

# När interaktion med andra blir ett handikapp

## Inledning

Under den här kursen har vi fått lära oss om hur viktig interaktionen och kommunikationen med andra människor är för vår utveckling och vårt välbefinnande. Vi har fått läsa om hur vi genom interaktion socialiseras in i samhället och utvecklar vår person och vår definition av oss själva, människor omkring oss och världen. Att kommunicera och interagera med våra medmänniskor är en viktig del av livet. Vi kan helt enkelt inte existera utan interaktion eftersom allt är interaktion.

Vad händer då när interaktion med andra blir ett handikapp? Något skrämmande och hotfullt? Så ser vardagen ut för de ungefär en miljon svenskar, däribland jag själv, som lider av social fobi. Det har varit lärorikt och intressant att ta del av den här kursen, eftersom jag inte kunnat undgå att dra paralleller till mina erfarenheter som social fobiker och det jag har lärt mig under min kognitiva beteendeterapi. Därför bestämde jag mig tidigt för att skriva denna slutuppgift kring just social fobi. För det första tycker jag att det är intressant i sig att titta på vilka mekanismer som gör att interaktionen som ska forma oss som människor och samhällsmedborgare uppfattas som skrämmande. Sedan ser jag det dels som en chans att öka förståelsen för social fobi i allmänhet och dels som en möjlighet att lära mig mer om mig själv.

## Vad är social fobi

Social fobi kan förklaras som en, till synes, obefogad rädsla att befinna sig i centrum för andras granskning, värdering och negativa bedömning. Rädslan kan gälla specifika situationer, som till exempel att hålla tal inför en större grupp människor (den vanligaste fobin!) eller att äta eller dricka inför andra av rädsla att skaka eller spilla. Då talar man om en *specifik social fobi*, och den är relativt lättbotad. En *generaliserad social fobi* är, som vi kommer se, mer komplicerad. Här handlar rädslan om att bara befinna sig bland andra människor. Umgångssituationer. Man kan känna ångest inför fi karakterer på jobbet, att gå på fester, kontakt med det motsatta könet och så vidare. Ytterligare en uppdelning kan göras i *prestationssituationer* där man tvingas prestera något inför andra och *interaktionssituationer* där man tvingas umgås eller interagera med andra. I mitt fall har jag lidit av alla varianter – med betoning på den generaliserade. Den generaliserade interaktionsbaserade fobin är också den som jag kommer analysera, eftersom det dessutom råkar vara den variant som har mest anknytning till kursen, genom sin påverkan på individen i interaktion med andra och sitt ursprung.

## Symtom

Symtomen vid social fobi tar sig uttryck i tankar, fysiska symtom, känslor och beteenden. Tankarna vid social fobi är negativa och självkritiska. Man tror att man är konstig, dum, ful eller inte duger något till. Tankarna är närvarande före, under och efter sociala situationer. De fysiska symtomen är ofta kopplade till ångest i den upplevda hotfulla situationen. Kroppen reagerar med kamp- och flyktreaktioner inför hotet. Hjärtklappning, skakningar, svettningar, svimningskänsla, rodnad, yrsel, illamående, magsmärtor och så vidare. Ett annat symtom är en mental och fysisk konstant trötthet till följd av hela tiden vara på sin vakt i sociala situationer. De mest framträdande känslorna vid social fobi är rädsla och ångest. Känslor av misslyckande, skam, ilska och depression inför den begränsning som fobin ger i livet är vanliga. Fobin begränsar både det sociala livet och yrkeslivet, vilket gör att framtiden i en social fobikers ögon ofta ser mörk ut. Flykt- och undvikande beteenden är de vanligaste beteendena vid social fobi. Man gör allt för att undvika sociala situationer och blir mästare på att komma på "godtagbara" ursäkter. Om man inte kan undkomma en hotfull situation tar man till säkerhetsbeteenden för att uthärda den och för att göra allt för att dölja symtomen för andra. Det enda säkerhetsbeteendena

egentligen gör är dock att förstärka fokus på symtomen och kan istället för att dölja dem faktiskt göra dem ännu värre. (Mer om säkerhetsbeteenden i avsnittet "Ologisk rädsla blir logisk".)

## Varför får man social fobi?

När man får diagnosen "social fobi" så kommer så klart följdfrågan: "Varför just jag?". Svaret man får är att det inte går att peka på en bestämd orsak. Fobin är istället ett resultat av faktorer både inom och utanför individen, vilket den här analysen förhoppningsvis ska lyckas illustrera. Man kan någon gång ha hållit ett föredrag då man fick en plöstlig ångestreaktion och var tvungen att rusa ut. Kanske har man varit med om att bli offentligt förödmjukad, utskrattad eller mobbad. Många sociala fobiker har mobbning med sig i bagaget. Dessa negativa erfarenheter kan leda till att man undviker sådana situationer i framtiden på grund av en bristande tillit till sin egen förmåga att klara av dem. Man överdriver riskerna. Obehaget kan sedan spridas till andra liknande situationer och så är den onda cirkeln i full gång. Någon betydelsefull person, till exempel en förälder, som lider av social fobi kan överföra rädslan och beteendet. Det kan också vara följden av en kritiserande eller överbeskyddande förälder. Forskning visar också en koppling till en medfödd blyghet som visar sig tidigt i livet och som kan vara en predisposition att utveckla social fobi.

En social fobiker känner säkert igen sig i flera av ovanstående exempel. Men vad säger de egentligen? Med lite vilja och generös tolkning kan uppräknningen av orsaker ovan svara på frågan "hur fick jag social fobi", men inte på kärnfrågan "varför". Vad är det som får vissa människor att reagera med ångest i dessa situationer och som gör att de leder till en generaliserad social fobi?

## Medfött?

Att det finns en medfödd predisposition är belagt i många studier och något jag tror på – fast jag inte är helt överens om vad det är som är medfött. Hollander & Bakalar ägnar det medfödda inslaget i social fobi stort fokus i boken "Coping with social anxiety" (2005). De tar till exempel upp studier som visar att barn till föräldrar med social fobi lättare utvecklar störningen och att störningen också finns frekvent i den utökade familjen/slakten. Allvarligare former av den generaliserade fobin verkar ha högre ärftlighet, och social fobi verkar också vara mer ärftlig än andra former av ångeststörningar. Frågan för mig är dock hur mycket av själva fobin som är arv, och hur mycket som är miljöberoende. Min teori är att en medfödd blyghet är en förutsättning för att senare utveckla generaliserad social fobi – men fobin i sig är "inlärdd" och socialiserad. De utmärkande dragen för en social fobiker, som får denne att reagera med ångest i sociala situationer, är en negativ självbild och låg självkänsla (mer om självkänsla i avslutningsavsnittet "Kan man lära in kan man lära om"). Det är ingenting man har med sig från födseln. Enligt mitt sätt att se är social fobi alltså en socialiserad ångeststörning. Den utvecklas i växelverkan genom omgivningens reaktion och interaktion med min interaktion med och reaktion på omgivningen: min medfödda blyghet och tillbakadragna beteende. Beroende på hur denna socialisationsprocess utvecklas så formas min negativa självbild och min uppfattning av hur andra bedömer mig – det vill säga mitt schema av andra som "kritiska och dömande". (Mer om scheman i avsnittet "Ologisk rädsla blir logisk")

Svaret på frågan ligger alltså i hur vi ser på oss själva, och hur vi tror att andra uppfattar oss. Ytterligare ett varför blir då: Vad är det i denna socialisation som får en social fobiker att se på sig själv och andra på detta destruktiva sätt?

## Socialiserad negativ självbild

Grunden för vår självbild tror jag läggs redan så fort vi som små nyfödda bebisar börjar interagera med vår omvärld. Den symboliska interaktionismen pratar generellt om jaget, personligheten och socialisationen som en agerande, till skillnad från statisk och medfödd, process. "För symbolisk interaktionism finns ingen personlighet. Om man ska använda sig av ordet personlighet ska det ske i form av ett verb (...)" Trost m fl (2004:104). Mead definierar sin syn på medvetande så här enligt Helkama m fl (2004:63): "Medvetandet utvecklas under interaktion med andra som redan äger en symbolisk för-

måga och ett inre medvetande". Så långt håller jag med. Men Mead menar också med denna definition att medvetandet inte är medfött, utan istället en "inre symbolisk aktivitet som riktas mot jaget" (Helkama m fl, 2004:62). Där psykoanalysen till exempel lägger stor vikt vid just genetik, biologi, predisponerande personlighetsdrag och den sociala utvecklingen i barn- och ungdomens betydelse för olika psykiska störningar anser alltså den symboliska interaktionismen att personligheten är en process som pågår här och nu. Inte i det förflutna och inte i biologin på så sätt att biologin på något sätt är opåverkbar. I detta synsätt har vi grunden till den kognitiva beteendeterapin (se nästa avsnitt). Även den utgår från "här och nu", vilket också visas i terapins ledord "kan man lära in kan man lära om". Självt kombinerar jag dessa två synsätt. Jag har nämligen svårt att se hur en människa ska kunna utveckla ett medvetande med definitionen "inre symbolisk aktivitet som riktas mot jaget" om det inte finns ett medvetande från början – ett medvetande som har en biologisk och social mognad parallellt. För att få ett utvecklat medvetande enligt Meads definition krävs en biologisk utveckling likaväl som en social. Båda utvecklingarna är en förutsättning för varandra. Får man inte genom den sociala interaktionen den sociala mognaden så avstannar den biologiska också, och tvärtom. Redan innan vi har uppnått den sociala och biologiska mognaden som krävs för att utveckla en jagkänsla så tror jag alltså att vi har en medfödd personlighet – eller temperament kanske är bättre ord. På detta tidiga stadium skulle man enligt mitt sätt att se kunna säga att det medfödda instinktiva medvetandet, inklusive temperament, hos barnet interagerar med det utvecklade sociala medvetandet hos föräldern eller andra i barnets närhet. Jag är alltså övertygad om att en bebis, om än på ett begränsat sätt, måste vara medveten om sin omgivning och social från dag ett för att senare kunna forma Meads definition av medvetande, som för mig helt enkelt handlar om ett senare stadium av medvetandeutveckling. Det medfödda temperamentet kan visa sig genom att en bebis kan ligga timmar tyst och nöjd i sin ensamhet bara den är mätt och belåten, medan en annan kan skrika på ständig uppmärksamhet. Självkärlt påverkar detta hur föräldrar och andra interagerar med barnet och det påverkar i sin tur barnets jagutveckling. De medfödda temperamentsdragen förstärks genom interaktionen. Man kan heller inte, anser jag, bortse från att det som hänt i ens förflutna påverkar tolkningen av nuet i allra högsta grad. Det är den sociala fobins onda cirkel, som den här texten genomgående kommer att handla om, ett tydligt exempel på. Däremot är den symboliska interaktionismens, och den kognitiva beteendeterapins, utgångspunkt att personlighet och uppfattningen om världen hela tiden är i förändring, och därmed också mer medvetet kan förändras om dessa har utvecklats på ett destruktivt sätt – ett sunt angreppssätt på en socialiserad ångeststörning.

### *Tidig utveckling*

Hur kommer det sig då att denna utveckling ibland leder till en negativ självbild? För att återknyta till varför forskningen uppvisar ett starkt mönster av social fobi inom en och samma familj så är min uppfattning att det har att göra med den allmänna synen inom familjen på en blyg inåtvänd personlighet/temperament – baserad på kulturella normer och egna erfarenheter genom generationerna. Det man de facto har ärvt är alltså själva blygheten. Det som sedan överförs är familjens syn på denna blyghet och den självbild som denna syn har skapat hos föräldrarna blir också den självbild som föräldrarna genom sin interaktion socialiserar till sina barn. Därmed socialiseras barnet tidigt, precis som föräldrarna när de var barn, in i en bild av sig själv som blyg och tillbakadragen och får med sig attityden av dessa som negativa egenskaper – alltså som ett hinder för att få uppskattning av andra. Eftersom de signifikanta andra i den tidiga utvecklingen (Jfr Mead, förberedelsestadiet och lekstadiet, (Trost m fl (2004:67)) generellt främst utgörs av föräldrar och familj så är det inte så svårt att se hur denna negativa självbild kan få fäste hos ett barn med signifikanta andra som lider av social fobi. I dessa stadier har barnet heller ännu inte kognitiv och intelligent förmåga, den tillräckliga sociala mognaden, att ifrågasätta sanningshalten i den. Detta kan förklara varför den negativa självbilden blir en efterhängsen mäktig följeslagare genom den fortsatta utvecklingen. Men även föräldrar (eller andra betydelsefulla personer i den tidiga utvecklingen) som inte lider av social fobi kan påverka självbilden hos ett blygt barn negativt genom att i sin interaktion med barnet uppvisa en allmän ängslan för barnets tillbakadragenhet och därmed förmedla den kulturella bilden av blygheten som en betydelsefull negativ "onormal" egenskap. Hur detta kan gå till kan delvis illustreras med utgångspunkt i anknytning och "the strange situation" (Helkama, 2004:78). Anknytning av Typ A, den undvikande anknytningen,

borde vara typisk för ett blygt tillbakadraget barn. Beroende på hur den vuxne, t.ex. en förälder, reagerar på detta undvikande – till exempel genom oro och att kanske i missriktad välmening försöka tvinga barnet till social kontakt som det inte är intresserat av eller redo för eller på annat sätt visa tecken på att detta undvikande är något avvikande och konstigt – kan detta skapa en otrygghet i barnet som påverkar dess självbild negativt i sociala situationer och även påverkar deras uppfattning av andra som kritiska och granskande. Detta skulle kunna vara ett första tidigt steg mot utvecklande av social fobi. Istället för att få barnet att anknyta mer till andra människor får ett sådant fokus på det "negativa" en förstärkande effekt på undvikandet. "Hypotesen bakom anknytningsteorin (Bowlby 1969) är att anknytning och skygghet är organiserade som ett slags balansregleringssystem som biologiskt är klart ändamålsenligt eftersom det håller balansen mellan rädsla och nyfikenhet" (Helkama m fl, 2004:79). En trygg anknytning av typ B är den kulturella normen i vårt samhälle och således en viktig del av vår socialisation. Den kan uppnås även av ett introvert och blygt barn om barnets personlighet bekräftas genom positiv förstärkning av sociala "framträdanden" istället för att motarbetas genom negativ förstärkning av bristande sociala "framträdanden". På så sätt kan man redan på ett tidigt stadium hindra en utveckling av social fobi, både från närstående (Meads signifikanta andra) och institutioner som daghem, fritids, skola och så vidare (Meads generaliserande andra).

### *Fobin blommar upp i skol- och tonåren*

En negativ självbild är alltså central i utvecklandet av social fobi och kan med utgångspunkt från resonemanget så långt sägas vara en produkt av vår socialisation sedan födseln. Själva fobin utvecklas dock först när man kan börja se sig själv ur andras perspektiv och förstå att man är en del av ett socialt system. Detta rolltagande utvecklas enligt Selman (1980) på nivå 3 (ömsesidigt rolltagande, 10-15 år, innebär att man kan granska sin relation ur en utomstående perspektiv) och 4 (det sociala systemets perspektiv, från 12 år, innebär att man inser att ömsesidigt rolltagande inte alltid resulterar i absolut samförstånd) i hans uppdelning av rolltagande i utvecklingsstadier (Helkama m fl, 2000:86). För de flesta debuterar fobin just i dessa faser. Rolltagningen kan ses som en viktig utveckling för förmågan till empati och sympatisk introspektion. Alltså att på ett så framgångsrikt sätt som möjligt kunna sätta sig in i och tolka andras uppfattningar av situationen, beteenden och händelser. (Jfr Trost m fl, 2004:78-85). Den negativa självbilden stör rolltagningsutvecklingen. Detta skapar grunden för feltolkningar (Se avsnittet "Ologisk rädsla blir logisk".) som leder till att barnen undviker sociala situationer som de uppfattar riskerar leda till förödmjukelse och ångest. Detta undvikande påverkar i sin tur responsen de får från andra barn negativt. Ett barn med social fobi har följaktligen få vänner, är tacksamma offer för mobbning och tycker inte särskilt mycket om sig själva - vilket i sin tur bara förstärker den negativa självbilden, utanför-känslan och fobin. Detta förstärks också av att det i skol- och tonåren blir ännu viktigare att "höra till" och följa gruppsyck, att vara "normal". (Jfr Meads generaliserande andra och spelstadiet samt primärgrupper, Trost m fl, 2004:68, 86). Konsekvensen blir att barnet får mindre övning i social interaktion och att även de sociala färdigheter de hittills fått kan gå tillbaka. (Hollander & Bakalar, 2005). Man blir i det här skedet också mer medveten om de kulturella sociala normerna och reglerna i samhället allteftersom man tar del av fler samhällsinstitutioner som även de ställer sociala krav på oss. I skolan får vi till exempel lära oss att man ska räcka upp handen och hålla muntliga föredrag som grund för betygssättning. För barnet blir detta också ytterligare en betygssättning av personligheten. Jag undrar om det finns någon social fobiker som inte suttit i betygssamtal med bekymrade lärare som säger att man måste prata mer på lektionen och som under kvartssamtalen med föräldrarna med djupa pannveck säger sig vara oroliga över att barnet inte "leker med de andra på rasterna". De extroverta eleverna får positiv feedback, de introverta hamnar i skymundan och får bara feedback på sitt "negativa" beteende. Massmedia och populärkulturen som är en viktig socialisationsfaktor i tonåren förmedlar också en bild av en extrovert norm. De som syns och hörs mest får uppmärksamhet och framgång, och behöver egentligen inte utträtta mer än att vara öppna och sociala. "Idag förändras livsidealen så snabbt att vi inte längre helt kan förlita oss på våra föräldrar som förebilder. Massmedia får komplettera och i vissa fall korrigera den indirekta socialisationen" (Liliequist, 2003). Avvikelsen blir både tydligare och ännu mer bekräftad genom dessa socialisationsmiljöer (Jfr Klaus Hurrelmanns modell för socialisationsmiljöer osv, Helkama m fl, 2000:73-76). Skolan och lärare har en viktig roll här. Med mer utbildning kring

tillbakadragenhet och social fobi skulle de, för att återkoppla till resonemanget kring anknytning ovan, kunna skapa en trygg sådan gentemot kamrater och lärare istället för att än en gång lyfta fram det blyga som ett problem. Med övre tonåren kommer ytterligare sociala påfrestningar – den sociala fobin kanske gör att man inte klarar av att skaffa pojk- eller flickvän, man går inte på fester, deltar inte i några sociala aktiviteter och så vidare vilket skapar följd effekter även in i vuxen ålder och riskerar leda till svåra problem i till exempel sociala relationer i allmänhet, romantiska relationer och sex, karriär och så vidare. "The effects of social anxiety in the teenage years persist into adulthood because the disorder interferes with normal development" (Hollander & Bakalar, 2005:83). Den sociala fobin innebär alltså ett hinder för normal social utveckling som gör att många människor inte kan bidra till samhället genom arbete och att bilda familj och så vidare. Innan man får en diagnos så kan livet se rätt hopplöst ut och många sociala fobiker självmedicinerar med alkohol och droger och riskerar alltså ett missbruksproblem på halsen också.

Kan det förflutnas inflytande över nuet illustreras tydligare än dessa oändliga onda cirklar? Hur bryter man detta inflytande så att man kan lära om i nuet?

Diagnosen social fobi innebär det första steget mot ett nytt liv. Insikten att det finns hjälp och att störningen inte är definitionen på vem man är, utan just en störning, betyder att man plötsligt kan se en annan framtid. Att man kan lära om och ge uttryck för en mer sann bild av sitt jag. Att få diskrepansen mellan sitt "idealjag" och det realistiska jaget (mer om detta i avsnittet "Interaktion med andra") att minska och därmed kunna bygga upp sina sociala färdigheter på nytt. Som den amerikanske fotbollsspelaren Ricky Williams, som led av social fobi och alltid lät sig intervjuas i sin hjälm innan han fick behandling, uttryckte det: "(he) was able to start acting like the real Ricky Williams". (Hollander & Bakalar, 2005:xii (inledningskapitlet))

## Kognitiv beteendeterapi

Den mest effektiva behandlingen mot social fobi har visat sig vara kognitiv beteendeterapi (KBT). Den kognitiva teorin inom KBT menar att hur vi tänker är avgörande för hur vi känner och beter oss. Tankarna kan utläsas som tolkningar, förutsägelser, minnen och bilder. Det är alltså inte den sociala situationen i sig som är hotfull, utan det är vår tolkning av den som avgör vår reaktion. (Jfr t.ex definition av situationen, Trost m fl, 2004:12) KBT ser en växel- och samverkan mellan tankar, känslor, beteenden och kroppsliga reaktioner. Vad vi tänker påverkar vad vi känner som påverkar våra kroppsliga reaktioner som påverkar hur vi beter oss. Det vi känner påverkar våra kroppsliga reaktioner som påverkar hur vi tänker. Och så vidare! Min egen erfarenhet är att känslor är en central del av social fobi. Känslan är mer uppenbar än tanken, tolkningen, beteendet och så vidare som ger upphov till den. Den kognitiva delen av terapin handlar om att identifiera negativa tankar och att sedan utmana dem och därmed lära sig tänka och tolka de hotfulla situationerna mer realistiskt. (Jfr "reframing", Trost m fl, 2004:14) Beteendeterapi inom KBT baseras på inlärningspsykologi. Genom att använda tekniker (till exempel beteendeeexperiment som kort går ut på att man medvetet ser till att det man är rädd för i en situation sker, för att se om konsekvenserna blir så katastrofala som man tror, samt exponeringsträning där man gradvis utsätter sig för det man är rädd/har ångest för) för att förändra beteenden försöker man att påverka tankar och känslor inför hotfulla situationer. Eftersom inläring är en ständigt pågående process kan man alltid genom nya kunskaper och erfarenheter lära sig nya beteenden i gamla situationer. Kan man lära in, kan man lära om. Detta synsätt samstämmer till stor del med den symboliska interaktionismens syn att man aldrig blir fullärd – det finns inget beständigt i personligheten och vår uppfattning om världen utan vi utvecklas hela tiden genom nya kunskaper och erfarenheter. (Jfr t.ex omdefinition av situationen och social mognad resp jaget som social process, Trost, 2004:13, 104)

## Kognitiv förklaringsmodell

Jag tänker i denna kognitiva analys av social fobi använda mig av David Clark och Adrian Wells kognitiva förklaringsmodell för uppkomst och vidmakthållande av fobin. (Källa: SOFIE-projektet, Per Carlbring, Uppsala universitet, 2003). Därför går jag här igenom modellen i korthet för att i nästa avsnitt gå in mer på djupet kring varje del.

## **Social situation**

### **Grundantaganden och livsregler**

#### **Negativa automatiska tankar - tolkning -**

#### **Personen ser sig själv som ett socialt objekt - självfokusering -**

#### **Säkerhetsbeteenden**

#### **Kroppsliga och kognitiva symtom**

En social situation aktiverar vissa grundantaganden och livsregler. Dessa leder till att man tolkar situationen som hotfull och aktiverar negativa automatiska tankar om sig själv och andras benägenhet att döma. Man blir medveten om sig själv som ett socialt objekt – självfokuseringen ökar. Uppmärksamheten vänds från omgivningen till sig själv vilket ger en subjektiv, och förvrängd, bedömning av situationen. Samtidigt reagerar kroppen med olika ångestsymtom, till exempel rodnad, skakningar, man tappar tråden. För att dölja dessa symtom tar man till säkerhetsbeteenden, som istället ökar fokuseringen på ångestsymtomen och till och med kan förvärra dem.

## **Ologisk rädsla blir logisk**

### **Grundantaganden och livsregler**

Grundantaganden kan ses som ett slags djupt grundade fördomar som vi knappt är medvetna om själva. De är inlärd uppfattningar (Jfr resonemanget om social fobi som en socialiserad störning och om den socialiserade negativa självbilden) om oss själva, andra människor och omvärlden. Den mest vedertagna termen för grundantaganden i litteraturen är schema. (Jfr t.ex kognitiva scheman, Strömbeck, kompendiet.) Trost m fl kallar det föreställningsvärld eller mind. (2004: 71-74). Våra scheman, eller föreställningsvärld, påverkar hur vi tolkar och definierar situationen. Grundantaganden uppfattas ofta som absoluta sanningar, eftersom de är så pass omedvetna. Vanliga grundantaganden för en social fobiker kan vara: "Jag är konstig, dum, oattraktiv, oduglig. Andra är kritiska och dömande". Araï (2001:204) tar upp negativa självscheman (Jfr negativ självbild) som utmärkande för depression och schema om hot och fara som utmärkande schema vid ångest. Båda dessa scheman är aktiva, jag skulle till och med vilja påstå centrala, hos en social fobiker. Det negativa självschemat är det grundläggande, som gör att man utformar schema om hot och fara kring sociala situationer.

Livsregler är sprungna ur grundantaganden. De handlar om hur man ska bete sig och förhålla sig i olika situationer. För en social fobiker är dessa regler stränga och sätter upp höga krav på hur man ska agera i sociala situationer. Här finns förklaringen till att sociala fobiker ofta visar perfektionistiska drag som utvecklas ur föreställningen att ett enda misstag får katastrofala konsekvenser. Exempel på livsregler för en social fobiker är: "Jag måste få allas gillande (annars duger jag inte), ingen får se att jag är nervös (då ser de hur konstig jag är), att visa osäkerhet är tecken på svaghet." Den typ av livsregler som jag själv fastnat i är villkorssatser som "Om jag alltid är lugn och säker i alla situationer så kommer andra att respektera och tycka om mig, om jag ger mig ut bland andra människor kommer jag att bli avvisad, om jag framstår som nervös eller osäker i en situation kommer andra att tycka att jag är svag eller värdelös" och så vidare.

Man kan se våra samlade grundantaganden som vårt "me" och livsreglerna (och de negativa tankarna de ger upphov till) som det agerande "I" enligt Trosts m fl definition. (2004:106)

Mina främsta grundantaganden av exemplena ovan har alltid varit "jag är konstig" och "jag är oduglig" (negativt självschema) samt "andra är kritiska och dömande" (Jfr signifikanta och generaliserande andra, anknytning). Livsreglerna som utvecklades ur dessa grundantaganden är "Jag måste få allas gillande annars duger jag inte", "jag får inte visa att jag är nervös för då ser alla hur konstig/svag/oduglig/värdelös jag är". För mig har alltså inte den trygga anknytningen lyckats, utan jag har genom socialisation i interaktion med mina signifikanta och generaliserande andra och socialisationsmiljöer fått en negativ förstärkning på mitt undvikande beteende istället för en positiv förstärkning på de få sociala framträdanden jag har gjort. Detta har lett till att jag har utvecklat en försämrad förmåga för en realistisk bild och tolkning av mig själv och andra i sociala situationer.

### Tolkning – negativa automatiska tankar

Automatiska tankar är flyktiga. Vi är knappt medvetna om dem. Faktum är att vi är mer uppmärksamma på känslan de ger upphov till, än tanken i sig. Detta stämmer väldigt bra överens med social fobi. När man är i en upplevd hotfull situation och känner sig granskad och bedömd så är det just det man gör. Man känner. Men tankar och känslor är starkt förknippade med varandra – "We do not simply 'feel' an emotion, we 'think' an emotion" (Trost m fl, 2004:18) – något som tar ett tag för en social fobiker att inse. Hur kan det som känns så mycket inte vara sant? En social fobiker har svårt att inte tro på sina tankar – sin tolkning – av situationen eftersom känslorna de framkallar är så starka. (Jfr schemat om hot och fara). Negativa automatiska tankar är en direkt följd av grundantaganden och livsregler. För en social fobiker kan de se ut så här: "Det här går skitdåligt!", "Gud vad spänd jag måste se ut!", "De måste tro jag är dum i huvudet!", "Gud vad pinsamt!".

Kopplat till tolkningen av situationen och de negativa tankarna är också vad KBT kallar tankefällor. Dessa mäktiga tankefällor leder till en skev verklighetsbild och definition av situationen. Jag väljer att ta upp dem som mest stämmer överens med mina egna upplevelser (det finns fler):

#### *Tankeläsning*

Tankeläsning innebär att man är övertygad om vad andra människor tänker om en. För en social fobiker innebär det att man tror att folk tänker negativa saker om en utan att egentligen kontrollera om det stämmer. "Folk tycker att jag är ointelligent", "Hon stirrar på mig för att jag är så ful". Tankeläsningen har sitt ursprung i grundantagandet att andra är kritiska och dömande och naturligtvis den negativa självbilden.

#### *Personalisering*

Att andra betar sig negativt (som dessutom är en subjektiv definition av andras beteende!) mot en beror endast på en själv. Man tar på sig skulden utan att ens fundera på om det kan finnas andra orsaker. Om jag håller ett föredrag och folk ser uttråkade ut är det för att föredraget är dåligt, jag är dålig eller ämnet ointressant. Fast det kanske är sent på eftermiddagen och folk är trötta. Detta ser jag har kopplingar till det introverta personlighetsdraget (Jfr avsnittet "Medfött?". Jag kommer dessutom utveckla detta mer i avslutningsavsnittet), och som tar sig uttryck i självfokuseringen. Det här, som det mesta, är också en följd av den negativa självbilden.

#### *Allt eller inget-tänkande*

Här kommer det perfektionistiska draget fram som är så typiskt för sociala fobiker. Antingen lyckas man, eller så misslyckas man – det finns inget mitt emellan. Fällan kan sammanfattas i livsregeln som blivit min ledstjärna och oerhört jobbig att leva upp till och som leder till stor prestationsångest: "Presterar jag inte perfekt är jag totalt misslyckad!" En personlig fundering här är om detta perfektionistiska drag är en missriktad kompensation för de sociala bristerna. Eftersom jag inte tror att jag kan få bekräftelse för min sociala kompetens, blir prestationerna viktigare. För alla söker vi bekräftelse och uppskattning på något sätt.

#### *Selektiv abstraktion – mentalt filter.*

Man fokuserar på en liten negativ detalj istället för att se helheten. Denna tankefälla har paralleller till selektiv uppmärksamhet (Jfr t.ex Strömbäck, kompendiet) som innebär att man har en tendens att uppmärksamma sådant som bekräftar och stämmer överens med ens egna uppfattningar, både om världen och oss själva. Eftersom självbilden hos en social fobiker är negativ och bilden av andra att de är kritiska och dömande – är det detaljerna som man uppfattar bekräftar detta som man lägger märke till, oavsett om de är "sanna" eller inte.

### *Känslotänkande*

Något är sant för att det känns så. De negativa känslorna tar man som bevis för hur saker faktiskt är. Det här är något som jag också tror kan vara ett personlighetsdrag/temperament, kopplat till det introverta. Jag är själv en känslomänniska som ofta tar beslut baserat på hur jag känner inombords mer än på rationella grunder. Känns det bra, då gör jag det. Känns det inte bra, då gör jag det inte. Därför är det inte heller svårt att se hur jag kunde fastna i social fobi-fällan. Hur lätt de negativa tankarna, det negativa självskemat och det upplevda hotet i sociala situationer ledde mig in i den onda cirkeln av undvikande av dessa situationer. Eftersom jag har gett känslor så stor status i mitt beslutsfattande (vilket inte i sig betyder att det är fel att göra så. Alla är vi olika.) har jag gett mina negativa tankar, mina stränga livsregler och grundantaganden lika stor status som "sanning".

### **Självfokusering – kroppsliga symtom – säkerhetsbeteenden.**

Självfokuseringen benämns också ändrat uppmärksamhetsfokus. Det innebär att man i en hotfull situation vänder uppmärksamheten från omvärlden till sig själv. Man känner av minsta tecken på ångest och nervositet för att därigenom få en fingervisning om hur mycket de syns. Och detta använder man sig sedan av för att dra slutsatser om andra människors tankar om och bedömningar av en. Man är övertygad om att rodnaden syns, att alla lägger märke till de skakande händerna och att man ska tappa tråden så att alla ska tycka att man är dum i huvudet. I och med att man blir så upptagen av sig själv och sina symtom missar man följaktligen information från omvärlden och får en subjektiv, förvanskad, bild av verkligheten (Jfr rolltagandeutvecklingen). Som jag nämnde tidigare så ser jag detta också som ett "symtom" på ett introvert personlighetsdrag. Denna självfokusering är dessutom bedräglig på fler sätt. Eftersom den stjälar uppmärksamhet från omvärlden och man är så fokuserad på sig själv – så är det inte så konstigt att man får svårt att koncentrera sig, tappar tråden och får tankeblockader. 95% av uppmärksamheten är på symtomen och hur man tror de uppfattas av andra. 5% av uppmärksamheten ägnas själva uppgiften, situationen. Alltså fungerar självfokuseringen som en självuppfyllande profetia. Det man är rädd för, att uppfattas som dum – är precis det man blir! (Jfr kapacitetsteorin och tilldelningsstrategier, Araï, 2001:60-61).

Självfokuseringen leder alltså till feltolkning av verkligheten och genom att hela tiden vara uppmärksam på sig själv och sina symtom så triggas de ännu mer. Detta självfokus förstärks också av säkerhetsbeteenden – som utgörs av beteenden och knep man tar till för att "dölja" symtomen och uthärda situationen. Det kan handla om att sminka sig och bära polotröja för att dölja rodnad. Undvika ögonkontakt och att hela tiden upprepa för sig själv vad man ska säga av rädsla att tappa tråden och så vidare. Som jag redan varit inne på så stjälar dock säkerhetsbeteenden mer än de hjälper just på grund av dess förstärkande effekt på självfokuseringen och symtomen. Jag ser säkerhetsbeteenden som den sociala fobins egen vaktmästare, eftersom de faktiskt så starkt bidrar till att bibehålla och underhålla fobin. De gör att man aldrig får en chans att se vad som skulle hända om man inte använde dem. Dessutom kan de också bidra till att folk faktiskt lägger märke till det man vill dölja, eller uppfattar en som konstig "på riktigt"! Den amerikanske fotbollsspelaren som led av social fobi och lät sig intervjuas i hjälm som dolde hans rodnande ansikte är ett exempel. Följden av detta säkerhetsbeteende blev så klart att han uppfattades som mer udda än om han faktiskt visat sin rodnad och nervositet. Jag ser likheter mellan säkerhetsbeteenden och de undvikandestrategier som tas upp av Araï (2001:207). Med bakgrund av resonemangen här ovan kan de förklara varför "(...)den hotfulla informationen [ändå] har bearbetats på en omedveten, preattentiv nivå". Säkerhetsbeteenden är undvikandebeteenden och att undvika situationen är ett säkerhetsbeteende. För att utveckla och använda undvikandestrategie-

gier/säkerhetsbeteenden så borde man rent logiskt ha bearbetat något som hotfullt – omedvetet eller medvetet.

## Förväntansoro och post mortem

Jag skrev under symtom att de negativa automatiska tankarna sker före, under och efter den uppfattade hotande sociala situationen. Den kognitiva modellen jag har utgått ifrån hittills i analysen går igenom skeendet i själva situationen. Lika viktiga för vidmakthållandet och förstärkningen av den sociala fobin är de tankar och processer som sker före och efter. Förväntansoro kallas den ångest som föregår den fruktade situationen. Den kan ta sig uttryck genom att man drar sig till minnes tidigare liknande situationer där man anser att man misslyckats. Man går i detalj igenom alla tänkbara skräckscenarion och förbereder sig minutiöst för att undvika dem. Förväntansoron växer ju närmare situationen man kommer och kan växa sig så stark att det leder till att man helt avstår från att utsätta sig för situationen. (Jfr negativ gradient, Araï, 2001:196). Detta beslut att undvika situationen kan också jämföras med Araï's (2001:194) resonemang kring ånger i beslutsprocessen. Man vill inte göra något man ångrar längre fram. I det här fallet att utsätta sig för ångest och risken för ännu ett misslyckande. "Det kan göra att vi på ett grundligare sätt går igenom alla tänkbara konsekvenser med viss tyngdpunkt på det som kan gå gale!" (Araï, 2001:194). När det gäller förväntansoro ligger dock tyngdpunkten endast på det som kan gå gale! Att det faktiskt lika gärna skulle kunna gå riktigt bra finns inte. Detta undvikande- och flyktbeteende i sig bekräftar därmed att situationen är så hemsk som man tror, eftersom man aldrig ges en chans att se om skräckscenarierna sker eller inte och man ges därför heller aldrig en chans att lyckas. Post mortem (lat. efter döden) betyder att man i efterhand går tillbaka till situationen och grubblar över allt som gick fel. Post mortem uppfattas av många sociala fobiker, mig själv inräknad, nästan som det jobbigaste. (Även här kan vi dra paralleller till ånger i beslutsprocessen. "Vi upprepar ofta händelseförloppet i tankarna och grubblar över vad som kunde ha skett om vi hade handlat på ett annat sätt" (Araï, 2001:194)). Man hänger även här upp sig på små detaljer som man i situationen tolkat som negativa, och bortser från de positiva. Efter ett tag har dessa smådetaljer vuxit till ett katastrofalt misslyckande, vilket naturligtvis också förlänger ångesten till långt efter själva situationen. Dessa smådetaljer blir sedan det bestående minnet av situationen och det som återkallas och blir till en ökad förväntansoro inför en liknande situation i framtiden och så är den onda cirkeln igång. Den selektiva uppmärksamheten och det selektiva minnet (Jfr även tankefällan selektiv abstraktion) är alltså högst närvarande både när det gäller förväntansoro och post mortem.

## Känslans makt

Jag skulle också vilja återvända till känslans betydelse vid social fobi. Jag har redan nämnt att den känslomässiga aspekten av social fobi är framträdande, eftersom man inte medvetet tänker de negativa tankarna utan man känner dem. Känslorna bekräftar att allt den sociala fobikern vet om sig själv och världen och det han eller hon upplever – grundantaganden, livsregler, självbild, negativa tankar, den skeva förvanskade upplevelsen av verkligheten – är sanningen. Detta förklaras bra av Lazarus (1991) (Helkama m fl, 2000:143-144). Han menar att känsloupplevelser uppkommer genom kognitioner, iakttagelse av situationen och slutsatsen om dessa. "Emotionens karaktär beror å ena sidan på individens kunskap om världen och dess funktionsprinciper (Jfr grundantaganden och livsregler, min anm.), å andra sidan på de skattningar som individen gör för händelsens betydelse för det personliga välbefinnandet (Jfr negativa tankar, tankefällor och ångestsymtom, min anm.)" Det är precis det som social fobi handlar om och som den kognitiva modellen jag har använt i analysen illustrerar. För att återigen återknyta till Lazarus resonemang så leder en social fobikers primärskattningar till målinkongruens, eftersom den sociala situationen baserad på kunskapen om världen uppfattas som hotfull med risk för negativ bedömning. Identitetsrelevansen är förstås stor – mycket står på spel eftersom det är just självkänsla, ideal och moraliska värderingar som är hotade. Följden blir skam och ångestkänslor.

Jag gav denna del rubriken Ologisk rädsla blir logisk. Vid en första anblick verkar den sociala rädslan överdriven och ologisk. Men i ljuset av den sociala fobikerns inlärd grundantaganden och livsregler – kognitiva scheman, kunskap om världen, föreställningsvärld, me and I och negativa självbild – och vilken makt dessa har över våra tankar och känslor, är det inte så konstigt att en social fobiker lever

med en näst intill ständig beredskap, ångest och rädsla i sociala situationer. Han eller hon har höga krav att leva upp till för att undvika granskning och negativ bedömning. Ett misslyckande kan till och med betyda att man förlorar sitt värde som människa.

## Interaktion med andra

Mot bakgrund av resonemangen hittills kring social fobi som en "socialiserad fobi" med en negativ självbild i grunden - hur man utifrån självbilden utvecklar fobin samt den kognitiva "inre dialogen" genom grundantaganden, livsregler, negativa automatiska tankar, känslor och tankefällor - kan vi dra slutsatsen att interaktionen med andra för en social fobiker präglas av bristfällig social färdighet. "Social färdighet är vår samlade förmåga att interagera med andra människor. Det är förmågan att ta de rätta initiativen, att förstå människors reaktioner på dem och svara i enlighet därmed" (Peter Marsh "Eye to Eye: How people interact" 1998) (Dimbleby m fl, 1997:169). Det vi har sett är just att den sociala fobin leder till oförmåga att göra en realistisk tolkning av interaktionen till följd av brister i den sociala utvecklingen. Därmed uppstår missförstånd i interaktionen som i sin tur leder till att fobin får ännu mer näring, i den onda cirkeln.

## Idealjag och roller

Om vi tittar närmare på den sociala fobikerns grundantaganden, livsregler, automatiska tankar och tankefällor, så kan vi se hur de grundar sig på ett "idealjag". Tittar vi närmare återigen ser vi att den sociala fobikerns uppfattning om sig själv (sitt realistiska jag) inte är i närheten av detta idealjag och aldrig heller kan bli det (på grund av den negativa självbilden). All energi går åt till att försöka dölja att man inte lever upp till idealet (Jfr säkerhetsbeteenden och självfokus) och varje, enligt den sociala fobikerns egen tolkning, misslyckande gör att man kommer allt längre ifrån det. Den här diskrepansen mellan idealjaget och det realistiska jaget (Jfr Dimbleby m fl, 1997:23 samt "självdiskrepansteorin" Helkama m fl, 2004:316) ger problem i interaktionen med andra. Det påverkar hur man lever upp till och uppfattar normer och förväntningar förknippade med positioner i förhållande till varandra, till exempel i olika grupper – oavsett om de är informella och sociala i sin natur eller formella, som till exempel arbete eller skola. Till idealjaget kan man koppla *den föreställda rollen* - det beteende personen tror hon ska anta. Till det realistiska jaget kan man koppla rollinnehavarens tolkning av *den förväntade rollen* - det beteende som betraktas som lämpligt av andra. (Dimbleby m fl, 1997:248, Jfr även sända och mottagna förväntningar, Trost m fl, 2004:152) Detta påverkar i växelverkan *den spelade rollen* - det faktiska beteendet som rollinnehavaren ägnar sig åt. (Jfr även Rollteoretiska elementa, positioner, förväntningar och beteenden Trost m fl, 2004:151). Det är här som problemen för den sociala fobikern ofta uppstår. Det är i den spelade rollen som han eller hon tar till säkerhetsbeteenden, ägnar sig åt självfokusering och negativa automatiska tankar som alla leder till, samt har sitt ursprung i, feltolkningar av förväntningarna. Varken den föreställda rollen eller den förväntade rollen uppfylls. Den sociala fobikern kan till exempel tolka de andras avståndstagande som bevis för sin egen oduglighet, medan de andra tar avstånd eftersom de kanske tolkar tystnaden och undvikandet som ointresse. Här kan vara läge att ta upp en skillnad mellan dessa roller, och resonemanget kring rolltagande i avsnittet "Varför får man social fobi – fobin blommar upp i skol- och tonåren". Rolltagandet ser jag handlar om att se sig själv ur en annan persons perspektiv och som en del i ett socialt system – som en del av den sociala jagutvecklingen. När jag pratar om roller här handlar det om ett socialt framträdande av sig själv efter vissa förväntningar eller regler som följer på en viss position/relation, i interaktion med andra som i sin tur framträder utifrån sin roll. "Vi intar våra roller som en normal del av vårt offentliga beteende. De sociala förväntningarna på en särskild roll kommer att tolkas av individen enligt hennes personliga attityder, värderingar, övertygelser, perceptioner och erfarenheter" (Dimbleby m fl, 1997:248)

## Bristande gruppferdigheter

Dimbleby m fl (2004:242-243) delar upp grupper i två dimensioner utifrån vilket syfte gruppen har. Vi bildar eller går med i en grupp dels för att utföra uppgifter, till exempel arbete, och dels för att "fostras i sociala relationer och skapa tillhörighet". (Jfr formella och informella grupper ovan). Som vi sett så

saknar den sociala fobikern färdigheter i framförallt den sista delen. Fobin under barn- och ungdomsåren gjorde att man undvek grupsituationer som innebar interaktion med andra, vilket ledde till att känslan av utanförskap och isolering ökade och dessutom hindrade en normal social utveckling och att sociala färdigheter som redan utvecklats gick tillbaka. Denna negativa utvecklingsspiral fortsätter via tonåren in i vuxenlivet. Många sociala fobiker klarar inte ens av att ha ett arbete, medan andra kan känna en viss trygghet i sin yrkesroll medan de inte klarar av lunch- och fikaraster och firmafester och liknande, där de måste framträda med sin sociala roll. (Jfr formell och informell roll, Helkama m fl, 2004:230). De bristande sociala färdigheterna påverkar den sociala fobikerns funktion i, bidrag till och deltagande i gruppen negativt. Det undvikande beteendet leder till problem genom alla gruppbildningsstadier (Dimbleby m fl, 1997:244) under vilka gruppens sammanhållning byggs upp. Undvikandet och självfokuseringen leder till att sociala fobikern inte "deltar" i gruppbyggnaden och mycket av den viktiga sociala information som samlas genom stadierna går förlorad: Bildningsfasens utformning av roller och regler och att få grepp om situationen. Den viktiga konfliktsfasen som uppmärksammar problem genom ifrågasättande av reglerna, rollerna och mål och hur gruppen utifrån detta kommer fram till en stabil och fungerande grupp i normerings- och samarbetsfaserna, där konflikterna är lösta, uppgift, rollfördelning och förväntningar färdigförhandlade och sociala normer har utarbetats. När gruppen har normaliserats och samarbetar tillsammans som en mogen grupp i övrigt, riskerar den sociala fobikern alltså att hamna utanför sammanhållningen. Genom att vara undvikande i de första bildningsstadierna riskerar han eller hon att, utöver att inte kunna delta i den sociala gemenskapen, förlora inflytande över sin egen yrkesroll, uppgifter och funktion och att inte kunna tolka gruppens överenskomna normer och mål. Frustration som detta riskerar ge upphov till hos de andra kan till och med föra med sig att hela gruppen tvingas tillbaka till tidigare stadier. Denna rollkonflikt mellan föreställd, spelad och förväntad roll kan leda till mobbning, utfrysning eller en mildare konsekvens av en osynlig närvaro i gruppen. Den sociala fobikern sitter inne med idéer och synpunkter, men har inte förmågan, eller modet, att uttrycka dem så att någon lyssnar. Allt detta försämrar också den sociala fobikerns grupp färdigheter (Dimbley m fl, 1997:266): Han eller hon vågar inte erbjuda, utveckla och utvärdera information av idéer, föreslå handlingssätt, varken berömma eller efterfråga andras bidrag eller erbjuda sig att handla. Inte heller vågar han eller hon visa sin humor – som alla människor har, även sociala fobiker. Detta får konsekvenser (förutom den vid det här laget välkända onda sociala fobi-cirkeln av förstärkta negativa feltolkningar, negativ självbild, självfokus och frustration) som exempelvis begränsad karriärutveckling på jobbet och sämre lön. Det leder till avhoppade utbildningar eller att man tvingas välja ensamjobb inom områden som man egentligen inte är intresserad av men som inte innebär social interaktion, eller långvarig sjukskrivning och ännu mer isolering. Med andra ord – lämnande av gruppen på grund av rollkonflikten. (Jfr "gruppkonflikt", Dimbleby m fl, 1997:248).

Som vi sett av resonemangen hittills innebär social fobi en fälla av ständigt återkommande onda cirklar som förstärker symtomen och gör konsekvenserna av fobin allt svårare och allvarligare. En socialiserad ångeststörning med en medfödd grund. Kan man bli helt fri från generaliserad social fobi, till exempel med hjälp av den kognitiva beteendeterapien? Ja, det kan man. Nästan.

## **Kan man lära in kan man lära om**

Jag har redan varit inne på en medfödd predisposition för att utveckla en social fobi, i form av en medfödd blyghet. I förbigående har jag nämnt en introvert personlighet. Nu tänkte jag koppla ihop dessa två. Att jag ger så stort utrymme åt detta är för att jag försöker visa på hur starkt förknippat detta medfödda drag är till samhällsnormer och kulturell syn på tillbakadragenhet och blyghet, som påverkar hur en sådan personlighet tas emot och formas. Dessa normer präglar ju både signifikanta och generaliserande andra som i sin interaktion med barnet socialiserar fram en negativ självbild utifrån detta medfödda blyga och introverta drag. Denna negativa socialisering kan överföras från generation till generation i en och samma familj – något som en del forskare tar som bevis på att social fobi i sig kan vara medfött och gå i arv. Vilket jag alltså inte håller med om. Det är blygheten och det introverta temperamentet som är medfött och ärftligt. Inte fobin. Man kan jämföra dessa medfödda drag med begåv-

ningar och talanger. De finns där. Redo att locka fram. En musikaliskt begåvad människa som aldrig får chansen att utöva musik blir ingen Mozart, även om talangen är lika stor. Men om samma människa får ett piano att spela på så kommer talangen fram och kan utvecklas. Sätt samma piano i händerna på en tondöv person och det blir inga pianokonsert, hur mycket han eller hon spelar. Bättre kan man bli med övning – men någon ny Mozart blir man inte. Trost m fl (2004:104) har alltså enligt mig både rätt och fel när de säger att personlighet är något som görs, inte är. I rätt miljö utvecklas den musikaliska talangen. I fel miljö utvecklas den inte. Och den som saknar förmågan kan öva upp den. På det sättet har de rätt i att personligheten är en ständigt pågående socialiseringsprocess. Men de grundläggande dragen finns ändå alltid kvar. Den musikaliskt begåvade kan upptäcka sin dittills dolda talang av en slump senare i livet och kan genast skapa musik. Visserligen är talangen rå och outvecklad, men den finns där. Medan den tondöva bara kan öva upp sig till en i och för sig acceptabel nivå, men slutar han eller hon att öva under en tid så går förmågan tillbaka. Han eller hon måste öva upp sig igen.

Med introvert personlighet menar jag en inåtvänd personlighet, med sin energi riktad inåt sig själv. En introvert personlighet är självklart, precis som alla andra, beroende av andra människor, men är inte omedelbart social. Det är en person som trivs att vara ensam och hämtar sin styrka inifrån sig själv. Man utgår ifrån det man själv vet om världen och det man själv känner när det gäller att till exempel ta beslut och bilda sig uppfattningar om saker och ting. En extrovert personlighet i sin tur riktar sin energi utåt. Man är social, vill omge sig med andra människor och hämtar sin styrka i umgänge med andra. Man utgår från omvärlden och människor omkring sig när det gäller beslutsfattande och för att forma sin bild av världen. Jag har lånat dessa definitioner från Myers-Briggs Type Indicator, ett personlighetstest som fått kritik för sin godtycklighet som jag kan hålla med om. Däremot ser jag ingen anledning att ifrågasätta dessa definitioner eftersom jag anser dem vara logiska och ha relevans med verkligheten. Trost m fl (2004:73) pratar om föreställningsvärld och definition av situationen som hundraprocentigt socialt förändringsbara. Jag håller med om det. Men – samtidigt pratar de om en "tröghet" i förändringen. "Hur många gånger har man inte stött på människor som är så inne i sina egna tankegångar med sin då aktuella föreställningsvärld att de inte hör eller på annat sätt lägger märke till vad som sker i omgivningen? (Jfr det introverta personlighetsdraget och självfokuseringen. Min anm.) Andra människor har lättare för att skifta föreställningsvärld allt efter vad som sker runt omkring dem. (Jfr det extroverta personlighetsdraget. Min anm.)". Helkama m fl (2000:314-315) pratar om det privata respektive offentliga självmedvetandet där det privata självmedvetandet mäter hur pass mycket man lyssnar på sina känslor och egna motiv. Alltså ett introvert perspektiv. Det privata självmedvetandet är mer konsekvent i sina attityder och beteenden. Det offentliga medvetandet handlar om hur viktiga andras åsikter är och "[i]ndivider med offentligt medvetande är inte särskilt medvetna om sina inre känslor" och kan snabbt växla i åsikter beroende på vad andra anser. Ett extrovert perspektiv.

Varför hävdar jag då att dessa karaktärsdrag i personligheten är medfödda? Jo, för att de olika karaktärsdragen visar sig så tidigt hos barn. Redan som spädbarn kan man se dessa tendenser. Vissa barn är tysta och lugna (som jag var) och lämnar föräldrarna mycket i fred och växer också upp till lugna barn som gärna pysslar och leker ensamma. Andra barn skriker och vill hela tiden ha uppmärksamhet – och växer upp till barn som aldrig sitter still och hela tiden har äventyr för sig och massor av kompisar. Förmodligen skulle Trost m fl kunna säga emot mig där och hävda att det istället bevisar att barnet interagerar redan från det det föds (vilket jag som sagt håller med om!) och att den interaktionen redan hunnit forma introverta och extroverta drag. (Jfr "Redan mycket tidigt, även under barnets första dagar, interagerar barnen med sin omgivning", Trost m fl, 2004:67) Mitt motbevis mot det sista påståendet är att barn kan visa sådana olika personlighetsdrag till och med inom samma familj. Barnets egen personlighet, redan som bebisar, påverkar även föräldrarnas interaktion med barnet – inte bara tvärtom! (Jfr resonemanget kring medfött-utvecklat medvetande i avsnittet "Medfött?").

Trost m fl bortser dock inte från biologiska faktorer: "Symbolisk interaktionism däremot ser på det biologiska hos människan som något som det i hög grad går att göra något åt, att modifiera". (2004:103) Att det går att påverka håller jag med om – det illustrerar också exemplet med den tondöva

som kunde öva sig till en acceptabel nivå – och det är också den kognitiva beteendeterapins utgångspunkt. Men att ”göra något åt”, ”modifiera” – det är intressanta ordval. Att ändra biologin, går det? Och är det ens önskvärt?

Social fobi är som tondövhet. Om man inte musicerar kanske aldrig tondövheten upptäcks. Om man aldrig utsätts för till exempel mobbning eller annan negativ interaktion på sin medfödda blyghet, kanske man inte utvecklar social fobi. Har man musicerat och upptäckt sin tondövhet men ändå vill spela musik, kan man öva sig till en acceptabel nivå. Har man utvecklat social fobi kan man öva sig till att klara av sociala situationer på en acceptabel nivå – utan alltför mycket obehag och utan att de hindrar en i livet. Slutar man öva tar rädslan över igen. Ständig övning är alltså nyckeln. Vad innebär då en ”acceptabel nivå”?

På väg till denna kurs första föreläsning var jag lugn och såg fram emot en intressant föreläsning. En situation som innan behandlingen hade inneburit hela sociala fobi-karusellen av förväntansångest, självfokus, negativa tankar och säkerhetsbeteenden. Jag satte mig i föreläsningssalen utan tanke på fobin. Allt kändes lugnt och fint. Men när vi blev ombudda att räcka upp handen för att diskutera och svara på frågor började plötsligt välbekanta negativa tankar dyka upp, utan att jag var direkt medveten om dem. ”Nej, det kanske inte är rätt svar”, ”Nej det är nog en dum fråga”, ”Tänk om jag har missuppfattat allt!”. Sedan fick jag frågan. ”Vad säger du, som inte sagt någonting?” Då kom rodnaden. Det var först när rodnaden kom som jag blev medveten om de negativa tankarna jag just hade ägnat mig åt.

Varför kom denna plötsliga reaktion som från ingenstans? Jo, jag kom fram till att det berodde just på brist på övning. När jag satte mig i föreläsningssalen väcktes instinktiva minnen från tidigare föreläsningssituationer till liv. Instinktivt reagerade kroppen med ångest i en undermedvetet ångestsfylld situation. Eftersom jag inte fått tillfälle att öva så mycket i just föreläsningssituationer så fanns schemat av föreläsning=hotfull situation kvar i ryggmärgen. Så inmurad i det undermedvetna sitter schemat om hot och fara (Araï, 2001:204). Skillnaden mot tidigare var att jag nu visste vad som hände. Jag hade lärt om. Rodnaden var nu bara ett symptom på nervositet och inte ett bevis på min oduglighet. Istället gjorde den mig uppmärksam på de negativa tankarna som jag direkt kunde utmana. Jag blev trots allt nöjd med svaret jag gav på frågan, och därmed var det ur världen. Jag slapp post mortem-tankar som skulle hängit med mig i månader efteråt före min terapi.

Sådana här upplevelser visar att det går att lära om, det går att öva upp sig – men att det alltid kommer att komma ”otränade” sociala situationer som man kommer att reagera på. Den acceptabla nivån innebär alltså att man inser detta – att man inte behöver sträva efter att inte reagera i sociala situationer, utan att istället lära sig hur man ska hantera och bearbeta reaktionen och hur mycket man ska låta den hindra en i livet.

## Låg självkänsla

För att bli helt botad från social fobi måste man utveckla nya grundantaganden och livsregler. Det är det den kognitiva terapin försöker hjälpa till med genom att utmana de negativa tankarna och beteendeterapin försöker hjälpa till med genom beteendeeperiment och exponering. Men så länge man inte kommer djupare än de automatiska tankarna och beteendeeperimenten och exponeringsträning så kommer man bara till den acceptabla nivån. Här är det läge att återknyta till den negativa självbildens framträdande roll i social fobi. Alla negativa tankar, tolkningar, tankefällor och så vidare har sitt ursprung i denna. En följd av detta blir en negativ påverkan på självkänslan. En social fobiker har utan undantag en låg självkänsla. ”Vi intar attityder till vårt jag som godtar eller inte godtar olika aspekter av vår självbild” (Dimpleby m fl, 1997:26). (Jfr även resonemanget kring positiv och negativ förstärkning vid anknytning i avsnittet ”Varför får man social fobi – tidig utveckling”) Diskrepansen mellan vårt idealjag och realistiska jag måste alltså minskas. Idealjaget baseras på vilka egenskaper man anser att man måste ha, för att bli accepterad, omtyckt och för att vara värdig som människa. Idealjaget grundas dels på subjektiva tolkningar av andras beteenden och ens egna känslomässiga reaktioner (Jfr avsnittet ”Ologisk rädsla blir logisk”) – men det finns också ett samhällsideal där

egenskaper som utåtriktad, skinn på näsan, vassa armbågar och framåt är positiva egenskaper och inåtvänd, blyg, tystlåten och ensamvarg är negativa. (Jfr avsnittet "Varför får man socialfobi"). En introvert person som utvecklar social fobi har med 100% säkerhet livet igenom fått höra kommentarer som "Du måste räcka upp handen, annars kan jag inte ge dig ett bra betyg", "Sitt inte inne och lek ensam, det är inte normalt, ut i solen och träffa andra barn!", "Sitt inte begravd i böcker hela tiden, ut och lek!", "Sitter du ensam hemma en fredagkväll!?", "Varför är du så tyst?", "Du måste vara lite mer framåt!" och ser platsannonserna fyllda med krav som "social kompetens", "öppen och utåtriktad" och så vidare. Man blir alltså socialiserad till att veta att ens personlighet inte duger till, man måste bli något man inte är för att duga.

Vägen till en bättre självkänsla, och därmed nya grundantaganden och livsregler och ett liv utan social fobi istället för ett socialt liv på acceptabel nivå, är inte att "modifiera" eller "göra om" biologin för att använda Trosts m fl uttryck, och inte bara att genom kognitiv beteendeterapi lära sig hantera sociala situationer på en acceptabel nivå. Man måste också lära sig att man duger precis som man är – insikten att man kan lära om är viktig, men man måste också lära sig att det inte innebär att man behöver "göras" om. Det kan kräva lite mer arbete med sig själv än vad den kognitiva beteendeterapin alltid kan erbjuda, beroende på hur djupt den negativa självbilden fått fäste. Det kan kräva kompletterande samtalsterapi som angriper just den negativa självbilden mer koncentrerat. Det kan kräva att man ser hur det förflutna faktiskt påverkar nuet för att i nuet lyckas lära om. Vi förstår ju vår samtid bättre om vi kan dess historia – varför skulle det vara annorlunda när det gäller ens egen självbild?

Genom positiv förstärkning av personligheten kan ett introvert barn tidigt socialiseras till en trygg anknytning så att självbilden accepterar den introverta och blyga personligheten, oavsett samhällsnormer, lika mycket som ett idealjag. Då kan man se att den har lika mycket värde och existensberättigande som en extrovert personlighet, och har sina fördelar och nackdelar likaså. Man kan då bidra med hela sin personlighet i interaktionen med andra. Ett mer generöst samhälle som tar tillvara och ser styrkor hos alla typer av människor: introverta, extroverta, unga, gamla, svarta, vita eller gula, blir också ett rikare samhälle med friskare och lyckligare människor. Då kan fler få chansen att få se på sig själva som sitt eget idealjag. Att inte bara acceptera, utan att faktiskt tycka om sig själva. Att bli trygg i sig själv, som sig själv, och därigenom kunna delta i och bidra till samhället som en blyg socialt kompetent produktiv samhällsmedborgare.

"Det handlar inte om någon skrytsam självhävdelse; det är snarare en stillsam njutning i att vara sitt jag" (Rogers, 1990), (Dimbleby m fl, 1997:28).

---

### Källförteckning:

**Carlbring, Per** (2003), *Behandlingsmoduler för forskningsstudien SOFIE-projektet* ([www.kbt.nu/sofie](http://www.kbt.nu/sofie)), Uppsala universitet.

**Strömbäck, Jesper** (2000), *Makt och medier*. Studentlitteratur, Lund. (Från kurskompendium)

**Trost, Jan & Levin, Irene** (2004), *Att förstå vardagen*. 3:dje uppl. Studentlitteratur, Lund.

**Dariush. Araï** (2001), *Introduktion till kognitiv psykologi*. 2:a uppl. Studentlitteratur Lund.

**Helkama, Klaus m fl** (2000), *Socialpsykologi – en introduktion*. Liber, Malmö

**Dimbleby, R & Burton G** (1997), *Oss emellan, mellanmännisklig kommunikation*. Studentlitteratur, Lund

**Liliequist, Marianne** (1993), *Socialisation från vaggan till graven*. I: Ehn, B. (red), *Kultur och erfarenhet*. Carlssons Bokförlag

**Hollander & Bakalar** (2005), *Coping with social anxiety*. Henry Holt & Co