

Tidlösa teorier om mänskliga livskriser

Johan Cullbergs klassiska bok »Kris och utveckling« har kommit i en moderniserad och utökad utgåva. Boken gavs ut första gången 1975 och är med sina hittills ca 220 000 exemplar en av Sveriges mest sålda fackböcker.

»Kris och utveckling« har lyckats bevara en ställning som evergreen i ett annars starkt föränderligt utbud av litteratur med fokus på psykiska kriser och krishantering.

Den nya upplagan, den femte i ordningen, är moderniserad och faktamässigt uppdaterad, men originalversionens hela grundläggande struktur finns kvar. Detta faktum måste i sig ses som ett avgörande kvalitetstecken. För vad har inte – med 30 år i backspegeln – hänt på både den svenska och den internationella bokmarknaden vad gäller teorier, ideologier och fackböcker och självhjälpslitteratur på temat livskriser, deras yttringar och olika vägar till lösning.

»Kris och utveckling« erbjuder – vad envar läsare nog spontant kan uppfatta – en allmänmänskligt äkta och tidlös beskrivning av människans psykiska kriser och de typiska krisupplevelsernas förlopp och symptom. Cullberg förklarar människans traumatiska kriser så att de blir mer förstäligen för dem som möter dem i sitt eget liv eller hos sina medmänniskor. Dessutom erbjuder boken en överskådlig faktadel med ett grundläggande ABC om hur människans kritiska utvecklingsperioder ser ut, hela vägen från spädbarnsstadiet fram till vuxen individ.

Ett nytt avsnitt om katastrofpsykiatri och sena stressreaktioner har tillfogats den nya upplagan. Det kapitlet är skrivet av docent Tom Lundin, chef för Kunskapscentrum för katastrofpsykiatri vid Uppsala universitet.

Vid en författarafton nyligen på förlaget Natur och Kultur summerade Johan Cullberg den nu mer än tre decennier långa historiken bakom »Kris och utveckling«; hur boken kom till, dess bakomliggande ideologi och hur manuskrivet moderniserats.

Bokens startpunkt botten i kliniska erfarenheter som Johan Cullberg gjorde som ung underläkare. Av en slump kom han vid ett tillfälle – med bara några da-

gars mellanrum – i kontakt med två kvinnor som båda hade förlorat sitt barn i samband med förlossningen. Båge kvinnorna var psykotiska och hade tappat verklighetsuppfattningen. Situationen var svårhanterlig, och problemet var dessutom att de läroböcker som fanns till hands inte gav så mycket upplysning om hur man hanterar krisreaktioner efter svåra traumatiska händelser och hur människor reagerar i sådana lägen.

Johan Cullberg blev intresserad och beslöt sig för att mer fördjupat studera det fältet inom psykiatri. I ett första steg gick han vidare med en samtals- och intervjustudie kopplad till 59 kvinnor som under loppet av ett år förlorat sitt barn i samband med förlossningen.

Cullberg berättade att intervjustudien dock bemöttes med skepsis bland en del äldre kolleger som – i den tidens anda – ansåg att krisreaktioner sällan blir bättre av analys och bearbetning, snarare kanske tvärtom, att krisen kan förvärras genom att sårerna rivs upp.

– Men jag ville verkligen genomföra studien, och det visade sig snart att flertalet medverkande också mådde klart bra av dessa samtal, och många kvinnor var tacksamma för möjligheten att helt enkelt få prata om det trauma som de utsatts för. Någon sade att hon fram till samtalet med mig hade känt sig som närmast en sorts spetälsk eller djupt misslyckad person, berättade Johan Cullberg.

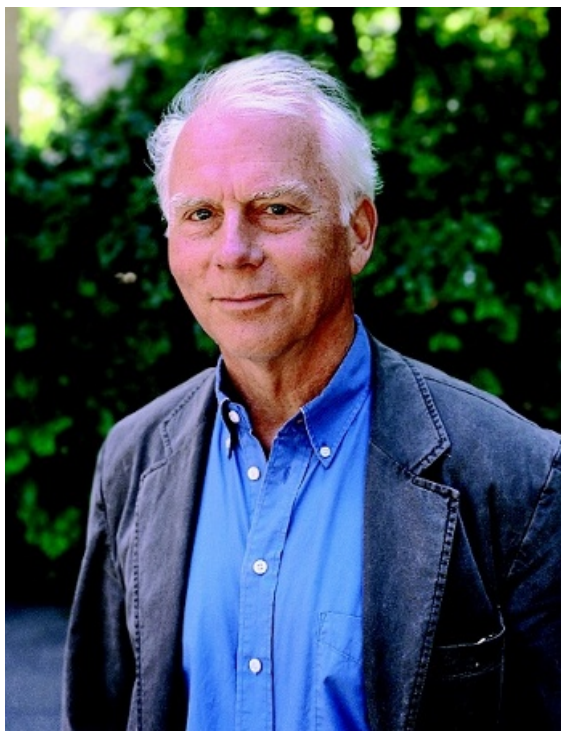
De 59 djupintervjuerna resulterade i ett ansevärt råmaterial, som Johan Cullberg efter hand började analysera och bearbeta i systematisk, vetenskaplig mening:

– När jag ett antal gånger och mycket noga läst igenom de 59 intervjuerna upptäckte jag att det fanns något gemensamt hos dessa kvinnor, något som flöt ihop. Det var inte enbart 59 enskilda människors berättelser utan en sorts mönster för vad som händer med människor som varit med om en väldigt svår upplevelse.

Johan Cullberg noterade att en viktig gemensam nämnare hos de krisutsatta kvinnorna var att krisen i flertalet fall förlöpte i känslorrelaterade faser som gick att identifiera i en återkommande mening. En människa som hamnat i svår psykisk kris passerar genom ett antal faser, som går förbi i viss bestämd ordning: chockfas, reaktions-

KRIS OCH UTVECKLING.

234 sidor, Natur och Kultur, har kommit i en 5:e upplaga; 2006. ISBN 91-27-11257-8. 1:a upplagan kom 1975. Texten finns även som ljudbok. Den omfattar 6 CD-skivor med ca 7 timmars sammanlagd speltid. ISBN 91-27-11357-4.



JOHAN CULLBERG, professor i psykiatri och författare till flera storsäljande böcker. Krisen är en förutsättning för utveckling och självkänedom, hävdar Johan Cullberg. Kriser har betydelse för den mänskliga utvecklingen – men kan undantagsvis innebära inkörsporten till livslång psykisk invaliditet.

Foto: Ulla Montan

fas, bearbetningsfas och nyorienteringsfas.

Dessa observationer om den traumatiska krisens stadier blev ett fundament till boken »Kris och utveckling«, men manuskriptet byggdes ut med ett mer djupgående utvecklingspsykologiskt tänkande kring kris, krisreaktioner och krishantering.

– Jag kände att det blev för enkelt att beskriva människors reaktioner på ett psykiskt trauma i termer av ett schematiskt fastänkande, rekapitulerade Johan Cullberg.

Krisreaktioner måste ses i kontext och relateras i förhållande till individens personliga omständigheter:

– Människors känslor och reaktioner beror mycket på vad de har varit med om tidigare i sina liv, vilka svårigheter de haft som barn och hur de behandlats generellt sett i livet, osv. Vi kan reagera helt olika på en och samma sorts trauma. En del kanske reagerar väldigt starkt på ett relativt litet trauma, och förklaringen kan vara att de mött motsvarande trauma tidigare i livet. När traumat upprepas blir reaktionen förstärkt och häftigare än vad omgivningen kunnat förvänta. En och samma sorts krisutlösande orsak kan även upplevas olika intensivt beroende på ålder och var i livet en viss individ befinner sig rent existentiellt. Vissa typer av påfrestningar drabbar yngre hårdare än äldre och tvärtom. Även den enskildes sociala förutsättningar och därmed sammanhängande familjesituation har betydelse för den psykiska krisens förlopp, t ex i termer av ensamhet kontra delaktighet i en trygg och stödjande gemenskap.

En fundamental observation som Johan Cullberg diskuterar i »Kris och utveckling« är att människor ofta växer i och med sin kris.

Den utlösande händelsen bakom krisen kan vara både smärtsam och svårhanterlig, men parallellt känner många att krisen har lärt dem något om sig själva, om sin egen begränsning och om sina egna resurser att möta och klara upp svåra saker, liksom ökad insikt

»Ett grundläggande budskap i boken är att psykiatri och behandlingens viktigaste uppgift är att ingjuta hopp.«

angående omgivningens resurser kontra begränsningar att hjälpa.

– I krisen kommer den negativa onda sidan av oss att blomma upp väldigt starkt och vilja ta över. Där måste man inse att krisen är ett läkningsarbete på vägen mot försoning. Det är först när livet går oss emot som vi får en chans att se oss själva i ett nytt ljus. Och det är först på det sättet, när man kan börja se både sina begränsningar och sina resurser, som man börjar växa, på basen av en realistisk självbild, sade Johan Cullberg, dock med tillägg att vissa undantag också finns – ett fåtal människor klarar inte att gå vidare ur krisen utan fastnar i bitterhet och utanförskap.

Johan Cullberg berättade att han själv då och då genom åren bläddrat i »Kris och utveckling«, och behovet av åtminstone viss »ansiktslyftning« av manuskriptet har växt sig successivt starkare.

Behovet av förnyelse var inte primärt relaterat till bokens grundläggande struktur. Däremot finns i originalversionen inslag av samhällspolitiskt färgad retorik och en sorts 70-talistisk tidsanda som behövde putsas. I originalet finns också, enligt författaren själv, en alltför kraftfull betoning av tron på att psykoanalytiska teorier kan förklara i stort sett alla psykiatriens fenomen.

– Jag har kvar min psykodynamiska grundsyn, men vikten av psykoanalytisk förståelse måste balanseras också gentemot andra krafter och faktorer som påverkar, t ex sett i relation till ny kunskap om genetik och hjärnans utveckling.

Under de tre decennier som gått sedan »Kris och utveckling« kom ut första gången har både det svenska samhället och den psykiatriska vården förändrats på ett omvälvande sätt. Hur ser Johan Cullberg på de förändringar som skett?

– Baserat på en i grunden optimistisk syn tycker jag att det har hänt en massa bra saker, men inte utan undantag. Framför allt ungdomen har det svårare idag, och jag upplever att många ungdomar saknar ett moraliskt och ideologiskt engagemang och ett innehåll som ligger utanför dem själva. Det finns en ny form av utbredd meningslöshetskänsla, en sorts etisk värdeförvirring och ett sökande efter mening som inte får något svar i dagens samhälle. Johan Cullberg pekar som jämförande kontrast på det mer utbredda, ofta mycket starka politiska engagemang som var vanligt bland unga på 1970-talet.

Boken riktar sig till både allmänheten och dem som arbetar inom människovårdande yrken. Den används ofta i utbildningssammanhang och förmedlar en pedagogiskt lättillgänglig systematik och kristeori. Men författarens egen brasklapp är att det inte är en lärobok som skall/kan användas för passiv inlärning. Syftet är mer att bokens kunskapsmassa skall stimulera till dialog och vidareänkande, igenkänning och kanske till tester:

– Det är orimligt att skriva objektivt om mänskliga problem. Hur jag tar upp eller belyser dessa frågor är beroende på mina subjektiva värderingar, framhåller Johan Cullberg.

Bo Lennholm
frilansjournalist, Stockholm