



VILLA VENIRE

Af Frederikke Larsen

UNDER PRES

Soldatertræning

Soldater kender vi alle. Vi møder dem oftest i skikkelse af ganske unge mennesker. Glade eller trætte, møgbeskidte eller upåklageligt uniformerede. Som rejsende midt i mellem os, men åbenlyst hjemmehørende i en parallel verden. De lever i militærets særegne virkelighed. I et land i landet, hvor fysisk styrke og det kernesunde springer os i øjnene. En sjælden gang strejfer tanken, at soldaten kan være en, der skal i krig. At hende med hestehalen eller ham der ovre, måske er de udsendte og de hjemvendte, der i mellemtiden kan blive dræbt. At være soldat er mere end en fase i ungdomslivet. Soldat er et fag, en profession, der skal kunne udøves under ekstremt pres. Trods alle tekniske og strategiske landvindinger er krigens brutalitet er ikke blevet mindre og mellem menneskelige konflikter ikke blevet nemmere at håndtere. Demonstranter i et fremmed land kaster med sten. Militsen ved et checkpoint kræver, at man følger med ind i et hus. Sidemanden bliver skudt uden varsel. Derfor skal soldaterne kunne håndtere stress. De skal være adfærdsrutinerede, i konflikt, i kamphandlinger og i situationer, hvor de er tilbageholdt eller endnu værre, er taget som gidsler. De skal kunne agere relevant, når alle omkring dem ikke gør det, fordi stemningen er fjendtlig og relationerne er brudt sammen. Stresstræning, at kunne mestre under pres, er derfor et uddannelsesmål i sig selv.

Jeg har sat Mikkel Møller Johansen i stævne for at tale om stresstræningen. Mikkel er sociolog og sprogofficer. Han har i årevis stresstrænet soldater før udsendelse i Forsvarets Conduct After Capture section. Jeg er meget nysgerrig på, hvordan det egentlig kan lade sig gøre. Jeg har tidligere læst mig til, at soldater skal trænes i præcis dét, som de skal gøre, eksempelvis under beskydning. Hvis soldaten træner på en træningsbane, hvor man samler sine patronhylstre op af hensyn til miljøet, kan man risikere, at soldaten faktisk forsøger at samle patronhylstre op under beskydning! Fordi kroppen har lært, at sådan skal det gøres, og hjernen har ikke tid til at iværksætte en anden adfærd. Rutinen, refleksen, skal altså være fuldstændig relevant, hvis den ikke skal blive et problem under ekstremt pres. Selvom den automatiske adfærd, autopiloten, skal indøves og trænes herhjemme. Det er en læringsmæssig udfordring og et paradoksalt forhold, at krig skal trænes i fred. Mikkel fortæller om stresstræningen.

Det er afgørende, at vi træner det rigtige, altså at gøre det rigtige. Vi træner færdigheder. Som når vi træner adfærd i kamphandlinger. Der er procedurer, som man skal træne igen og igen og igen. Sådan at en gruppe, der for eksempel træner bykamp, får den rigtige handling så meget ind på rygmarven, at alle bare véd, at når de gør sådan, så gør vi sådan. Jeg er her, og han er der. Jeg giver ham et klap på skulderen, når jeg flytter mig derhen, så ved han, at så skal han dække mig. Alle de ting bliver fuldstændig indøvede, som en maskine, der kører, fordi der ikke er tid til at drøfte og overveje i selve kamphandlingen.

Den automatiske reaktion er selvfølgelig ikke dækkende i alle stressede situationer. Når vi træner med henblik på tilbageholdelses- og gidselsituationer, sigter træningen i højere grad på, at soldaterne skal kunne læse en kompleks situation. De skal, mens de er under stress, kunne træffe et valg. Soldaterne skal kunne se forskellige handlemuligheder, og kunne tage en masse faktorer ind i deres beslutning. De skal tage højde for kultur. De skal kunne iagttage det menneske, som de er sammen med. De skal tænke: Er det et menneske som er psykopat, eller er det et menneske, som har vist noget medfølelse med mig før. Ved jeg noget om hvilke interesser vedkommende har? Hvis de har haft nogen positive situationer med det menneske, kan de forsøge at skabe dem igen. Sådan nogen ting skal de træffe valg om, mens de er under stort pres.

En af teorierne bag stresstræningen er CATS, Cognitive Activation Theory of Stress (Ursin og Eriksen 2004). Ifølge teorien er stress ikke en givet sag. Om vi bliver ramt, eller ikke, afgøres af vores individuelle fortolkning af helt normale psykiske og fysiske alarmreaktioner. Det er altså vores egen måde at opfatte stressede situationer, der afgør styrken og oplevelsen af at være under (for hårdt) pres. Hvis man har opfattelsen af, at man er hjælpeløs eller føler, at det hele er håbløst, kan naturlig stress blive til alvorlige problemer eller sygdom. Hvis man har oplevelsen af at mestre, eller i det mindste kunne håndtere sin stress, kan man fortsætte med at handle, selv under særdeles vanskelige forhold. Et klassisk forsøg, der belyser denne sammenhæng mellem stress og fortolkningen af stress, er forsøget med stress hos faldskærmsudspringere.

Ursin, Baade og Levine lavede i 1978 et forsøg med mennesker, der skulle lære at springe i faldskærm. Forskerne antog, at når faldskærmsudspringerne først havde lært at springe, ville deres stressniveau automatisk falde. Der skete dog det overraskende, at kroppens målte stressniveau (kortisol og frie fedtsyrer) allerede faldt efter forsøgspersonernes første træningsdag. Dvs. længe før de faktisk var i stand til at springe ud fra et fly. Forskernes konklusion var, at det ikke er springernes evne til at lave et godt spring (dvs. selve deres øvelse) eller deres egen evaluering af øvelsen, der var afgørende. Derimod var det personernes subjektive følelse af at være i stand til at klare springet, deres positive forventning, der nedsatte stress-reaktionen så hurtigt. Med denne viden in mente giver det rigtig god mening at forsøge at skabe den positive forventning. At etablere reel oplevelse af at mestre, eller i det mindste kunne håndtere, stresssituationer. Fortolkningen af den næste stresssituation vil da blive understøttet af den positive oplevelse i den forrige. Mikkel fortæller hvordan, det kan gøres.

Vi har specifikt arbejdet meget med at træne stress i forbindelse med tilbageholdelser, gidselstagnation, hvor vi kalder det, vi laver for Stress Inoculation Training. SIT er et velprøvet og kendt koncept, i hvert fald som terapiform. Hvis du er bange for mørke, så taler du med en terapeut om, hvad det vil sige at være bange for mørke. Du får så at sige konceptualiseret din frygt for mørket. Derefter kan man træne nogen relevante værktøjer og prøve dem af i praksis - med guider på. Det er den metodik vi bruger. Vi snakker om stress; hvad er det. Hvad er det, der sker, når man bliver stresset. Hvad sker der rent biologisk, men også hvordan påvirker det din måde at tænke på. Derefter giver vi soldaterne konkrete metoder til at håndtere stressreaktioner. Så kan soldaten sige: Nu har jeg viden om stress. Nu kan jeg kende en voldsom stressreaktion, når jeg møder den hos mig selv. Og jeg har nogen værktøjer til at håndtere min reaktion med, som jeg har konkrete erfaringer med.

En af de måder, vi stresstræner, er simulering. Vi etablerer truende og pressede situationer ved hjælp af kulisser og rollespillere. Vi udsætter bevidst soldaterne for stress, så vi kan træne redskaber til at håndtere stress, mens soldaterne faktisk er stressede. Vi har jo nogen unge drenge, som i virkeligheden ikke kender deres egne stressreaktioner. Pludselig oplever de stress i en simulering, hvor de i virkeligheden godt ved, at det er rollespillere omkring dem. De ved også, at de ikke vil blive slået. De bliver ikke udsat for smerte eller noget. Men alligevel kan vi skabe situationer, hvor de bliver så pressede, at de oplever åndedrætsnød og hjertebanken. Og har svært ved at klare tanker og sveder. I den tilstand skal de forsøge sig med fortsat at kunne træffe gode valg. Det er selvfølgelig virkelig svært, og vi skal hele tiden guide dem, f.eks. ved at

anerkende, når de gør det rigtige. Og ikke, som man kunne tro, øge presset mere og mere, hver gang de har klaret en udfordring. Soldaterne skal jo ikke hærdes eller bringes til bristepunktet, men tværtimod erhverve sig færdigheder.

Det er også derfor, vi bruger lang tid på at træne de figuranter, der skal spille rollespil. De skal føle sig tilpas med at bringe et andet menneske i svær situation. Det er ikke rart. Derfor screener vi vores figuranter. Vi vil have nogen som i udgangspunktet er så empatiske og velreflekterede, at de faktisk har lidt svært ved at gøre det her. Det må ikke falde folk let. Når man skal lægge så meget stress på et andet menneske, så skal der være en høj grad af opmærksomhed omkring "hvorfor". Derfor uddanner vi også figuranterne omhyggeligt. De skal hele tiden holde sig målet for øje: Jeg gør det her, fordi soldaten skal lære dette. Og når soldaten gør det rigtige, så anerkender jeg det. Eller jeg giver en hjælpende hånd. Fortæller, hvordan jeg er blevet påvirket og hvad der kunne være bedre at gøre. Figuranterne skal derfor kende til soldaternes læringsmål. De skal kunne spotte den strategi, eleven har valgt, kunne vurdere, om det er den rigtige, og kunne hjælpe dem over på et andet spor.

Hvordan lykkes I med træningen, spørger jeg. Er det faktisk muligt at skabe samme virkning som hos faldskærmsudspringerne i forsøget. Bliver soldaterne bedre rustet til at håndtere stress?

Det er selvfølgelig svært at vide præcist. Vi kan ikke i simuleringen, og skal ikke, etablere livsfarlige stresssituationer. Men vi véd, at redskaberne bliver brugt. Der ved vi fra nogen, der har brugt færdighederne i andre sammenhænge, selvom de egentlig er målrettet konteksten at blive taget til fange. For eksempel hører vi, at de har brugt metoder fra træningen. Som når de kan mærke at "nu banker mit hjerte derudaf og jeg får kolde fingre, så prøver jeg lige at iværksætte noget dyb vejtrækning med 4x4." De har nemlig lært, at det hjælper mod stress, når man trækker vejret i 4 sekunder, holder vejret i 4 sekunder og puster ud i 4 sekunder. Sådan en metode genkender de fra skydebanen. De véd, at når de ligger der med sigtekornet og begynder at trække vejret dybt, så falder sigtekornet også til ro. Så det er nemt at overbevise dem. Det er faktisk stresshåndtering, I laver der. Det er bare den metodik, I skal kunne applicere i andre kontekster.

Vi uddanner jo også til andre situationer. Som at blive standset i lufthavnen i en fjern del af verden, fordi man rejser med en eller anden reservedel til noget materiel. Så står soldaten der og ser sit pas forsvinde ned under et bord, eller bliver bedt om at følge med til et lokale bagved. Det er en presset situation, hvor man kan føle en eller anden grad af trussel. Ifølge reglerne må man ikke give bestikkelse, så man skal forsøge at kommunikere sig ud af situationen. Der kan det komme soldaten til gode, at vi træner dem i at tale langsomt i stressede situationer. Med langsomme sætninger bliver punktummet tilsvarende længere - og soldaten skaffer sig tid til at tænke sig om. Så svaret må være et delvist ja. Vi ved, at nogen soldater bruger deres færdigheder og kan håndtere stress i lignende situationer. Dermed ved vi også, at det i et vist omfang faktisk er muligt at træne stresshåndteringsfærdigheder.