

Frykt

- Hvordan kan frykt påvirke oss?

Kadett Marius Tor Kvandal



KRIGSSKOLEN

Fagessay i militære studier; ledelse og landmakt

Krigsskolen

Høst 2011

Vi satt i sofaen hjemme og hadde nettopp sett den andre av tre episoder av den nye dokumentarserien "Krigens Pris" på Tv 2¹. Episoden inneholdt scener hvor en norsk patrulje hadde kjørt inn i et bakhold og fikk etter hvert mange menn såret. Vi diskuterte det vi hadde sett i episoden. "Det er kanskje ikke korrekt å si at Norge er i krig i Afghanistan, men disse bildene viser jo helt klart at det utkjemper harde kamper der. Jeg ville vært så jævlig redd i den situasjonen der", sa Torstein. "Ja, det tror jeg de aller fleste ville vært, noe annet ville vært unormalt", svarte Kai. Jeg kom ut fra kjøkkenet med mat, "så dere tror ikke det fins noen som ikke føler frykt?" "Det er sikkert noen som føler seg fryktløse, men det er nok ikke smart. Under et sanitetskurs leste jeg at det mest sannsynlig ikke finnes fryktløse mennesker, men sikkert noen som føler seg fryktløse. Å føle seg fryktløs vil bare medføre at personen ville bli overrasket over å bli redd, som ville gjort vedkommende enda reddere²", sa Kai. Telefonen min ringte, det var samboeren min som lurte på hva jeg gjorde, og om jeg trengte noe på butikken. Etter at jeg hadde fortalt hva vi snakket om sa hun: "vi hadde dette i exphilundervisningen til Øyvind Rabbaas på universitetet". Hun fortsatte: "vi lærte at frykt er en naturlig og nødvendig følelse. Frykt er noe som mennesker har tatt med seg gjennom evolusjonen. De fryktløse har på et eller annet tidspunkt mistet livet på grunn av sin fryktløshet, mens de med frykt har reagert på farlige situasjoner og overlevd³". Etter telefonsamtalen fortalte jeg de andre hva hun hadde sagt. "Gjennom evolusjonen? Det må jo bety at mennesker med frykt har overlevd og har kunnet reproducere seg," sa Torstein. "Det virker jo logisk når man tenker på det, vi kan vel takke evolusjonen for alle egenskaper vi har," sa Kai. Vi ble sittende å spise litt.

Jeg brøt stillheten med å si: "dette er jo et paradoks, frykten er livreddende og bra, men kan samtidig være ødeleggende og fæl. Se bare på de som er rammet av posttraumatisk stressyndrom (PTSD). Vi har jo en del veteraner i vårt yrke som sikkert ikke synes frykten er bra. Jeg leste boken "Såret Soldat" skrevet av Jevne og Haug 2010. Der sto det at PTSD-ofre gjenopplever de traumatiske og fæle hendelsene om og om igjen, noen både i søvne gjennom mareritt og i våken tilstand. Det var dette som kjennetegnet PTSD ofre, men skjønner ikke hvorfor dette skjer?" Torstein svarte: "nei, det er jo ikke bare soldater som kan oppleve å få PTSD, det gjelder jo alle som har opplevd farlige situasjoner med fare for liv og alvorlig skade?" Sa Torstein. Kai satt litt urolig og så betenkt ut før han sa: "jeg har en onkel som var

¹ Se Fondenes, Eivind 2011.

²Se Forsvaret sanitet 2009:302

³Hør Rabbaas, 2011 podcast

UNIFIL-soldat i Libanon. Han fikk ikke diagnosen PTSD før 27 år etterpå, først i 2005. Han skjønnte ikke hvorfor det luktet Libanon når han våknet eller at hendelsene der nede hadde gjort noe med han.⁴ Han hadde stusset på hvorfor han kunne erindre hendelser i Libanon mye bedre enn ting han hadde gjort i forrige uke. Psykologen forklarte han at det var utskillelsen av adrenalin i kroppen som fikk han til å huske de traumatiske hendelsene så godt. Dette var testet både på dyr og mennesker og man antok at den økte hukommelse i slike situasjoner har betydning for overlevelse. Hensikten er at man vil unngå slike situasjoner senere. Han kunne kjenne seg igjen i situasjoner som minnet om traumet, hvor han fortalte han følte et sterkt ubehag og en trang til å komme seg bort⁵. ”Vi ryddet opp maten og gikk på kjøkkenet.” Så grunnen til at PTSD-ofre blir lidende er fra kroppens side egentlig ment som en måte å øke vår sjanse for overlevelse⁶”, sa jeg. Torstein fulgte opp: ”dette forklarer jo mye, jeg skjønnte aldri hvorfor nabogutten var så redd for vann. Det tok mange år med trening før han i det hele tatt våget å ta noen svømmetak. Vi visste jo at han nesten hadde druknet som liten, men skjønnte ikke hvordan det kunne ha noe å si 7 år etterpå.”

”Jeg har tenkt en del på dette med PTSD etter onkelen min begynte å snakke om det. Jeg spurte han ved en senere anledning om alle som var med på disse traumatiske opplevelsene, gjenopplevde disse i ettertid. Dette hadde han selv tenkt på og kunne avkrefte. Han har god kontakt med de som var tilstede under episodene han ble plaget med, og ingen av dem hadde blitt plaget i ettertid. Hvorfor er det slik at noen blir plaget i ettertid mens andre ikke?” Spurte Kai. Vi gikk inn i stuen igjen mens vi tenkte på dette. ”Jeg tror det hele bunner ut i frykt. Mennesker reagerer forskjellig på frykt, man trenger kanskje ikke nødvendigvis å være fryktløs for å ikke føle frykt i situasjoner hvor andre føler det. Hvor mye frykt man føler og hva man gjør i situasjoner hvor man opplever det er jo svært individuelt. Se bare på alle forskjellige reaksjonene før vi skulle hoppe i fallskjerm,” sa jeg før jeg gikk i bokhyllen og fant frem Forsvarets sanitet (2009), jeg leste opp:

”De viktigste tegnende på frykt og i hvilken grad økende frykt preger oss kan beskrives slik;

- *Tankene går fortere – inntil det blir kaos og evnen til å tenke blir borte...*
- *Tidsoppfatningen forstyrres inntil den ”ryker”...*
- *Man kjenner mindre smerte...*

⁴Se Jevne, 2010:107

⁵Se Eid, 2006:43

⁶ Ibid

- *Lyder forsvinner/forsterkes...*
- *Musklene strammer seg – er klar til aksjon – inntil de stivner...*
- *Man blir økende spent/skjelven/fomlete – inntil hjelpeløs...*
- *Hjertet slår fortere/kraftigere – inntil ”hamring i brystet”...*
- *Pusten går raskere inntil man puster som en ”blåsebelg”...*
- *Oppmerksomheten endres – økende fokus, men etter hvert kaotisk...”*

Vi begynte å fortelle om de forskjellige reaksjonene vi hadde hatt under hoppekurset på Rena. Blant annet fortalte jeg at jeg hadde hatt en hard landing etter fallskjermhoppet, men at jeg ikke merket at det verket i kroppen før etter en stund. Jeg merket også at pusten gikk raskere, det var som om jeg var på en lett joggetur. Alle tre hadde opplevd at oppmerksomheten var skjerpet om det vi skulle gjøre. Alle hadde hatt en pulsøkning i det vi hoppet. Dette hadde vi lært av Ole Boe i mestringsmodulen skyldtes det man kaller hormonindusert pulsøkning⁷. Torstein fortalte at han ikke hørte noen lyder før etter skjermen hadde foldet seg ut og Kai fortalte at musklene strammet seg mens han sjekket utstyret før hoppet. Det viste seg at vi hadde opplevd mange av de samme tegnene på frykt, men i ulik grad. Vi tenkte på dette og kom tilbake til spørsmålet som Kai stilte seg etter å ha snakket med onkelen. ”Det kan jo skyldes gener og erfaringer. Det er jo er jo for eksempel en vesensforskjell på deg Marius og meg. Du digger jo å oppsøke ”farlige” situasjoner, det virker nesten som du liker å bli redd,” sa Kai. ”Jeg tror det henger mye sammen med mestringsfølelse og adrenalin. Den følelsen av å mestre situasjoner som gjør meg redd, det er som å overvinne frykten,” svarte jeg. ”Og med deg har jo det bestandig gått bra?” Spurte Kai ironisk. ”Nei, ikke helt, jeg har jo blant annet 3 kompresjonsbrudd i ryggen, 4 brudd i armene, for å nevne noe,” svarte jeg. Torstein fortsatte: ”Jeg kjenner meg igjen i det du sier Marius og tror noen er mer robuste fra naturens side og er mer komfortable med å utsette seg for og oppsøke situasjoner som gjør dem redde. Mens andre igjen har lavere terskel å synes frykt er ubehagelig og er mindre robuste slik sett.⁸ Der er jo mulig det kan forklare hvorfor onkelen til Kai ble plaget med PTSD mens andre ikke ble det.”

”Det kan jo hende, men jeg begynner å tro at det har noe med nivå av opplevd frykt og gjøre. Vi lærte litt om dette på sanitetskurset jeg nevnte tidligere. Der lærte vi om tre faser i møte med frykt. Den første fasen kalles *alarmfasen* hvor man oppfatter at man er i fare. Dette kan

⁷Se Boe, 2007:11

⁸Se Forsvarets sanitet, 2009:304

føre til høyere puls, svetting og adrenalin. Dette gjør kroppen klar for kamp. Som de fleste sikkert opplevde under hoppekurset, gjorde denne fasen oss skjerpet og det ble en positiv opplevelse med frykt. Den neste fasen kalles *motstandfasen*. Her øker kroppen motstandsevnen til frykten så lenge kroppen mestrer påkjenningene. Kanskje vi var innom denne fasen også i løpet av hoppekurset, men vi mestret utfordringene og belastningene ble ikke for store. Når belastningene blir for store går man inn i den siste fasen, kalt *utmattelsesfasen*. Denne fasen startet når kroppen hadde brukt opp energien som skal til for å mestre situasjonen. I denne fasen kan symptomer på alarmfasen komme på nytt, men vi lærte at kroppen nå hadde så liten motstandskraft at død eller sammenbrudd kunne inntre⁹”, fortalte Kai. ”Jeg tror ikke noen av oss har opplevd den siste fasen”, sa Torstein. Dette fikk meg til å tenke på tegnene på frykt jeg leste opp, eksempelvis at tankene gikk fortere til det til slutt blir kaos og evnen til å tenke blir borte. Vi kunne bare kjenne oss igjen i de første av disse tegnene. Vi hadde for eksempel ikke mistet evnen til å tenke, eller blitt så urolig i magen at vi hadde gjort i buksa. Kanskje dette kunne ha med opplevd nivå av frykt å gjøre? Jeg fortalte tankene mine. ”Ja, der tror jeg du er inne på noe. Jeg tror man kan se fasene og tegnene på frykt i sammenheng”, sa Kai, før han begynte å forklare: ”for eksempel det at jeg opplevde at musklene strammer seg. I alarmfasen vil man kanskje kjenne at man blir spent i kroppen og musklene gjør seg klar til aksjon. I motstandsfasen vil musklene tilpasse seg belastningen og man får økt motstandsevne. I utmattelsesfasen vil man ikke ha nok energi til å opprettholde belastningen. Musklene vil begynne å riste av utmattelse og til slutt stivner de helt. Eller som da vi alle opplevde at oppmerksomheten endret seg. I alarmfasen får man økt fokus, man konsentrerer seg om det man skal gjøre. Videre i motstandsfasen kjenner man at man må bruke energi for å opprettholde konsentrasjonen men at man har kontroll. Sist i utmattelsesfasen klarer man ikke lenger å opprettholde oppmerksomheten og det blir kaotisk.”

Det gikk opp et lys for Torstein og meg. ”Nå skjønner jeg det! Man kan kanskje si at alarmfasen og motstandsfasen kan ses på som positivt nivå av frykt, mens utmattelsesfasen blir negativ fordi det blir for mye frykt,” sa Torstein. ”Det må jo bety at man må havne i utmattelsesfasen for å oppleve en situasjon som traumatisk, og dermed ha større risiko for å rammes av PTSD”, halvveis spurte jeg. ”Ja, jeg tror nivået av opplevd frykt har mye å si for hvordan frykten påvirker oss”, sa Kai. ”Men det må jo bety at man kan gå rett i utmattelsesfasen? For eksempel ved ekstrem frykt som man ikke mestrer uansett hva man

⁹Se Forsvarets sanitet, 1987:24

gjør”, sa jeg. ”Ja, det er sikkert flere måter å havne i den siste fasen på,” sa Kai. Vi ble sittende å tenke på dette en stund, før Torstein fortsatte: ”det er ikke bare PTSD man kan rammes av ved å havne i utmattelsesfasen. Jeg leste i boken til Eid (2006) at fysiske skader også kan oppstå gjennom psykiske påkjenninger som frykt. Det ble forklart at dersom dyr ble satt i en situasjon med vedvarende stress, kunne man ofte se at de utviklet hjerteinfarkt, magesår eller svikt i immunforsvaret. De samme reaksjonene er antatt å kunne komme hos mennesker også”. ”Så det er ikke nok at man kan bli utsatt for psykiske lidelser, man kan faktisk bli alvorlig fysisk syk også”, svarte jeg litt oppgitt. ”Nei, frykt over tid er absolutt ikke bra, men man må sikkert oppleve frykt over lang tid før man opplever fysiske skader. Dette er antakelig også situasjon- og personavhengig,” sa Kai.

”Kanskje, men jeg har vanskelig for å se at det utelukkende har med hvilken person du er. Husker dere det eksempelet som Trond Mostue (instruktør) fortalte sist vi hadde nærkampundervisning? Da han fortalte om ”*kamp, flykt eller frøs*”-testen han hadde gjennomført under et ledelsesseminar han var med på å arrangere. Vi hadde lært om disse tre reaksjonene på frykt tidligere. Begrepene ”kamp, flukt eller frøs” er basert på menneskers og dyrs reaksjoner når de blir redde. Opp gjennom utviklingshistorien har jo ikke mennesker i form av muskelkraft eller tenner vært de mest fryktinngytende ”rovdyrene”. Mye tyder på at vi er bedre til å flykte eller skjule oss enn å gå til angrep.¹⁰ Testen det er snakk om går ut på å teste disse reaksjonene ved å skape en situasjon som oppleves av testpersonen som farlig (men som ikke er det), og se hvordan personen reagerer. ”De slo av alle lysene i andre etasje, og gjemte en markør utstyrt med beskyttelsesutstyr og en falsk kniv. Deretter ba de en og en av deltakerne på seminaret gå opp og være forberedt på at noe skulle skje. Det som skjedde da de kom opp i andreetasjen var at markøren kom ut av mørket med en lysende kniv og lot som om han skulle angripe dem. De aller fleste flyktet, noen så fort at de nesten ramlet ned trappen. Andre igjen overga seg eller frøs sammen og kunne ikke gjøre noe¹¹”, fortalte Torstein. Han fortsatte: ”i avdelingen jeg jobbet i før gjennomførte vi samme test, men da gikk de fleste til angrep og bare noen få flyktet eller frøs. Jeg vil jo ikke tro at grunnen til de forskjellige reaksjonene utelukkende skyldes om du er mer robust fra naturens side og liker å utsette deg for frykt eller ikke”

¹⁰Se Forsvarets sanitet, 2009:303

¹¹ leksjon i nærkamp, instruktørkurs nivå 1 høst 2011 av Trond Mostue

Kai svarte: ”en enkel forklaring på de forskjellige reaksjonene kan være at testene ble holdt i ulike settinger. Slike tester i forsvaret kommer gjerne under et nærkampkurs, hvor man har trent mye på forskjellige nærkampsteknikker. Da er det lettere å reagere med å forsvare seg for så å gå til motangrep”. Jeg fortsatte: ”i tillegg er det jo ikke til å skyve under en stol at når Mostue eller andre nærkampinstruktører ber deg om å gå inn i et mørkt rom så tenker man jo at nå kommer noe til å skje”. Etter latteren sa Kai: ”så man kan si at eksempelet hvor de sivile gjennomførte testen var mer reelt enn de testene som gjennomføres i forsvaret?” Vi tenkte litt på dette før Torstein svarte: ”det kan jo være en del av svaret. Samtidig tror jeg trening, og da mener jeg mye trening på hva man skal gjøre i situasjoner med frykt og stress, har mer å si for hvordan man reagerer i situasjonen og takler det i ettertid. Har man ikke trent er det vel naturlig og sannsynlig at man flykter eller fryser”. Jeg tenkte at vi nå var inne på den gode gamle militære tradisjon med *drill*, hvor man overlærer. Man fortsetter å trene lenge etter man føler man kan det, fortsetter til man kan utføre handlingen uten å tenke¹². Kai tenkte tydeligvis i samme baner og sa: ”det sies jo at man i situasjoner med mye stress og frykt ikke vil få til mye annet enn det man har drillet på, det opplevde jeg selv under hoppekurset. Der følte jeg at jeg mestret frykten underveis i kurset, og at drillingen gjorde meg sikker på hva jeg skulle gjøre. Jeg kunne det vi skulle gjøre så godt at det fungerte selv om jeg var redd da vi skulle hoppe fra flyet. Dette virket positivt og oppbyggende på meg, og tok liksom frykten ned noen hakk. Makkeren min følte derimot ikke at han mestret. Dette opplevde han som nedbrytende og han valgte til slutt å avbryte før hoppene ut av flyet”. ”Jeg tror alle som gjennomførte hoppekurset fikk en positiv opplevelse med det å mestre frykt. Å utsette seg for frykt man mestrer på bakgrunn av drill, tror jeg vil gjøre at man er mer robust for å møte andre påkjenninger med frykt og takle disse situasjonene i ettertid. Bare ved noe så enkelt som å tenke at ”dette får jeg til” og ”dette er ikke så farlig”, kan man minske opplevelsen av frykt”, sa jeg, før Torstein fortsatte: ”her kan man kan jo trekke en parallell til fysisk trening. Vi lærte jo i treningslære at hvis man tilpasser treningen tinnvået man er på vil man bygge opp kroppen. Etter restitusjonen vil kroppen tåle hardere belastning. Starter man med for hard belastning får man lettere skader, og trener man med for hard belastning over tid vil det bryte ned kroppen¹³”.

Ut i fra samtalen hadde Kai fått ny innsikt i spørsmålet sitt. ”Jo mer jeg tenker på det, desto mer selvsagt virker det at det ikke utelukkende skyldes hvilken person du er”. Torstein svarte:

¹²Se Boe, 2007:5

¹³Se Gjerset, 2009:302

”ja, gode forberedelser bidrar jo en del til å gjøre det lettere å mestre frykt. Og massiv trening som drilling er jo eksempel på gode forberedelser”. Jeg fortsatte: ”og gjennom drilling opplever man jo å mestre frykt, som igjen bidrar til å øke robustheten mot frykt og dempe den opplevde frykten”. ”Så onkelen min hadde kanskje ikke bygd opp en tilstrekkelig toleranse mot frykt gjennom trening på å mestre frykt eller hadde kanskje ikke trent nok til at han kunne støtte seg tilstrekkelig på treningen for å mestre frykten?” Spurte Kai. Dette fikk oss til å tenke en stund. ”Nei kanskje ikke, men på den andre siden kan man jo ikke forberede seg til alle mulige situasjoner. Man kan jo risikere å havne i en livstruende situasjon hvor frykten overtar, selv om man har vært gjennom gode mentale forberedelser. Sett på denne måten vil man kunne utvikle PTSD selv om man har drillet og har god erfaring. For alle kan vel risikere at man på et eller annet tidspunkt opplever at situasjonen ikke lenger er håndterbar og man mister kontrollen og mestringssevnen?” Sa jeg. Torstein fortsatte: ”dette viser jo hvilket komplekst tema dette er.” Kai svarte: ”ja, dette er et viktig tema som er verdt å se nærmere, ikke minst i utdanningen av soldater.” Vi ble enige om at dette hadde vært en givende kveld og at vi skulle se siste episode av ”Krigens pris” sammen.

Kildeliste

Boe, Ole (2007) *Betraktninger om krig og ledelse* Linderud: Krigsskolen

Eid, Jarle (2006) *Operativ psykologi* Bergen: Fagbokforlaget Vigmostad & Bjørke AS

Forsvarets sanitet (1987) *Ledelse, Mestring av stridsreaksjoner* UD 12-7-11 FSAN

Forsvarets sanitet (2009) *Lærebok i sanitetsfagteneste* UD 4-1-5 FSAN

Gjerset, Asbjørn (2009) *Treningslære* Oslo: Gyldendal undervisning Trykking Latvia:
Livonia Print SIA

Jevne, Per & Haug, Trond (2010) *Såret soldat Psykiske skader, fredens pris* Kolofon Forlaget
2010

Foredrag/leksjon

Mostue, Trond (2011) *Instruktør kurs nærkamp nivå 1* leksjon på Krigsskolen Høst 2011

Internettsider

Fondenens, Eivind (2011) *Slik kriger norske soldater i Afghanistan* Hentet 2. desember 2011 på
<http://www.tv2.no/nyheter/utenriks/afghanistan/slik-kriger-norske-soldater-i-afghanistan-3642884.html>

Rabbaas, Øyvind (2011) Undervisning i exphil *dydsetikk (Hursthouse)-del 2* Hentet 3.
desember 2011 på
<http://www.uio.no/studier/emner/hf/ifikk/EXPHIL03/h11/undervisningsmateriale/podcast.html>
[1](#)