



Antologi

Resan hem efter insats

– Från PTSD till moraliska skador

Innehåll

Förord	1
Ringbärarens börda – Frodo Baggins och återanpassning	3
Odysseen – En veterans långa resa hem	11
Tankar om Bibelns krigsveteraner	21
Ordens kraft	25
Intervju med Jan Grimell	27
Posttraumatiskt stressyndrom (PTSD) – Om vikten av att få hjälp	33
Moraliska skador och PTSD	39
Post-Deployment Disorientation	43
Vad ska vi göra med alla snatterier?	47

Utgiven av Svenska Soldathemsförbundet.

Svenska Soldathemsförbundet är ett riksförbund och en sammanslutning av lokala soldathemsföreningar eller stiftelser som bedriver diakonal ekumenisk soldathemsverksamhet, öppen för alla.

Adress: Folkungagatan 129, 116 30 Stockholm

E-post: info@soldathem.org

Hemsida: www.soldathem.org

   @soldathem och @veterankort

Redaktör: Louise Weibull

Ansvarig utgivare: Andreas Philipsson

Layout: Rebecka Hellqvist

Tryck: Trydells AB, Laholm, 2022

Foton: IStock/Pixabay

Förord

Under åren 2019-2021 bedrev SSHF en blogg. Bloggen föddes ur en önskan att diskutera våra kärnfrågors psykosociala perspektiv i friare form, i förhoppningen om att på detta sätt nå ut bredare och synliggöra fler infallsvinklar. Snarare än akademiskt, kännetecknades blogginsläggen av ett personligt tilltal, där formen videoklipp och texter blandades inom ett övergripande årstema. En annan förhoppning var att bloggen skulle kunna bidra till fördjupning och integrering, också av ämnen vi vanligen benämner existentiella/andliga eller själsliga.

”DE SOM GER SIG IVÄG ÖVER HAVET BYTER
ENDAST KLIMAT – INTE PSYKE”

(Caelum, non animum, mutant qui trans mare currunt)

Horatius (65 – 8 f.Kr.): Epistulae, 1:xi, 27

Citatet ovan är valt för att understryka två till synes självklara, men likväl ytterst tänkvärda aspekter av samma sak. Oavsett var vi befinner oss, är vi de individer vi är, som bär med sig de erfarenheter vi gjort under livet. Detta innebär (mera underförstått) en annan poäng, nämligen, att vi oavsett resans destination, alltid kommer hem som någon ”annan”, än den vi skulle varit om vi stannat kvar. I denna antologi har de bloggbidrag som publicerades under det första årstemat, *Anpassningssvårigheter efter insats*, samlats. De tre mest spridda och kommenterade texterna hade alla gemensamt att återanpassningsfrågan sågs i ett litterärt ljus. Lisa Mobergs ”Ringbärens börda”, tar här som utgångspunkt J.R. Tolkiens berömda karaktär Frodo. Medan Louise Weibulls text ”Odysseen – En veterans långa resa hem”, gör samma sak med Odysseus drygt 10 åriga resa tillbaka till Ithaka, allmänt erkänd som en allegori för motsvarande återanpassning. Stor spridning rönt även Jan Grimells

analys av hur krigsveteraner framställs i Bibeln i hans post, ”Tankar om bibelns krigsveteraner”.

Texterna du håller i din hand, har också på olika sätt beröring till begreppen *moraliska skador* och/eller den psykologiska diagnosen, *post-traumatiskt stress syndrom* (PTSD). Viktigt att notera är att denna typ av belastningsskador inte något exklusivt för militär personal som tjänstgjort internationellt. Civil personal insatta i kris- eller katastrofområden, eller yrkesgrupper som arbetar under insatsliknande förhållande i Sverige kan utsättas för motsvarande påfrestningar.

Med anledning av att bloggen nu upphör, sammanställs texterna i förhoppning om fortsatt spridning. Diskussionen om moraliska skador är i Sverige ännu i sin linda, men medvetenheten ökar, såväl som nya forskningsinitiativ på området.

En bred medvetenhet kring de existentiella frågornas betydelse, och behovet av att diskutera det faktum att vi alla påverkas, tvingas bottna, leva med och kanske brottas med val vi gör, kan utan överdrift sägas vara minst lika skriande, som vid tiden för vår moderna tideräknings början.



Foto: Marcoianma3/Pixabay

Ringbärarens börda – Frodo Baggins och återanpassning

LISA MOBRAND

**Efter filmatiseringen i början av 2000-talet är Sagan om Ringen och berättelsen om Frodo allmångods i populärkulturen. De flesta kan huvud-
dragen i berättelsen om den lille hobbiten Frodo som bor i en idyllisk del av riket Midgård. Han får ett omöjligt uppdrag av trollkarlen Gandalf att föra den mäktiga härskarringen in i fiendeland för att förgöra den i domedagsbergets eld, allt detta för att förhindra att Sauron, som en gång tillverkat ringen för att förslava alla folk, får tag i ringen.**

Frodo är föräldralös och ringen är arvegods från hans släkting Bilbo som för många år sedan vunnit den (eller egentligen stulit den) av en varelse som heter Gollum. Ringen har en egen ond vilja, som korrumperar den som bär den för länge och Gollum var för länge sedan en vanlig hobbit som av ringen förkrympts till en fruktansvärd varelse. Bilbo börjar även han påverkas av ringens destruktiva sidor. I bakgrunden rustar Sauron för krig i stor skala, och striderna avlöser varandra i jakt på ringen, allt-

medan Frodo och Sam i hemlighet färdas mot domedagsberget i mitten av fiendeland, med den oväntade följeslagaren Gollum. Mot alla odds kommer de fram till sitt mål. Så står då Frodo vid kanten, redo att kasta ringen ned i klyftan, men där är han själv så nedbruten och förändrad av det han varit med om att han inte förmår skiljas från den. Hela resan tycks vara förgäves. Men då gör Gollum ett sista försök att ta ringen och i den närkamp som följer ramlar Gollum ner i elden, med ring och allt. Ringen förstörs alltså, men till synes av en slump. Efter förstörelsen så faller Saurons välde, och kriget upphör, men världen är förändrad. Alverna, de odödliga och visa varelserna, vill inte stanna kvar i den nya tidsåldern. När Frodo och hans vänner återvänder till sin hembygd, som de velat förskona från världens oro, så har kriget också kommit dit. De måste med våld driva ut inkräktarna innan friden ännu råder. För Sam blir så livet till sist som han önskat, han får den fru han ville ha, och lever ett långt liv. Men Frodo kan inte längre leva i Fylke, det han varit med om har förändrat honom till den grad att han inte längre finner

ro. Han ges erbjudandet att följa med alverna på deras sista färd från de grå hamnarna till deras magiska rike. Trilogin slutar med att Frodo, ringbäraren, går ombord ett fartyg som tar honom ifrån allt det han en gång känt och kämpat för men inte längre kan glädjas åt.

I samband med 100-årsminnet av Första Världskrigets slut förra året kom många initierade genomgångar av JRR Tolkiens egna erfarenheter av krig och hur det färgar verket. Tolkien var krigsveteran från Första världskriget, ”The great war”, som i en större skala än någonsin blev ett industrialiserat krig. Man kan se det i hur Tolkien beskriver de onda varelserna orcherna och deras framfart. Tolkien blev repatrierad i förtid på grund av skada och tillbringade lång tid på sjukhus. Tolkien själv (och senare forskare) gav inte entydiga svar på hur mycket av hans skada som var fysisk och hur mycket som var PTSD. Delvis för att konceptet PTSD var i sin linda vid tidpunkten för första världskriget. Själva fenomenet har beskrivits redan i klassisk litteratur men har förståtts olika genom världshistorien, beroende på människosyn, soldatideal och kunskap om det mänskliga psyket. Fortfarande i början på första världskriget betraktades symptomen som moralisk svaghet, feighet helt enkelt, och det förekom att soldater avrättades eller fick disciplinpåföljd på grund av symptom som vi numera skulle klassa som trauma. I slutet av första världskriget hade redan en större förståelse för trauma och dess inverkan på psyket formats men i folkmedvetandet fanns ibland fördömandet av ”vekheten” kvar. Tolkien själv fick vid några tillfällen försvara Frodos misslyckande vid Domedagsberget mot läsare som menade att

Frodo borde avrättats för feighet, säkert oerhört smärtsamt för en människa som brottats med frågan själv. Med senare kunskaper kan man lättare se och förstå beskrivningen i Sagan om Ringen av Frodos hemkomst som en berättelse om en person som tagit kriget med sig hem i själen och därför inte kan finna ro i den idyll som han först gav sig ut för att rädda.

Det har redan gjorts kunniga genomlysningar av konceptet PTSD relaterat till Ringtrilogin och Frodo². Utan att förminska dessa, snarare i en önskan att lägga till existentiella och andliga dimensioner i veteranfrågan är det också tydligt att mycket av det som beskrivs om Frodo och hans hemkomst kan förstås som en berättelse om en persons ”moral injury”³ och bristande återanpassning till följd av den. Bilden av Tolkien som en krigsveteran måste också kompletteras med en förståelse för hans livsåskådning. Han var djupt troende och konservativ katolik, till exempel förkastade han de kyrkor som hade gudstjänster på folkspråket istället för latin. Detta kan i vår sekulära tid förstås som en lustig biografisk anekdot, men det visar också på en människa med en kategorisk världs- och moraluppfattning. Något som både kan vara till stöd för att behålla förfästet när tillvaron är osäker, men också kan få självuppfattningen att skaka i grunden av de valsituationer och de personliga tillkortakommanden som är oundvikliga i krig och konflikt. Ett personligt trauma för Tolkien var till exempel det faktum att stora delar av hans enhet stupade efter att han lämnat kriget för att vårdas på sjukhus, det som brukar kallas ”survivors guilt”. Skuld

och skam kan vara svåra att sätta ord på, och kan inte med lätthet behandlas utan förståelse för det existentiella perspektivet.

En stark och kategorisk moraluppfattning kan inte bara utvecklas i en religiös eller politisk uppfostran utan är också en del av klassisk militär utbildning, eftersom en militär förväntas behöva fatta tydliga beslut i svåra situationer. Denna strikthet kan på många sätt vara ett stöd, men det kan också skapa en känsla av att världen är enklare och mer entydig än vad den verkligen är. Om det alltid finns ett entydigt svar på hur man borde göra kan ju också misstag uppfattas som en följd av personliga brister. Många veteraner har beskrivit en tung känsla av misslyckande över saker som de egentligen inte själva kan styra över, ett koncept man ibland benämner ”moral luck”. I den kaotiska tillvaron kan känslan av kontroll vara det som håller ihop men också det som kan välta omkull den människa som upplever kontrollförlust. Trollkarlen Gandalf menar att Frodo är mest lämpad för uppdraget att bära ringen för att han är en enkel och rättrådig varelse. Ringen korrumpierar bäraren, och därför bör uppdraget genomföras av en som inte är intresserad av ära och makt. På många sätt är det en sund bild av gott ledarskap, att utse ledare som drivs av ideal och principer snarare än ambition. Men risken finns också att dessa ideal har uppstått i en kontext där de sällan prövats och därför blir svåra att upprätthålla i den moraliska gråzon som konflikter innebär. Frodo lever i en idyll, där svåra val sällan verkligen behöver göras, och i denna idyll är det lätt att ha starka principer. Han har egentligen ingen erfarenhet

och utbildning för krig eller strapatser. När han så prövas och ser de mörkare sidorna av sig själv, skräms han och skäms över dem. Han har svårt att förlåta sig själv.

Den underliggande stämningen i Sagan om Ringen är att en tidsålder är på väg att gå förlorad. Alverna, med sin högkultur och sin sofistikerade, är på väg att lämna Midgård för att ge plats för människan, det mer krigiska och krassa folkslaget. Det är rimligt att tolka denna känsla i böckerna som ett utslag av Tolkiens politiska och religiösa konservatism, men ur perspektivet återanpassningssvårigheter kan man också fundera på hur mycket som är en djupt personlig erfarenhet av att världen blivit avförtrollad av det han varit med om, en känsla som en del utlandsveteraner beskriver. De har svårt att glädjas över saker på samma sätt som förut, för även om de ser skönheten, känns den skör och hotad. Ibland finns en känsla att de på grund av allt de varit med om eller själva gjort inte längre är värdiga att ingå i samhället, att deras själva existens smutsar ner det rena. Genom sitt offer har de förvisso räddat världen, men de är inte längre välkomna i den. Denna känsla är svår att greppa enbart kliniskt eftersom den rör rituella och teologiska begrepp som värdighet och renhet. I många livsåskådningar finns begreppet försoning (atonement) med i den process som återför en felande människa till gemenskapen, så också inom katolsk kristendom, men för Frodo i berättelsen verkar inte denna tanke finnas, en övergivenhetskänsla han delar med många veteraner. Endast genom att lämna världen helar han den, en skrämmande tanke på många sätt ur veteranperspektiv.

Varför hamnade Frodo till sist vid grå hamnarna, utför samhället? Och hur klarade sig Sam, som gjorde samma resa till Mordor och tillbaka? Hur kan vissa komma tillbaka och andra bli förstörda? Inom psykologisk forskning intresserar man sig för denna fråga, och den är också viktig när vi betraktar fenomenet återanpassning och moral injury. En tolkningsnyckel kan vara att förstå ringen som ledarskap under svåra förhållanden. Ringen ger makt, men inga redskap att handskas med makten. Ringen skapar ambitioner men ger inget stöd i hur de skall hållas på rimlig nivå. När Frodo tar på sig ansvaret för ringen är det med begränsad kunskap av den större bilden, bara en känsla av att vara utvald. Han får först ett uppdrag som i sig är svårt, att ta ringen till alverna. Redan när han kommer fram till alverna har han fått sin första skada som kommer plåga honom resten av resan. När han tror att resan är över inser han att den bara börjat. Den grupp som sätts ihop för att vara ett stöd splittras under dramatiska omständigheter och en i sällskapet försöker ta ringen med våld. Frodo förlorar tilliten till en person han respekterat, hans vänner är tillfångatagna och han vet inte vad som hänt dem. Sam och Frodo får fortsätta resan själva till fots när alla tidigare planer fallerat. Ansvaret fortsatte att växa utan att Frodo egentligen hade fått möjligheter att anpassa sig.

Varför återanpassar sig Frodos kamrat Sam? Ett uttryck som används alltmer inom forskning är resiliens, motståndskraft. Det är ett sätt att utforska vad som ger förmågan att hantera svåra omständigheter, hitta frisk-

faktorer och förebygga senare problem. Hur har Sam byggt resiliens? Det finns flera saker att fästa sig vid som samtliga handlar om sammanhang och meningsfullhet. Sam har något att återvända till och något att längta efter. Han har sin far, som han hela tiden tänker på, och han har sin framtidsdröm om att bli värdig Rosie, sin förälskelse. Han har ett innan och ett efter som blir en ledstång när tillvaron vacklar. Han försöker att åter skapa hemtrevnad under färden genom att laga till mat som påminner om hemma, även om de har tillräcklig färdkost som alverna gett dem. Sam ser sitt uppdrag med rimliga ögon, inte att rädda världen, utan att stödja Frodo och se till att han klarar av sitt uppdrag. Frodo har ett tomt hem att återvända till, han har ärvt Bilbos rikedomar, men saknar socialt skyddsnät eftersom Bilbo flyttat till alverna för att rehabiliteras från ringens påverkan. Redan när berättelsen börjar är det tydligt att Frodo inte riktigt är en del av hembygden. Han har hela tiden haft stora ambitioner att ge sig ut på äventyr, som Bilbo. Hans vänskap med Sam är hierarkisk, Sam är trädgårdsmästaren och Frodo är den ensamma hjälten med det stora uppdraget. Det finns egentligen inget före och efter för Frodo, ingen vardag att bli en del av, även om han älskar sitt samhälle och är beredd att dö för det. I amerikansk forskning har man sett att de veteraner som inte har PTSD men ändå har svårt att återanpassa sig ofta saknar något att komma hem till. Under den tiden Svenska Försvarsmakten direktrekruterade till internationella insatser skedde ingen ordentlig uppföljning om vad som väntade dem som varit ute när de kom hem. Det kunde i värsta fall betyda att



Foto: Sqback /Istock

veteranen inte ens hade en fast bostadsadress eller något jobb. Om de sedan ovanpå det hade någon form av traumatisk upplevelse var det svårare att återfinna fotfästet i ett samhälle där de inte hade en självklar plats. Det är också därför anhörigstödet och sammanhangen hemma är en viktig komponent i veteranstödet. Både för att stärka de hemmavarande, men också ge en trygghet för dem som är utsända att komma tillbaka till.

En del av den moraliska skadan många veteraner talar om är inte bara de illdåd de ser andra begå, utan också den mentala nedbrytningen som sker av att känna sig medskyldiga. Särskilt talar de som sysslat med mentorer och samverkan om hur nedbrytande det kan vara att behöva samarbeta med människor man känner litet förtroende för eller betraktar som korrumperade, och hur man ibland av pragmatiska skäl maktlöst måste bevittna saker man aldrig skulle stå tystlåten inför hemma (till exempel barn- och djurmisshandel). Den ledare som försökt utbilda och förmedla värderingar eller synsätt men inte sett något framsteg blir så småningom desillusionerad och måste sänka sina ambitioner för att inte gå under mentalt, ibland börjar rentav den egna moralen att förskjutas. Efter en tids resa mot Domesberget märker hobbitarna att de har en förföljare. Det är Gollum, ringens förra ägare som inte klarar av att vara utan ringen. De fångar in Gollum och Frodo hoppas kunna rehabilitera honom, kanske för att han ser sitt eget framtida jag i Gollum och inte vill acceptera tanken. Ovanpå det omöjliga uppdraget att återföra ringen tar nu alltså Frodo på sig uppdraget att göra

Gollum till en hobbit igen. Sam är motvillig, men ger sig, kanske också för att han förstår att det också handlar om Frodos rädsla att själv bli som Gollum. Frodos handling är fantastisk, och han är också på god väg att lyckas att få tag i Gollums hobbitsjäl. Men eftersom det är ett uppdrag han investerar personligt i blir också misslyckandet ett personligt misslyckande. Gollum verkar inte gå att rädda. Hur skall då Frodo själv kunna bli fri från ringens makt?

Efter detta misslyckande som nästan kostar Frodo livet, tvingas Sam skrapa ihop sitt mod och ta större ansvar. Han bär ringen en bit, han utkämpar strider, han blir en ledare. Men för Sam är det bara ett medel för att stödja Frodo, och han påverkas inte av ringens makt eftersom han inte har något ambitioner att behålla makten. När de går sista biten mot domedagsklyftan bär Sam Frodo för att han ska orka fram och genomföra sitt uppdrag. Men till sist är det Frodo som står där med det yttersta ledarskapsansvaret och beslutet, en ensamhet många militära ledare beskriver som tungt och nedbrytande. ”Om jag fattar fel beslut nu så dör många”.

Hur känns det att misslyckas i avgörandets stund, och hur lever man med det? Soldater och officerare som upplever att de fattat fel beslut eller drabbats av handlingsförlamning i en svår situation beskriver en skam över att de inte ”höll måttet”. Ibland kan de ha begått faktiska fel men denna känsla av att ha gjort fel kan också följa med efter situationer där det inte fanns ett rätt sätt att handla eller förloppet inte gick att förutse eller påverka. I övningsssammanhang sker en inläring

som bygger på tanken att rätt beteende kan läras in. Men bara för att man gör rätt följer inte att det alltid går bra. Strid innehåller parametrar ingen kan förbereda sig för. Slump, otur, okända faktorer. Och risken med att tro att den förberedde alltid överlever är att inte vilja acceptera att det inte går att styra allt. Ibland kan man göra allt rätt men misslyckas ändå. En annan del av moral injury är just att tappa sin egen moraliska kompass och förlora förmågan eller modet att fatta bra beslut. På randen av avgrunden är Frodo så påverkad av ringen att han inte vill slutföra uppdraget utan tänker behålla ringen för sig själv. När ringen väl faller ner i domedagsklyftan är det för att Gollum bitit den av fingret på Frodo och ramlar baklänges ner i klyftan. Även om Tolkien själv menade att det var försynen och inte slumpen som styrde så måste det ur Frodos synpunkt kännas detsamma. På Frodos hand finns för resten av livet påminnelsen om att ringen togs med våld från hans finger när han inte ville släppa den, ett fysiskt ärr från hans stora misslyckande.

När Frodo är tillbaka i sin hembygd är rotlösheten påtaglig. För honom finns inget hemma längre. PTSD ja, men också en känsla över att ha misslyckats med sitt uppdrag även om ringen till sist förstördes. Det stora äventyret var fullt av svek, sorg och förlust. De enkla besluten var svåra. När så frågan kommer om Frodo vill följa med alverna är valet inte svårt, han känner, precis som alverna, att han inte riktigt hör hemma i världen längre, kriget finns kvar inombords. På något sätt är det ett lyckligt slut då han faktiskt finner vila och ro om än

på ett annat ställe.

Men i verkligheten finns inte några Grå hamnar att fly till. För dem som fått sin världsbild och sin moraluppfattning skakad i grunden till den grad att de inte längre hör hemma någonstans måste läkandet ske på flera plan. Trauman måste bearbetas, kliniskt och terapeutiskt, med olika typer av stöd. Men det behöver också ske en inre försoningsprocess mellan den mänskliga man trodde sig vara och den man blev i en omöjlig omständighet. Denna försoning kan ske på olika sätt och en del av detta kan vara ritens eller dramats språk. Något om riters betydelse i livsövergångar kan vi få veta mer om här i bloggen.

Stort tack till Daniel Möller från Tolkienpodden för fackgranskning kring Tolkiens verk och liv.

Noter:

¹ För mer om Tolkiens verk rekommenderas www.theonering.net/en/ eller den svenska Tolkienpodden <https://tolkienpodden.podbean.com/>

² Några länkar om Tolkien, krigsveteranen och hur man kan förstå Frodo som en krigsveteran med PTSD:
<https://ajcarlisle.wordpress.com/tag/frodo-baggins-war-veteran/>
<https://angrystaffofficer.com/2016/03/25/tolkien-and-combat-stress-writing-as-a-release/>
http://greenbooks.theonering.net/guest/files/040102_02.html

³ <https://soldathem.org/blog/moraliska-skador-och-ptsd/>



Foto: Viateur Beaulieu / Pixabay

Odysséen

– En veterans långa resa hem

LOUISE WEIBULL


Vad har historien om Odysseus strapatsrika äventyr i Odysséen med dagens veteraner att göra? I sin bok *Odysseus in America: Combat Trauma and the Trials of Homecoming* (2003), lyckas den amerikanska anti-kenkännaren, forskaren, psykiatrikern och militärrådgivaren Jonathan Shay, med stor trovärdighet argumentera för att Homeros Odysséen sannolikt är en av de tidigaste skildringarna av en krigsveterans försök att komma hem, utöver att vara den mest berömda.

De händelser Odysseus upplever under sin långa resa, är med andra ord långt ifrån endast en räkka kända möten med cykloper, sirener och sjuhövdade monster. Enligt Shay bör dessa istället läsas som metaforer tänkta att i litterär språkdräkt illustrera hemkomstproblematiken. Shay kommenterar vidare att den bitvis ironiska allegorin ofta uppfattas som underhållande av människor som själva inte berörs av problematiken. Shays bok är tillsammans med Odysséen, vida lästa och diskuterade i bokcirklar bland amerikanska veteraner, och som sådana uppskattade källor till meningsskapande, självförståelse och gemenskap. Nedan refereras ett urval av Shays övergripande analys, varefter skeendet i Odysséen

återges mer eller mindre direktöversatt.

En viktig skillnad mellan då och nu som Shay inledningsvis lyfter fram, är att många förhållanden vid denna tid inte var lika svartvita. En hjälte under antiken var exempelvis inte alltid någon med entydigt god karaktär. Namnet Odysseus kan t.ex. översättas med ”mannen som hatar”, eller ”han som ställer till problem”. Även vad vi idag skulle beskriva som framträdande narcissistiska drag hos individer var på den tiden varken ovanligt, eller för den delen särskilt socialt problematiskt. Porträtten av både människor och gudar var generellt mer komplext sammansatta.

I sin bok argumenterar alltså Shay för att Homeros (eller den författargrupp som skrev under detta namn),



var mycket väl förtrogen med veteranproblematiken. Detta illustreras i bokens första del "Oläkta sår" (Unhealed wounds). Av bokens tre delar är det också den mest omfattande. I centrum står förstas Odysseus, hjälten från det trojanska kriget som avslutas med hans berömda list där grekerna för en trähäst med soldater innanför Trojas murar. Sedan tar som bekant Odysseus hemresa lång tid, vilket enligt Shay sammanhänger med de psykologiska skador han erhållit under kriget.

Att veteraner efter krigsslutet ofta fortsätter att leva i en stridsberedskap, mobiliserade för attack (eller försvar), utgör själva kärnan i de problem de skapar för sig själva och deras omgivning menar Shay. Denna stridsberedskap kan de dock inte med enkelhet vare sig stänga av eller ersätta med ett mera civilt förhållningssätt, även om de rent intellektuellt förstår att det är just det de måste göra. Ett annat ständigt återkommande tema är den misstro Odysseus känner mot sin omgivning, från sin befälhavare (Agamemnon med vilken han till slut bryter), till sina närmaste som han efter sju sorger och åtta bedrävelser till slut återförenas med. Under de tjugo år som hustrun Penelope har väntat, har sonen Telemachus vuxit upp till en yngling. Båda behandlar han distanserat och i Penelopes fall, misstänksamt.

I relation till sin egen far är hans uppträdande snudd på grymt skriver Shay, och påpekar att det inte är ovanligt att veteraner upplevs känslökalla och/eller reserverade av närstående. Detta förhållningssätt kan givetvis ha många anledningar. Shay diskuterar dels


ett mer strategiskt tillbakahållande av känslor, och dels hur upplevd okänslighet och avtrubbnings ibland är en anpassning till den sorg, smärta och skräck många bär med sig. Förhållningssätt som båda finns med i Shays tolkning av Odysseus agerande.

Odysseus psykologiska skador är också en förklaring till hans dåliga omdöme som ledare, vilket vi ges många prov på i Odysseéen och som utvecklas nedan. Hemresans längd beror delvis på hans egna tillkortakommanden, men också på händelser utanför hans kontroll där han endast utgör en bricka i gudarnas spel. Nedan presenteras ett kort sammandrag av handlingen i Odysseéen, som illustration till de händelser Shay diskuterar i sin bok.

Del 1–4

Ett hem utan make eller far

Odysseus fru Penelope och sonen Telemachus har levt i tio år i vetenskapen om att det trojanska kriget är över, och att Odysseus klarade sig levande från Troja. Men var är han? Penelope är fortfarande vacker (och rik om både hennes son och make dör), och nu omgiven av (konkret talat) ett drygt hundratal ambitiösa och aggressiva unga män från närområdet, som alla kämpar om hennes hand, och också har slagit sig ned i hennes och Odysseus hem. De uppvaktar heller inte bara henne, utan äter och dricker från hennes bord, och förlustar sig med hennes kammarjungfrur i egendomen på ön Ithaca.



Friarna pressar Penelope att hon snart måste välja någon av dem och ersätta hennes saknade man. Sonen Telemachus har också blivit vuxen, omgiven av historier om faderns storhet, men friarna är de enda männen på scenen numera. Desperat efter svar kring om han verkligen blivit föräldralös, lämnar han sin mor för att besöka faderns vänner på fastlandet, som alltså redan återvänt från Troja. Friarna planerar sedan i hemlighet att låta döda honom på vägen hem, vilket skulle ge dem kontrollen över Odysseus land och rikedomar när Penelope väl gjort sitt val ibland dem.

Del 5–8

Odysseus påbörjar hemresan

Inte särskilt smickrande för Odysseus, hittar vi honom vid liv och nedbäddad hos den ljuvliga sjögudinnan Calypso på hennes avlägsna ö, där han blivit skeppsbruten. Men gudarna på Olympos säger åt henne att låta honom gå, och även om hon både är vacker och har varit väldigt snäll mot honom, är han också trött på henne efter sju år och vill åka hem (sexmissbruk är inte en ovanlig problematik hos veteraner, kommenterar Shay). Problemet är att han har förlorat alla sina män och också sitt skepp. Calypso hjälper honom dock motvilligt att bygga en flotte, och på den sätter han av, bara för att snart bli skeppsbruten igen, uppspolad på ön Phaeacia.


Med lite hjälp från sitt skyddshelgon Athena, styrs sedan prinsessan Nausicaas väg till samma del av floden

och de båda träffas. Odysseus är charmerande mot den unga flickan och övertalar henne att ge honom kläder att skylla sig med, och hon bjuder sedan med honom till sina föräldrars slott där han snart åtnjuter stor gästfrihet. Inledningsvis avslöjar han dock inte vem han är. Vid hovet äter han sig mätt, men gråter hämningslöst när han hör hovpoeterna berätta historien om det trojanska kriget, sanningen om kriget. Historier likt dessa, ses vid hovet mera som underhållning, men när kungen ser hans reaktion tvingar han honom att avslöja sin rätta identitet. Shay kommenterar att Homeros egentligen inte framställer kungen och de andra vid hovet som känslökalla, utan begränsade i sitt perspektiv, och oförmögna att erbjuda Odysseus vad hans själ behöver. Av kungen blir han dock erbjuden materiellt stöd (kläder, skepp mm.), för att kunna fortsätta sin färd, utöver sympati.

Del 9–12

Odysseus berättar om sina erfarenheter i sagolandet

Odysseus avslöjar nu vem han är och hur han kommit dit, men nämner inget om Troja, även om hans värd ber honom, och undrar om han sörjer sina kamrater. Han förklarar också, vilket framstår som något obegripligt, att han är berömd för sin list och sin ”bedragarkompetens”, utan att egentligen berätta mer om vad som verkligen hände (möjligen för att inte riskera att bryta ihop). Han kunde valt att beskriva sig själv i ärofyllda termer då han vid denna tid är en ryktbar man, arki-




tekten bakom trähästen, men det gör han alltså inte. I andra sammanhang uppvisar han dock hybris kring just detta, och sin egen roll kommenterar Shay.

Odysseus redogörelse börjar med att han och hans mannar som lämnat Troja, plundrar ön Ismarus, där de undkommer med stora förluster efter öbornas motattack. Varför låter Odysseus detta ske undrar Shay? Handlingen är ett av de otaliga exempel som ges på Odysseus bristande ledarskap. I detta fallet har han förlorat kontrollen över sina män som dricker sig fulla och begår råder bland stadens befolkning. Utöver att utsätta trupperna för stor risk, utgör det förstås ett allt annat än ärofyllt beteende. (Shay menar här att både Odysseus svaga ledarskap och hans mäns beteende kan förklaras av att de fortfarande befinner sig i "stridsberedskap"). De överlevande männen hamnar sedan ur kurs och landar på lotus-ätarnas strand, där de erbjuds en vanebildande drog. (En episod som enligt Shay är tänkt att understryka hur nära till hands det ligger för veteraner att döva sina sinnen. Det huvudsakliga budskapet Homeros vill få fram här är, att missbrukar du, riskerar du att aldrig komma hem).

Nästa anhalt är hos cykloperna, där ytterligare ett antal av Odysseus män blir uppätta. Återigen uppvisar Odysseus ledarskap mycket övrigt att önska. Varför ens ge sig in i cyklopernas land, när det finns gott om tydliga tecken på att omedelbar flykt är ett bättre alternativ? Men detta är en del av problemet. Odysseus låter sin

egen nyfikenhet och dragning till fara, leda dem in till Cyklopens bo. En nyfikenhet som kostar honom ytterligare sex mäns liv. Budskapet här rör alltså veteranernas kvardröjande dragning till fara. Tärningen "måste" kastas då många också lider av stor uttråkning som civila. Odysseus har blivit en man som slänger bort sitt eget och andras liv, samtidigt som han har grandiosa tankar om sin egen odödlighet. Också på plats har Odysseus chans att vända om då cyklopen inte är hemma, men han vill prompt invänta varelsen som bebor grottan och stilla sin egen nyfikenhet. När de väl lyckas fly (efter en berömd scen där Odysseus list åter spelar in, och han lurar cyklopen att han heter "ingen" varför hans cyklopkompisar inte kommer till undsättning), har han också gjort cyklopen blind. Cyklopen råkar emellertid vara son till havsguden Poseidon, vilket givetvis innebär onåd hos honom, och att hemresan försvåras än mer.

Med sin kraftigt decimerade styrka, flyter Odysseus sedan i land på en ö som styrs av kung Aeolus. Han har dock kontroll över havsvindarna, som hjälper Odysseus hela vägen hem till Ithaca. Men Odysseus handlingar gör återigen att han inte lyckas ta sig ända fram, trots att han är så nära. Han och den lilla grupp utmattade män som är kvar i livet anländer nämligen först till den till synes fridfulla fjorden hos Laestrygonians. Lugnet visar sig i detta fall vara en villfarelse, och öns invånare sänker snart alla skepp utom Odysseus eget, som befinner sig lite längre ut till havs. (Varför gör det det?



undrar Shay retoriskt, och lyfter fram exemplet som ännu ett fall av oförmåga och katastrofalt ledarskap. Om Odysseus misstänkte en fara, vilket han sannolikt gjorde då han själv höll sig längre ut, varför tillät han sina män att alls fortsätta?).

Skräckslagna ror de överlevande vidare från slakten och hamnar på en ö som bebos av en vacker häxa, Circe. Där förvandlas alla utom Odysseus (som har fått ett motgift), till grisar. Samtidigt görs bilden av hans ledarskap mer komplex, då vi inte riktigt kan avgöra om inte delar av skulden kan återföras på hans män, som kan ha handlat på eget initiativ osv. Odysseus får dock till slut ett överläge gentemot Circe, och övertalar henne att bryta förvandlingen. Av henne får han också instruktioner kring hur han ska passera dödsriket, där han träffar sina forna döda stridskamrater Akilles, Agamemnon (som var hans befäl och sannolikt svek honom även om Homeros inte är särskilt utförlig om detaljerna), och den berömda krigaren Ajax. Till slut träffar han också sin mor som har sört honom djupt under tiden han varit borta och till slut avlidit, vilket han varit omedveten om.

En ande upplyser sedan Odysseus om att han när han väl når sitt hem, nästan omedelbart måste fortsätta för att möta en sista utmaning. Han återvänder till Circe för mer instruktioner, och klarar sedan att undgå att fastna hos sirenerna, det månghövdade monstret Scylla, och de underjordiska strömmarna runt Charyb-


dis. Slutligen kommer han och den lilla skara män som fortfarande är livet till den ö där solgudens boskap har sina betesmarker. Odysseus blir upplyst om att de inte under några omständigheter får döda några kor, men ger inte sina mannar särskilt klara instruktioner om varför, eller på annat sätt betonar att det är av största vikt att de låter bli. Denna underlåtenhet får till följd att Odysseus mannar bryter mot hans rekommendationer och drar på sig solgudens ilska (En passage som sannolikt åter ska understryka att Odysseus skuld, i alla fall till viss del, delas av hans män kommenterar Shay).

De resterande skeppen förstörs nu och hans mannar omkommer. Odysseus är alltså ensam överlevare, och hamnar återigen på Calypsos ö där han befunnit sig flera år tidigare. Det utdragna förloppet illustrerar enligt Shay den hopplöshet många veteraner upplever. Att de försatt sin gyllene chans, inte förmår att ”göra rätt” och komma vidare av egen kraft. Istället befinner de sig ständigt tillbaka där de gång började.

Del 13–16

Far och son återförenas och återvänder till Ithaca

Vid hovet är den Phaeacianska kungen och drottningen nu mycket imponerade av sanningen och äran som följer med Odysseus berättelse, och ger honom ett antal värdefulla gåvor utöver fri lejd hela vägen hem till Ithaca. Desorienterad spolans han till slut upp på sin hemö strand, men är där oförmögen att känna igen sig. Hans



skyddsängel Athena dyker lägligt upp, som han ljuger för, innan han förstår vem hon är. Athena förklarar var han befinner sig, och hjälper honom att förklä sig till en gammal tiggare så att ingen känner igen honom. Av henne blir han upplyst om den farliga situation som utvecklats i hans hem under hans frånvaro med alla friarna, och försäkrar honom om att han inte behöver frukta för sin sons liv. Hon instruerar honom också att söka upp sin lojala gamla tjänare, grisfarmaren Eumaeus, istället för att gå direkt hem.

Athena talar sedan om för Telemachus (sonen) att skynda sig tillbaka till Ithaca, men endast till Eumaeus lilla stuga för att undvika det bakhåll friarna arrangerat. Odysseus har då inte sett Eumaeus på över tjugo år, men berättar att Odysseus är nära, varpå herden på ett vänligt sätt kallar honom lögnare, då det är långt ifrån första gången han fått bud om Odysseus hemkomst. Odysseus redogör för sitt livs historia, vilket är en samling kompletta lögner, medan Eumaeus berättar sin egen sanningsenligt, och de båda gråter tillsammans.


När Telemachus anländer till platsen, kan far och son till slut återförenas. Inledningsvis testar de varandra, men när Odysseus avslöjat sig, övergår de snart till att diskutera sin gemensamma fiende, mobben friare som intagit deras hus. (Att han ljuger för Eumaeus och är svår mot sin son, är enligt Shay ett uttryck för tillitsbrist).

Del 17-20

Främling i sitt eget hem

Telemachus och Odysseus beger sig var för sig tillbaka till palatset. Fortfarande i en tiggares förklädnad anträder Odysseus sitt forna hem, där hans son spelar med i föreställningen, och vänligt bjuder in honom. Friarna uppträder som motbjudande huliganer, som bara ”ber om det” (dvs. straff från gudarna). Odysseus uppfattar de som en utblottad tiggare de kan förnedra på olika sätt, även om han enligt tidens kutym nu också omfattas av husets gästfrihet. Det är över hundra friare som är på plats, och Odysseus måste överväga sina handlingar, så att han inte blir dödad i sin interaktion med dem. Förutom hans son, vet ingen annan om hans rätta identitet, och givet det stora antal män som tidigare dykt upp och utgett sig för att vara han, är det också högst osäkert om han skulle bli trodd. Efter att friarna dragit sig tillbaka för natten, stannar Odysseus kvar och får slutligen audiens hos Penelope under förevändning att han har nyheter om Odysseus. Både hon och hennes son har många gånger fått sina hopp resta och grusade, och då Athena fortfarande garanterar hans förklädnad känner hon inte igen honom. Någon som dock gör det (på ett ärr han fått som ung), och är nära att röja hans förklädnad, är hans gamla barnflicka, nu en åldrad, gammal kvinna.

Och på något sätt verkar också Penelope ha förstått att Odysseus kommit hem, då hon följande dag initierar en fest till Apollo, bågskyttarnas gud, och kungör att



segraren i en skyttetävling ska vinna hennes hand. Bågen i sig är en stor jaktbåge som få män är starka nog att spänna, än mindre skjuta rakt med. En pil ska gå igenom 12 yxskaft, vilket var ett av Odysseus favorit-tricks innan han begav sig ut i kriget. Efter böner, omen och diverse förberedelser innan skymningen, är Odysseus och hans son redo. Tillsammans med två lojala tjänare har de gjort en plan för den kommande utmaningen, och hur de ska kunna slå ihjäl friarna som återvänt till huvudbyggnaden och fortsatt sin våldsamma kalasande.

Del 21-24

Veteranen triumferar

I festsalen förolämpar friarna den förklädda Odysseus, och när Penelope beskrivit tävlingen om hennes hand går hon därifrån. Många män försöker därefter spänna bågen utan att lyckas, och Telemachus som förstås vet tiggarens identitet, skapar ett låtsasbråk med Eumaeus (svinaherden), för att få bågen att landa i sin fars hand utan att friarna märker att detta är planerat. Odysseus spänner sedan bågen, och sätter pil efter pil i männen. När pilarna tagit slut fortsätter han och hans son och deras två förtrogna kampen mot de fortfarande antalsmässigt överlägsna friarna, som dock hamnar i panik och blir slaktade då de försöker fly det låsta huset. Odysseus har också identifierat de kammarjungfrur som delat säng med friarna under tiden de befunnit sig där, och ger Telemachus order om att döda dem också.

Penelope tror inte på nyheten att Odysseus har kom-

mit tillbaka och väntar på sitt rum. När den efterlängta- de återföreningen till slut sker, är båda därför distanse- rade och avståndstagande. Då Odysseus också inväntar en hämndaktion från friarnas släktingar, arrangerar han för att vinna tid, en fejkad bröllopsritual i det låsta hu- set. Penelope är dock fortfarande misstänksam och tror det handlar om ytterligare en bedragare. Till slut testar hon honom med frågor kring hur deras bröllopsbädd var arrangerad som bara han kan veta, och de omfam- nar varandra.

Glädjen blir dock kort, då Odysseus berättar att han snart måste ge sig av igen, och de delar säng för för- sta gången på tjugo år och pratar om allt som har hänt under åren som gått. Vid soluppgången smiter Odys- seus, Telemachus och deras lojala trotjänare iväg till den lilla gård där Odysseus far, Laertes, dragit sig tillbaka och lever i ett påvert och deprimerat tillstånd. Efter ett grymt spratt avslöjar Odysseus för sin far vem han är, och de förbereder sig sedan för mötet med hämnd- mobben. I denna strid klarar sig Odysseus far väl och känner sig föryngrad. Också Telemachus försvarar sig väl. Zeus förvånar dem alla med ett åsknedslag, varefter Athena får dem att sluta fred. Odysseus har återinsatts i sitt rätta sammanhang. Han måste visserligen lämna hemmet för en sista uppgift, men har fått löfte om att han och Penelope kommer sluta sina liv tillsammans i en lugn, harmonisk och värdig ålderdom. Nedan beskrivs kortfattat ytterligare två aspekter som Shay lyfter fram i sin bok: Odysseus framställning av kvinnor, och vad

som utmärker s.k. ”komplex” Post-traumatiskt stress syndrom (PTSD).

Kvinnor är farliga

Kvinnor är farliga och opålitliga är en sammanfattande analys av kvinnoporträtten i Odysseen enligt Shay, som vidare kommenterar att Homeros verkar förstå mäns förmåga att beskylla kvinnor för allt, och tyvärr också verkar mena att denna beskyllan är ytterst rättfärdigad.

Främst utifrån amerikanska vietnamveteraners erfarenheter, beskriver han sedan att många av de veteraner han kommit i kontakt med ofta upplever sig underlägsna kvinnor, och inte sällan förlorat umgängesrätt med sina barn i vårdnadstvister. Som en slutsats anses kvinnor faktiskt vara farliga. Shay reflekterar också över om inte detta tankegods härrör ur en besvikelse, sprungen ur den idealiserade bild som ofta föregår återföreningen: att kärleken från en kvinna kan hela dem från krigets sår. Istället finns ofta en stor emotionell klyfta mellan veteranen och dennes familj, som många aldrig lyckas överbrygga.

”Enkelt” och ”komplex” PTSD

Det är väl belagt att kropp och själ mobiliseras vid upplevd fara på olika sätt, och att tillståndet oftast påverkar individen negativt. Det psykologer kallar för PTSD kallar dock Shay i sin bok ”enkelt” PTSD, och påpekar att det för denna kategori idag finns ett antal framgångrika terapeutiska behandlingsmetoder. Enkelt

PTSD kan dock självfallet vara mycket begränsande för individen, medan den andra kategorin PTSD Shay diskuterar, ”komplex” PTSD ofta är än mer så. Vid komplext PTSD har den psykologiska skadan istället ödelagt människors förmåga till tillit, vilket kräver rehabilitering av ett annat slag. Vid upprepade tillfällen beskriver Shay Odysseus som en man som inte längre litar på någon. Den förlorade tilliten ersätts sedan sällan av ett vakuum, utan av ett tillstånd där veteranen ständigt är på sin vakt, snarare utgår från att människor försöker luras, och tenderar att ”slå först”.

Shay utvecklar i bokens sista del, hur all bestående läkning börjar i självomsorg. Saknas trygga omständigheter och frihet från alkohol- och drogmisbruk, är det snudd på omöjligt att adressera själva traumat. Snarare än mirakelkurer, utgörs det fortsatta rehabiliteringsarbetet vid komplext PTSD som regel ofta av en lång process, att jämföra vid ett maraton.



Foto: Janeb13 /Pixabay



Tankar om Bibelns krigsveteraner

JAN GRIMELL

Det finns väldigt lite skrivet om Bibelns krigsveteraner trots att den äldsta delen av Bibeln – det gamla testamentet – återkommande handlar om just militära veteraner och krig i samband med konflikter och strid. Detta har jag alltid funnit en smula märkligt. Jag har också många gånger tänkt att det i Bibeln, på textförfattarnas eget språk, borde gå att utläsa och förstå hur militära insatser påverkade berättelsernas krigsveteraner. Med andra ord att det där skulle kunna finnas en sorts visdom att dechiffrera.

Dessa iakttagelser och funderingar var upprinnelsen till att jag under sommaren 2018 började titta lite närmare på hur man kunde tolka, förstå och tänka kring Bibelns krigsveteraner om dessa betraktades genom glasögon (begrepp) såsom Posttraumatiskt Stress Syndrom (eng. PTSD) och moraliska skador (eng. Moral Injury/MI). Detta gav upphov till två artiklar, som kom att publiceras i en amerikansk tidskrift 2018, och som i korthet sammanfattas här. (Länkar till artiklarna i sin helhet återfinns i slutet).

Den idé som låg till grund för mitt psykologiska tolkningsprojekt var att identifiera ett antal bibliska personer som hade en robust militär historia, vilket också inkluderade upprepade missioner och krigsinsatser. Jag ville samtidigt att man skulle kunna följa dessa karaktärer över tid, så att viktiga psykologiska skeenden skulle kunna tolkas och förstås med ett längre berättel-

seperspektiv för ögonen.

I första och andra Samuelsböckerna (eller snarare berättelserna), fann jag det jag letade efter. Dessa var relativt detaljrika och nyansfulla berättelser om konflikter och krig med möjlighet att följa ett flertal erfarna krigsveteraner under deras militära/civila liv. De fyra karaktärer som valdes ut och som enligt mitt menande lämpade sig bäst för en psykologisk tolkning av detta slag var; kung Saul, befälhavare Joav, kung David, och krigaren Uria. Alla ärrade krigsveteraner vars liv kom att utvecklas på olika sätt. Genom att studera det som fanns beskrivet om krigsveteranerna i berättelserna ur teoriperspektiv såsom PTSD och MI, kunde jag tolka och tänka på ett nytt sätt kring var och en av dessa veteraner.

Bland annat menar jag att kung Sauls gradvis försämrade mentala hälsa som involverade aggression, okontrollerade utbrott, depression/nedstämdhet, destruktivt

beteende, paranoid misstänksamhet med mera, inte med nödvändighet berodde på att han plågades av en ond ande (som det heter i Bibeln), utan att han genom sitt liv och sina upplevelser som krigsveteran utvecklade en komplex form av PTSD. Detta allvarliga tillstånd var något Saul aldrig återhämtade sig ifrån, och hans liv slutade med att han skadad på slagfältet tog sitt eget liv. Ett skeende jag kom att tolka både bokstavligt och bildligt. Ur ett bildligt perspektiv menar jag att ”slagfältet” är en beskrivning av ett liv med komplicerad PTSD och att det i ett sådant liv finns en överhängande risk för att förlora det ”inre kriget” och begå självmord. Det är svårt att stå ensam i ett sådant tillstånd. Ströd och hjälp är nödvändigt.

Vidare vände jag ögonen mot den effektive befälhavare Joav. I hans fall argumenterar jag för att Joav kom att exponeras för en moralisk skada, när hans chef och kung (David) svek de föreställningar om det moraliskt rätta Joav fostrats i, och som också rådde i den militära kultur de befann sig i. Under en strid dödades Joavs bror av fiendens befälhavare, men Joav fortsatte strida uthålligt för att till slut befinna sig i en situation där han kunde nedkämpa den fientliga befälhavaren, men med risk att förlora många egna soldater. För att spara sina soldaters liv blåste Joav därför av den sista stridsinsatsen.

När kung David i ett senare skede förhandlade med den fientliga befälhavaren och även avsåg ingå en allians med honom, blev Joav mycket upprörd. Min tes är här att Joav kände sig sviken av sin chef i en högrisksituation

på liv och död. Situationen underlättades knappast av det faktum David och Joav var släkt (och därmed också den döde brodern). Som ett resultat uppstod sannolikt en moralisk skada som aldrig läkte, där lojalitet och förtroende mellan befälhavare och kung skadades allvarligt. Kort därefter hämnades Joav detta upplevda svek genom att brutalt hugga ner den fientliga befälhavaren (och även andra personer under berättelsens gång). Hans eget långa liv i krigets tjänst slutade också det med att han själv blev nedhuggen på ålderns höst.

David i sin tur var också han en erfaren krigsveteran. Unikt för honom var att han uppvisade en speciell typ av återhämtningsförmåga (eng. resilience). Trots att han också i krigets kölvatten under kortare perioder blev nedstämd/deprimerad, fann han alltid kraft att komma tillbaka psykologiskt och själsligt. Jag menar här att Davids förmåga att ta del av och uttrycka sig genom dans, musik och litteratur, samt ta hjälp av och lyssna på andra, var väsentliga incitament till hans återhämtning och läkande. Med andra ord hade han tillgång till kulturella uttryckssätt bortom de militära, förknippade med andra identiteter som banade väg för växt, återhämtning och ny energi.

Den sista personen jag närmade mig var soldaten Uria, skicklig och erfaren. Han personifierar militär kultur och lojalitet mot de ideal som fostrat honom. Uria blev dessvärre en bricka i ett politiskt och relationellt spel, sviken på slagfältet (enligt kungens instruktion), och slutligen dödad.

I ljuset av de fynd som den psykologiska bibel-

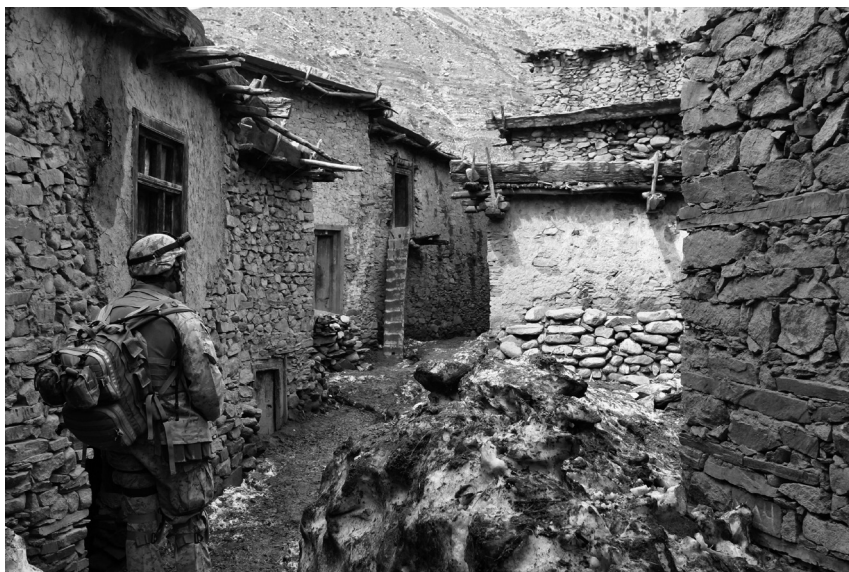


Foto: WikimAGES /Pixabay

tolkningen resulterade i, konstruerade jag sedan fyra idealtyper (eller arketyper) av bibliska krigsve-
teraner; *Saultypen* (som kan utveckla en komplex
PTSD), *Joavtypen* (som kan utveckla MI), *Davidty-
pen* (som påvisar en upprepad förmåga att återhämta
och läka) och *Uriatypen* (som personifierar krigaridea-
let). Ingen idag levande person matchar helt och fullt
dessa idealtyper, utan min tanke är snarare att man i
högre eller lägre grad kan relatera till, och känna igen
sig. Jag menar också att idealtyperna är ett sätt att tänka
kring hur Bibeln skildrar krigets effekter på människor.
Ingen lämnar slagfältet oförändrad, men graden av för-
ändring skiftar.

Ladda gärna ner och läs artiklarna i sin helhet här:

Grimell, J. (2018). To Understand and Support Contemporary
Veterans Utilizing Biblical Combat Veteran Types, *Journal of Pastoral
Care & Counseling*, 72(4), 232-240. [https://journals.sagepub.com/
doi/10.1177/1542305018815691](https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/1542305018815691)

Grimell, J. (2018). Contemporary Insights from Biblical Combat
Veterans through the Lenses of Moral Injury and Post-Traumatic
Stress Disorder, *Journal of Pastoral Care & Counseling*, 72(4), 241-
250. <https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/1542305018790218>



Foto: Birgit Böllinger

Ordens kraft

NINA STRÖM

När jag var barn brukade min mormor när hon satt fast inför ett beslut eller inte kom vidare i sina tankar dra ut den lilla lådan i nattygsbordet och ta en tumvers på Bibeln. Hon öppnade boken på ett slumpmässigt ställe och läste den vers som fingret pekade på. Hon var i själva verket inte det minsta religiös och hon trodde inte att gud skulle tala till henne och ge svar på dilemman. Däremot visste hon att orden, vilka det än var, skulle sätta hennes tankar i rörelse och öppna upp för andra infallsvinklar. Obegripligt eller glasklart det hon läste så hände det alltid något. Litet eller stort.

”Litteraturen måste vara som en yxa för de frusna oceanerna inom oss”, skriver författaren Franz Kafka i ett brev till en vän. Litteraturen gör något med den som läser, och det är biblioterapins utgångspunkt, att flytta fokus från vad texten är till vad texten gör med läsaren. En yxa för de frusna oceanerna betyder att något tidigare stelnad kan sättas i rörelse, en frusen sorg kan tina, minen återuppväckas. Och det är först när det sätts i rörelse som det blir möjligt att bearbeta och förändra.

Biblioterapi, att använda läsning, samtal om det lästa och eget skrivande för utveckling, läkande och psykisk hälsa är relativt nytt i Sverige. Men metoden är förstås inte ny. ”Redan de gamla grekerna...”, som man brukar säga, och det är alldeles sant, men i modern tid blev biblioterapi stort i samband med första världskriget. Min första kontakt med biblioterapi var i Finland. En ung poet i min studiegrupp hävdade att

poesi kan rädda liv och som exempel tog han traumatiserade soldater efter krig som reagerade när de fick höra dikter läsas högt, som genom poesin fick kontakt med sina känslor och kunde börja bearbeta svåra minnen. I Finland har det funnits en förening för biblioterapi sedan 1981. Och en utbildning i biblioterapi ungefär lika länge. I Sverige finns det fortfarande ingen förening. Däremot har den första akademiska utbildningen i biblioterapi startat i Sverige, på Ersta Sköndal Bräcke Högskola. Den startade 2017.

Och då är det ändå ganska länge sedan den första doktorsavhandlingen om biblioterapi skrevs, nämligen 1949 i USA av Caroline Shrodes. I avhandlingen beskriver hon den biblioterapeutiska processen i tre steg: identifiering, katharsis och insikt. Till stor del har forskningen efter Shrodes gått i hennes fotspår, exempelvis Juhani Ihanus i Finland, en av grundarna till Fören-

ingen för biblioterapi, som pratar om identifiering, insikt och transformation. Han betonar att med hjälp av litteraturen kan den egna jagberättelsen förändras. Inte endast i att orden förändrar framtiden utan även jagberättelsen bakåt, våra minnen kan förändras, eller transformeras, när de sätts i rörelse. Även en alldeles färsk avhandling från Norge, av Thor Magnus Tangerås 2018, tar fasta på den transformativa läsningen. ”How Literature Changed my Life” bygger på djupintervjuer med läsare som upplevt att en viss läserfarenhet förändrat deras liv. Tangerås slutsats är att för att litteraturen ska kunna förändra läsaren så måste vi bli berörda av det vi läser. Det räcker inte med en intellektuell förståelse utan det krävs att känslan är med och kroppen. Det är att bli berörd som sätter i rörelse.

Finns det ingen svensk forskning om biblioterapi? Det finns och mest omskriven är Cecilia Pettersson, forskare i litteraturvetenskap i Göteborg. Hennes undersökning av kvinnor med utmattningsdepression och deras läsning bryter nämligen mot hur den biblioterapeutiska processen generellt har sett ut och visar att läkande läsning inte behöver drabba känslomässigt och till insikt utan mycket väl kan vara eskapistisk läsning, nöjesläsning. Allt fler kandidat och masteruppsatser inom biblioteks- och informationsvetenskap har inriktningen biblioterapi och de folkbiblioteken som anordnar bokcirkel med biblioterapeutisk inriktning blir också allt fler. Metoden svarar både på det läsfrämjande uppdraget, men hjälper även att nå fler grupper och folkbiblioteket ska vara för alla. Men en bibliotekarie är väl ingen

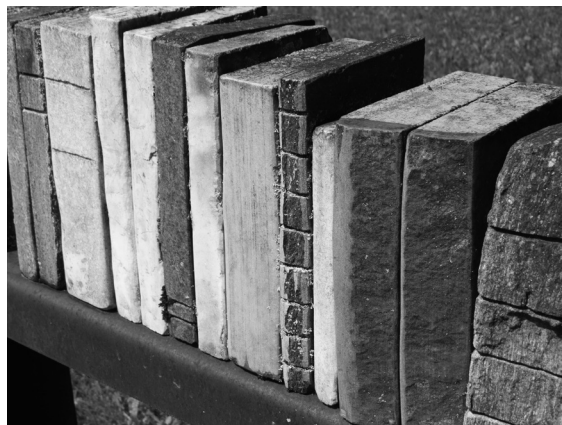


Foto: Wolfram Linden /Pixabay

terapeut? Nej. Å andra sidan, allt som gör ont är inte sjukt. Vi kommer alla gå igenom kriser, förändringar, förluster, sorg... Det är en del av livet.

Litteraturen kan hjälpa oss att öppna upp för samtal om livet. Sådan läsning, sådana samtal kan bryta inte bara social isolering utan även emotionell och existentiell isolering. Du är inte ensam. Biblioterapi är skamreducerande. Befriande. Försök med en tumvers. Det behöver inte vara bibeln. Jag brukar göra tumvers på PO Enquist. På Edith Södergran. Ibland gör jag tumvers på första bästa bok som ligger i närheten. Det är inte alltid orden har kraft att förändra, men det händer ändå något. Litet eller stort. Och vissa ord är kraftfulla som yxan och krossar frusna oceaner i mig.

En längre variant av den här texten finns även att läsa i boken *Läs dig själv* av Nina Ström (Btj, 2021).



Bortom orden:

Militära ritualer, moraliska skador och militära identiteter

INTERVJU MED JAN GRIMELL AV LOUISE WEIBULL

Du har forskat och skrivit så intressant om kopplingen mellan moraliska skador och ritualer. Vi återkommer till den längre fram under den här intervjun. Men jag tänkte börja med att fråga dig om du kort vill beskriva vad en ritual är och vad den har för funktion?


– Ja det gör jag gärna. En ritual är en handling med en stark symbolisk innebörd, en innebörd som har en djupare mening för fler personer än en. Det är den stora skillnaden mellan ritualer och vardagliga händelser och handlingar. Ritualer används ofta ganska medvetet i syfte att markera en sorts milstolpe eller speciell händelse och samtidigt stärka tillhörigheten hos de grupper och kollektiv för vilka ritualen kan sägas ha en särskild innebörd. Många organisationers ritualer är givetvis unika för dem, vilket gör att det kan vara svårt att förstå deras värde om man står utanför organisationen och saknar insyn kring ”hur saker görs här” och ”den djupare innebörd” som manifesteras. Inom religioner är till exempel ritualer väldigt vanliga. Historiskt sett har många av dessa också haft en bred förankring bland allmänhe-



ten. Men i takt med att exempelvis konfirmation eller dopritualen blir mindre vanliga minskar den djupare förståelsen.

Kan du säga något om de ritualer vi återfinner inom militära organisationer?

– Absolut! Som jag var inne på, i organisationer, i detta fall den militära, används ofta en unik terminologi som kan vara svårt för utomstående att förstå, och rituella handlingar som markerar viktiga och betydelsefulla händelser. Som exempel i samband med övningar eller när man efter en lång tids tuff utbildning och prestation äntligen får sitt utbildningstecken, den där baskern eller specialistutbildningstecknet som jag har kämpat länge och väl för. Inom det militära inramas då denna händelse med en ceremoni. Ibland deltar äldre kamrater, kursare, officerare, veteraner, och förbandschefer. Ritualen markerar att något särskilt har hänt, och att det som hänt också har något exklusivt över sig. Det vill säga här finns också en skillnad mellan ”vi” som tillhör, och ”de” som inte tillhör, denna grupp. Mot bakgrund av detta så tänker jag också att ritualer



är väldigt tydligt kopplade till vår identitet och berättelsen om vem jag är. Ritualen markerar övergången från "den jag var" till "den jag nu är". En symboliskt laddad identitetstillblivelse. I den forskning som jag ägnat mig åt under några år nu framträder berättelserna om när man får sina olika utmärkelser som väldigt starka och definierande delar av den militära identiteten, där intervjudeltagare inte sällan berättat om den stora upplevelse det varit att äntligen i ett rituellt förfarande, belönas och tillerkännas ett särskilt "värde" av chefer, befäl, äldre kollegor och förbandet.

Hur kan ritualer användas för att läka moraliska skador?


– På senare tid, låt oss säga dom sista tio åren, så har man när det gäller moraliska skador, sett att just ritualer kan ha en lindrande eller läkande effekt så till vida att de kan hänga ihop i en terapeutisk process. Det här är ett fält som växer sig allt starkare och där man på olika sätt försöker utforska på vilket sätt religiösa och sekulära ritualer kan hjälpa att lindra och läka det som har gått sönder moraliskt och känslomässigt i mitt jag. Detta kan ha skett i samband med en överträdelse som jag själv har gjort, eller som gjorts mot mig, eller om det är något jag bevittnat eller fått kunskap om senare.

Men här är det också viktigt att betona att det inte finns någon "quick fix" ritual som kan utsägas eller utföras för att den moraliska smärtan plötsligt ska upphöra. Utan här pratar vi om en process, en långsam pro-

cess, med en långt ifrån självklar utgång. Några viktiga ledord i en sådan process är acceptans, förlåtelse och försoning. Ritualernas funktion i sådana processer kan vara att markera viktiga skeenden, händelser eller förändringar med stark symbolik. Kanske kan till och med ritualen anses som "helig" beroende på i vilken kontext en sådan process sker. Här kan det alltså bli fråga om en transcendent dimension eller en djupare existentiell mening. En sådan process behöver inte enbart handla om individen, utan kan även ske i ett vidare relationellt nätverk eller i en grupp. Jag skulle nog säga att man i USA har kommit långt i utvecklandet av denna typ av andliga och rituella metodtänk, till exempel Reboot Combat Recovery Program, där också vardagsritualens enkla med kraftfulla liturgi återfinns genom att exempelvis äta måltider tillsammans.

Men jag vill även lyfta fram att det finns metodtänk med ett sekulärt, psykologiskt språkbruk, där måhända ritualer inte är lika framträdande, men där just de här nyckelorden från den andliga traditionen, exempelvis acceptans, hängivenhet eller engagemang, överlappar. Ett exempel på detta är ACT (Acceptance and Commitment Therapy). Även i en sådan process kan olika typer av aktiviteter vävas in med stark symbolisk innebörd.

En annan intressant aspekt är också samarbetet mellan kliniska and andliga aktörer som under det sista årtiondet också vuxit sig stark i en nordamerikansk kontext, där samarbetet mellan exempelvis psykologer,



terapeuter och självvårdare har blivit en allt vanligare modell när det gäller PTSD, moraliska och andliga skador. På vissa platser arbetar dessa i så kallade interdisciplinära team.

Slutligen skulle jag också vilja återknyta till det jag sade tidigare, det vill säga att ritualer blir del av en process som i någon mening syftar till läkande ”recovery” och växt ”growth”, som hänger ihop med identiteter. En process som leder till ett lindrande eller läkande av en moralisk skada kommer oundvikligen omfamna en delvis eller helt ny syn på identiteter, den moraliska skadan och livet. Men det är viktigt att hålla i tanken att detta inte nödvändigtvis är synonymt med att den moraliska smärtan helt försvinner. Utan snarare att det går att leva med den och att en människa kan öppna upp för andra perspektiv i livet, perspektiv som släpper in ljuset i vardagen.

Du har också forskat om övergången från ett militärt till ett civilt liv kan upplevas?

– Ja, precis, det var faktiskt i identitetsforskning kring övergången från ett militärt till ett civilt liv som jag startade en gång i tiden. I den forskningen och även i den kommande forskningen som följde därefter, så har jag reflekterat en hel del över att det inte finns någon tydlig ritual från samhällets sida som markerar denna övergång. Här är det också viktigt att förstå att det svenska samhället i många avseende är unikt när det gäller erfarenheterna av krig och konflikt. Det har

inte varit krig på svenskt territorium på över 200 år och jag tänker att det gör något med samhällets förhållande till exempelvis utlandsveteraner. I min senaste bok *De osynliga krigarna i fredssamhället* skriver jag en del om detta och den eventuella betydelse som en mer övergripande samhällsritual skulle kunna ha för att fästa strålkastarljuset på militärer och utlandsveteraner och ge dem erkännande och värde. Det kan också vara fråga om ritualer i vidare bemärkelse, till exempel att man tydligt premieras i olika avseende av samhället, i det vardagsliv som man lever i samhället, eller att man får en krigspension om man skadas fysiskt och/eller psykiskt. I syfte att just glappet mellan det militära och civila kanske skulle kunna överbryggas, åtminstone till en del. Och att detta skulle kunna underlätta identitetsrekonstruktionen och upplevelserna av övergången från ett militärt till ett civilt liv.

Jag har inga absoluta svar på huruvida en sådan ritual eller ritualer verkligen behövs eller om de ens är önskan av militärer och utlandsveteraner. Men för många är det en utmaning att överge de militära identiteterna och utveckla nya civila identiteter när man lämnar grönkläderna, vilket återkommande illustreras i min forskning. Känslan är då att man så att säga gått miste om något djupt och värdefullt. Ibland kan detta existentiella tomrum skapa grogrund för grubblerier, utanförskap, och en längtan tillbaka till den förlorade, levda meningsfullheten. Kanske kan bättre utvecklade samhällsritualer vara en del av svaret på hur vi kan un-



derlätta övergången från ett militärt till ett civilt liv. En förhoppning är då att det skulle kunna innebära att det blir enklare att känna sig inkluderad och välkommen i ett liv utanför den gröna kontexten, även om det existentiella tomrummet kanske aldrig helt kan fyllas med något nytt och annat.

Skulle du vilja utveckla lite hur du ser på skiljelinjerna mellan den civila och militära identiteten?

– Bra fråga! Jag lutar mig här mot min egen forskning om just övergången från ett militärt till ett civilt liv, och mer specifikt, den identitetsrekonstruktion eller omförhandling av berättelsen om ”vem jag är” som då sker. En identitet kan ju med enkla ord beskrivas som en berättelse om vem vilka vi är, uttryckt genom vårt språk, våra handlingar och yttre markörer som kläder etc. Olika identiteter samexisterar i oss, exempelvis kan vi vara förälder, sambo, målvakt i Korplaget, etcetera. Alla identiteter, liksom den militära identiteten, skapas i specifika miljöer. Den naturliga startpunkten för de allra flesta som utvecklar en militär identitet idag är då värnplikten, där vi bildligt sett lämnar våra civila identiteter vid grinden, och möter en ny värld och nya kläder på andra sidan. När vi kvitterat ut våra militära persedlar; vår uniform, vårt vapen, lär vi oss bokstaveligt talat, att gå och klä på oss den militära identiteten genom inre och yttre tjänst, utbildning i säkerhetsbestämmelser, vapenträning och olika militära handlingslogiker som ramar in vad som är meningsfullt ur ett militärt synsätt. Den tydligaste skiljelinjen mellan civil

och militär identitet, är att kunna kliva ur det civila tabut och tränas för att döda andra människor i tjänsten om det så krävs.

Som jag mer eller mindre berört under intervjun så finns det också en annan iögonfallande storhet i den militära miljön och det är kamraterna och gruppen, det är alltid dem som vi främst har för ögonen. Det är alltså laget före jaget, vilket kan jämföras med den civila samhällskontexten där betoningen mer ligger på det individuella självförverkligandet och jaget. I en kyrklig kontext säger man ”tills döden skiljer oss åt” när man gifter sig. Jag ser en liknande storhet eller helighet i relationen till stridsparskamraten, de militära kollegorna och gruppen. Vi finns för varandra tills döden skiljer oss åt i de uppdrag som vi utför. Militära identiteter kan under en relativt kort tidsrymd, säg ett, två, tre, fyra år, växa sig otroligt starka i en individ. Så starka att de tränger undan andra viktiga identiteter och blir den tongivande rösten eller identiteten.

Och jag tänker att detta existentiella djup ger den militära identiteten en slags särställning i jaget. Den militära kulturen får ansikten, kroppar och röster genom våra kamrater. I det militära upplever många, men inte alla, ett slags kamratskap som man kanske inte har upplevt tidigare. Man kanske heller aldrig tidigare upplevt att man gör något så meningsfullt. Oavsett om det är ett nationellt eller internationellt uppdrag, så är det på liv och död, där utgången verkligen betyder någonting. I det allvaret kan finnas en slags berusning där verkligheten avtecknar sig skarpt i allt man gör. Jag kan



bli så fokuserad i och uppslukad av min militära identitet, att mina övriga identiteter och relationer blir lidande, och mina anhöriga känner sig bortprioriterade. Vilket i slutändan kan resultera i att jag står väldigt ensam bortom mitt militära nätverk.

Och den dag jag måste lämna det militära uppdraget och bli civil, är som jag nämnde en militär identitet det filter genom vilket jag ser på världen. Det kan resultera i en sorts upplevd ensamhet, möjligen ett sorts existentiellt utanförskap i samhället. Något som kan förstärkas av ett försämrat mående som relaterar till både de

psykiska och/eller fysiska delarna i oss. Ett existentiellt svar på detta kan vara att man vill söka sig tillbaka till den militära tryggheten, roten eller "hemmet". Ett sätt att mjuka upp övergångsprocessen, tänker jag då, skulle kunna vara samhällsritualer som minskar vilshenhet, kontrast men ökar inklusion och uppskattning. Ritualer som omfamnar och samtidigt tillmäter militära identiteter stort värde. Till sist vill jag betona att alla individer inte internaliserar identiteter på exakt samma sätt, och att det finns många olika militära kulturer.



Foto: Oonal /Istock

Posttraumatiskt stressyndrom (PTSD)

– Om vikten av att få hjälp

CHRISTIAN MALMSTEN

Christian Malmsten upplevde under sin värnplikt som ytbärgare ett antal svåra händelser, varav särskilt en efterlämnade ett allvarligt trauma. Under åren som följde tryckte han undan de svåra känslorna, som dock gav sig till känna på andra sätt. Drygt tjugo år senare, efter många år av terapi och inte minst tack vare moderna metoder och ny kunskap, förmedlar han här en hoppkantad historia om att ta skada, och komma tillbaka.

Dånet från helikoptern är öronbedövande. Vi hovrar ovanför den nödställda och jag gör det jag tränats för. Trots att jag är van vid det höga ljudet reflekterar jag över det den här gången. Kanske för att mina sinnen är maximalt skärpta nu när det är skarpt läge. Vinschoperatören firar ner mig mot de höga vågorna och jag behöver bara ta några simtag innan jag är framme vid den livlösa kroppen. Trots att jag bara har en kort bit kvar att simma känns det som en evighet nu när varje

sekund räknas. Jag lägger selen om kroppen och vevar med ena handen i en cirkel, tecknet till operatören om att det är dags att vinscha upp igen. Jag inser då att hon är ett barn. Vi hänger ansikte mot ansikte och hennes livlösa ögon stirrar tomt på mig. Lite längre bort bärgar en räddningsbåt ytterligare en nödställd. Det är 8 grader i vattnet. Båten ligger upp och nervänd.

Uppe i helikoptern råder en särskild omständighet som jag inte är tränad för. Vi är av en tillfällighet en person för mycket i besättningen för ett sjöräddningsuppdrag och jag får inte plats inne i helikoptern. Vi arbetar under hög stress, bärgar den nödställda och vinschoperatören påbörjar återupplivningsförsök samtidigt som piloten tar höjd och sätter kurs mot land med mig ståendes på medarna utanför helikoptern.

Vi flyger mot en punkt där ambulanspersonal väntar. Jag hinner få en insikt. Jag förstår att jag befinner mig i livsfara. Mina simfenor fladdrar allt intensivare i fartvinden och min blick växlar mellan den nödställda och flyginstrumenten där jag försöker avläsa höjd och

hastighet. Jag överväger under någon sekund att hoppa från helikoptern men gör bedömningen att vi är för högt upp. Jag står kvar och börjar tänka på vad som händer om jag tappar fotfästet. Jag håller mig krampaktigt i ett handtag och funderar på om det finns risk för att jag kan komma för nära rotorbladen. Därefter är det som att mittpsyke lämnar min kropp. Faran och insikten om att jag är totalt maktlös försätter min kropp i det yttersta läget av försvar – så kallad Freeze-respons. Jag minns därefter ingenting av färden mot land trots att den pågår under en relativt lång tid. Jag minns delar av landningen, våra fortsatta återupplivningsförsök och hur jag kort därefter står och skakar innan vi lyfter och flyger mot flottiljen för att återgå till beredskapsläge.

På kvällen nås vi av beskedet att ingen har överlevt. Jag är i chock och känner ingenting. På natten vaknar jag i en ångestattack som får mig att rusa mot fönstret för att få luft. Detta inträffar kväll efter kväll i flera månader. Vissa nätter vaknar jag på golvet. Mardrömmar och flashbacks blir till vardag i mitt liv. Jag är 21 år gammal och förstår inte vad som sker.

Händelsen inträffade 1992 under min värnplikt som Ytbärgare i Flygvapnet och utgör ett av ca etthundra skarpa larm under min tjänstgöring. Vid den här tidpunkten var kunskaperna om traumarespons närmast obefintliga. Mitt nervsystem reagerade på starka händelser och jag utvecklade efter ett tag PTSD (Posttraumatiskt stressyndrom), något som kom att dominera min tillvaro i ca 25 år innan jag till slut fick hjälp.

När en människa utsätts för upplevd fara aktiveras våra

försvar omedelbart. Det sker omedvetet, utom vår kontroll, extremt snabbt och syftar till att i möjligaste mån säkerställa överlevnad för individen. Man talar i huvudsak om tre varianter av respons på upplevd fara. Flight (kan jag fly från platsen och försätta mig i säkerhet?), Fight (kan jag slå mig fri?) och så den tredje som kallas Freeze som innebär att vi ”stängs av” känslomässigt och blir passiva. För att hamna i Freeze krävs utöver upplevelsen av att befinna sig i livsfara också insikten om att vara maktlös (dvs Flight eller Fight är inte möjliga alternativ). När jag förstod att mitt enda alternativ var att flyga med in till land inträdde Freeze som såg till att jag stod blixstilla och höll mig kvar. Jag kände absolut ingenting efter att Freeze hade inträtt trots att jag egentligen var totalt skräckslagen. Jag har förstått i efterhand att det är själva poängen med just Freeze-responsen. Att stänga av rädslan gjorde mig fokuserad på att klara livhanken och uppgiften.

Reaktionerna jag just beskrivit är högst mänskliga och är till för att skydda oss. De flesta människor återgår till normal vila efter en tid och kan börja processa händelsen genom att känna rädsla, sorg, ilska och andra känslor som är fullt rimliga att känna efter en omvälvande händelse på liv och död. En individ som utvecklar PTSD blir kvar i stresspåslaget och återvänder alltså inte till viloläget och har därför inte möjligheten att bearbeta händelsen. Nervsystemet fortsätter att bete sig som att livsfara fortfarande råder med förhöjd vaksamhet som följd. Detta leder i sin tur till en rad fysiska reaktioner som ständigt för individen bort från viloläget, bland annat utsöndring av adrenalin, ökat blodtryck,

extrema överklighetskänslor och förhöjd puls. Jag minns att jag gjorde allt för att verka opåverkad av det inträffade inför mina befäl och jag fick beröm för att jag återgick i tjänst redan dagen efter. Tanken på att vara ”förbrukad”, svag och oanvändbar skrämde mig mer än något annat. I det fördolda kände jag djup skam, extrema skuldkänslor och ett ofattbart självförakt.

När jag efter värnplikten gav mig ut i arbetslivet var jag omedveten om vad jag bar på och hela min yrkeskarriär har handlat om att lösa ”omöjliga uppdrag”. Det är som att prestationer och kaos har varit en förutsättning för mig för att stå ut med stresspåslaget. Jag har behövt distraktion för att handskas med obearbetat traumamaterial som ständigt har varit närvarande. Jag har utsatt mig för enorma risker genom livet (bland annat som företagare och anställd) och haft stora problem med att känna tillit både till mig själv och till andra. Det har påverkat mina val och mina relationer. Jag har slutat räkna alla relationer som har havererat genom åren på grund av min (och andras ska sägas) oförmåga att reglera känslor på ett sunt sätt. Jag kan nu se i backspegeln hur jag ofta har dragits till människor med liknande problematik som jag. Det är som att erfarenheter av trauma också kan skapa en oemotståndlig igenkänning mellan människor med en destruktiv relation som resultat om traumat är obearbetat.

Jag kan också se hur jag på många sätt har undvikit situationer som har triggat minnen av trauma. Jag tyckte exempelvis mycket om att somna på badstranden under min uppväxt. Ljudet av badande människor var

något jag upplevde som mycket rogivande som barn. Efter 1992 blev detta en omöjlighet för mig. Vid varje strandbesök ökade min vaksamhet och jag bevakade varje badgäst tills jag fick nog och gick hem.

Att till slut få hjälp med bearbetningen av PTSD har inneburit att jag återfått kontakten med mig själv. Att få lämna stresspåslaget som pågått så länge är en obeskrivlig lättnad för mig och det är med stor nyfikenhet som jag på senare tid har börjat bekanta mig med den ”otraumatiserade” versionen av mig själv. Att inte behöva söka mig till distraktion utan istället kunna bli stilla inför mig själv öppnar upp helt nya möjligheter för mig. Jag har nu kunnat bearbeta sorgen, vreden, skammen, skulden, föraktet, oron och allt annat som har varit så skrämmande för mig så länge. Jag har börjat ställa mig frågor kring vad jag tycker om och vad som är viktigt. Jag säger nej och sätter gränser, jag säger ja och provar nytt. Jag gläds åt mitt känsloregister, mina sunda relationer och åt min ständigt ökande förmåga att vara kvar i starka känslor utan att bli överväldigad. Jag har på senare år kunnat känna mycket sorg över att två unga människor dog och den sorgen är viktig för mig. Jag behöver känna den för den är en del av min historia.

Jag har på senare tid funderat på hur det kom sig att just jag sökte hjälp för det är långt ifrån alla som faktiskt gör det. När jag vid ett tillfälle bytte arbetsplats kom traumat upp till ytan. Då hjälpte inte min strategi att överprestera på jobbet, att överkonsumera prylar eller att hålla i mig kopiösa mängder socker. Panikångesten

tog över, golvade mig fysiskt och försatte mig ur funktion. Jag fick en ny chef och jag var så illa därän att jag var tvungen att berätta som det var. Det var inte möjligt för mig att dölja hur jag mådde. Det samtalet blev livsavgörande för mig. Det visade sig att min blivande chef visste vad jag talade om. Han hade en nära anhörig som hade gjort FN-tjänst och som vid hemkomsten visat tydliga symptom på PTSD. Jag minns min chefs ord ”Christian, jag vet var det är och sådant reder man inte ut själv. Sök professionell hjälp så mycket du behöver, jag betalar”.

Jag inser att inte alla får den responsen när man berättar och det är ett problem som jag ser det. Att inte möta en traumatiserad människa som öppnar upp och berättar leder enligt min erfarenhet till en förstärkt skam och skuld hos den drabbade och försvårar möjligheten att söka och ta emot hjälp. Jag har många gånger mötts med stumhet när jag försökt berätta om min PTSD och den responsen är allt för vanlig dessvärre. Jag vet inte hur många gånger jag uppmanats att ”skärpa mig” och ”gå vidare” istället för att bli mött med förståelse. Jag följer med stort intresse hur kunskapen kring PTSD ökar både hos forskare och terapeuter och därmed också möjligheterna till effektiv behandling. Vi vet i dag att insatser inom fyra veckor efter exponeringstillfället kan ha en avgörande betydelse för individen när det kommer till minskat lidande. Jag vet av egen erfarenhet att man kan behandla PTSD med gott resultat flera decennier efter händelsen tack vare ny kunskap och nya metoder. Jag känner stor tacksamhet över att det finns människor som har dedikerat sina yrkesliv åt att hjälpa

individer ut ur ofrivilliga stresspåslag.

För några år sedan fick jag det första tecknet på att behandlingen mot PTSD verkligen började ge resultat. Jag befann mig på ett vattenland med familjen och stället var förstås fullt med badande barn. Min fru tog våra barn i handen och gick mot vattnet. Jag vilade i att hon tog ansvar och höll uppsikt och jag räknade med att andra föräldrar gjorde detsamma. Jag somnade under parasollen och sov en mycket efterlängtd sömn.

Referenser:

- Cannon, W. B. (1939). *The wisdom of the body*. 2nd edn. New York: WW Norton Company.
- Ogden, P., Minton, K., Pain C. (2006). *Trauma and the body: a sensorimotor approach to psychotherapy*. New York: W.W. Norton & Company.
- Siegel, D. J. (1999). *The developing mind: Toward a neurobiology of interpersonal experience*. New York: Guilford Press.
- Van der Hart, O., Brown, P., & Van der Kolk, B. A. (1989). Pierre Janet's treatment of post-traumatic stress. *Journal of Traumatic Stress*, 2(4), 379–395. <https://doi.org/10.1002/jts.2490020404>



Foto: 652234/Pixabay



Foto: BDphoto /Istock

Moraliska skador och PTSD

LOUISE WEIBULL



Många kliniker och forskare är idag eniga om att Post-traumatisk stress disorder, PTSD,¹ är en alltför begränsad beskrivning av de psykologiska efterverkningar som tjänstgöring i kris-, krigs- och katastrofområden kan medföra. Främst i USA har på senaste år begreppet Moraliska skador fått stor spridning, som en kompletterande förklaringsmodell till psykisk ohälsa bland amerikanska veteraner med ett förflutet i exempelvis Vietnam, Afghanistan eller Irak.

I litteraturen dominerar dock fortsatt PTSD som samlingsnamn för psykiska problem efter internationell tjänst. PTSD uppträder efter traumatiska upplevelser, ofta kopplat till fara och livshotande händelser. Symptomen kan yttra sig på olika sätt, men det är vanligt med återkommande och påträngande minnen av det som hänt, s.k. flashbacks, kopplat till stark ångest och stress, med undvikande som följd. För de flesta soldater dämpas symptomen efter en viss tid, medan de för andra kan anta en kronisk form om de inte behandlas i tid. I USA uppskattar Veteranadministrationen att mellan 11-20 % av de 2,5 miljoner soldater som tjänstgjort i Irak eller Afghanistan är drabbade, och att den hos ca 1/3 kommer utvecklas

till en kronisk situation. En fördröjd reaktion kan också förekomma. En dansk studie visar t.ex. att andelen soldater med PTSD nådde sin högsta frekvens mellan tre – fem år efter avslutad tjänstgöring (Lyk-Jensen et al, 2012). Obehandlade riskerar sedan dessa ”naturliga” reaktioner på extremt stressfyllda situationer att förstärkas över tid, ofta med kraftigt försämrad livskvalitet för individen som följd.

Även om uttrycken för PTSD och Moraliska skador ibland samexisterar, och dess symptom delvis överlappar, har moraliska skador ofta en annan bakgrund. Vanligt är att du åsett, överhört, eller varit delaktig i något som i grunden överskrider egna djupt liggande moraliska övertygelser och värderingar. En definition som

den amerikanska Veteranadministrationen använder sig av är att se moraliska skador som “The prolonged negative ‘emotional, psychological, behavioral, spiritual and social’ ramifications of perceived acts that transgress deeply held moral beliefs and expectations” (Litz et al., 2009, p. 695). Den psykiska problematik du i efterhand lider av är då inte i första hand kopplad till ångest utan till skuld eller skam. Detta innebär också att det är svårare att tala om, och efter en tid också svårare att behandla. Forskarna framhåller också, att även triviala överträdelser som inte ledde till någon reell skada för någon, kan resultera i starka skuldkänslor.

Mycket av forskningen kring moraliska skador, utgår från amerikansk militär personals erfarenheter, men det är viktigt att framhålla att vare sig PTSD eller moraliska skador är något unikt för den militära världen. Alla som befinner sig i kris-, krigs- och katastrofområden löper risk att utveckla psykiska skador, och det gäller givetvis också yrkesgrupper som arbetar under insatsliknande förhållande i Sverige (t.ex. inom polis, räddningstjänst och akutsjukvård). Att de moraliska utmaningarna har ökat, beror sannolikt också på de väpnade konflikternas förändrade karaktär. Problematiken är inte heller ny. Redan Homeros behandlar ämnet med krigsveteraners moraliska skador i Odyssén. På senare tid lyfts ofta den utveckling där krig inte längre är något som enbart avhandlas mellan stater, av företrädesvis manliga soldater, också fram som en bidragande faktor till att problemen accentueras. I *New and old wars: Organized violence in a global era* (1999), beskriver statsvetaren Mary Kaldor

att de nya krigen inte är väsensskilda från vad historien tidigare uppvisat, men att vi i en globaliserad, post-modern värld ser en kraftigt ökad förekomst av konflikter där fienden kan vara ”vem som helst”, och där det är svårt att urskilja kombattanter. I de nya krigen ser vi också en utveckling med både statliga och icke-statliga aktörer, s.k. hybridkrig. Sammantaget innebär det en ökning av tvetydiga situationer, där inslag som självmordsbombare, explosiva nedgrävda föremål som aktiveras på distans, också kan utgöra en del av hotbilden.

En angränsande fråga som rönt allt större uppmärksamhet de senaste åren är också hur konflikter i nya krig påverkar kvinnor och män på olika sätt. Förekomsten av genusbaserat våld; våldtäkt, trafficking och andra former av övergrepp har blivit alltmer systematiserad, vilket medför att kvinnor och barn ofta utgör särskilt utsatta grupper (se t.ex. Chinkin & Kaldor, 2013).

Viktigt att påpeka är också att bevittna lidande som orsakats av naturkatastrofer också kan lämna varaktiga känslor av ånger, skuld, eller misslyckande hos människor. Liksom i militära insatser, finns i dessa kontexter ofta svåra val, där inget alternativ är bra och resurserna begränsade. De beslut som fattas har sedan långtgående konsekvenser för andras liv. Johan Von Schreeb som under många år arbetat för Läkare utan gränser har beskrivit detta i sin bok *Katastrofdoktorn* (2013).

Hur många svenska soldater som bär på svåra minnen kopplat till sina handlingar är givetvis svårt att uppskatta, och det finns sannolikt ett stort mörkertal. Den vanligaste diagnosen bland svenska veteraner är PTSD, vilket brukar uppskattas till ca 5 %. Av samtalen

till Svenska soldathemsförbundets stödtelefon bedöms ca 15% ha en existentiell, moralisk grundproblematik. Det rör främst veteraner från insatser i Afghanistan och Mali, men även Bosnien, Libanon och Kosovo mfl., trots att de insatserna sedan länge är avslutade. Utöver det förekommer även ett stödbehov kopplat till olika

former av skuldproblematik i samband med olyckor på svensk mark.

¹ Numera skrivs detta ofta utan D (disorder) för att markera att det handlar om en naturlig reaktion på en onaturlig situation.



Foto: Jason Kostansek /Istock



Foto: Bashta /Istock

Post-Deployment Disorientation

LOUISE WEIBULL

Desorientering avser vanligtvis ett tillstånd av förvirring och bristande förmåga att lokalisera sig i fråga om tid och rum. I en artikel från 2012 (*Post-Deployment Disorientation, PDD*), skrev jag om den desorienteringsfas som kan följa på en internationell insats. Det empiriska materialet utgjordes av en studie där 24 svenska soldater intervjuades före, under och efter tjänstgöring i Kosovo respektive Liberia (2007). Drygt 10 år har alltså förflutit sedan studien genomfördes, men av de reaktioner jag fortfarande får på artikeln verkar upplevelsen av en desorienteringsfas aktuell, bortom specifika insatsområden.

Post-Deployment Disorientation handlar om det tillfälligt tappade fotfäste många soldater upplevde under åter-acklimatisering till en civil vardag. Oavsett om insatsen efterlämnade emotionella rester i form av nya perspektiv på välfärds-samhället Sverige, eller att vad som faktiskt betydde mest i livet framträdde klarare (sociala relationer), blev det tydligt att det man längtat tillbaka till var något som inte bara fanns kvar att vandra tillbaka in i.

För deltagarna i studien verkade hemrotationen redan inledningsvis också vara präglad av viss idealisering, då nedräkningen började omedelbart, och stora ambitioner riktades mot den punkt där det ”riktiga livet” tog vid på nytt. Efter de första veckornas möten med nära och kära, tillgång till frihetsgrader som egen säng och personligt utrymme, uppstod inte sällan en nostalgisk tillbakablick på insatslivets känsla av meningsfullhet, struktur och gemenskap.

En utförligare beskrivning begreppet PDD:s tre huvudsakliga dimensioner, följer efter en kort bakgrund till de sammanhang studiens deltagare verkade i.

Bakgrund

Den första svenska kontingenten anlände till Kosovo i oktober 1999 och kontingenten som studerades anlände sju år senare (2006). Arbetsuppgifterna inkluderade bla. patrullering nära minoritetsenklaver, upprättande av kontrollstationer för fordon, eskort av minoritetsgrupper, skydd av kulturminnesmärken som kloster, underrättelseinhämtning samt distribution av donationer (mat, kläder och skolmaterial). Med andra ord bedrev Kosovostyrkan vid denna tid i huvudsak konstabulära uppgifter (traditionellt polisarbete).

Soldaterna i snabbinsatsstyrkan i Liberia anlände 2006, två år efter den första svenska kontingenten. Deras uppgift var att understödja fredsavtalet, vapenvilan

och fredsprocessen i stort genom skydd av civilbefolkningen och FN:s personal. Styrkan hade inte ett definerat verksamhetsområde, utan skulle verka över hela landet vid behov. Jämfört med Kosovo-kontingenten hade denna styrka ett mer traditionellt militärt mandat som inte inkluderade humanitärt arbete. Soldaternas huvudsakliga arbete innebar rekognoseringpatruller samt underhåll av material, och däremellan väntan på förläggningen.

Säkerhetsläget var i båda fallen avspänt, och det fanns inga rapporter om personskador eller allvarliga hotbilder mot kontingenterna. Båda kontingenternas närvaro uppfattades vidare som positiv av civilbefolkningen, och ingen av informanterna rapporterade att de upplevt några incidenter som låg till grund för ett personligt stödbehov vid hemkomsten.

Nedan presenteras de tre huvudsakliga dimensionerna i PDD i mera detalj; *reality-check*, *personal growth* och *pocket in time*.

1) Verklighetsjustering

Den första dimensionen, *reality check*, beskriver soldaternas känslor efter att ha lämnat I-världsbullebanan. För vissa är också mötet med civilbefolkningens situation första gången de konfronteras med fattigdom och armod. Även om detta för de allra flesta är något smärtsamt man hittar strategier att förhålla sig till, är det välkommet i den mening att det efterlämnar nya perspektiv på en privilegierade hemmatillvaro (perspektiv som man hoppades kunna bibehålla efter hemkomsten). Världen hemma beskrevs ibland som skyddad

(och lite naiv).

Återinsatta i de bekvämligheter och välstånd som följer med en västerländsk livsstil, uttryckte flera soldater att de blivit mer ödmjuka, men också kunde bli moraliskt indignerade när människor i deras omgivning upprördes över småsaker (exempelvis försenade tåg, vem som ska diska etc.).

Sammantaget lade de stora skillnaderna i levnadsstandard grunden för nya perspektiv som mestadels betraktades som en sund, ny utblick. Emellertid var det också en källa till desorientering, vilket återspeglas i ett stort behov av känslöhantering i både privata och samhälleliga gränssnitt.

2) Personlig utveckling

Den andra dimensionen av PDD, *personal growth*, återspeglar det faktum att internationell tjänstgöring för många är en erfarenhet som man i backspegeln upplever har bidragit till stor personlig utveckling och växt. Insatslivet utgör en speciell livsstil, som ofta framkallar starka, binära känslor, dvs. att soldater verkligen uppskattar det eller knappt står ut. Ur ett perspektiv är det ett bekvämt liv – de flesta praktiska behov är tillgodosedda: dina måltider serveras regelbundet och det finns anställd personal som tvättar. Du är mer eller mindre ständigt del av den löpande verksamheten, och behöver inte planera för morgondagen.

Personliga prövningar finns i och med arbetsuppgifternas karaktär, kravet på fysisk styrka, beslutsamhet, och förmåga att kunna agera och navigera i det oförutsägbara, men också att stå upp för sig själv och bli

medveten om egna styrkor och svagheter vid givande och tagande av feedback. Insatslivet innebär också att tillbringa enormt mycket tid i sällskap med andra, vilket i praktiken innebär att ingå i olika sociala sammanhang under dygnets alla vakna timmar.

Om det inte var möjligt att dela erfarenheter och upplevelsen av att ha växt med uppgifter med vänner, kunde detta faktum dock utgöra grund för social desorientering vid hemkomst. I vissa fall blev följden en nyorientering där gamla vänner prioriterades bort, till förmån för nya bland de kollegor man tjänstgjort med.

3) En ficka i tiden

Den tredje dimensionen av PDD, *a pocket in time*, illustrerar soldaternas känsla av att tiden i insatsområdet är en speciell, icke-linjär tid, separerad från den verkliga världen. Den långdragna väntan på förläggnings och under transporter, skapade också ett ovanligt utrymme för reflektion i en djupare, existentiell bemärkelse. Ett behov som sannolikt förstärktes i krigets efterdyningar med civila nöd runt hörnet.

Tidsfickans logik innebar också intervaller av intensiva arbetsperioder och efterföljande tristess vid mer monotona arbetsuppgifter (t.ex. bevakning), där ”man var glad för distraktionen av en hund som gick förbi”.

En av soldaterna beskrev den dragningskraft insatslivet i allmänhet har på vissa människor, som att vara ”bergtagen”, med Thomas Manns berömda roman i åtanke (1927). Som amatörklättrare beskrev Mann sin egen önskan att erövra berget om och om igen, av oklara skäl. *Bergtagen* är på flera sätt en välgrundad referens

för att illustrera insatslivets unika karaktär. Historien följer den unge Castorps resa när han, helt oväntat, kom att stanna flera år på ett sanatorium i de schweiziska bergen. Asylens visar sig vara en separat värld, där Castorp upplever sig leva i en annan tideräkning än övriga världen.

En annan tematisk underström i romanen som kanske främst återspeglar förhållandena i lågintensiva konfliktområden, är som redan nämnts ovan, tjänstens repetitiva karaktär och överflödet av långsamma timmar.

Mann beskriver en miljö och atmosfär där varje dag liknar nästa, i en till synes ändlös följd. Den förutbestämda rytmen av måltider och behandlingar blir närmast terapeutisk och patienterna existentiellt stämda. I slutet av berättelsen återvänder huvudpersonen så småningom till världen utanför, även om vi förstår att han har utvecklats andligt, främst genom att inte leva i samma horisontella upplevelse av tid som människor i allmänhet.

Föreställningar om insatstiden som en plats där allt också händer snabbare, i den mening att man utvecklades långt mer än vad som skulle skett om man stannat hemma var också framträdande i flera av soldaternas berättelser. Därtill beskrevs ibland tillvaron i Sverige som en mindre äkta och tråkigare värld, där man inte gjorde nytta för någon.

Avslutningsvis, PDD är ett begrepp skapat för att sätta ord på den känsla av desorientering och personlig förändring soldaterna i studien upplevde vid hemkomsten. En erfarenhet som sannolikt delas av många i lägre eller

hög grad, och som är något högst naturligt. Begreppet är inte tänkt att ses som en diagnos, utan som ett komplement till det dominerande fokus som tidigare funnits på PTSD (Post-Traumatiskt Stress Syndrom), ett kliniskt, psykologiskt tillstånd som drabbar ett fåtal (uppskattningsvis runt fem procent).

Mer parentetiskt kan nämnas att studiens resultat, dvs. att en djupgående känslomässig påverkan och des-

orientering också kan infinna sig efter insatser som varit militärt sett händelselösa, gick stick i stäv mot vad som vid den här tiden utgjorde den offentliga diskursen.

Avslutningsvis vill jag tillägga att PDD sannolikt är lika relevant för civil insatspersonal, liksom för människor som levt och verkat under påfrestande förhållanden en tid, långt ifrån det normala.



Vad ska vi göra med alla snatterier?

ANONYM POLIS

Efter min ett år långa insats i X-landet, som inföll direkt efter landets bräckliga självständighet, kom jag hem i slutet på en vecka och återupptog mitt gamla jobb som närpolis följande måndag. Alla former av hemkomstprogram saknades på den tiden. På morgonen hade vi som vanligt utsättning och rekapitulering av vad som hänt under helgen. Min spaningschef, en på alla satt bra och hygglig person, ondgjorde sig då starkt över alla de snatterier området drabbats av den senaste tiden, med följden att jag reser mig upp och går samtidigt som jag säger. ”Är snatterier det enda du kan prata om, hela världen brinner och det enda du har att prata om är snatterier”. Sedan har vi ett snack, och det gick bra en månad till då jag fortsatte att jobba på som vanligt, men sen gick jag ganska rejält in i väggen och blev sjukskriven i ett halvår. En läkare diagnostiserade mig med PTSD.

För mig blev kontrasten mellan situationen på en enormt utsatt plats som behövde all hjälp i världen, och de uppgifter vi såg som problematiska hemma alltför stor. Och jag förstod egentligen inte först hur illa det var, innan det var dags för återbesök hos läkaren en månad senare. ”Jag kan ju inte jobba, jag kan ju knappt gå ur sängen” slog det mig då. Jag var riktigt illa däran och plågades av funderingar kring vad jag gjorde, och vad som hände i världen.

För mig var den främsta påverkansgraden min egen känsla av otillräcklighet inför situationen i X-landet, och att jag tyckte så väldigt synd om människorna jag

mötte där. Som levde i en tillvaro präglad av svält och ond bråd död, där ett människoliv inte var värt knappt någonting. Jag grubblade mycket på varför vår värld är som den är, och det gör jag fortfarande. Varför vi inte kan hjälpa och ta hand om varandra? Varför kan inte dom rika länderna göra något? Vad är det som gör att just de här länderna inte ska ha något? Varför kan vi inte rätta till Afrika? Jo för att det är så mycket naturrikedomar de rika länderna vill åt. Varför har vi mobiltelefoner och elbilar? På grund av att barnen i Kongo lever i koboltgruvorna och knackar ut de här små kiselgrejerna till oss så att vi kan ha en elbil som vi alla ska ha, för att

vi ska kunna känna oss så bra, och vara så miljövänliga eller vara uppkopplade på våra mobiler dygnet runt. Vi tänker inte på vad det är som gör att vi kan ha den där tekniken eller känslan av att göra något bra.

Jag fick stöd av min läkare att gradvis komma tillbaka till jobbet och fungera ”normalt”. Mycket handlade om att acceptera att jag ju hade ju gjort det jag kunde göra, och att just jag inte kunde göra mer. Jag kunde inte ändra på livet i X-landet. Jag fick bidra med den lilla del jag kunde. När jag senare under min karriär

innehaft andra befattningar i FN-organisationen, har jag alltid försökt att tänka när jag tittar på en skrivelse: vad är det vi ser framför oss? Är det ensamman mamman i flyktinglägret? Kommer det här dokumentet hjälpa henne? Är det för hennes skull vi slåss, eller är det för något annat? FN är så stort.

Min läkare sa till mig, ”du är inte den första jag träffar som kommer hem efter andra, tredje, kanske fjärde missionen och upplever att du inte är tillräcklig”, men han hade inte något annat namn på det än PTSD.



Foto: Anaterate/Pixabay

För mer information om
Svenska Soldathemsförbundets verksamhet:



soldathem.org



Prep-kurser



Veterankort



Stödtelefon



Svenska Soldathemsförbundet
Folkungagatan 129, 116 30 Stockholm
info@soldathem.org
www.soldathem.org

   @soldathem och @veterankort