

Poddessä

Evelina Wilson

Ormar på tallriken – om psykisk ohälsa förr och nu

Det ligger ormar på hans tallrik. Svarta, glänsande ormar. De väser och slingrar sig där maten borde ligga. Han ser upp på de andra. Alla äter som vanligt. Som om ingenting har hänt. En av ormarna gör ett plötsligt utfall, blottar sina tänder och faller ner i hans famn. Han rusar upp från sin plats. Stolen faller bakåt med ett brak. Och han skriker. Och skriker.

Det här är berättelsen om Carl af Schultén, en ung adelsman och student som åren 1814 och 1818 drabbades av det vi i dag skulle kalla psykisk ohälsa. I det här avsnittet försöker jag förstå vad som egentligen drabbade honom. Hur såg man på psykisk ohälsa då för drygt 200 år sedan, och kan vi lära oss något av det i dag?

Jag heter Evelina Wilson. Jag är historiker vid Åbo Akademi och forskar i hur adelsfamiljer såg på sjukdom och hälsa under 1800-talet i Finland. För några år sedan hittade jag brev där Carl af Schultén och hans psykiska ohälsa beskrevs förvånansvärt detaljerat, av flera av hans familjemedlemmar.

Dagen då han såg sin mat förvandlas till ormar på tallriken framför sig är bara en av många under hans kamp mot tungsinne, vanföreställningar, oro och sömnlöshet. Detaljerna har lagt till i ett försök att illustrera hur det hela kunde ha sett ut i verkligheten.

För att förstå Carl af Schultén måste vi först spola tillbaka tiden, till år 1809. Då anlände den 14-åriga Carl till Uppsala universitet med en studentexamen som första mål. Han var son till en nyadlad vetenskapsman och till en adlig societetsdam. Knappt tjugo år tidigare hade de flyttat från Åbo till Stockholm, och de rörde sig i kretsarna närmast det kungliga hovet.

Carl af Schultén förväntades ta examen, skaffa sig en tjänst och göra karriär så att han kunde gifta sig, försörja en familj och föra släktens namn vidare. Hans bana låg utstakad i samma stund han föddes. Det fanns inget rum för misslyckande.

Först verkar Carl sköta sina studier bra. Inga problem anas i breven. Men bara knappt tre år efter ankomsten till Uppsala börjar något att förändras. Först får han bölder på magen som han behandlar med conic-plåster. De får bölderna att spricka och varas. Enligt tidens medicinska föreställningar lättade man på så sätt på trycket, förbättrade cirkulationen i kroppen och fick den dåliga materien att rinna ut ur kroppen.

Några månader senare flyttar hans familj till Åbo. Nu är det inte bara landsvägen mellan Uppsala och Stockholm som skiljer honom från dem, utan ett hav. Strax efter flytten, i januari 1813, skriver Carl till sin pappa och berättar att han redan under hösten lidit av ett tungsinne som han inte lyckas bli av med och som han inte förstår orsaken till. Han skriver att han till sinnet är ”öfverfallen af en ledsam och ovanlig oro” så att han inte orkar ”taga [sig] något före, utan vill endast sitta på ett ställe och ängslas.” Han nämner även sömnlöshet som gjort kroppen obekvämt och ”ruskigt”, vilket han ser som orsaken till att han nu dessutom blivit förstoppad och fått hemorrojder. Resten av året fortsätter ändå sin vanliga gång, för i följande

brev verkar han åter må bra. Lugnet sänker sig på nytt. Men så ett år senare, januari 1814, blir början på något betydligt värre. Det är den första av två sjukdomsattacker som ska komma att forma resten av hans framtid.

När jag läser breven om Carl af Schulténs sjukdom är det lätt att känna medlidande med honom. Jag minns själv tiden som ung student då jag försökte stå på egna ben och leva upp till omgivningens förväntningar och krav. Självtvivlet drabbade mig ofta, och gör det fortfarande många år senare. Hur ska jag klara av det här, och om jag inte klarar av det, vad händer då? Idag kan de flesta unga byta riktning, karriär eller arbetsplats om det blir fel.

För Carl af Schultén fanns inga möjligheter att välja en annan väg. Inte ens fast han tillhörde den minimala minoritet i landet som besatt både den politiska, ekonomiska och sociala makten. Just de faktorerna gjorde snarare kraven ännu högre. Han måste kunna förvalta det som generationer före honom hade byggt upp, föra det vidare till nästa generation.

Familjebreven från Carls sjukdomsattacker 1814 och 1818 skildrar vanföreställningar, förtvivlan och rädsla för självmord. De visar en ung man på väg att brytas ned av en inre kamp han inte kan hantera. Båda attackerna inträffade strax före en stor examen, vilket kan antyda ett mönster: det vi idag skulle kalla allvarlig prestationsångest. På 1800-talet tolkade dock familjen af Schultén sjukdomen annorlunda. De försökte hitta ett fel i kroppen som kunde vara orsaken, eller i hans livsföring, eller i miljön han befann sig. De såg kropp och själ som ett sammanhängande system, där den ena påverkade den andra. Det är en syn som i dag skulle beskrivas som psykosomatisk. Dessutom ansåg man att miljö, luft och plats även bidrog till hälsa och sjukdom. Med andra ord var inte bara sinnet och kroppen i symbios med varandra, systemet som de bildade hängde samman med hela dess yttre omgivning. Allt kunde bidra till sjukdom, men allt kunde även bidra till hälsa. Nyckeln var balans och måttlighet i allt.

Sjukdomsattacken 1814 övertygar Professor Rabenius i Uppsala och Carls föräldrar att det för Carls hälsas skull är bäst att skjuta upp studierna. Självt uttrycker han också en stark längtan efter sina föräldrar. De tycker också att det bästa är att Carl kommer till Åbo, hem till dem och menar att hans ”belägenhet fordrar det oemotsägeligen”. Sedan tillägger fadern i sitt brev: ”Dina Föräldrar längta hjerteligen efter Dig och jag är till fullo öfwertygad, att intet annat medel gifwer för att återställa din förra munterhet, än en snar återkomst hit, Dina föräldrars och systrars ömma sällskap och de dissipationer, wi skola bjuda till att förskaffa Dig.” Han uppmanar Carl att skynda sig hem.

Carl af Schulténs omgivning tog hans sjukdom på allvar. De oroade sig för att den kunde bli farlig, även om orsaken inte alltid var tydlig. På 1800-talet trodde man att känslor påverkade kroppen direkt – ett oroligt sinne kunde göra kroppen sjuk, och tvärtom. Därför uppmanades Carl att hålla sig sysselsatt: att svarva, promenera och umgås, allt för att distraheras från sina grubblerier och muntras upp.

Carl lämnade Uppsala men återvände hösten 1814, efter att han avlagt sin studentexamen i Åbo. Allt verkade sedan återigen gå bra.

I februari 1818 fick Carls pappa ett brev från professor Rabenius som började så här: ”För några dagar sedan [...] skref jag till min Far något derom, att jag tviflade att min Svåger Carl skulle blifva färdig med sin förestående Candidatexamen. Det har nu beklagligen besannat sig; och han är på full väg att blifva likasådan som han var 1814.”

Till sist måste han även denna gång avbryta studierna. Vad exakt han led av framgår inte klart. Attacken 1818 benämner hans syster som en ”själens sjukdom”. Diagnoser spelade också mindre roll på den här tiden – fokus låg på vård och behandling. Jag tänker inte heller ställa någon diagnos på Carl af Schultén, men jag tolkar hans berättelse som ett exempel på vilka konsekvenserna kan bli när en individ inte klarar av den form och de ramar som samhället vill tvinga på en.

Carl af Schultén hade ett starkt nätverk av familj runt sig, vilket troligen var räddningen. År 1818 blev tungsinnet värre, självmordstankarna vanligare, han slutade äta, slutade sova. Han fick utbrott av ilska då han slog människor i sin närhet, kastade porslin i golvet. Han fick vanföreställningar och tvångsmässiga tankar som handlade om att han skulle dö. Han blev rädd för allt, till och med för sina egna händer. Symptom som i dag för tankarna till en form av psykos. Läkare tillkallades gång på gång. Åter behandlades hans kroppsliga symptom, men man såg det också som viktigt att han skulle återförenas med sina föräldrar, även denna gång. Föräldrarna kom till Uppsala och tog honom med sig till Loka brunn där han enligt tidens sed fick medicinska bad och mineralvatten att dricka Han reste därefter till Åbo hösten 1818 med föräldrarna och återvände aldrig mer till Uppsala. Alla tankar på universitetsexamen förkastades. Han blev heller aldrig helt frisk, utan fortsatte att leva med attacker av tungsinne hela livet, dock inte lika svåra som 1814 och 1818, enligt vad han skriver i senare brev.

Carl af Schulténs berättelse visar att psykisk ohälsa inte är något nytt. Sättet att hantera och förstå den skiljer sig mellan olika tider liksom vilka benämningar vi använder. Den påminner också om att pressen att prestera har funnits i alla tider. Därför är den också mänsklig, även om den samtidigt är tragisk. Den har flera beröringspunkter till den tid vi lever i nu. Vi talar om att vi har ett prestationssamhälle, där allt går i allt snabbare takt, där mängden fall av psykisk ohälsa och utbrändhet hela tiden ökar redan från ung ålder. Jag har själv upplevt känslan av rädsla, rädsla för att framtiden kanske inte finns Rädslan av att jag är fel, oduglig och borde ge upp.

Sättet som Carl af Schulténs familj hanterade situationen varierar bilden som ofta målas upp av psykisk ohälsa i historien. Han låstes inte in på någon anstalt. I stället såg familjen det som viktigt att han omgavs av sina närmaste. Det fanns en förståelse för hans situation, och en tanke om att hans sjukdom gick att bota. Den populära bilden av mental ohälsa på 1800-talet är inte speciellt smickrande. Vi matas med bilden av hysteriska kvinnor eller av människor som låstes in på anstalt för att aldrig mer se dagens ljus. Bilden kontrasteras med dagens kunskap om mental ohälsa: dagens kunskap blir den rätta, medan dåtidens blir fel.

Men om vi ser bortom de extrema exempel som ofta lyfts fram på grund av sitt skandalvärde, kan vi lära oss en hel del av hur man såg på mental ohälsa under 1800-talet. Utan mediciner var man tvungen att förebygga sjukdom ur ett holistiskt perspektiv: man försökte identifiera vilka faktorer som gjorde en sjuk och korrigerade dem. Man såg också kropp och själ som

sammankopplade, det ena kunde inte vara friskt om det andra var sjukt. De såg det som naturligt att kroppen reagerade om själen led.

I dag saknar vi tålamod för återhämtning. Vi ska bli friska snabbt. Samhällets strukturer kräver det också. Som utbränd sjukskrivs du en period och blir sedan skickad tillbaka till det jobb som gjort dig sjuk. Under 1800-talet ansåg man att man måste bort från den plats eller det sammanhang som gjorde en sjuk. Det som saknades då och som vi har i dag är möjligheten att tala om det svåra. På Carl af Schulténs tid skulle man förtränga grubblerierna med distraktioner. Det saknades också mediciner som i dag kan utgöra stöd till samtalsterapi. Ännu under en stor del av 1800-talet behandlades själens sjukdomar på samma sätt som de rent somatiska: med tömningsterapier för att få kroppens blockader att lösas upp. Blodiglar, åderlåtning, laxer- och kräkmedel eller plåster som bildade blåsor som fick spricka eller som skars upp för att sedan hållas öppna och varas. Logiska och naturliga medel i en tankevärld där sjukdom orsakades av blockeringar i kroppen.

Vi ska inte ta tillbaka åderlåtningen eller kräkmedlen, men kanske skulle vi kunna vinna på att beakta kroppen som ett system där den ena delen påverkar den andra och vice versa? Ny forskning visar till exempel ett samband mellan magens bakterier och psykisk hälsa och ohälsa. Så kanske Carl af Schulténs läkare inte hade helt fel trots allt när han behandlades med laxermedel och så mycket fokus lades på hans magfunktioner?

Vi lever i ett samhälle där allt ska gå fort, där prestation mäts i resultat och tempo. Men människor är olika. Vi tänker olika, känner olika, orkar olika. Kanske är det vad vi kan lära oss av Carl af Schulténs livsöde. Att vi behöver utrymme för att vara olika. Kanske vi behöver sluta se olika behov och sätt att fungera som en brist och i stället se det som en tillgång där olikheterna är en variation av styrkor som i rätt miljö kan komplettera varandra och bidra till ett starkare samhälle? Kanske behöver vi skapa utrymme för det.

Och kanske behöver vi inse att ibland är det inte själen som är sjuk. Det är formen.