

Psykologiseringen av svenska stridspiloter. Idrottspsykologi i svensk försvarsforskning

Av Fredrik Bertilsson

Abstract

The political tensions of the Cold War influenced both sport and science. There is a long-standing tradition within both liberal democracies and authoritarian regimes of emphasizing the purportedly positive connections between sport, training, and military capability. The Swedish total defense is an interesting case in this context, given its social and political significance, the links between the military and sport, and the extensive investments in scientific research. However, the application of sport and training science in Swedish defense research has remained largely unexplored. This article examines the use of sport psychology in the Swedish Armed Forces, with particular attention to the “psychologization” of Swedish fighter pilots in the late 1970s. It analyzes the discussions surrounding, as well as attempts to apply, knowledge of mental training—including relaxation, meditation, and hypnosis—to enhance pilots’ training and performance. The article centers on the Swedish Defense Research Establishment (FOA) and the Division of Human Sciences, where Lars-Eric Uneståhl’s methods were debated and implemented.

Keywords: sport psychology, psychologization, human performance, military, fighter pilots

Författare: Fredrik Bertilsson, Division of History of Science, Technology and Environment, KTH Royal Institute of Technology: fredrik.bertilsson@abe.kth.se

Copyright: © Författaren/författarna. Artiklar i IHS publiceras under en Creative Commons-licens (Creative Commons CC-BY 4.0), vilket ger tredje part rätt att kopiera och återdistribuera materialet i vilket medium eller format som helst förutsatt att författarnamn och källa anges korrekt.

DOI: 10.61684/ihs.2025.59059

Granskning: Artikeln har genomgått sakkunniggranskning enligt modellen

double blind peer review.

Hur citera: Fredrik Bertilsson, "Psykologiseringen av svenska stridspiloter. Idrottspsykologi i svensk försvarsforskning", *Idrott, historia och samhälle: Idrottshistoriska föreningens årsskrift*, 2025 (vol. 44).

Jag vill tacka Åke Wibergs stiftelse som har finansierat studien och deltagarna på det idrottshistoriska seminariet på Stockholms universitet och Gymnastik och idrottshögskolan samt de anonyma granskarna för värdefulla synpunkter.

Inledning

Efterkrigstidens globala kapprustning inbegrep omfattande satsningar på forskning för att förbättra både de tekniska systemen och den mänskliga prestationsförmågan. I såväl liberala demokratier som kommunistiska och fascistiska regimer har sedan länge de positiva sambanden mellan idrottsträning och militär förmåga betonats.¹ Sveriges försvar under kalla kriget utgör ett intressant fall för att belysa samspelet mellan militära och idrottsliga former av forskning och expertis. Försvaret var djupt integrerat i samhället och statsapparaten, och det fanns täta kopplingar mellan militären och både folkrörelse- och elitidrotten.² De idrottsplutoner som etablerades på 1960-talet gjorde det möjligt för unga idrottare att kombinera militärtjänstgöring med fortsatta elitsatsningar. Samtidigt skedde under andra halvan av 1900-talet ett förvetenskapligande av idrotten som gjorde att vetenskapen fick alltmer inflytande över träningen.³ Den historiska forskningen kring det vetenskapliga samröret mellan militären och sporten har främst riktat in sig på idrottsliga institutioners verksamhet. Tillämpningen av sport- och idrottsvetenskap inom den svenska försvarsforskningen har dock i stor utsträckning förblivit outforskad.⁴

I Sverige, där betydelsen av nationell vetenskaplig kapacitet betona-

- 1 Litteraturen på området är omfattande, se exempelvis: Nikolai Bogdanovic, *Fit to Fight: A History of the Royal Army Physical Training Corps 1860–2015* (Oxford 2017); William D. Frank, *Everyone to Skis! Skiing in Russia and the Rise of Soviet Biathlon* (DeKalb 2013); Tony Mason & Eliza Riedi, *Sport and the military: The British armed forces 1880–1960* (Cambridge 2010); J.D. Campbell, "Training for sport is training for war: Sport and the transformation of the British army, 1860–1914", *The International Journal of the History of Sport* 2000:17 (vol. 4), 21–58; Roger Vanmeerbeek & Pascal Delhey, "Military Sport in the Belgian Congo: From Physical Training and Leisure to Belgian-Congolese Records in Track and Field, 1945–1960", *The International Journal of the History of Sport* 2013:30 (vol. 16), s. 1929–1946.
- 2 Johnny Wijk, *Idrott, krig och nationell gemenskap: Om riksmarscher, fältsport och Gunder Hägg-feber* (Eslöv 2005).
- 3 Daniel Svensson, *Scientizing performance in endurance sports: The emergence of 'rational training' in cross-country skiing, 1930–1980* (Stockholm 2016); Leif Yttergren, *Träna är livet: Träning, utbildning och vetenskap i svensk friidrott, 1880–1995* (Malmö 2012).
- 4 Daniel Svensson, "How Much Sport is there in Sport Physiology? Practice and Ideas in the Stockholm School of Physiology at GCI, 1941–1969", *The International Journal of the History of Sport* 2013:30 (vol. 8), s. 892–913; Fredrik Bertilsson, "Militär prestation: Den psykologiska forskningens militarisering", i Eric Bergelin, Per Lundin & Niklas Stenlås (red.) *Det dolda universitetet: Militär forskning i kalla krigets Sverige* (Lund 2025), s. 189–212.

des som ett led i landets strävan efter neutralitet och alliansfrihet, utgjorde försvarsforskningen en viktig del av försvars- och säkerhetspolitiken.⁵ Försvarets forskningsanstalt (FOA) var under kalla kriget den centrala myndigheten för svensk försvarsforskning och var även en av landets största forskningsinstitutioner.⁶ Forskningen var förankrad inom den militära och civila statsförvaltningen samt i försvarsindustrin. Det utvecklades betydande internationella kontakter inte minst med RAND Corporation i USA.⁷ Under decennierna efter andra världskriget dominerades svensk försvarsforskning av tekniska och naturvetenskapliga kunskapsintressen. Med totalförsvarets utveckling ökade behovet av kunskap om de mänskliga förhållandena inom militären men man ville även skaffa sig bättre insikter om det civila samhällets organisering och funktioner. Vid FOA etablerades Avdelningen för humanvetenskap i mitten av 1970-talet. Där bedrevs forskning inom en mängd medicinska, sociologiska och psykologiska områden. Kulturella aspekter av det mänskliga samhället studerades också för att förbättra Sveriges beredskap.⁸ Human- och samhällsvetenskapliga perspektiv fick allt större inflytande på områden som tidigare närmast helt dominerats av teknik och naturvetenskap.⁹

- 5 Försvarsforskningen har fått betydande uppmärksamhet i historisk forskning: Eric Bergelin, Planeringsforskningens genombrott: Försvarets forskningsanstalt och kalla krigets militära planering som ideal för den civila statsförvaltningen (Uppsala 2023); Wilhelm Agrell, Vetenskapen i försvarets tjänst: De nya stridsmedlen, försvarsforskningen och kampen om det svenska försvarets struktur (Lund 1989); Per Lundin, Niklas Stenlås & Johan Gribbe (red.), Science for welfare and warfare: Technology and state initiative in cold war Sweden (Sagamore Beach 2010); Eric Bergelin, Per Lundin & Niklas Stenlås (red.), Det dolda universitetet: Militär forskning i kalla krigets Sverige (Lund 2025); Johan Gribbe, Stril 60: Teknik, vetenskap och svensk säkerhetspolitik under det kalla kriget (Stockholm 2011); Fredrik Bertilsson & Camilla Eriksson, "Totalförsvarets livspolitik: Kunskapsförsörjningen i den svenska livsmedelsberedskap", *Historisk Tidskrift* 2024:144 (vol. 1), s. 33–62.
- 6 Ingemar Petersson, Handslaget: Svensk industriell forskningspolitik 1940–1980 (Stockholm 2012), s. 150. FOA grundades 1945 och omorganiserades år 2001 till dagens Totalförsvarets forskningsinstitut (FOI).
- 7 Bergelin, Planeringsforskningens genombrott; Arne Kaijser & Joar Tiberg, "From Operations Research to Future Studies: The Establishment, Diffusion, and Transformation of the Systems Approach in Sweden, 1945–1980", i Agatha C. Hughes & Thomas P. Hughes Systems (red.), Experts, and Computers: The Systems Approach in Management and Engineering, World War II and After (Cambridge 2000), s. 385–412.
- 8 Avdelningen etablerades i samband med en omorganisation av FOA som följde den statliga utredningen av Sveriges försvarsforskning, se: SOU 1972:8, 1969 års försvarsforskningsutredning. Forskningen inom försvaret: Förslag till ny organisation för FOA, FFA, MPI och viss försvarsmedicinsk forskning: slutbetänkande (Stockholm: 1972); SOU 1970:54, 1969 års försvarsforskningsutredning. forskning för försvarssektorn: delbetänkande (Stockholm 1970). Vid mitten av 1990-talet omorganiserades FOA och stora delar av den humanvetenskapliga forskargruppen flyttade till nuvarande Försvarshögskolan och Karlstad universitet. Den human- och samhällsvetenskapliga försvarsforskningen studeras i: Bergelin, Planeringsforskningens genombrott; Fredrik Bertilsson, "Från få till folk: Införandet av en empiriskt bestämd människosyn i den svenska civilförsvarsplaneringen", i Linus Salö (red.) Humanvetenskapernas verkningar: Kunskap, samverkan, genomslag (Stockholm 2021), s. 120–44.
- 9 Göran Franzén, "Råd och död av FOAs analytiker", i Ann Kathrine Littke & Olle Sundström (red.), Försvarets forskningsanstalt 1945–1995 (Stockholm 1995), s. 24–29; Bertilsson, "Från få till folk"; Fredrik Bertilsson, "Borderline humanities: Culture, history, language, and beliefs in Swedish defense research", i Anders Ekström & Hampus Östh Gustafsson (red.)

Det ska ses i relation till bredare förändringsprocesser där det i Sverige och många andra länder växte fram en kritik mot vad som uppfattades som ett känslomässigt underskott i det moderna, högindustrialiserade samhället. Å ena sidan beskrev intellektuella en alienation där mänskligt liv hade fragmenterats i separata sfärer som arbete, fritid och familjeliv, och där teknisk och materiell utveckling skedde på bekostnad av emotionell och existentiell tillhörighet. Å andra sidan började känslor i allt högre grad uppfattas som resurser för effektivitet, prestation, välbefinnande och socialt umgänge. Samhällsutvecklingen mot en tjänste- och informationsbaserad ekonomi förstärkte detta skifte. Flexibilitet, självutveckling och emotionell kompetens framstod som alltmer avgörande i en tid där större vikt lades vid enskilda individers förmågor att kontinuerligt anpassa sig till föränderliga omständigheter.¹⁰ Detta banade väg för en växande marknad för olika yrkesgrupper såsom terapeuter och psykologer som gjorde anspråk på att kunna förbättra eller optimera såväl organisationers som enskilda individers ageranden och resultat inom näringslivet, idrotten och militären.¹¹

Syftet med denna artikel är att belysa användningen av idrottspsykologi inom det svenska försvaret, där särskild uppmärksamhet ägnas åt "psykologiseringen" av svenska stridsflygare i slutet av 1970-talet. I artikeln analyseras diskussionerna kring, och försöken att tillämpa, kunskap om mental träning – inklusive avslappning, meditation och hypnos – för att förbättra flygarens träning och prestation. I centrum står FOA:s humanvetenskapliga avdelning, där Lars-Eric Uneståhls metoder diskuterades och implementerades. Vetenskapliggörandet av stridsflygarna placeras i artikeln in i en bredare kontext av humanvetenskapligt och främst psykologiskt kunskapssökande inom den svenska försvarsforskningen. Först granskas det inflytande som psykologiskt vetande fick på urvalet av värnpliktiga med fokus på stridsflygare. Därefter undersöks diskussionen som fördes om psykisk eller mental träning samt ett försök att tillämpa Uneståhls träningsmetoder på en grupp svenska stridsflygare. I artikeln används termerna sport och idrott synonymt.

Med termen "psykologisering" sätts fokus på hur svenska stridsflygares prestationer gjordes till föremål för ett psykologiskt kunskapssökande och styrningsförsök. Psykologisering betecknar en process där psykologiska begrepp, modeller och tolkningsramar får en central roll i förståelsen av mänsklig prestation, vilken därmed förklaras med hänvisning till sådant som individens

The Humanities and the Modern Politics of Knowledge: The Impact and Organization of the Humanities in Sweden, 1850–2020 (Amsterdam 2022), s. 231–252.

10 Jens Ljunggren, "The Emotionalization of Sports for Children and Young People in Swedish Athletics", i Jörg Krieger (red.), *Athletics in the Nordic Countries: History and Developments* (Champaign 2023), s. 189–191.

11 Denna utveckling inom olika sektorer under 1970-talet belyses i: Helena Bergman, Christina Florin & Jens Ljunggren (red.), *Känslornas revolution: Kärlek, ilska och lycka på 1970-talet* (Stockholm 2017).

motivation, reaktionsförmåga, koncentration, emotionell kontroll och psykologisk motståndskraft, särskilt i situationer där kroppsliga resurser kan betraktas som likvärdiga. När psykologisk kunskap får auktoritet att definiera vad som räknas som funktionellt, önskvärt och normalt får det inte endast effekter på en analytisk eller beskrivande nivå utan det fungerar även som ett instrument för urval, träning och kontroll. Genom psykologi riktas uppmärksamheten mot individers inre liv som det primära objektet för problemformuleringar och åtgärder. Det sker inom både idrotten och militären.¹² I militära sammanhang sker det inom ramen för vad Kennet MacLeish beskriver i termer av ett rutinartat utbyte av liv och död som kretsar kring ett det institutionella dilemma som består i att stora resurser läggs på att träna och optimera prestationerna hos individer och grupper som samtidigt tillåts att både skadas och dö i krig.¹³ Psykologiseringen av svenska stridspiloter ska ses som en del av – och kastar därmed också ljus på – ett arbete med att förbättra både piloternas säkerhet och flygprestationer.

I denna studie granskas uteslutande det offentliga kunskapssökandet där vetande som utvecklades för försvaret blev en del av det allmänna samtalet om Sveriges försvars- och säkerhetspolitik. Det fanns en uttalad ambition från både FOA:s ledning och forskare att tillgängliggöra så mycket som möjligt av försvarsforskningen och bidra till den allmänna kunskapsutvecklingen.¹⁴ Det empiriska materialet består främst av forskningsrapporter och andra publikationer från FOA samt artiklar i tidskriften *Flygvapennytt* (utgiven av Försvarsmakten) och *Foatidningen* som var FOA:s egen tidskrift för att sprida forskningsresultat och lyfta fram försvarsforskningens potential såväl inom som utanför försvarsområdet. Materialet kompletteras med statliga offentliga utredningar (SOU).

I dessa dokument framträder statliga aktörers uppfattningar om landets säkerhet och försvar, vilka hot eller risker som borde prioriteras och vilka forskningsmässiga insatser som ansågs legitima eller nödvändiga. Samtidigt framgår vilka psykologiska förmågor och egenskaper som lyftes fram som avgörande hos i detta fall stridsflygare. Särskilt uppmärksammar jag hur ett antal nyckelpersoner resonerade. Det är dock svårare att fastställa om eller hur militärledningen såg på denna kunskapsutveckling och vilka förändringar den medförde i fråga om utbildning, resultat och försvarspolitik. Vidare handlar

12 Utvecklingen av det psykologiska vetandet inom idrotten och militären beskrivs bland annat i: Peter Hassmén, Richard Keegan & David Piggott, *Rethinking Sport and Exercise Psychology Research: Past, Present and Future* (London 2016); Christopher D. Green & Ludy T. Benjamin (red.), *Psychology gets in the game: Sport, mind, and behavior, 1880–1960* (Lincoln 2009); Edgar Jones & Simon Wessely, *Shell shock to PTSD: Military psychiatry from 1900 to the Gulf War* (Hove 2005).

13 Kennet MacLeish, "How to feel about war: On soldier psyches, military biopolitics, and American empire", *BioSocieties* 2019:14 (vol. 2).

14 Martin Fehrm, "GD har ordet", *Foatidningen* 1963:1 (vol. 1), s. 2; Hans Furustig, *Debatt och försvarsdebatt: Några problemområden* (Stockholm 1982).

materialet uteslutande om män. Medan värnplikten var obligatorisk för män utestängdes kvinnor länge från stridande positioner i militären. Kvinnor ryckte in för första gången 1980 men fick inte bli stridspiloter förrän 1989. År 2017 rapporterades att den andra kvinnliga stridspiloten i Sverige genomgått hela utbildningen och att en tredje kvinna tidigare genomgått det första steget av träningen.¹⁵

Psykologi och urvalet av piloter

Under kalla kriget formades svensk försvarspolitik av samtidens geopolitiska klimat och dominerande hotbilder. Särskild vikt lades vid relationerna mellan stormakterna USA och Sovjetunionen samt mellan Nato och Warszawapakten.¹⁶ Sveriges linje byggde på en strävan efter alliansfrihet i fred och neutralitet i krig utanför landets gränser, och att upprätthålla nationell säkerhet mot militära hot, särskilt från Sovjetunionen. Totalförsvaret var en central del av försvars- och säkerhetspolitiken. Det utgick från bedömningen att ett framtida krig skulle påverka hela befolkningen och samhället. Totalförsvaret beskrevs därför som ett gemensamt samhällsprojekt, där landets mänskliga, materiella, ekonomiska, psykologiska och andra resurser skulle mobiliseras.¹⁷

I både försvarsbeslut och mer populärt orienterad litteratur beskrevs totalförsvaret som uppbyggt kring fyra pelare. Den första pelaren, det militära försvaret, handlade om att möta väpnade angrepp. De övriga tre pelarna utgjorde tillsammans det civila försvaret. Civilförsvaret hade till uppgift att skydda befolkningens liv och hälsa vilket inbegrep att planera för evakuering, räddningstjänst, vård och omhändertagande av skadade samt bygga skyddsrum. Det psykologiska försvaret syftade till att upprätthålla befolkningens vilja att försvara landet, vilket också innefattade skydd mot propaganda från fientliga stater och aktörer. Det ekonomiska försvaret skulle säkerställa försörjningen under krig eller vid konflikter som hotade Sveriges oberoende och störde tillgången på nödvändiga resurser, vilket innefattade anpassningar inom näringslivet för att upprätthålla samhällets funktioner i krigstid.¹⁸

15 Försvarsmakten, "Äntligen fick en till blivande kvinnlig Gripenpilot sina vingar" <https://www.forsvarsmakten.se/sv/aktuellt/2017/01/vingexamen-pa-flygskolan, 1/5-2025>; SVT, "Lovisa – tredje kvinnan som blir stridspilot" <https://www.svt.se/nyheter/lokalt/ost/lovisa-forsta-kvinnan-pa-25-ar-som-blir-stridspilot, 1/5-2025>.

16 Sveriges försvarspolitik belyses bland annat av: Bo Hugemark (red.), *Den stora invasionen: Svenskt operativt tänkande under det kalla kriget* (Stockholm 2017); Bengt Wallerfelt, *Si vis pacem – para bellum: Svensk säkerhetspolitik och krigsplanering 1945–1975* (Stockholm 1999); Ulf Bjereld, Alf W. Johansson & Karl Molin, *Sveriges säkerhet och världens fred: Svensk utrikespolitik under kalla kriget* (Stockholm 2008).

17 Totalförsvaret har nyligen utretts av: Bo Hugemark (red.), *Försvaret och kalla kriget: Krigs-avhållande försvar* (Stockholm 2024).

18 Se exempelvis: Prop. 1981/82:102, "Regeringens proposition 1981/82:102: Om säkerhets- och försvarspolitik samt totalförsvarets fortsatta utveckling"; Gunnar Olsson, *Folkförsörjning under avspärrning och krig: En orientering om det ekonomiska försvarets organisat-*

Flygvapnet var en hörnsten i Sveriges totalförsvar under kalla kriget och var ett av världens mest omfattande flygvapenförsvar.¹⁹ De mänskliga kostnaderna för att bygga upp det svenska flygvapenförsvaret var dock mycket höga. Under kalla kriget omkom 441 piloter, 96 besättningsmän och 10 passagerare, totalt 547 flygare i haverier, utan att ha varit i strid. De flesta vid flygningar under 1950- och 1960-talen. Samtidigt fanns det vid tiden en anmärkningsvärd tystnad kring olyckorna. Först långt senare har de många dödsfallen fått mer uppmärksamhet. Under 1970-talet var det prioriterat inom det svenska flygvapnet att få ner de höga haverisiffrorna samtidigt som man försökte hitta sätt att förbättra flygarnas prestationer.²⁰

Den före detta stridspiloten och psykologen Alf Ingesson Thoor och Göran Jacobsson har lyft fram faktorer som låg bakom haverierna. Under andra världskriget och en bit in på 1950-talet byggdes Sveriges flygvapen snabbt ut till ett av världens största. Många unga män sökte sig till pilotyrket, medan snabb teknisk utveckling och bristande organisatorisk kapacitet innebar att den ofta oerfarna personalen försattes i situationer de inte var fullt rustade för.²¹ När psykologiseringen av svenska stridsflygare sätts i fokus och relateras till denna haveribakgrund framgår hur det inte endast handlade om att söka lösningar på tekniska eller organisatoriska problem, utan snarare sätts ljuset på hur det mänskliga psyket ställdes i centrum för problemformuleringen och framstod som den mekanism man ville förändra.

Under 1970-talet skedde ett tydligare vetenskapliggörande av mänskliga prestationer inom militären. Vid FOA användes studier om längdskidåkning, löpning, alpin skidåkning, simning, brottning, tyngdlyftning och ishockey som referenspunkter. Studier om långdistans- eller uthållighetsidrotter som maratonlöpning ansågs särskilt relevanta med tanke på de militära kraven på prestation under längre tidsperioder. Forskning inom uthållighetsidrott gav insikter som kunde bidra till urvalet av värnpliktiga samt bedömning av tjänstgöringstid i militära befattningar som fordrade särskild uthållighet eller snabbhet.²² Genom att använda resultat från idrottsforskningen visade FOA under 1970-talet även att kvinnor hade tillräckliga förmågor för att ha stridande

tion och verksamhet (Karlskrona, 1970), s. 4–5.

19 Se: Kent Zetterberg, *Fjärde största flygvapnet: Svenska flygvapnet när det var som störst* (Stockholm 2019).

20 En utredning av haverierna och deras orsaker samt en berättelse om de personer som omkom presenteras i: Göran Jacobsson & Alf Ingesson Thoor, *De som aldrig kom hem: Haverier med omkomna i flygvapnet 1946–1989* (Kristinehamn 2020). Även svensk radio och TV har uppmärksammat de höga dödstalen i Sveriges flygvapen: SVT, "Pappa och Kalla kriget" <https://www.svtplay.se/video/31176302/pappa-och-kalla-kriget>, 30/4-2025; Sveriges Radio, "Pilotdöden – vårt okända nationella trauma", *Vetenskapsradion Historia*, <https://sverigesradio.se/avsnitt/165076>, 17/6-2025. Siffrorna på antalet skadade och döda som presenteras i olika sammanhang kan variera något och avrundas till omkring

21 Jacobsson & Ingesson Thoor, *De som aldrig kom hem*.

22 Ulf Bergh och Bertil Sjödin, "Glykogen i musklerna påverkar uthålligheten", *Foatidningen* 24, nr. 3 (1986), 21; Jan Karlsson, "Snabba och långsamma muskelfibrer ger sprintern snabbhet och långdistansaren uthållighet", *Foatidningen* 16:1 (1978): 12.

positioner i Sveriges militär, och att män över 47 år hade högre militär förmåga än man tidigare antagit.²³ Frågan om kvinnor i militären var kopplad till en politisk strävan mot ökad jämlikhet och att stärka kvinnors rättigheter och möjligheter i alla delar av samhället. År 1981 infördes könsneutrala rekryteringsförfaranden för officerare i samtliga försvarsgrenar. Två år senare öppnades alla yrken inom armén, marinen (utom ubåtsjänstgöring) och flygvapnet (utom stridspilotjänst) för kvinnor. De sista tjänsterna, stridspilot och ubåtsjänstgöring, blev tillgängliga för kvinnor först 1989. Militärtjänsten förblev under denna tid obligatorisk för män och frivillig för kvinnor.²⁴

Från 1970-talet och framåt beskrevs flygplan, helikoptrar, pansarfordon och stridsvagnar av forskare vid FOA:s humanvetenskapliga avdelning som människa-maskin-system. Betydande kunskapsbehov identifierades kring utformningen av förarutrymmen och instrument som var avgörande för både flygprestationerna och flygsäkerheten.²⁵ Med hänvisning till främst amerikanska studier betonades förtjänsterna med ett helhetsperspektiv på samspelet mellan människa och maskin samt tvärvetenskapliga arbetslag. Mycket ansågs dock vara ogjort vad gällde att öka tillämpningen av det humanvetenskapliga vetandet. I diskussionen om kvinnlig värnplikt i början av 1980-talet påpekade Irma Åstrand att militär utrustning och teknologi som konstruerades utifrån undersökningar eller antaganden om den genomsnittliga manliga kroppen försvårade för såväl kvinnor som män som inte passade in i mallen.²⁶ Åstrand var en svensk fysiolog och forskare, känd för sina studier inom arbetsfysiologi och för sitt arbete kring människans prestationsförmåga. Bland annat utvecklade hon, tillsammans med Per-Olof Åstrand, i början av 1950-talet det så kallade Åstrandtestet för att mäta syreupptagningsförmåga.²⁷

Under 1980-talet motiverade forskare vid FOA fortsatt kunskapssökande med att prestation var viktigare inom den svenska militären eftersom den i större utsträckning förlitade sig på mänskliga insatser och i mindre utsträckning på tekniska innovationer jämfört med stormakterna USA och Sovjetunionen.²⁸ Den humanvetenskapliga försvarsforskningen skulle ha till uppgift att förutsäga och förbättra människans kapacitet i en krigsmiljö. Psykologisk forskning

23 Fredrik Bertilsson, "Sports Research and Military Performance: The Age and Gender of Soldiers and Officers in the Swedish Military", *The International Journal of the History of Sport* 2025:7 (vol. 42).

24 Frågan om kvinnlig värnplikt i Sverige utreds i: Fia Sundevall, *Det sista manliga yrkesmonopolet: Genus och militärt arbete i Sverige 1865–1989* (Stockholm 2011).

25 Bengt Bergström, Hans Furustig & Jeanette Palm (red.), *Human factors in system development: Experiences and trends*. (Stockholm 1981).

26 Birger Gripstad, Per-Ulf Olsson & Olle Sundström, ... "... en miljö formad för män – av män", *Foatidningen* 1980:18 (vol. 3), s. 6–7; Irma Åstrand, "Kvinnans fysiska kapacitet – räcker den i mannens värld?", *Foatidningen* 1980:18 (vol. 3), s. 4–7.

27 Daniel Svensson och Peter Schantz, "Irma Åstrand: En kvinnlig pionjär inom arbetsfysiologin", i Dan Andersson (red.) *Åstrandtestet: Om pionjärskap och utveckling inom arbetsfysiologisk teori och praktik* (Lund, 2022), s. 86–101.

28 Lennart Wennberg, Hans Marmolin & Bertil Mårdberg, "Frågor kring mänsklig prestation av vital intresse för totalförsvaret", *Foatidningen* 1986:24 (vol. 4), s. 2.

underströk att människan var den viktigaste komponenten i stridsflygplanen och att den tekniska utvecklingen ställde nya krav på framtida piloters förmågor. Enligt Maud Thanderz och Erland Svensson – vilka, som framgår nedan, hade ett samarbete med Uneståhl – medförde det att förarens prestationsförmåga blev en allt viktigare faktor för prestationen i hela flygsystemet.²⁹ De menade att det saknades mycket kunskap om de psykologiska processer som styrde piloternas prestationer vilket då främst avsåg förmågan vid specifika flyguppgifter. De ansåg också att det krävdes bättre verktyg för att underlätta beslutsfattandet i kritiska situationer.

Urvalet av stridspiloter var en central fråga. Psykologiskt vetande fick tidigt inflytande på utformningen av de tester som genomfördes för att förbättra provningen och urvalet av sökanden till stridsflygarutbildningen och andra delar av militären samt befäl. Militärpsykologiska institutet (MPI) tog över ansvaret för den psykologiska provningsverksamheten när institutet etablerades 1955. Vid denna tid fick psykologiska tester allt större betydelse i samhället i stort. Testerna sågs som ett sätt för att på vetenskaplig väg bedöma och förbättra prestationerna i såväl civila som militära verksamheter.³⁰ Även MPI använde sig av den framväxande idrottsforskningen i sitt arbete. Torbjörn Stockfelt pekade vid flera tillfällen på att idrotten och militären hade ett gemensamt intresse av att mäta mänskliga prestationer. Efter att han disputerade i pedagogik 1963, anställdes Stockfelt vid MPI där han blev chef för forskningssektionen 1964. Därefter var han lektor vid Gymnastik och idrottshögskolan i Stockholm. I en MPI-rapport från mitten av 1960-talet konstaterade Stockfelt och Hans Blom att studier om idrottares förmågor och prestationer gav insikter som kunde användas för att få en bättre förståelse för soldaters kapacitet och kampbeteenden. Vid samma tid samarbetade Stockfelt med Gunnar Borg i en utvärdering av det motivationsbaserade testet *The Cycling Strength Test* (CST) inom ramen för de militära befattningsanalyser som MPI genomförde.³¹ Borg betraktas ofta som en central gestalt inom svensk idrottspsykologi och är särskilt känd för sitt arbete kring upplevd ansträngning. Han utvecklade CST i början av 1960-talet.³²

29 Maud Angelborg Thanderz & Erland Svensson, "Människan viktigast för att ett system ska fungera", *Foatidningen* 1986:24 (vol. 4), s. 10.

30 Rikard Eriksson, *Psykoteknik: Kulturell fabricering av personlig identitet* (Stockholm 1999); Torsten Husén, *Militär psykologi* (Stockholm 1941), s. 16; SOU 1962:34, *Försvarsmedicinska forskningsutredningen. Försvarsmedicinsk forskning i totalförsvaret* (Stockholm 1962), s. 124.

31 Hans Blom & Torbjörn Stockfelt, *En pilot-study, avseende vissa relationer mellan psykologiska och fysiologiska data* (Stockholm 1965); Gunnar Borg & Torbjörn Stockfelt, *The cycling strength test (CST) som prediktionsinstrument vid provning av skyttesoldater* (Stockholm, 1966); Se även: Torbjörn Stockfelt, "Verksamheten vid militärpsykologiska institutet", *Nordisk psykologi* 1965:17 (vol. 5), s. 321. MPI integrerades i FOA i samband med etableringen av den humanvetenskapliga avdelningen som då tog över arbetet med att utveckla den psykologiska testverksamheten.

32 Se Gunnar Borg, *Physical Performance and Perceived Exertion* (Lund, 1962).

En väsentlig skillnad mellan träningen till stridspilot och många andra befattningar inom Sveriges försvar var den hårda konkurrensen om platserna och utbildningens kostnad. Under 1960- till 1980-talet kunde det finnas över 1 000 sökande till utbildningsprogrammen för stridspiloter. De psykologiska testerna fick allt större betydelse för att bedöma lämpligheten hos de sökande och göra uttagningarna mer kostnadseffektiva.³³ Prövningen var till en början främst avsedd endast för piloterna men kom att innefatta allt fler yrkeskategorier såsom tekniker, flygledare och personal i stridsledningen. I slutet av 1960-talet förändrades urvalsproceduren till stridspilotutbildningen då man införde det så kallade *Defence Mechanism Test* (DMT) och en stegvis urvalsprocess.³⁴

DMT användes som ett prediktivt instrument för att avgöra sannolikheten för att de sökande skulle klara av utbildningen. Thomas Neuman som var psykolog och verksam vid MPI och senare vid FOA var drivande. Neuman beskrev DMT som ett "magiskt begrepp som kan vara pilotens livförsäkring" och som "under kort tid redan sparar in miljonbelopp och räddat liv!"³⁵ Sålunda kopplade han haverierna i flygvapnet till piloternas lämplighet och förmåga som alltså ansågs möjliga att bedöma genom psykologiska metoder och tester. DMT gick i korthet ut på att den som testades tittade in i ett helt svart tittskåp där det utan förvarning flimrade förbi en bild under olika lång tid, som kortast 1/100 sekund. Personen som testades skulle beskriva vad han tyckte sig se, och uppfatta samt urskilja fara och risk. Provet vilade på teorin om att försvarsmekanismer som installerats i det mänskliga psyket, vanligen under de tidiga levnadsåren, bidrog till att förvanska verklighetsuppfattningen så att vad som egentligen var farligt i stället framstod som riskfritt.³⁶ Detta belyste piloternas djupt rotade psykologiska strukturer som en orsak till det problem som identifierades och ett hinder som måste övervinnas för att de blivande piloterna skulle kunna leva upp till de krav som ställdes på dem.

33 De psykologiska testernas utveckling och användning utreds i: Johan Lantz & Gerhard Wolgers, *Psykologiska tester och testanvändning i samband med psykologiskt urval av flygförare i Försvarsmakten 1944–2013: En sammanfattande historik och testöversikt* (Stockholm 2013); Kristina Pollack, *Militärhistorisk tidskrift*, 2023.

34 Förändringarna beskrivs i: Leif Carlstedt, *Stegvist urval av flygförare: Procedur och validitet* (Stockholm 1979); Leif Carlstedt, *Effektivare flygförareutbildning genom modifieringar i urvalsprocedur och utbildningsklimat* (Stockholm 1979).

35 Thomas Neuman, "Försvarsmekanismtestet – Ett magiskt begrepp som kan vara pilotens livförsäkring", *Flygvapennytt*, 1973:2, s. 38.

36 Förespråkare presenterade stöd för DMT:s effektivitet och nytta: Thomas Neuman, *Dimensionering och validering av percept-genesens försvarsmekanismer: En hierarkisk analys mot pilotens stressbeteende* (Stockholm 1978). Bristen i testernas reliabilitet och validitet samt prediktionernas tillförlitlighet har lyfts fram i: Lennart Sjöberg, "The value of the defence mechanism test for the selection of pilots", *Nordisk Psykologi* 1981:33 (vol. 4), s. 241–48; Ursula Meier-Civelli och François Stoll, *An Evaluative Study of the Defense Mechanism Test* (Zürich 1990).

Psykisk träning

Psykologiseringen av stridspiloterna var även en del av ett arbete inom flygvapnet som tog ett mer samlat grepp på ledningsfrågor och rekrytering. Det handlade om hur piloterna togs om hand psykologiskt, de mellanmännsliga relationerna och den kultur som odlades inom flygvapnet. Den så kallade Operation kvalitetshöjning av flygförarproduktionen (OKAFF) inleddes 1972 på basis av en uppfattning om att man inte längre kunde anta att den enda orsaken till att så många antagna aldrig slutförde sin utbildning berodde på att "fel" personer hade antagits. Redan tidigare hade insatser för att höja säkerheten och kvaliteten i utbildningen påbörjats vilka innefattade att flyglärarna utbildades i psykologi.³⁷ Det långsiktiga utfallet av OKAFF var av uppenbara skäl oklart i inledningsskedet men ett tidigt resultat ansågs vara att flygvapnet hade närmat sig MPI och att den "med förlov sagt inskränkta överkänslighet mot allt vad psykologi och psykologer heter (som märkts här och var) håller på att försvinna."³⁸

I början av 1970-talet beskrev F Paul Johansson, major och kommenderad flygofficer vid MPI, problematiken i generella ordalag. Han redogjorde för en förskjutning i synen på prestation från att knytas till en individs fysik till att psykologiska faktorer i stället lyftes fram. Johansson ansåg att man borde våga pröva en hypotes där bristande prestation förstods utifrån "att det är denne elevs egen sinnesinställning, hans motivation, tro på sig själv som flygare, hans vilja och förmåga att utnyttja sina resurser, som icke längre är tillfyllest."³⁹ Orsaken till den försämring som kunde ske under utbildningens gång berodde enligt Johansson på hela utbildningssituationen, de sociala relationerna mellan chefer, lärare och elever samt villkoren inom försvaret och flygvapnet i allmänhet. Sålunda knöts enskilda flygprestationer till verksamheten i stort där potentiella förbättringsmöjligheter kunde identifieras i organisationens alla delar. Samtidigt skedde en förskjutning i synen på piloterna och det vetande om dem som fordrades. Leif Carlstedt, forskare vid FOA:s humanvetenskapliga avdelning, beskrev i slutet av 1970-talet förändringen i termer av en ökad insikt om att utbildningen borde utformas utifrån empirisk kunskap om hur människor faktiskt fungerade snarare än på basis av en normativ uppfattning om hur människor borde vara.⁴⁰

När Johansson vid mitten av 1970-talet recenserade Ingrid Olaussons bok *Meditation: magi eller terapi? En bok om transcendental meditation* betonade han särskilt stridspiloternas mentala förmågor och vikten av psykisk träning. Johansson noterade att ämnet kunde tyckas långt från flygvapnets verksamhet men att skenet i sådana fall bedrog. Snarare ansåg han att boken hade mycket

37 OKAFF beskrivs i en artikel i Flygvapennytt 1972:4, s. 33–36.

38 Flygvapennytt 1972:4, s. 36.

39 Flygvapennytt 1972:4, s. 34.

40 Carlstedt, Effektivare flygförareutbildning. Se även Flygvapennytt, 1980:2, s. 50.

att ge människor i alla slags stressiga miljöer, inklusive Sveriges flygvapen. Särskilt betonade han värdet för dem som behövde hantera försvarsmekanismer – det centrala temat inom DMT – eftersom dessa kunde hindra piloter från att fullt ut utnyttja sina kognitiva förmågor under flyguppdrag. Medan Johansson ansåg det djärvt att "dra en lans för meditation" menade han att det vid "horisonten avtecknar sig 'psykisk träning' jämsides med den redan befintliga fysiska träningen".⁴¹

Uneståhl aktualiserades i den debatt som följde i *Flygvapennytt* om förtjänsterna med psykisk träning och närmare bestämt meditation och hypnos. Debatten fördes i samband med att piloter som tidigare misslyckats i sina DMT-tester hade klarat proven efter att de använt metoder för transcendental meditation. Det rörde sig om totalt fem piloter. Uppfattningarna om meditationens betydelse gick dock i sär. Thomas Neuman, då vid FOA, pekade på bristen av vetenskapliga belägg men noterade att de som ägnat sig åt meditation uppgett att den hade haft "djupgående och harmoniserande effekter på psyket".⁴² Jaan Suurküla, som i debatten beskrevs som åldrandeforskare och expert på transcendental meditation, ansåg det högst osannolikt att det skulle röra sig om en slump att meditationen gett effekt för alla fem piloter. "Transcendering" innebar i detta sammanhang ett tillstånd av en väsentligen djupare vila än sömn samtidigt som det skedde en "synkronisering av hjärnans verksamhet mätt med EEG", och det var just denna synkroniserande vila som vid regelbunden upprepning gav effekt. Suurküla påpekade att det fanns en växande forskning och att transcendental meditation mycket väl skulle kunna ge effekter som avspeglades i DMT-testerna. Meditationen skulle även kunna vara värdefull vid rehabilitering från omskakande upplevelser som haverier och andra traumatiska händelser.⁴³

Maud Thanderz, utbildad psykolog, tidigare verksam vid MPI och vid tiden FOA-forskare med placering vid Försvarets flygskola, framhöll att det rådde osäkerhet kring den långsiktiga hållbarheten i de resultat som tidigare enskilda piloter uppvisat i DMT-testerna. Utan att underkänna DMT-testets värde som urvalsinstrument pekade hon ändå på att det fanns obesvarade frågor kring testets tillförlitlighet.⁴⁴ Thanderz lyfte i samma inlägg fram Uneståhl som den person i Sverige som "forskat mest och längst inom hypnos". Hans slutsatser stämde väl överens med hennes egna resultat från en studie av haverier inom det svenska flygvapnet, där det visade sig att de flygförare som presterade sämst var de som var antingen mest eller minst stressade.⁴⁵ Thanderz instämde i Uneståhls uppfattning att det var upp till individen att

41 Flygvapennytt 1975:1, s. 33.

42 Flygvapennytt 1976: 4, s. 14.

43 Flygvapennytt 1976: 4, s. 14.

44 Flygvapennytt 1977: 1, s. 2.

45 Thanderz hänvisade till Uneståhl, "Idrott. Autogen träning. Spänningsreglering" (Örebro 1976).

själv identifiera sin optimala nivå och lära sig metoder för att nå dit. Hon betonade vikten av att fortsätta utforska tillämpningen av dessa tekniker och deras effekter, och menade att det fortsatta arbetet borde ske i nära samarbete mellan piloter, läkare och psykologer. Forskningen bedrevs med ambitionen att den kunskap som genererades successivt skulle få större praktisk betydelse. Vidare nämnde Thanderz att ett samarbete med Uneståhl kring dessa frågor redan fanns vid denna tid.⁴⁶

Under 1970-talet uppmärksammades Uneståhls arbete kring mental träning som ett sätt att förbättra idrottaress prestationer.⁴⁷ Han inledde sin bok *Självkontroll genom mental träning* från 1979 med att konstatera att: "Idrott är mer än muskelstyrka och syreupptagningsförmåga. Psykologiska egenskaper och förmågor har också stor betydelse. Psykisk träning borde därför vara en lika självklar del av ett träningsprogram som konditions- och teknikträning".⁴⁸ Uneståhl försökte finna ut skälen varför idrottare inte alltid kunde nå sin fulla förmåga i givna sammanhang och identifiera de psykologiska faktorer som kunde blockera eller hämma prestationerna. Mycket ansågs vara tillämpligt även utanför idrotten. Han menade att människors föreställningar om och förväntningar på sig själva många gånger kunde vara den avgörande faktorn till varför problem, besvär eller sjukdomar uppstod, eller rentav kunde vara det som "fäller utslaget i kampen om liv eller död".⁴⁹ Det sista stämmer väl in på flygvapnet.⁵⁰

Ett försök till tillämpning: Avslappningsträning hos stridspiloter

Vid FOA vidareutvecklades arbetet kring psykisk träning. I slutet av 1970-talet bildades en arbetsgrupp med namnet Den mänskliga faktorn bestående av representanter från FOA och flygvapnet som undersökte olika psykiska träningsmetoder och deras tillämpningar. I en rapport beskrevs transcendental meditation, autogen träning, muskulär avslappningsträning, självhypnos eller autohypnos, yoga och zen-meditation. Läsare som sökte mer information om

⁴⁶ Flygvapennytt 1977:I, s. 4.

⁴⁷ Uneståhl disputerade i psykologi vid Uppsala universitet 1974 på avhandlingen *Hypnosis and posthypnotic suggestions*. Under 1970-talet riktade han sitt arbete alltmer mot idrottpsychologi där han utarbetade en mental träningsmetod för idrottare och var med och startade Svensk förening för hypnos. Som internationell aktör valdes han 1980 in i styrelsen för idrottpsychologiförbundet ISSP. Han bedrev även utbildning i idrottpsychologi och mental träning vid Örebro högskola under 1980-talet. Han har publicerat en mängd böcker och artiklar där han utvecklar sina idéer och metoder.

⁴⁸ Lars-Eric Uneståhl, *Självkontroll genom mental träning: Tillämpningar – idrott* (Örebro 1979), s. 5.

⁴⁹ Uneståhl, *Självkontroll genom mental träning*, s. 8.

⁵⁰ Nämnas kan att Uneståhl var en av ledarna för en kurs i mental träning för flygande personal i början av 1980-talet för att avhjälpa problem med bland annat sömnsvårigheter hos personalen: Sune Byrén, Mall Yams & Lars-Eric Uneståhl, *Autogen och mental träning för flygande personal* (Örebro 1981).

autogen träning hänvisades till dåvarande Avdelningen för idrottsforskning vid Högskolan i Örebro, där Uneståhl var verksam. Vad gällde självhypnos gjordes direkta referenser till Uneståhls publikationer. Rapporten noterade ett växande intresse i Sverige för meditation och andra avspänningstekniker inom flera områden, inklusive den allmänna psykiatrin och medicinen.⁵¹ Författarna påpekade dock att dessa metoder ofta var förknippade med främmande begrepp och förklaringsmodeller, vilket kunde göra dem svåråtkomliga, mystiska eller direkt löjväckande. Ett villkor för att exempelvis transcendental meditation skulle få bredare genomslag var därför att metoderna översattes till ett mer välbekant språk och placerades inom en etablerad vetenskaplig referensram.⁵²

Uneståhls bidrag till kunskapssökandet i den svenska försvarsforskningen formaliserades genom en undersökning om effekterna av avslappningsträning inom flygvapnet. Undersökningsresultaten presenterades i en FOA-rapport där tidigare nämnda Erland Svensson och Maud Thanderz vid FOA samt Uneståhl stod som författare.⁵³ Undersökningen beskrevs som en del av det pågående arbetet i det svenska flygvapnet och diskussionen om användningen av psykisk träning för att förbättra piloternas förutsättningar att möta de hårda krav som moderna flygplanssystem ställde. Det ansågs endast naturligt att testa och utvärdera olika träningsmodeller som utvecklats inom områden som idrott. Resultaten av undersökningen spreds genom att rapporten skickades ut till myndigheter inom totalförsvaret och pedagogiska, psykologiska och sociologiska institutioner vid landets universitet och högskolor.

I rapporten konstaterades att psykisk träning vid denna tid användes i både kliniska och icke-kliniska sammanhang som idrott. Rapporten tog avstamp i resultat som Uneståhl tidigare presenterat. Vad som kallades för grundträning syftade till att skapa en stabil bas genom övningar som avslappning och meditation men kunde också ge spontana positiva effekter i sig. Den tillämpade träningen var i stället mer målinriktad och användes för att lösa specifika problem inom såväl kliniska som icke-kliniska områden. Uneståhl hade vid denna tid både ensam och tillsammans med andra tidigare pekat på att enkel basträning i skolundervisning kunde ge positiva effekter, och att mer målinriktad mental träning kunde leda till varaktiga prestationsförbättringar hos idrottare.⁵⁴ I FOA-rapporten redovisades resultat från försök som genomförts inom skolor, bland vuxna motionärer och idrottsmän där Uneståhl varit inblandad

51 Larsson, Fasth & Wikström, *Psykisk träning*, s. 12.

52 Gerry Larsson, Bengt-Göran Fasth & Staffan Wikström, *Psykisk träning: En redovisning av några metoder* (Stockholm 1979), s. 5, 14.

53 Erland Svensson, Maud Thanderz & Lars-Eric Uneståhl, *Avslappningsträning, ett försök vid Krigsflygskolan* (Stockholm 1980).

54 Exempelvis i tidigare nämnda Uneståhl, *Självkontroll genom mental träning: Tillämpningar – idrott*.

samt ett första träningsprogram som utvecklades för friidrottsgruppen inför OS i Montreal 1974.⁵⁵

Det hade enligt rapportförfattarna funnits önskemål från flygvapnet om försök med avslappning i samband med gymnastik och fysisk träning. Mot bakgrund av dessa önskemål hade man valt att inleda försöket med en enkel basträning som del av piloternas fysiska träning. Målet var utreda vilka effekter på både kort och längre sikt som ett program med en enklare form av avslappningsträning i samband med den fysiska träningen skulle ha på "olika idrottsmässiga, inlärningsmässiga samt fysiska och psykiska förhållanden i övrigt".⁵⁶ Genom avslappningsövningarna skulle deltagarna öka sin egen kontroll över den så kalla spänningsregleringen och skapa rätt spänningsnivå för att optimera sina prestationer. Samtidigt skulle de lära sig vad som kallades för differentiell avslappning vilket avsåg den optimala spänningen i vissa muskler samtidigt som antagonistiska muskler slappade av.⁵⁷

Det träningsprogram som prövades hade tidigare utarbetats av Uneståhl och Sven Setterlin för Svenska Gymnastikförbundet och givits ut som en EP-skiva 1977. Det innehöll delprogram för muskulär och mental avslappning samt så kallad självträning. Programmet för muskulär avslappning tog ungefär sju minuter. Då gick man igenom kroppens muskler för att lära sig skilja på spänning och avslappning till tonerna av vad som beskrevs som en relativt associationsfri musik, inspirerad av vågors rörelse mot stranden. Det mentala avslappningsprogrammet tog knappt fem minuter och riktade sig mer mot fördjupning och avkoppling, med samma bakgrundsmusik som i det första programmet. Självträningsprogrammet bestod av en kort inledning och några minuters musik, närmare bestämt en Aria av Bach. Tiden för detta program kunde dock varieras eftersom avslappningen kunde fortsätta även efter att skivan slutat och avbrytas antingen av deltagarna själva eller av ledaren.

Programmet prövades på flygföraraspiranter vid Krigsflygskolan i Ljungbyhed med tio försökspersoner i experimentgruppen respektive nio personer i kontrollgruppen, med medelåldern 21 år. Avslappningsträningen ingick i den ordinarie cirkelträningen vid totalt 26 tillfällen. Mätdata samlades in före, omedelbart efter samt två månader efter den två månader långa testperioden.⁵⁸ Dock visade det sig att vare sig "den fysiska och psykiska funktionsnivån

55 Svensson, Thanderz & Uneståhl, Avslappningsträning, s. 14.

56 Svensson, Thanderz & Uneståhl, Avslappningsträning, s. 16.

57 Svensson, Thanderz & Uneståhl, Avslappningsträning, s. 11.

58 Data samlades in genom frågeformulär, så kallad adjektivlista, flyglärbedomning och blodtrycksmätning. Den skulle ge information om försökspersonernas inställning till avslappningsträningen, egna uppfattningar om fysisk och psykisk funktionsnivå i olika lägen samt kroppsupplevelser och välbefinnande (eller motsatsen) under och efter avslappningsträningen respektive under och efter vila i allmänhet. Försökspersonerna skattade även sina sinnesstämningar före och efter flygpass, upplevd kapacitet och form under passet, betydelsen av flygpasset samt eventuell framgång eller misslyckanden. Den fysiska prestationsförmågan undersöktes med cykelergometertest. Systoliskt/diastoliskt blodtryck samt puls efter fem minuters vila gav ytterligare indikation på den fysiska prestationsför-

eller det allmänna välbefinnandet påtagligt förbättrats”.⁵⁹ De fysiologiska konditionsmåtten visade inte heller några förändringar som kunde kopplas till träningen i avslappning. FOA-rapporten drog därför slutsatsen att det var svårt att belägga ett samband mellan denna typ av övningar och förbättrad flygprestation. Trots de uteblivna effekterna visar försöket hur psykologiska begrepp och förståelser som utarbetats för att tillämpas inom idrotten inte bara låg till grund för forskningsdiskussioner, utan också prövades praktiskt i arbetet med att förstå, förklara och stärka prestationsförmågan hos svenska stridsflygare.

Mjuka kunskaper på liv och död

I en intervju som Försvarsmakten gjorde 2019 med Alf Ingesson Thoor beskrev han en förändring som är central i den här artikeln: en förskjutning från att psykologisk kunskap främst eller rentav uteslutande tillämpades i antagningen av flygare, till en syn som växte fram under 1970-talet och framåt, där detta vetande borde genomsyra hela utbildningen samt användas i övningar för att stärka både säkerhet och prestation. Thoor var själv en av dem som under 1970-talet stängdes av från sin flygartjänst efter ett misslyckat DMT-test, och återinsattes efter att han klarade provet. Då hade han testat meditation under ett års tid.⁶⁰ Tillsammans med Karin Harms-Ringdahl, professor i sjukgymnastik, och Christer Spångberg, tidigare kapten i flygvapnet, lyfte Alf Ingesson Thoor i början av 2000-talet fram ytterligare en aspekt som är viktig i denna artikel och som bör beaktas i jämförelser mellan idrott och militär verksamhet. Även om både idrottare och soldater utsätts för krav på upprepade toppprestationer nära gränsen för människans kapacitet, är skillnaderna betydande: där ett misstag inom idrotten oftast bara leder till ett missat resultat, kan det för en flygförare innebära skillnaden mellan liv och död.⁶¹

Psykologin etablerades som en av de vetenskaper som bidrog till försvarets kunskapsförsörjning. Inledningsvis främst i urvalsförfarandet vid mönstringen men senare som en del av ett bredare kunskapssökande kring mänskligt agerande i kris och krig. Den psykologisering jag belyser här framträder dels i vilka experter som fick inflytande över urvalet och träningen av svenska strids-

mågan. Utöver det hade lärarna lämnat korta beskrivningar av sina elever före och efter försöksprogrammet.

59 Svensson, Thanderz & Uneståhl, *Avslappningsträning*, s. 38.

60 Försvarsmakten, "Fältflygaren som började meditera: När flygvapnet upptäckte insidan", 5/2-2019, <https://www.forsvarsmakten.se/sv/information-och-fakta/var-historia/artiklar/faltflygaren-som-borjade-meditera>, 14/11-2021. Snarare än Uneståhl lyfte Thoor fram inflytandet från Folke P Sandahl, som var pedagog vid flygskolan i Ljungbyhed. Sandahls idéer och synen på avslappning som grund för inläring fick enligt Thoor inflytande på Försvarsmaktens utveckling av psykisk beredskapsträning (PBT). Idag används en annan vokabulär och ett program för mental träning har arbetats in i den militära grundutbildningen (se Försvarsmakten 2019). Se Folke P Sandahl, *Trestegskurs i psykisk träning (PBT): Utformning och tal* (Stockholm 1998).

61 Karin Harms-Ringdahl, Alf Ingesson-Thoor & Christer Spångberg, *Konsten att segra: Hur du kan bli en segrare genom att må bättre i huvud och kropp* (Stockholm 2002), s. 9.

flygare, dels i hur frågor om såväl prestation som säkerhet började förklaras i psykologiska termer. Piloternas psykiska välbefinnande, prestationsförmåga och överlevnad förenades i det övergripande målet att stärka rikets försvar. Prestationsoptimering och säkerhetsarbete framstod därmed inte som separata insatser, utan som integrerade delar av ett politiskt projekt som präglades av kalla krigets säkerhetsparadigm där det mänskliga psyket blev en fråga om nationell säkerhet.

Inom idrotten och militären fanns ett gemensamt intresse av att förstå, förklara och kontrollera det mänskliga psyket för att maximera prestationsförmågan. Uneståhls träningsmetoder representerade ett annat förhållningssätt än Gunnar Borgs mer fysiologiskt grundade psykofysiska forskning. Att både Borg och Uneståhl engagerades i det svenska försvarets kunskapsförsörjning speglar bredden i såväl idrottspsykologin som försvarsforskningen. Det visar också på ett öppet och experimentellt kunskapssökande inom försvarsforskningen och i förlängningen totalförsvaret. Uneståhl bör dock inte ses som representativ för hela det idrottspsykologiska fältet, utan kanske snarare som en motpol till den psykologiska forskning som kom att fokusera på alltmer sofistikerade mätmetoder och tekniker för att analysera den mänskliga hjärnan.⁶² Hans närvaro i försvarsforskningen vittnar snarare om en vilja att pröva ”mjuka” kunskapsformer som en väg till att förstå och stärka människans förmåga i stridsflygets riskfyllda praktik.

I det material jag studerat framgår att försvarsforskningen hämtade in kunskap från idrotten men inte om eller i vilken mån vetande som utvecklats inom militären användes i den civila idrotten. Inom svensk friidrott introducerades mental träning i början av 1970-talet åtminstone delvis som ett svar på frågor om varför ledande svenska idrottare underpresterade i avgörande situationer. Friidrottsförbundet vände sig till Uneståhl som genomförde flera interventioner där avslappningsträning utgjorde ett centralt inslag.⁶³ Även om mottagandet varierade hos ledare, tränare och idrottare visar det hur den enskilda atletens psyke började ses som det ”problem” som skulle åtgärdas, snarare än att prestation uteslutande knöts till den fysiska förmågan. Det öppnade dörren för nya typer av experter. Den här artikeln belyser en jämförbar utveckling inom försvaret med fokus på den vetenskapliga rådgivningen.

Det förekom en del kontroverser mellan olika vetenskapliga ideal, där det antydde att den träningsform som Uneståhl representerade kunde ligga utanför det dominerande paradigmet för vad som betraktades som legitim och användbar kunskap. Hur övriga aktörer inom försvarsforskningen samt ledningen inom försvaret och flygvapnet tog emot dessa och andra idrottspsykologiska rön ligger dock utanför denna artikels ram. Jag har inte heller fördjupat mig i de bakomliggande skälen till att vissa idrottspsykologiska kunskapsformer

62 Se: Hassmén, Keegan & Piggott, *Rethinking Sport and Exercise Psychology Research*, kap. 2.

63 Yttergren, *Träna är livet*, s. 174–175.

kom att användas snarare än andra. Som tidigare nämnts visar inte heller det empiriska materialet hur ett vetande kring en genusneutral stridsflygare tog form. Vid denna tid fick inte kvinnor bli stridspiloter i Sverige. I detta sammanhang bör det också nämnas att bristande kunskap om kvinnokroppen användes som ett argument av motståndare till kvinnlig värnplikt.⁶⁴

Det svenska försvaret är intressant med tanke på hur landet positionerade sig i den internationella politiken under kalla kriget, med stark betoning på den nationella förmågan utanför etablerade militära allianser, vilket bidrar till att förklara de omfattande nationella satsningarna. Det väcker frågor om likheter och skillnader mellan den psykologisering som ägde rum inom det svenska försvaret och motsvarande utveckling i andra länder. Samtidigt blir Sveriges försvar relevant även i relation till skeenden efter Berlinmurens fall. I början av 1990-talet belönades Thanderz av Sveriges konung för sin forskning där flygsimulatorer användes både som ett säkert träningsinstrument och som ett verktyg för att studera flygares beteenden och mentala belastning i extrema situationer.⁶⁵ Vid FOA noterades också att idrottsvärlden började leverera betydande resultat och tillämpningar, bland annat hänvisades till det amerikanska boblandslaget som använde simulatorträning inför OS i Lillehammer 1994.⁶⁶

Under samma period betonades prestationens ökade betydelse inom det svenska försvaret. Detta skedde mot bakgrund av en krympande försvarsbudget och övergången från ett brett invasionsförsvar till ett mer specialiserat insatsförsvar, bestående av färre soldater med tydligare specialistkompetens. Inom försvarsforskningen talade man om urvalet till militärtjänstgöring som en jakt på de bästa "soldatmaterialen" och som en satsning på spets snarare än bredd: "Medelmåttornas armé är på väg att bli en elitarmé. Som en fotbollsklubb med bara en A-lagstrupp".⁶⁷ I det sammanhanget gjordes även explicita jämförelser mellan stridsflygare och elitidrottare.⁶⁸ Detta reser vidare frågeställningar om idrottsforskningens historiska tillämpningar och hur de kan komma att utvecklas i ett förändrat geopolitiskt landskap idag, särskilt efter Sveriges inträde i Nato och den nyligen införda idrottsvärnplikten.

64 Alma Persson & Fia Sundevall, "Conscripting women: gender, soldiering, and military service in Sweden 1965–2018", *Women's history review* 2019:28 (vol. 7), s. 1039–1056.

65 Maud Angelborg Thanderz, *Prisvärd militär flygning med rimliga risker* (Stockholm 1990). *Foatidningen* 1991:4, s. 28.

66 Jan-Ivar Askelin, "Simulatorn har blivit ett verktyg för att påverka verkligheten: Bara pengar och fantasi sätter gränser för vad simulatorerna kan göra", *Foatidningen* 1993:5, s. 6.

67 Jan-Ivar Askelin, "Alla vill ha de bästa – resten blir över: En tredjedel tas bort vid mönstringen", *Foatidningen* 1998: 4, s. 26.

68 Jan-Ivar Askelin, "Jaktess i Ulvsunda", *Foatidningen*, 1998:1, s. 11.

Den svenska gymnastiken i Spanien. Två spanjorers resa till Stockholm 1910 för att studera linggymnastik vid Gymnastiska Centralinstitutet

Av Eduardo J. Aragón Gómez & Karin Jäppinen

Copyright: © Författaren/författarna. Artiklar i IHS publiceras under en Creative Commons-licens (Creative Commons CC-BY 4.0), vilket ger tredje part rätt att kopiera och återdistribuera materialet i vilket medium eller format som helst förutsatt att författarnamn och källa anges korrekt.

DOI: 10.61684/ihs.2025.51310

Hur citera: Eduardo J. Aragón Gómez & Karin Jäppinen, "Den svenska gymnastiken i Spanien. Två spanjorers resa till Stockholm 1910 för att studera linggymnastik vid Gymnastiska Centralinstitutet", *Idrott, historia och samhälle: Idrottshistoriska föreningens årsskrift*, 2025 (vol. 44).

Artikeln ursprungligen publicerad på spanska i *Memorial De Infantería Española: Revista del Arma de Infantería*, ISSN 2444-7730, 2024, nr 89:2

Introduktion

I mitten av oktober 1910 anlände två unga lärare från den spanska Infanteriakademin i Toledo till Stockholm. De unga männen var förste medicinske officer Federico González Deleito och infanterikapten Federico Gómez de Salazar y Orduña. De var på väg att uppfylla en djupt efterlängtd dröm: att på plats i Stockholm lära sig metoderna för svensk gymnastik vid Gymnastiska Centralinstitutet, GCI. Vi kan föreställa oss deras förväntning när de tog sina första steg i denna främmande stad, på väg mot hotell Belfrage, "ett modernt och nyligen renoverat hotell" beläget nära Gymnastiska Centralinstitutet. Stockholm hade vid denna tid 340 000 invånare, och Gymnastiska Centralinstitutet låg mitt i centrum, i korsningen Beridarebangatan – Hamngatan, där idag Kulturhuset ligger.

Resan till Stockholm kom att få stor betydelse för utformningen av ett gymnastiksystem för den spanska militären. Några skrifter finns bevarande från spanjorernas resa, bland annat höll González Deleito en föreläsning vid sin återkomst till Spanien, som senare publicerades. Gómez de Salazar deltog i utformandet av gymnastikföreskrifter för det spanska infanteriet (publicerade 1911), och skrev ett par artiklar i Infanteriets minnesblad 1912. Men vi vet