayer L., 2003. Failures of imagination: the refugee's narrative in psychiatry, *Anthropology & Medicine*, vol. 10, nr 2, s. 167–185.
87. Kleinman A., 1995. *Writing at the Margin. Discourse Between Anthropology and Medicine*, Berkeley: University of California Press.
88. Kleinman A., 1988. *Rethinking Psychiatry. From Cultural Category to Personal Experience*, Ne[w:] The Free Press.
89. Kleinman A., 1980. *Patients and Healers in the Context of Culture. An Exploration of the Borderland between Anthropology, Medicine, and Psychiatry*, Berkeley: University of California Press.
90. Kleinman A., Lewis-Fernandez R., 1994. Culture, Personality, and Psychopathology, *Journal of Abnormal Psychology*, vol. 103, nr 1, s. 67–71.
91. Koenig H., 2008a. Concerns about measuring „spirituality” in research, *Journal of Nervous and Mental Disorders*, vol. 196, nr 5, s. 349–355.
92. Koenig H., 2008b. Religion, Spirituality and Health: Research and Clinical Applications [online], Presented at: NACSW Convention, Orlando FL, Dostępny

[w:] http://www.nacsw.org/Publications/Proceedings_2008/Koenig_H_Religion.pdf

[Dostęp: 22.10.2015]

93. Konecki K., 1985. Jaźń w totalnej instytucji obozu koncentracyjnego, *Kultura i społeczeństwo*, tom 29, nr 3, s. 197–211.
94. Konecki K., 2000. *Studia z metodologii badań jakościowych, Teoria ugruntowana*, Warszawa: PWN.
95. Konner M. 2007. Trauma, Adaptation, and Resilience: A Cross-Cultural and Evolutionary Perspective, [w:] Kirmayer, L.J i in. (red.), *Understanding Trauma. Integrating Biological, Clinical, and Cultural Perspectives*, Cambridge: Cambridge University Press, s. 300–338.
96. Korom F.J., 1999, Tibetans In Exile: A Euro-American Perspective, *Journal of Transnational and Transcultural Studies*, vol. 1, nr 1, s. 1–24.
97. Kłodziński S., 1972. Swoisty stan chorobowy po przebyciu obozów hitlerowskich, *Przegląd Lekarski*, tom 29, nr 1, s. 15–21.
98. Krause I.B., 2003. Learning How to Ask in Ethnography and psychotherapy. *Anthropology and Medicine*, vol. 10, nr 1, s. 3–21.
99. Krystal H., Danieli Y., 1994. Holocaust Survivor Studies in the Context of PTSD, *PTSD Research Quarterly*, vol. 5, nr 4, s. 1–5.
100. Kudelska M., 2003. *Karman i dharma. Wizja świata w filozoficznej myśli Indii*, Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
101. Lambert H., McKevitt Ch., 2002. Anthropology in health research: from qualitative methods to multidisciplinarity, *British Medical Journal*, vol. 325, nr 210, s. 210–213.
102. Lazarus R.S., 1993. Coping Theory and Research: Past, Present, and Future, *Psychosomatic Medicine*, vol. 55, nr 3, s. 234–247.
103. Lemelson R. i in., 2007. Trauma in Context: Integrating Biological, Clinical, and Cultural Perspectives, [w:] Kirmayer L.J. i in. (red.), *Understanding Trauma. Integrating Biological, Clinical, and Cultural Perspectives*, Cambridge: Cambridge University Press, s. 451–474.
104. Lifton R., 1989. *Thought Reform and the Psychology of Totalism. A Study of 'Brainwashing' in China*, Chapel Hill: The University of North Carolina Press.
105. Liu C.H. i in., 2015. Why do ethnic Chinese in the Netherlands underutilize mental health care services? Evidence from a qualitative study, *Transcultural Psychiatry*, vol. 52, nr 3, s. 331–352.

106. Lis-Turlejska M., 1998. *Traumatyczny stres. Koncepcje i badania*, Warszawa: Wydawnictwo Instytutu Psychologii PAN.
107. Lis-Turlejska M. i in., 2016. Rozpowszechnienie PTSD wśród osób, które przeżyły II wojnę światową w Polsce, *Psychiatria Polska ONLINE FIRST* Nr 38, Dostępny [w:] http://www.psychiatriapolska.pl/uploads/onlinefirst/LisTurlejska_PsychiatrPolOnlineFirstNr38.pdf Dostęp: 05.04.2016].
108. Lucas R., 2005. W kulturze i poza nią: etnograficzne metody interpretowania schizofrenii, W: Jenkins J.H., Barret, R.J. (red.), *Schizofrenia, kultura i subiektywność – na krawędzi doświadczenia*, Kraków: Libron, s. 167–186.
109. Lutz C., 1985. Depression and the Translation of Emotional Worlds, [w:] Kleinman A., Good B. (red.), *Culture and Depression. Studies in the Anthropology and Cross-Cultural Psychiatry of Affect and Disorder*, Berkeley: University of California Press, s. 63–100.
110. MacPherson S. i in., 2008a. Global Nomads: The Emergence of the Tibetan Diaspora (Part I) [online], *The Online Journal of The Migration Policy Institute*, 02.09.2008, Dostępny [w:] <http://www.migrationpolicy.org/> [Dostęp: 15.09.2014]
111. MacPherson S., 2008b. The Tibetan Diaspora: Adapting to Life outside Tibet (Part II) [online], *The Online Journal of The Migration Policy Institute*, 01.10.2008, Dostępny [w:] <http://www.migrationpolicy.org/> [Dostęp: 15.09.2014]
112. Marmar Ch. R., 1997. Trauma and Dissociation, *PTSD Research Quarterly* [online], vol. 8, nr 3, s. 1–3, Dostępny [w:] <http://www.ptsd.va.gov/professional/newsletters/research-quarterly/V8N3.pdf> [Dostęp: 12.06.2014].
113. Marsella A. J., 2010. Ethnocultural Aspects of PTSD: An Overview of Concepts, Issues, and Treatment, *Traumatology*, vol. 16, nr 4, s. 17–26.
114. McFarlane A.C., Van der Kolk B.A., 2007. Trauma and its Challenge to Society, [w:] Van der Kolk B.A. i in. (red.), *Traumatic Stress. The Effects of Overwhelming Experience on Mind, Body, and Society*, New York: Guilford Press, s. 24–46.
115. McFarlane A.C., Yehuda R., 2007. Resilience, Vulnerability, and the Course of Posttraumatic Reactions, [w:] van der Kolk B.A. i in. (red.), *Traumatic Stress. The Effects of Overwhelming Experience on Mind, Body, and Society*, New York: The Guilford Press, s. 155–181.
116. McLeod J., 2011. *Qualitative Research in Counselling and Psychotherapy, Second Edition*, Los Angeles: Sage Publications.

117. Mercer S.W. i in., 2005. Psychosocial distress of Tibetans in exile: integrating western interventions with traditional beliefs and practice, *Social Science & Medicine*, vol. 60, nr 1, s. 179–189.
118. Moberg D., 2010. Spirituality Research: Measuring the Immeasurable? *Perspectives on Science and Christian Faith*, vol. 62, nr 2, s. 99–114.
119. Obeyesekere G., 1985. Depression, Buddhism, and the Work of Culture in Sri Lanka, [w:] Kleinman, A., Good, B. (red.), *Culture and Depression. Studies in the Anthropology and Cross-Cultural Psychiatry of Affect and Disorder*, Berkeley: University of California Press, s. 134–152.
120. O'Neill T., 2004. Culture and Pathology: Flathead Loneliness Revisited. The 2001 Roger Allan Moore Lecture, *Culture, Medicine and Psychiatry*, vol. 28, nr 2, s. 221–230.
121. Ong A., 1995. Making the Biopolitical Subject: Cambodian Immigrants, Refugee Medicine and Cultural Citizenship in California, *Social Science & Medicine*, vol. 40, nr 9, s. 1243–1257.
122. Orwid M., 1962. Uwagi o przystosowaniu do życia poobozowego u byłych więźniów obozu koncentracyjnego w Oświęcimiu, *Przegląd Lekarski*, tom 18, nr 1, s. 94–97.
123. Orwid M., 1964. Socjopsychiatryczne następstwa pobytu w obozie koncentracyjnym Oświęcim–Brzezinka, *Przegląd Lekarski*, tom 20, nr 1, s. 57–68.
124. Orwid M. 2002a. Psychospołeczna perspektywa ocalonych z Holocaustu, *Dialog*, nr 11 („Mit i Tabu”), s. 28–32.
125. Orwid M., 2002b. Krakowskie badania nad PTSD, *Dialog*, Nr 11 („Mit i Tabu”), s. 168–170.
126. Pachen A., Donnelley A., 2000. Sorrow Mountain. The Remarkable Story of a Tibetan Warrior Nun, London: Doubleday.
127. Pargament K., Abu Raiya H., 2007. A Decade of Research on the Psychology of Religion and Coping, *Psyke & Logos*, vol. 28, nr 2, s. 742–766.
128. Pathak N., 2003a, The Response of Immigrant Tibetans towards Cultural Iatrogenesis, *The Tibet Journal*, vol. 28, nr 3, s. 43–52.
129. Pathak N., 2003b. Ethnic Cultural Bereavement of Tibetan Refugees *The Tibet Journal*, vol. 28, nr 3, s. 53–60.
130. Pietkiewicz I., 2008. *Culture, Religion, and Ethnomedicine. The Tibetan Diaspora in India*. Lanham: University Press of America.

131. Popay J., Williams G., 1998. Qualitative research and evidence-based healthcare, *Journal of the Royal Society of Medicine*, vol. 91, nr 35, s. 32–37.
132. Pope C., Mays N., 1995. Qualitative research: reaching the parts other methods cannot reach: an introduction to qualitative methods in health and health services research. *British Medical Journal*, vol. 311, nr 42, s.42–45.
133. Powers J., 1999. *Wprowadzenie do buddyzmu tybetańskiego*, Kraków: Wydawnictwo „A”.
134. Prot K., 2009. *Życie po zagładzie. Skutki traumy u ocalałych z Holocaustu. Świadczenia z Polski i Rumunii*, Warszawa: Instytut Psychiatrii i Neurologii.
135. Rennie D.L., 1996. Fifteen Years of Doing Qualitative Research on Psychotherapy, *Britis Journal of Guidance & Councelling*, vol. 24, nr 3, s. 317–327.
136. Roelcke V., 1997. Biologizing Social Facts: an Early 20th Century Debate on Kraepelin’s Concepts of Culture, Neurasthenia and Degeneration, *Culture, Medicine and Psychiatry*, vol. 21, nr 4, s. 383–403.
137. Rousseau C., Measham T., 2007. Posttraumatic Suffering as a Source of Transformation: A Clinical Perspective, [w:] Kirmayer L.J. i in. (red.), *Understanding Trauma. Integrating Biological, Clinical, and Cultural Perspectives*, Cambridge: Cambridge University Press, s. 275–293.
138. Rutkowski K., Dembińska E., 2014. Badania i leczenie nerwic wojennych w Klinice Neurologiczno-Psychiatrycznej Uniwersytetu Jagiellońskiego w Krakowie przed II wojną światową na tle psychiatrii europejskiej, *Psychiatria Polska*, tom 48, nr 2, s. 383–393.
139. Rutkowski K., Dembińska E., 2015a. Powojenne badania stresu pourazowego w Krakowie. Część I. Badania do 1989 roku [online], *Psychiatria Polska*, ONLINE FIRST Nr 21, Dostępny [w:] http://www.psychiatriapolska.pl/online_first.html [Dostęp: 15.03.2016].
140. Rutkowski K., Dembińska E., 2015b. Powojenne badania stresu pourazowego w Krakowie. Część II. Badania po 1989 roku, *Psychiatria Polska*, ONLINE FIRST nr 22, Dostępny [w:] http://www.psychiatriapolska.pl/online_first.html [Dostęp: 15.03.2016].
141. Rutter, M., 1987. Psychosocial resilience and protective mechanisms, *American Journal of Orthopsychiatry*, vol. 57, nr 3, s. 316–331.

142. Ryder A. i in. 2000. Is Acculturation Unidimensional or Bi-dimensional? A Head-to-Head Comparison in the Prediction of Personality, Self-Identity, and Adjustment, *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 79, nr 1, s. 49–65.
143. Sachs E., 2008. Entering Exile: Trauma, Mental Health and Coping Among Tibetan Refugees Arriving in Dharamsala, India, *Journal of Traumatic Stress*. vol. 21, nr 2, s. 199–208.
144. Schwartz R.D., 1994. *Circle of Protest. Political Ritual in the Tibetan Uprising*, New York: Columbia University Press.
145. Schwartz R. D., 1996. The Anti-Splittist Campaign and Tibetan Political Consciousness, [w:] Barnett R., Akiner S. (red.), *Resistance and Reform in Tibet*, New Delhi: Motilal Banarsidass Publishers.
146. Schwartz S. i in., 2005. Investigating the Tibetan Healing System: A Psychosocial Needs Assessment of Tibetan Refugees in Nepal, *Intervention*, vol. 3, nr 2, s. 122–128.
147. Schwartz S. i in., 2010. Rethinking the Concept of Acculturation, *American Psychologist*, vol. 65, nr 4, s. 237–251.
148. Shalev A., 2007. PTSD: A Disorder of Recovery? [w:] Kirmayer, L.J. i in. (red.), *Understanding Trauma. Integrating Biological, Clinical, and Cultural Perspectives*, Cambridge: Cambridge University Press, s. 207–223.
149. Silove D., 2007. Adaptation, Eco-social Safety Signals, and the Trajectory of PTSD, [w:] Kirmayer L.J. i in. (red.), *Understanding Trauma. Integrating Biological, Clinical, and Cultural Perspectives*, Cambridge: Cambridge University Press, s. 242–258.
150. Smelser N. J., 2004. Psychological Trauma and Cultural Trauma, [w:] Alexander, J.C. i in. (red.), *Cultural Trauma and Collective Identity*, Berkeley: University of California Press, s. 31–59.
151. Strauss A., 2013. *Zwierciadła i maski. W poszukiwaniu tożsamości*, Kraków: Wydawnictwo Nomos.
152. Strauss A., Corbin J., 1990. *Basics of Qualitative Research. Grounded Theory Procedures and Techniques*, California: Sage Publications.
153. Summerfield D., 1999. A critique of seven assumptions behind psychological trauma programmes in war-affected areas, *Social Science & Medicine*, vol. 48, nr 10, s. 1449–1462.

154. Summerfield D., 2004. Cross-cultural perspectives on the medicalization of human suffering, [w:] Rosen G. (red.), *Posttraumatic Stress Disorder. Issues and Controversies*, West Sussex: John Wiley & Sons, s. 233–246.
155. Summerfield D., 2012. Afterword: Against „global mental health”, *Transcultural Psychiatry*, vol. 49, nr 3, s. 1–12.
156. Sz wajca K., 2014a, Dyskurs na temat *resilience* – konteksty i aspekty praktyczne, *Psychoterapia*, tom 1, nr 168, s. 99–107.
157. Sz wajca K., 2014b, Sprężystość (*resilience*) i odpowiedzi na doświadczenia urazowe – fascynujący i trudny obszar badań, *Psychiatria Polska*, Tom 48, Nr 3, s. 563–572.
158. Sz wajca K., 2014c. Psychiatria a trauma, W: de Barbaro B. (red.), *Konteksty psychiatrii*, Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, s. 255–274.
159. Szymusik A., 1964. Astenia poobozowa u byłych więźniów obozu koncentracyjnego w Oświęcimiu, *Przegląd Lekarski*, tom 20, nr 1, s. 23–29.
160. Światowa Organizacja Zdrowia, 1992/2000. *Klasyfikacja zaburzeń psychicznych i zaburzeń zachowania w ICD-10*, Kraków-Warszawa: Uniwersyteckie Wydawnictwo Medyczne „Vesalius”.
161. Tedeschi R.G., Calhoun L.G., 1996. The Posttraumatic Growth Inventory: Measuring the Positive Legacy of Trauma, *Journal of Traumatic Stress*, vol. 9, nr 3, s. 455–471.
162. Tedeschi R.G., Calhoun L.G., 2004. Posttraumatic Growth: Conceptual Foundations and Empirical Evidence, *Psychological Inquiry*, vol. 15, nr 1, s.1–18.
163. Terheggen M. i in., 2001. Western conceptualizations and Eastern experience: A cross-cultural study of traumatic stress reactions among Tibetan refugees in India, *Journal of Traumatic Stress*, vol. 14, nr 2, s. 391–403.
164. The Guchusum Movement of Tibet, 2003. *The Courage to Rebel Against Oppression. A Brief Biography of Lobsang Tenzin, a Serving Political Prisoner*, Dharamsala: Gu-Chu-Sum.
165. Tibetan Centre for Human Rights & Democracy, 2007. *Prisoners of Tibet. A Special Report*, Dharamsala: TCHRD.
166. Tibetan Centre for Human Rights & Democracy, 2009. *Annual Report 2008* [online] <http://www.tchrd.org/annual-report-2008/> [Dostęp: 20.03.2014].

167. Tibetan Centre for Human Rights & Democracy, 2011. *Refugee Report: Dangerous Crossing – 2010 Update* [online], Dharamsala: International Campaign for Tibet, June 20, 2011, Dostępny [w:] <https://www.savetibet.org/dangerous-crossing-2010/> [Dostęp: 12.12.2011].
168. Turner, S., 2004. Emotional Reactions to Torture and Organized State Violence [online], *PTSD Research Quarterly*, vol. 15, nr 2, s. 1–8, Dostępny [w:] <http://www.ptsd.va.gov/professional/newsletters/research-quarterly/V15N2.pdf> [Dostęp: 20. 04. 2012]
169. Turner V., 1969/2010. *Proces rytualny. Struktura i antystruktura*, Warszawa: Państwowy Instytut Wydawniczy.
170. Van der Geest S., 1995. Overcoming Ethnocentrism: How Social Science and Medicine Relate and Should Relate to One Another. *Social Science & Medicine*, vol. 40, nr 7, s. 869–872.
171. Van der Kolk B.A., 2007a. The Complexity of Adaptation to Trauma: Self-Regulation, Stimulus Discrimination, and Characterological Development, s. 182–213.
172. Van der Kolk B.A., 2007b. The Body Keeps the Score: Approaches to the Psychobiology of Posttraumatic Stress Disorder, [w:] van der Kolk B.A. i in. (red.), *Traumatic Stress. The Effects of Overwhelming Experience on Mind, Body, and Society*, New York: The Guilford Press, s. 214–241.
173. Van der Kolk B.A., 2007c. Trauma and Memory, [w:] van der Kolk B.A. i in. (red.), *Traumatic Stress. The Effects of Overwhelming Experience on Mind, Body, and Society*, New York: The Guilford Press, s. 279–302.
174. Van der Kolk, B.A., McFarlane, A.C., 2007. The Black Hole of Trauma, [w:] Van der Kolk, B.A. i in. (red.), *Traumatic Stress. The Effects of Overwhelming Experience on Mind, Body, and Society*, New York: The Guilford Press, s. 3–23.
175. Van der Kolk B.A. i in., 2007. History of Trauma in Psychiatry, [w:] Van der Kolk, B.A. i in. (red.), *Traumatic Stress. The Effects of Overwhelming Experience on Mind, Body, and Society*, New York: The Guilford Press, s. 47–74.
176. Vertovec S., 1994. Three Meanings of „Diaspora”, Exemplified Among South Asian Religions”, *Diaspora*, vol. 6, Iss.3, s. 277–299.
177. Vertovec S., 2000. Religion and Diaspora, *Paper presented at the conference on 'New Landscapes of Religion in the West'*, School of Geography and the

- Environment, University of Oxford, 27–29.09.2000, s. 1–46, Dostępny [w:] <http://www.transcomm.ox.ac.uk/> [Dostęp: 20.07.2014].
178. Vertovec S., 2012. *Transnarodowość*, Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
 179. Walsh F., 2003. Family Resilience: A Framework for Clinical Practice, *Family Process*, vol. 42, nr 1, s. 1–18.
 180. Walsh F., 2007. Traumatic Loss and Major Disasters: Strengthening Family and Community Resilience, *Family Process*, vol. 46, nr 2, s. 207–227.
 181. Watters Ch., 2013. Emerging paradigms in the mental health care of refugees, *Social Science & Medicine*, vol. 52, nr 11, s. 1709–1718.
 182. Weber M., 1956/1995. *Drogi zbawienia i ich wpływ na sposób życia*, W: *Szkice z socjologii religii*, Warszawa: Książka i Wiedza, s.209–260.
 183. Whitley R., Crawford M., 2005. Qualitative Research in Psychiatry, *Canadian Journal of Psychiatry*, vol. 50, nr 2, s. 108–114.
 184. Whitley R., 2014. Beyond Critique: Rethinking Roles for Anthropology of Mental Health, Culture, Medicine, and Psychiatry, vol. 38, nr 3, s. 499–511.
 185. Wilson J. P., 2004. The Broken Spirit: Posttraumatic Damage to the Self, [w:] Wilson, J. P., Drożdżek B. (red.), *Broken Spirits. The Treatment of Traumatized Asylum Seekers, Refugees, War and Torture Victims*, New York: Brunner–Routledge, s. 109–157.
 186. Wilson J.P., 2007. The Lens of Culture: Theoretical and Conceptual Perspectives in the Assessment of Psychological Trauma and PTSD, [w:] Wilson, J.P., So-kum Tang, C. (red.), *Cross-Cultural Assessment of Psychological Trauma and PTSD*, New York: Springer, s. 3–30.
 187. Xiao Z. i in., 2006. Trauma and Dissociation in China, *American Journal of Psychiatry*, vol. 163, nr 8, s. 1388–1391.
 188. Yehuda R., 1989. Comments on the Lack of Integration Between the Holocaust and PTSD Literatures [online], *PTSD Research Quarterly*, vol. 5, nr 4, s. 5–7, Dostępny [w:] <http://www.ptsd.va.gov/professional/newsletters/research-quarterly/v5n4.pdf> [Dostęp: 12.03.2011]
 189. Yehuda R., McFarlane A., C., 1995. Conflict Between Current Knowledge About Posttraumatic Stress Disorder & Its Original Conceptual Basis, *American Journal of Psychiatry*, vol. 152, nr 12, s. 1705–1713.

190. Young L. Gibb E., 2009. Trauma i żal, W: Garland, C. (red.), *Czym jest trauma. Podejście psychoanalityczne*, Warszawa: Oficyna Ingenium, s. 91–105.
191. Zarowsky Ch., 2004. Writing Trauma: Emotion, Ethnography, and the Politics of Suffering among Somali Returnees in Ethiopia, *Culture, Medicine and Psychiatry*, vol. 28, nr 2, s. 189–209.
192. Zwingmann C. i in., 2011. Measuring Religiosity/Spirituality: Theoretical Differentiations and Categorization of Instruments, *Religions*, vol. 2, nr 3, s. 345–357.