

KRIS OCH UTVECKLING

Vi utvecklas inte i våra liv om vi aldrig stöter på motgångar. Men det förutsätter att det man är med om inte är övermäktigt just där och då.

TEXT LOTTEN WIKLUND • FOTO MARTIN STENMARK OCH PONTUS TIDEMAN

När min dotter var 14 månader fick hon cancer. "Det är drygt 50 procents chans att hon överlever", sade läkarna.

Två år senare var Edla färdigbehandlad. Cellgifter, operation, benmärgstransplantation och strålning hade tagit död på canceren. Och kvar stod vi, familjen, konstigt omtumlade och fulla av motstridiga känslor. Oändligt lyckliga för att vår dotter överlevt, förundrade över hur livet kunde vara så stort och så bräckligt på en och samma gång. Men också med en påtaglig känsla av sorg.

Kritiska situationer är en del av människans existens. Hur väl vi än förbereder oss och organiserar våra liv så kan vi inte värja oss mot svårigheter.

En gång i tiden betraktades människan framför allt som en del av samhällskroppen och krishantering präglades av regler och traditioner. Ett barns bortgång eller en vuxens, sjukdomar eller sociala kriser hanterades med bistånd av församlingen och den närmaste omgivningen. I dag står jaget i centrum, krishantering har professionaliserats och kunskapsbaserats och utgår ifrån att individen själv definierar omfattningen av det som hänt.

Eva Håkanson är kris- och katastrofpsykolog och verksam vid Centrum för allmänmedicin i Stockholm. År 2009 fick hon Stora psykologpriset för sitt arbete med att öka kunskapen om kriser, katastrofer och sorgereaktioner.

– En kris definieras inte av själva händelsen utan av indi-

videns reaktioner, säger hon. I dag vet vi ganska mycket om hur människor i allmänhet reagerar vid kriser och i samband med traumatiserande händelser, men det är viktigt att vara lyhörd eftersom varje kris i någon mening är unik.

Forskningen har gett kunskap om vad det är som gör att kritiska situationer försätter vissa människor i en övergående kris, medan de för andra blir traumatiska och leder till psykisk ohälsa.

– Hur hårt en kris drabbar och vilka effekter den får beror på en mängd faktorer. Vårt genetiska och sociala arv, våra tidigare erfarenheter och var vi för tillfället befinner oss i livet spelar in. Men vi vet också att det handlar om upplevelsen av den utlösande händelsen, säger Eva Håkanson.

En riskfaktor för trauma är





ANNBRITT SVENSSON

Ann Britts liv rasade samman efter en separation 2003. Hon fick flytta till en andrahandslägenhet med korttidskontrakt, hon blev sjukskriven, förlorade jobbet och sitt husdjur – allt inom loppet av åtta månader.

Hur påverkade det dig?

– Jag hamnade i en känslomässig berg och dal-bana den första tiden, men sedan insåg jag att det faktiskt var en möjlighet att genomföra en del andra förändringar som jag hade funderat på men inte varit fri nog att göra.

Hade du velat vara utan dina erfarenheter?

– Nej, absolut inte. Jag hade aldrig varit den jag är i dag utan att ha gått igenom allt detta.

Hur använder du dig av dina erfarenheter?

– Jag hade redan innan detta hände bestämt mig för att byta inriktning på mitt liv och utbilda mig till samtalspedagog. Efteråt har jag fortsatt att utbilda mig inom personlig utveckling. Bland annat håller jag kurser i sorgbearbetning, då det hjälpte mig när jag mådde som sämst. Hade jag inte gått en sådan kurs själv så hade jag nog aldrig lyckats reda ut mina känslomässiga förluster på ett så bra sätt.

Är du samma person som du skulle ha varit utan det som hänt?

– Nej, verkligen inte. Jag har vuxit som människa och hittat det som är jag. Tidigare var mitt liv inte så lyckligt som jag ville att det skulle vara, men nu har jag hittat många nya värden och det är jag väldigt tacksam för. Jag genomförde en del större förändringar i samband med det som hände, bland annat bestämde jag mig för att lämna Stockholm och hitta ett nytt sätt att leva, där jag själv styrde i livet.

hot mot livet, mot en själv eller mot en närstående person. Det kan röra sig om krigssituationer men också om olyckor och sjukdomar.

Men religiositeten och den politiska och ideologiska övertygelsen har betydelse för hur människor bearbetar kriser.

– De som har en mycket stark och förankrad tro eller övertygelse klarar av svårigheter på ett lite annorlunda sätt än de som inte har det. En extrem variant är tortyr. I dag vet man att den som har en stark ideologisk övertygelse har större chans att klara av en sådan fasansfull situation.

NU ÄR DET trots allt så att de flesta som hamnar i en krisreaktion efter en svår händelse så småningom kan återgå till ett liv som känns normalt och meningsfullt. Och motgångar fyller faktiskt en viss funktion i människans liv.

– Vi utvecklas inte i våra liv om vi aldrig stöter på motgångar. För att lära oss att hantera livets svårigheter måste vi tampas med dem en efter en. Man får en bättre handlingsrepertoar, bättre förståelse och en större referensram som gör att man kan hantera problem. Men det här förutsätter att det man är med om inte är övermäktigt just där och då.

Inte sällan vittnar personer som drabbats hårt och hamnat i kris, om att de i efterhand kan se positiva effekter av det de genomlevt.

– En kris kan också rymma utvecklingsmöjligheter. Det handlar om att omvandla sina upplevelser och minnen till erfarenheter, att inte leva som om det fortfarande händer, säger Eva Håkanson.

Men mitt i den ökande förståelsen för hur viktig hanteringen av kriser är så har det dykt upp en annan tendens.

I och med framväxten av det individorienterade samhället har också mycket av ansvaret för det personliga välbefinnandet förts över på individen själv. I självhjälpslitteratur och inom positiv psykologi uppmanas vi att ta kontrollen över våra liv och vår lycka. Här har krisen också fått en framskjuten plats som startpunkten för ett nytt och rikare sällsliv.

För några år sedan drabbades författaren och debattören Barbara Ehrenreich av bröstcancer. "Mitt livs lågvattenmärke", skriver hon i boken *Gilla läget – hur allt gick åt helvete med positivt tänkande* (Leopard förlag, 2010). Bröstcancer drabbar över 200 000 kvinnor i USA varje år, och det finns en hel industri som livnär sig på sjukdomen. Den värld som Barbara Ehrenreich kom i kontakt med i och med sin diagnos var inte bara den medicinskt orienterade sjukvården. Runt bröstcanceren har det också vuxit fram en kultur som hon beskriver som en blandning mellan cynisk kommersialisering och upphaussad glättighet, men också med starka inslag av äkta och intensivt engagemang. Barbara Ehrenreichs studium av "positivitetens diktatur" tar avstamp i hur man talar om sjukdomen och dem som drabbats, i bloggar, på föreningsmöten och i informationsblad. Här möter hon en oreflekterad överlevarmentalitet som bär starkt släktskap med den framgångskultur som också präglar näringsliv och politik i USA. I litteratur och på olika nätforum diskuteras sjukdomen ofta som en möjlighet. Den ses som en gåva och som en språngbräda till ett rikare och sannare sällsliv. När Ehrenreich själv ger uttryck för sin ilska över att ha drabbats av cancer får hon veta att hon

har en "dålig attityd" som inte kommer att hjälpa henne att bli frisk. Attitydens triumf över omständigheterna, mässar man. Du bestämmer själv om du är ett offer eller en vinnare. Tänk positivt så blir du frisk.

- Det positiva tänkandet håller definitivt på att få fäste i Sverige, säger Eva Håkanson. En del självhjälpslitteratur kan kanske vara bra, även om den som regel inte bygger på utvärderad kunskap utan på personliga erfarenheter.

Den egna krisen ger en sorts legitimitet åt budskapet, men bristen på vetenskaplighet inom den här genren är ett problem. Det gör att kriser och sorg ofta är omgivna av en mängd föreställningar. Ingela Rådestad är professor i omvårdnadsvetenskap vid Sophiahemmet högskola, ordförande i Spädbarnsfonden och disputerade på avhandlingen *Att föda ett dött barn*. Hon har genom åren träffat åtskilliga personer som drabbats av det värsta tänkbara: att förlora ett barn.

- Ofta tar bearbetningen av det som hänt mycket längre tid än man tror. Många gånger förväntar sig omgivningen att föräldrarna ska må bättre efter bara några veckor eller månader. Det finns en föreställning om att krisbearbetning har ett rakt, avtagande förlopp, att man mår lite bättre dag för dag. Men många av de föräldrar som jag träffar menar att den akuta sorgen snarare är som en sorts berg-och-dalbana. Kanske mår man lite bättre en kort period efter det inträffade för att sedan ramla ner i ett svart hål igen. Sorgen efter ett barn som dött är livslång, men den går att leva med när den funnit sin plats i föräldrarnas liv.

Men kan inte de lärdomar man drar av sorgen skapa en

sorts balans till förlusten?

Man förlorar något men vinner något annat.

- Nej, det tror jag inte! säger Ingela Rådestad. Den finns ingen rättvisa och det finns ingen balans. En del kanske aldrig återhämtar sig. Vad jag däremot har sett i mina studier av föräldrar som förlorat barn är att många par beskriver att de har fått en bättre och starkare relation efter händelsen. En del mammor och pappor som mist barn upplever också att de på sikt blivit bättre på att leva i nuet. Men man ska komma ihåg att detta är bieffekter av det hemska som hänt, en livserfarenhet som man gärna hade varit utan.

FÖR ETT ÅR sedan presenterades en undersökning som visar att ungdomar och tonåringar som överlevt cancer, ett par år efter diagnosen mådde bättre psykiskt än sina friska jämnåriga. Någonstans på vägen genom sjukdomen och behandlingen tycktes det hända någonting. I alla fall för vissa. Deltagarna i studien djupintervjuades vid flera tillfällen, två, tre och fyra år efter att de fått diagnosen.

Louise von Essen, professor vid Uppsala universitet, är en av forskarna bakom studien.

- Vi hade inte en tanke på att vi skulle kunna få sådana resultat, men efter ett tag kunde vi se positiva konsekvenser för ungdomarnas självkänsla och deras relationer med omgivningen. De såg också värdet i fler saker i livet. Samtidigt fanns det en grupp som mådde oerhört dåligt, mycket sämre än genomsnittet. Det verkar som om dessa ungdomar representerar ett mycket bredare register än tonåringar i allmänhet.

Varför ungdomarna som överlevt cancer generellt känner högre psykiskt välbefin-



ALEXANDER OLIN

När Alexander Olin pappa dog i cancer 2004 föll hans värld ihop.

- Där dog halva jag. Man tar det olika hårt, jag tog det väldigt hårt. Sorgearbetet pågick flera år.

Inte långt senare försattes det förlag han arbetade för i konkurs och han skilde sig från sin fru. Han var i kris. I dag frågar sig Alexander hur människor orkar i sådana situationer. Hans erfarenhet är att det hjälper att prata med någon.

Ären som följde var tunga. Men när han vid ett tillfälle letade en lokal kom han över en gammal biografi i Limhamn som stod tom. Hans energi kom tillbaka.

- Jag föll pladask. Att ha en biografi var något av en barndomsdröm. Pusselbitarna föll på plats. Sedan ett par år visar biografen som den första i landet huvudsakligen Bollywoodfilmer. Varför just Bollywood?

- Jag hade sett en sådan film på tv och tyckte att den var så vacker. Jag ville att fler skulle få uppleva det sköna och det vackra i de här filmerna. Något måste man göra för att världen ska bli bättre. Det här är mitt bidrag.

Med det har krisen fått mening. Den första filmen Alexander visade hette *I morgon kommer kanske ej*. Han tyckte att den handlade om det han hade varit med om.

Det finns också en ideell förening som hjälper till.

- Det mest fantastiska är alla människor som har ställt upp. Resan med biografen har gett mig så många vänner.

Intresset för indisk film är numera stort. *Slumdog millionaire* från 2009 förändrade allt. Nu vill alla se indisk film.

- Cecilia Christner Riad







UNNI DROUGGE

Unni är författare och har i flera av sina romaner beskrivit svåra perioder och händelser i sitt liv. **Kan en kris vara en gåva?**

– Det är cyniskt att betrakta kriser som en gåva, den inställningen kommer nog från dem som aldrig råkat ut för ett riktigt bakslag. Möjligen kan vi göra en omorientering efter krisen och bli bättre på att värdera det som är viktigt. Men det borde vi kunna ändå.

Kan en kris vara meningsfull?

– Jag tycker att man ska försöka utvinna en mening ur det som händer, men det är stor skillnad mellan att säga att någonting var meningen och att hitta en mening med något i efterhand. – Vi går skadade ur kriser, inte stärkta. Men det är en livslögn som många säkert vill höra, att en kris gör nytta. Visst kan man lära sig saker, de svårigheter jag gått igenom har gjort mig till en krass realist. Men det är inte alltid så roligt att vara realist, det är mycket mysigare att vara en drömmare som jag var tidigare.

Hur använder du dig av dina erfarenheter?

– Jag använder mig av dem i mitt författarskap. Jag kan sublimera mycket av den oro, besvikelse och desillusionering som livet har burit med sig och göra erfarenheterna till mitt arbetsmaterial. Det skapar också en djupare förståelse för villkoren vi delar, en starkare empati med andra. Men jag hade hellre varit utan de svårigheter som livet burit med sig. Däremot tycker jag att man har en skyldighet att gå vidare och också att kämpa mot de eventuella missförhållanden som ligger bakom ett livstrauma. Om man orkar kan man använda sina insikter till att hjälpa andra som har det svårt. Det gör jag, och det läker även mina egna sår.

nande vet man inte säkert, men framför allt tycks det handla om vilket socialt och emotionellt stöd man får.

– Det har visat sig att föräldrarna har en viktig roll. De står för det emotionella omhändertagandet av barnet. Därför är det viktigt att de stöttas så att de i sin tur klarar av att stötta sitt barn. I Sverige finns det ganska mycket sådana resurser tack vare Barncancerfonden, säger Louise von Essen.

Andra saker som troligtvis påverkade den bättre självkänslan är den mognad som ungdomarna genomgick på grund av sjukdomen.

– Men en påskyndad psykologisk mognad är inte alltid heller bra, säger Louise von Essen. Den kan ibland leda till en känsla av utanförskap som i sin tur påverkar den psykiska hälsan negativt. Det beror på våra olika grundförsättningar för att hantera kriser och våra olika temperament som gör oss mer eller mindre benägna att acceptera livets förutsättningar och att inta en optimistisk hållning.

INOM DEN VETENSKAPLIGT förankrade krishanteringen har man i dag börjat använda uttrycket *posttraumatic growth*, i motsats till den etablerade termen posttraumatisk stress. Om vi ska växa av en kris beror inte på krisen som sådan utan på hur vi tar oss igenom den. Att genomleva någonting mycket svårt kan i efterhand ge självförtroende.

Eva Håkanson berättar om den forskning som hon och hennes kolleger genomförde efter tsunamin 2004.

– Vi såg att de som var värst drabbade har haft långvariga psykiska problem, vilket är förståeligt. Men de som inte var så hårt drabbade var mindre sjukskrivna och hade

ätit mindre mediciner än befolkningen i övrigt. Det kan hänga ihop med att händelsen fått dem att omvärdera saker i livet och att de känner att de klarar av det på ett annat sätt. Men att därifrån ta det till att en kris skulle vara en gåva, det tycker jag är cyniskt.

Måste en kris "vinstoptimeras" utifrån ett psykologiskt perspektiv? Gör jag mitt lidande meningsfullt genom att framhålla hur mycket jag växte som människa? När min dotter blev sjuk investerade jag hela min själ och tillvaro i det. Ekonomi, karriär, sociala relationer och mitt psykiska välbefinnande påverkades negativt. Tyngst av allt var givetvis att se mitt barn svårt sjukt och att så länge leva med osäkerheten om huruvida vi över huvud taget skulle få se henne växa upp. Har mina upplevelser berättigat mig till en större klokskap?

Numera försöker jag ofta värja mig för sådant som påminner mig om mitt eget och mitt barns lidande. Det väcker för mycket jobbiga känslor, det knips i hjärtat, som Edla skulle uttrycka det. Samtidigt har jag sänkt mina anspråk på tillvaron och det enda jag i hemlighet önskar mig när jag ser en stjärna falla, är att mina barn får förbli friska. Så länge alla mår bra har jag inget att klaga på.

– Existentiella frågor är en del av livet men de kommer alltid att präglas av vad du har varit med om, säger Eva Håkanson. Det är något värdefullt om du efter en kris kommer dithän att du kan hitta nya saker i livet än det du tidigare uppskattade, att du kan hitta andra meningar i tillvaron. **Lotten Wiklund är journalist med inriktning på kultur och livsstil och skriver regelbundet för Dagens Nyheter.**