

# Moralisk stress - professionella möten med moraliskt laddade situationer

Gerry Larsson, Försvarshögskulan Karlstad  
Sofia Nilsson, Försvarshögskulan Karlstad  
Gudmund Waaler, Sjøforsvarsstaben/Sjøkrigsskolen

## Abstrakt

*I den här artikeln beskrivs den moraliska stressreaktionens karaktär och hur den påverkas av individuella och kontextuella förhållanden. Vi presenterar ett antal starkt moraliskt stressande situationer som professionell insatspersonal kan möta. Den moraliska stressreaktionen ger olika kortsiktiga reaktioner och påverkar oss fysiologiskt, muskulärt, kognitivt och emotionellt. Moralisk stress kan leda till moralisk skada på lång sikt och innebära en förändring av den egna moraliska övertygelsen. Kronisk moralisk stress kan ge kroppsliga symtom. Moralisk stress behöver inte bara ha negativa effekter. Moralisk stress från svåra situationer kan även ha en positiv påverkan. Slutligen redogör vi för ett antal problemlösnings- respektive känslöhanteringsinriktade strategier som militär personal, poliser och andra professionella yrkesgrupper inom insatsyrken använder sig av.*

En svensk militär officer som tjänstgjort i Afghanistan reflekterade över moraliskt laddade situationer på följande sätt:

- *Kan man se sig själv på mittuppslaget i Aftonbladet när man har gjort någonting och sedan sträcka upp handen och säga 'Ja, det var jag som gjorde det här!' Så är det bra. Det tror jag väl liksom att fler hade behövt göra. (Nilsson et al., 2010, s 40)*

Personer som är verksamma i insatsyrken ställs ibland inför svåra moraliska dilemman där man måste fatta snabba beslut, ofta på ett bristfälligt informationsunderlag. Hur gör man detta och vad betyder den stress man utsätts för? I den här artikeln ska vi undersöka detta närmare. Avgränsningar är nödvändiga och kapitlets centrala tema är *moralisk stress*. Vi vill belysa följande fyra frågor:

- Vad är moralisk stress?
- Vilka individuella och kontextuella förhållanden påverkar moralisk stress?
- Hur ser den moraliska stressreaktionen ut?
- Hur kan moralisk stress bemästras?

Frågorna är stora och delvis mycket svåra att besvara. Vår ansats är empirisk snarare än teoretisk eller filosofisk. Kort sagt, vi har tillsammans med kollegor undersökt dessa frågor i flera intervju- och enkätundersökningar bland personal på olika hierarkiska nivåer inom olika insatsyrken. Det har främst varit militär personal och poliser, men även läkare och sjuksköterskor liksom räddningstjänstpersonal. Så, våra svar på de fyra frågorna bygger främst på de svar och berättelser vi fått när vi ställt dessa frågor.

Allt som soldater, officerare och poliser gör inom sin tjänst handlar inte om liv och död. Men en del

situationer gör det. Här ställs moraliska dilemman på sin spets på ett sätt som nästan aldrig sker inom andra yrken. Många av de illustrationer och summeringar vi ger i artikeln ska ses mot denna bakgrund. I tabell 1 ger vi några exempel på moraliska dilemman som rapporterats av militär personal.

Vad är moralisk stress?

Vi börjar med ett exempel. En läkare berättade så här:

- *Jag har slutat med att utföra aborter. Jag orkar inte med det längre. Jag mår riktigt dåligt bara av att tänka på det. I början av min läkarbana utförde jag många aborter. Jag var tekniskt skicklig och fick ta hand om alla medicinskt svåra fall på vår klinik. Har även undervisat och handledt yngre kollegor i hantverket. Jag har absolut inget principiellt emot aborter. Möjligheten att genomföra kontrollerade aborter är nödvändig och jag är glad över att finnas i ett samhälle där detta är möjligt. Det är bara det att för min egen del så blev det mer och mer plågsamt att ta död på ett levande människofoster. Så jag tog konsekvensen av detta och valde en annan bana inom läkaryrket.*

Exemplet illustrerar *moralisk stress*, som ofta definieras så här (Jameton, 1984):

1. Situationer där det finns mer än en moraliskt riktig sak att göra, men genom att välja ett alternativ utesluter man samtidigt det/de andra.
2. Situationer där man är medveten om den moraliskt riktiga handlingen som situationen kräver men där man inte kan utföra den på grund av regler, högre chefs ovilja och så vidare.

Tabell 1. Exempel på moraliskt problematiska situationer för militär personal (fritt ur Nilsson et al., 2010)

Område	Exempel på moraliskt dilemma
Familjen	Är det rätt att lämna partner och barn för att åka till ett ställe där man utsätter sig för stor fara.
Regel användning	Jag tror nog att jag har brutit mot svensk lag för att finna den här mellanvägen som jag pratade om mellan rätt och fel. Men inte mot Guds lagar om man får säga så. Det är ju skillnad på Guds lagar och människors förordningar.
Resursbrist	Att jag som chef behöver utsätta underställda för onödiga risker som en direkt följd av resursbrist.
Kulturskillnader i syn på alkohol, prostitution m m	När man tjänstgör tillsammans med personal från andra kulturer så kan de uppfatta det som självklart att man dricker sprit i tjänsten och att det kan ses som mer naturligt att köpa sex.
Att välja vem som får leva	Det absolut värsta skulle vara en situation där man behöver lämna en av sina skadade soldater på fältet för att man är underlägsen fienden och kan rädda åtta liv genom snabbt fly undan.
Att döda en annan människa	Det blir ... till syvende och sist ... handlar det inte om landet eller ditt förband eller din chef, utan det är liksom honom eller jag, jag tror att då är det inte så mycket funderingar, utan de funderingararna får man ta i efterhand, va ...

Merparten av forskning om moralisk stress i arbetslivet är gjord inom sjukvården, särskilt i intensivvård. En nyckelfråga har varit relaterad till att avbryta eller inte avbryta livsuppehållande åtgärder, till exempel att stänga av respiratorn. Forskningen har belyst de problematiska beslut som läkare och sjuksköterskor kan tvingas ta (Corley, 2002; Glasberg et al., 2006). Under senare år har det emellertid även genomförts ett antal undersökningar bland militär personal och inom olika "blåjusrken". Teoretiskt kan moralisk stress i yrkeslivet förstås genom olika kombinationer av följande förhållanden (Kallenberg et al., 2016):

- Min egen övertygelse om något jag anser vara rätt eller orätt, gott eller ont
- Mina egna handlingar i förhållande till min övertygelse
- Mina egen handlingar i förhållande till organisationens värdegrund, krav och regelverk.

Några illustrationer. Jag handlar i överensstämmelse med min övertygelse och denna handling stämmer också med vad organisationen kräver. Då blir det ingen moralisk stress. Detsamma gäller om jag inte gör något som står i strid med såväl min egen övertygelse som organisationens regelverk. Alla andra kombinationer av de presenterade förhållandena kan leda till moralisk stress - jag handlar inte i överensstämmelse med mitt samvete och/eller med organisationens krav. Resonemanget är självfallet en förenkling. I verkligheten finns det många gråzoner och i nästa avsnitt ska vi titta närmare på betydelsen av såväl personliga som kontextuella förhållanden.

Vilka individuella och kontextuella förhållande påverkar moralisk stress?

En av de mest använda utgångspunkterna i beteendevetenskaplig forskning är det så kallade interaktionistiska person-situationsparadigmet (Endler & Magnusson, 1976). Essensen i detta perspektiv är enkel – för att förstå och förklara i stort sett vilket mänskligt beteende som helst behöver man se på interaktionen mellan personen i fråga och den situation som han eller hon befinner sig i. Att enbart förklara moralisk stress som ett resultat av en individfaktor som exempelvis ett strängt samvete räcker vanligtvis inte. Detsamma gäller ensidiga kontextförklaringar som exempelvis lojalitetskonflikter mellan arbete och familj. Alla som hamnar i sådana konflikter drabbas inte av moralisk stress, åtminstone inte någon allvarligare sådan. Det är samspelet mellan person och kontext som avgör.

Individuella faktorer av betydelse för moralisk stress

Ett vanligt svar vi fått när vi ställt frågor om hur man reagerat i moraliskt problematiska situationer är att "det beror på hur man är som person". Personlighetsdrag som emotionell stabilitet och stresstålighet har lyfts fram, liksom att vara öppen för att söka och ta emot socialt stöd. Hit hör även frågan om självselektion till

yrket. Personer som är sårbara för stressexponering söker sig sällan till insatsyrken (Larsson, Berglund, & Ohlsson, 2016; Nilsson et al., 2015).

Sociodemografiska aspekter som kön och ålder har också lyfts fram. För att inleda med ålder så handlar erhållna svar inte så mycket om ålder i sig, utan snarare om värdet av att ha lång yrkeserfarenhet. När det gäller kön har två teman betonats. Det ena handlar om ökad utsatthet för kvinnor som finns i starkt mansdominerade yrken. Det andra temat utgörs av svårigheter hos en del män i insatsstyrkan att acceptera att de behöver socialt stöd och att faktiskt söka sådant stöd efter stark påfrestande situationer (Nilsson et al., 2015).

Kontextuella faktorer av betydelse för moralisk stress  
En intervjuundersökning genomfördes med norska och svenska officerare och svenska poliser. Syftet var att identifiera kontextuella förhållanden av betydelse för uppkomst av moralisk stress (Hyllengren et al., 2016). I tabell 2 nedan görs en sammanfattning.

Tabell 2. Kontextuella förhållanden av betydelse för uppkomst av moralisk stress i insatsyrken (fritt ur Hyllengren et al., 2016)

Domän	Exempel på riskfaktorer för moralisk stress
Yttre omgivning	Riskfylld miljö, politisk press på myndighetens (försvaret, polisen) ledning, mediatryck, legala aspekter.
Organisation	Brist på resurser, oklart regelverk, geografiskt utspridd verksamhet, höga krav, risktagarkultur, bristande formellt stödsystem.
Ledarskap	Brist på föredöme, omtanke, inspiration och tillit
Grupp	Dålig sammanhållning, anda och informellt stöd

För att avrunda denna del så påminner vi om det interaktionistiska person-situationsperspektivet som i det här fallet innebär att det är samspelet mellan person- och kontextfaktorer som avgör i vilken utsträckning moralisk stress uppstår.

Hur ser den moraliska stressreaktionen ut?

Texten om individuella stressreaktioner som följer på moraliskt problematiska situationer delas upp på sådana yttringar som kommer i nära anslutning till händelsen och de som är mer långsiktiga. Inom båda dessa tidsspänn kan såväl negativa som positiva reaktioner återfinnas.

### Omedelbara och kortsiktiga reaktioner

Den omedelbara reaktionen på en moraliskt problematisk situation uppvisar stora likheter med vanliga akuta stressreaktioner. Dessa innefattar följande typer av förändringar.

*Fysiologiska förändringar.* Vanligt förekommande är ökad svettning, rodnad, diarré, magknip, muntorrhet, hjärtklappning och trötthet.

*Muskulärt orsakade beteendeförändringar.* Darrning, spänt röstläge, spända käkar, uppdragna axlar, stela och ryckiga rörelser, hårt handgrepp på föremål som telefonen, bilratten eller pennan. Ett extremfall är att man blir paralyserad.

*Kognitiva förändringar.* Koncentrationssvårigheter, problem att komma ihåg vad man just sett eller hört, svårt att göra bedömningar och fatta beslut eller naivt önsketänkande. Kraftigare reaktioner är tunnelseende, att "gå in i konen".

*Emotionella förändringar.* Rädsla, oro och osäkerhet, liksom mer aggressionspräglade känslor som irritation och ilska. Det kan också handla om hämndkänslor och att känna sig övergiven.

I stressfyllda situationer som rymmer moraliska dilemman uppstår dessutom något som benämns moralisk stressreaktion (Nilsson et al., 2011). Denna reaktion innefattar upplevelser av otillräcklighet, maktlöshet, meningslöshet och frustration. Man har inte kunnat leva upp till sina moraliska värden och detta smärtar inombords. Denna typ av upplevelser har benämnts "ambiguous negative states" i litteraturen (Lazarus, 1991). De innehåller en emotionell del med fysiologisk bas i hjärnans limbiska system. Men, till skillnad från "rena" emotioner som glädje, rädsla och vrede, innehåller de även en del som reflekterar bedömning och resonemang, som har sin bas i hjärnans posterior parietala kortex (Greene et al., 2001; McLure et al., 2007). Man kan därför säga att den inledande moraliska stressreaktionen utgör ett specialfall av den generella akuta stressreaktionen.

Många av de officerare och poliser vi intervjuat har även beskrivit omedelbara positiva reaktioner. Det kan handla om känslor av lättnad, stolthet och inre lugn över att man kunde stå fast vid sin övertygelse och visa den i handling.

### Långsiktiga reaktioner

På samma sätt som vid akuta reaktioner kan såväl positiva som negativ långsiktiga reaktioner utvecklas efter moraliskt påfrestande situationer. Vi inleder med att redovisa några exempel på negativa reaktioner.

Moralisk stress kan, liksom andra former av stress, utvecklas till att bli mer eller mindre kronisk. Detta benämns ibland för moralisk skada (*moral injury*; Litz et al., 2009; Nash & Litz, 2013). Detta tillstånd kännetecknas ofta av starka upplevelser av skuld och skam.

Har vi svårt att försona oss med våra erfarenheter och förlåta oss själva, finns det risk att vi utvecklar destruktiva

beteenden som skadar oss själva. Även sociala relationer kan påverkas negativt. Vi blir lättare arga och känner mindre empati för andra. Vi drar oss undan och sluter oss inne i oss själva. Långsiktig påverkan kan även innebära en försvagning och förändring av den egna moraliska övertygelsen. Med tiden kan de moraliska frågorna och ställningstagandena bli mindre angelägna och påtagliga. Man orkar helt inte ta ställning (den engelska benämningen är *moral detachment* eller *moral numb*; Feeny et al., 2000). Kronisk moralisk stress kan även ge upphov till kroppsliga symptom såsom huvudvärk, nack- och muskelvärk, magbesvär med mera (se Kallenberg et al., 2016, för en fördjupning av långsiktiga reaktioner). Men även negativa erfarenheter från svåra situationer kan ha en positiv påverkan. De kan medföra en personlig utveckling och fördjupning och en större medvetenhet om moralens betydelse. Kallenberg et al. (2016) skriver:

- *Positiv utveckling efter traumatiska situationer innefattar ökad viljestyrka och beslutsamhet. Förändringen kan även innebära nya perspektiv på livet, hur man ser på sig själv och sin omvärld. Man värdesätter familj och vänner på ett nytt sätt och är mer nöjd med tillvaron. Tiden blir viktigare, vad man gör med sin tid och vilka man delar den med. Man får en ökad öppenhet för nya erfarenheter och en insikt om att man kan lära av sina misstag. Livet omprövas utifrån vad som faktiskt betyder något. (s. 105)*

Hur kan moralisk stress bemästras?

Vi övergår nu till den fjärde och avslutande frågan vi avsåg att belysa i artikeln – den om hantering av moralisk stress. Som stöd för framställningen nyttjar vi Lazarus' och Folkmans (1984) klassiska uppdelning i probleminriktade respektive emotionsinriktade hanteringsstrategier.

### Probleminriktad hantering

Probleminriktad stresshantering handlar rent allmänt om att förebygga, lösa eller mildra det som orsakar stressen. Som exempel på förebyggande hantering kan nämnas officerare som kontrollerar försäkringar och planerar egna begravningsönskemål innan de åker ut på en utlandsmission.

Probleminriktad hantering av moraliska dilemman kan ibland innebära att man kringgår regelverket för att följa sin egen övertygelse. Som enskild kan man då välja om man ska informera sin chef om det eller ej. Gör man det och får chefens stöd reduceras den egna moraliska stressen (men chefens moraliska stress ökar). Man kan också välja att "mörka" det inför sin chef. Ett skäl till detta kan vara att man tycker bra om chefen och inte vill orsaka problem för honom eller henne genom att berätta om regelbrott. Ett annat skäl kan vara att man inte känner någon tillit till chefen (Larsson, Berglund, & Ohlsson, 2016).

### Känslolnriktad hantering

Känslolnriktade stresshanteringsstrategier förekommer alltid mer eller mindre parallellt med de problemlösande strategierna. Den känslolnriktade strategin positivt tänkande kan till exempel bidra till att hålla negativa tankar och känslor på avstånd och underlätta den praktiska problemlösningen.

Under de första dagarna och veckorna efter en starkt påfrestande eller traumatisk händelse *pendlar* de flesta mellan stunder då starka känslor tar överhanden och stunder då vi ”skärper till oss” och försöker undvika att tänka på det inträffade. När känslor som sorg och saknad tar överhanden blir vi mer eller mindre handlingsförlamade och hjälplösa. Då är det bra med familj, vänner, chefer och kollegor som kan ge både emotionellt och praktiskt stöd. När vi undviker det inträffade och till exempel ”flyr” in i arbete eller alkohol, kan samma grupper hjälpa oss att våga släppa fram de känslor vi undviker.

Att pendla fram och tillbaka mellan dessa tillstånd är naturligt. Det är när en person nästan hela tiden befinner sig i det hjälplösa eller det undvikande tillståndet som problem kan följa. Särskilt angeläget i efterhantering av moraliska dilemman är att bryta långvarigt grubblande och ältande. Skuldbelägger man sig själv på detta sätt ökar risken för depressiva symptom. Man riskerar också att stänga av känslor som är nödvändiga för att man ska kunna skilja mellan rätt och fel, det vill säga den moraliska stressen kan påverka fortsatt moralisk bedömning negativt.

*Konfrontera minnen och känslor.* Att konfrontera svåra minnen och känslor kan lindra stressen. Många av de vi intervjuat berättar att de valt att omge sig med personer som upplevt liknande saker som de själva. Att få berätta om, förklara och kanske försvara egna övertvägen och handlingar i olika episoder under en mission är en stresslindrande konfrontation. Effekten blir särskilt tydlig om man upplever att den andra personen omedelbart förstår vad det är man pratat om, exempelvis en kollega från insatsen. Att skriva dagbok eller bara fritt skriva av sig är ett kompletterande sätt att konfrontera minnen och känslor genom att sätta ord på dem.

*Hålla minnen och känslor på avstånd.* I tabell 3 redovisar vi några av de vanligaste emotionella distanseringsstrategierna efter svåra upplevelser (några av dem är även relevanta före och under själva händelsen).

Alla de strategier som beskrivs i tabell 3 kan ha en gynnsam kortsiktig effekt genom att negativa tankar och känslor hålls på avstånd. Däremot har det visat sig att regelbunden användning av de två sistnämnda strategierna (rationalisering och objektivisering) kan bidra till allvarliga långsiktiga effekter i form av grubblerier, skuld och skam.

Sammanfattningsvis vill vi påminna om att det naturliga är att pendla mellan emotionella distanserings- och konfrontationsstrategier. Att hela tiden hålla minnen

och känslor ifrån sig försvårar bearbetning. Att hela tiden slita med att försöka bearbeta upplevelserna är också ogynnsamt. Det ska också noteras att det finns en gräzon mellan normala och patologiska emotionsinriktade hanteringsstrategier. Hit hör det som inom psykologin och psykiatrin benämnd dissociation. Med detta avses ett psykologiskt tillstånd där en person i någon grad eller aspekt avskärmar sig från sina upplevelser av verkligheten. Detta kan göras i olika omfattning – därav gräzonen.

Tabell 3. Emotionella distanseringsstrategier i samband med starkt påfrestande händelser (fritt ur Kallenberg et al., 2016)

Strategi	Exempel
Positivt tänkande och humor	Att intala sig själv att vi kommer att klara av det här eller att skämta bort negativa tankar.
Fokusera på uppgiften	Att koncentrera sig på det man gör som ett sätt att hålla negativa tankar och känslor borta.
Acceptera	Att acceptera att en given situation var för svår och man till exempel inte kunde rädda alla.
Fysisk träning	Att ta ut sig rejält under ett fryspass som ett sätt att en stund hålla negativa tankar och känslor på avstånd.
Stänga av och bli kall	Att man ”stänger av” känslorna, låter bli att reflektera för att orka gå vidare, beskjutning och vägbomber blir en vana.
Rationalisera	Att legitimera egna beslut genom att hänvisa till att man följde regelverket, lydte order, agerade i självförsvar med mer.
Objektifiera	Att tala nedsättande eller förtingligande om motståndare eller kriminella, man ser inte den andra människan i stridsögonblicket utan ett ”mjukt mål” som ska nedkämpas.

### Avslutande ord

I den här artikeln har vi presenterat ett antal starkt moraliskt stressande situationer som professionell insatspersonal kan möte. Episoder där man riskerar sitt eget liv eller ställs inför att döda andra ingår, men det finns som redovisats många andra typer av starkt påfrestande händelser. Den moraliska stressreaktionens

karaktär har beskrivits, liksom hur den påverkas av individuella och kontextuella förhållanden. Slutligen har vi redogjort för ett antal problemlösnings- respektive känslöshandlingsinriktade strategier som militär personal, poliser och andra professionella yrkesgrupper inom insatsstyrkan använder sig av.

## Referenser

- Corley, M. C. (2002). Nurse moral distress: A proposed theory and research agenda. *Nursing Ethics*, 9, 636-650.
- Endler, N. S., & Magnusson, D. (1976). Toward an interactional psychology of personality. *Psychological Bulletin*, 83, 956-978.
- Feeny, N. C., Zoellner, L. A., Fitzgibbons, L. A., & Foa, E. B. (2000). Exploring the roles of emotional numbing, depression, and dissociation in PTSD. *Journal of Traumatic Stress*, 13, 489-498.
- Glasberg, A.-L., Eriksson, S., Dahlqvist, C., Lindahl, E., Strandberg, G., Söderberg, A., Sörlie, V., & Norberg, A. (2006). Development and initial validation of the stress conscience questionnaire. *Nursing Ethics*, 13, 633-648.
- Greene, J. D., Sommerville, R. B., Nyström, L. E., Darley, J. M., & Cohen, J. D. (2001). An fMRI of emotional engagement in moral judgement. *Science*, 293, 2105-2108.
- Hyllengren, P., Nilsson, S., Ohlsson, ., Kallenberg, K., Waaler, G., & Larsson, G. (2013). Contextual factors affecting moral stress: A study of military and police officers. *International Journal of Public Leadership*, 12, 275-288.
- Jameton, A. (1984). Nursing practice: The ethical issues. *Business & Professional Ethics Journal*, 4, 83-87.
- Kallenberg, K., Larsson, G., Nilsson, S., & Hyllengren, P. (2016). *Moralisk stress och ledarskap*. Lund: Studentlitteratur.
- Larsson, G., Berglund, A. K., & Ohlsson, A. (2016). Daily hassles, their antecedents and outcomes among professional first responders: A systematic literature review. *Scandinavian Journal of Psychology*, 57, 359-367.
- Lazarus, R. S. (1984). Puzzles in the study of daily hassles. *Journal of Behavioral Medicine*, 7, 375-389.
- Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. New York: Oxford University Press.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
- Litz, B. T., Stein, N., Delany, E., Lebowitz, L., & Nash, W. P. (2009). Moral injury and moral repair in war veterans: A preliminary model and intervention strategy. *Clinical Psychology Review*, 29, 695-706.
- McLure, S. M., Botvinick, M. M., Young, N., Greene, J. D., & Cohen, J. D. (2007). Conflict monitoring in cognition-emotion competition. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 204-226). New York: Guilford.
- Nash, W. P., & Litz, B. T. (2013). Moral injury: A mechanism for war-related psychological trauma in military families. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 16, 365-375.
- Nilsson, S., Sjöberg, M., Kallenberg, K., & Larsson G. (2010). "Tänk om jag inte hade skjutit ..." Om etiskt beslutsfattande, moraliska dilemma och moralisk stress i samband med internationella militära insatser. (Rapport Serie 1:62). Försvarshögskolan, Institutionen för ledarskap och management.
- Nilsson, S., Sjöberg, M., Kallenberg, K., & Larsson G. (2011). Moral stress in international humanitarian aid and rescue operations: A grounded theory study. *Ethics & Behavior*, 21, 49-68.
- Nilsson, S., Hyllengren, P., Ohlsson, K., Waaler, G., & Larsson, G. (2015). Leadership and moral stress: Individual reaction patterns among first responders in acute situations that involve moral stressors. *Journal of Trauma & Treatment*, S4:025.