

Förmåga till social ångest kan vara en tillgång

En populär uppfattning är att det är onödigt och icke konstruktivt att oro sig eller känna ångest, och att vi ska lära oss att undvika dessa känslor. Tror jag inte alls. Som Kristina Lugn sa i ett radioprogram i somras: vi ska oro oss! Det är en del av att vara människa och att leva ett reflekterande liv. Detta sagt så finns det naturligtvis överdrivna och sjukliga ångesttillstånd som man kan behöva professionell hjälp med.

Låt mig ta ett exempel. Blyghet och social ångest är ett mycket vanligt problem som förmodligen bottenar i att vi inte är rustade för att bli granskade och bedömda av främmande människor på det vis vi i vårt moderna samhälle blir. Biologiskt sett är vi gjorda för att leva i en mindre flock människor som vi känner väl och känner oss trygga med. Människor från andra flockar är däremot farliga fiender tills motsatsen eventuellt är bevisad, vilket talar för att vår benägenhet att dela in människor i "vi och dom" och vår rädsla för främlingar inte är så konstig eller onaturlig som somliga vill göra gällande. För att klara sig i det sociala samspelet i gruppen har det alltid varit viktigt att kunna läsa av stämningarna, inklusive vad andra tycker om oss och våra handlingar. Till detta fordras just den känslighet för andras värdering av oss som vid uttalad social ångest är överdrivet stark och därmed ställer till det för den drabbade. Men benägenheten och förmågan att läsa av hur andra uppfattar oss är inte desto mindre av stort värde för att styra vårt beteende så att vi fungerar i gruppens sociala samspel och därmed blir accepterade. Den som är drabbad av sjuklig blyghet brukar vilja bli av med all social ångest, och förstår då kanske inte att han därmed skulle avhända sig sitt främsta instrument för ett fungerande samspel med andra. För i den andra änden av ångestspektrat har vi den som kan ställa sig upp och ogenerat pladdra i trettiofem minuter vid en bröllopsmiddag, utan att märka att åhörarna tröttnat redan efter ett par minuter och nu istället skruvar sig av uttråkning alternativt somnat. Den utan förmåga att uppfatta eller bry sig om andras uppfattning om honom blev förr i tiden antagligen utslängd i skogen eller nedknuffad från en klippa. Idag blir vederbörande istället ensam och kanske bitter på sina medmänniskor. "Take me or leave me, I'm all I've got" är ett tveeggat svärd.

Vi **bör** oro oss ibland, men lagom mycket och i paritet med de faktiska förhållandena. Den med social fobi har en värdefull förmåga, men i övermått. Han är helt enkelt felkalibrerad och kan behöva hjälp att kalibrera om sig en smula.

Michael Ragne, 2009