

ONSDAGEN DEN 25:E MAJ 2011

Om blyghet och skam

För inte så längesedan skrev **Erik Helmerson** i DN att vi måste sluta utestänga blyga människor från arbetslivet. Hans poäng är att vi har blivit så fokuserade på social talang och hur skickliga människor är på att umgås med andra att det är det enda som spelar någon roll - till och med när vi rekryterar. Trots att en person naturligtvis inte automatiskt är mindre kompetent bara för att hen inte är supersocial.

”Det finns en allvarlig aspekt i vår tids vurm - för att inte säga vördnad, dyrkan - för social kompetens. Det handlar om dem som väljs bort, de som hade klarat jobbet med glans men som inte ens kallas på intervju för att de inte anses tillräckligt angelägna att dyka upp på företagets paintballturnering.”

Kort sagt: Är du blyg är du inte så attraktiv på arbetsmarknaden.

Strax före jul läste jag en annan text i DN. Det var **Linnea Tillema som recenserade** en antologi om dygder och laster, och hon koncentrerade sig på just blyghet. Hon inledde med att konstatera att det finns ”en surmagad inställning till blyghet som genomsyrar vårt samhälle i stort - och som borde ifrågasättas”, och efter det satt jag genom i princip hela läsningen och ropade Ja! och Precis! och Men exakt! Texten satte ord på så mycket jag själv tänkt om blyghet, framför allt när det gäller den skam och stigmatisering som drabbar blyga.

Såhär är det, rent krasst och utan djupare definition av termer: Att vara blyg är ganska jobbigt. Det är ingen eftersträvarvärd egenskap. Blyghet är eller kan åtminstone vara ett hinder i vardagen. Men! Min fasta övertygelse är att det största problemet faktiskt inte är blygheten i sig utan samhällets syn på den som är blyg. Jo, blyghet kan vara förödande för ens vardag. Men vetskapen om att man på grund av sin ”sociala inkompetens” är ganska misslyckad, och skammen över detta ”faktum”, är minst lika vidrig som att inte våga prata med någon på lunchrasten.

Jag föddes blyg. Tydligt började jag gråta om någon utanför familjen tittade på mig när jag låg i vagnen, och så fortsatte det. Ibland känns det som att min barndom var en enda lång räckta av att vara skitskraj för människor. Det var självklart jobbigt, jag vågade inte alltid ta den kontakt med andra barn jag ville och att själv säga vilken glass jag ville ha i kiosken var otänkbart.

Jag minns dock egentligen inget av detta som några enorma problem - om det inte hade varit för att det förknippades med så mycket skam. Jag hade ju fattat redan vid tre års ålder att barn inte skulle vara blyga. Att vara blyg var fel. Barn ska vara ganska gränslösa, framåt och kunna leka och prata med vem som helst. Att jag var blyg gjorde mig helt enkelt till ett lite sämre barn. Exakt så kändes det.

När jag inte klarade av olika sociala situationer på det sätt som förväntades skämdes jag något enormt. Det var ju fel på mig; om jag bara varit ett mer normalt barn hade det inte varit något problem. Denna känsla - och självföraktet som kom med paketet - tog sig uttryck i ilska, vilket gjorde att jag betraktades som ett argt barn. Men jag var faktiskt inte argare än någon annan. Däremot var jag blyg, rädd och hade ett stort behov av att värna min integritet. Från omgivningen fick jag dock ständigt signaler om att min integritet var för stor och att mina gränsdragningar var fel.

Givetvis är min upplevelse av att vara ett blygt barn bara min egen. Alla blyga känner inte igen sig i det här. Men jag vågar lova att det är fler än jag som har känt en skam över att vara blyg och inte klara av sociala situationer lika bra som andra, och det är så ... onödigt. Kan inte människor bara få slippa bära det dubbla oket av att vara blyga och dessutom ständigt få bekräftat för sig att det gör dem lite mindre värda? Att de är lite sämre bara för att de inte är lika socialt kompetenta som andra? Jag har alltid avskytt uttrycket "social kompetens", just för att den som bedöms lida brist därpå betraktas som en lite mindre lyckad människa.

Jag vill helt enkelt att vi slutar betrakta blyghet som ett fel, som en pinsam

defekt på personligheten. Att som jag gjorde ovan konstatera att blyghet inte är en särskilt eftersträvansvärd egenskap innebär inte att man därmed måste skuld- och skambelägga känslan - eller över huvud taget värdera den. Det kan som sagt vara svinjobbigt att vara blyg, men det är inget fel på en för att man är det. Det är inget man ska behöva skämmas för.

Så är det dock. Som Tillema skriver: "Blyghet blir i dag ofta liktydigt med inkompetens, underlägsenhet och oförverkligad potential. Det råder ett konstruerat motsatsförhållande mellan blyghet och framgång." Det är klart att ingen är stolt över att vara inkompetent och underlägsen och gå runt med en massa oförverkligad potential. Men är det någon som tror att det blir lättare att komma till rätta med sin "defekt" när den är behäftad med så mycket skam att det knappt går att prata om saken? När det på något sätt blir till att man får skylla sig själv som är mindre värd, för om man bara inte var så hopplöst blyg skulle man ju bli lika lyckad som alla andra och kan du inte bara *skärpa dig* och *bli lite mer öppen*?

Varifrån detta samhällets förakt för blyghet kommer får man kanske läsa den bok Tillema recenserar för att förstå närmare. Saken berörs dock i texten, och Tillema kommer in på hur blyghet drabbar kvinnor och män delvis annorlunda. Hon konstaterar att blyghet historiskt sett framför allt betraktats som en kvinnlig dygd - sedliga kvinnor skulle vara blyga - och fortsätter:

"Att blyghet associerats till 'vek feminitet' har sannolikt stegrat vårt förakt för detta känsloläge. Det är väl också det som gör att blyga män känner sig mer misslyckade än blyga kvinnor - en tendens som tycks mattas av i mer jämställda samhällen. /.../ I ett maskuliniserat samhälle, med hårda krav på självsäkerhet och känslokontroll, trängs alternativa, 'feminina', sätt att finnas till på ut i marginalen, börjar klassas som sjukdomar."

Blyga män är helt enkelt kvinnliga, och är det något som är fult att vara som man är det just kvinnlig. Blyga kvinnor, däremot, kan åtminstone luta sig mot en lång tradition av klädsamt rodnande kinder och en ljuvt nedslagen blick.

Som konstateras i citatet har dock inte ens kvinnor råd att vara blyga i dagens samhälle. Tvärtom har vi på senare tid en skapat stark tradition av att uppmana framför allt unga tjejer att ta för sig mer. Det kan kanske tyckas positivt, men är knappast oproblematiskt:

”Den ständiga uppmaningen till flickor om att ’ta plats’ har en olycklig, om än helt oavsiktlig, effekt: den får strukturella problem att framstå som individuella tillkortakommanden. Sett ur ett visst feministiskt perspektiv är den blyga tjejen precis lika misslyckad som den blyge mannen anses vara - hon är ju inte tillräckligt subversiv.” Det är alltså inte för sin egen skull man ska ta plats, utan för att leva upp till ett ideal - vare sig det handlar om social kompetens eller subversivitet. Det är dessutom ens eget fel om man misslyckas; det har ingenting med resten av samhället att göra.

En del av boken som Tillema recenserar handlar om ”sådana musikprojekt vars syfte är att uppmuntra tjejer att kliva fram på pop- och rockscenen. Musikpedagogen Cecilia Björck har i en avhandling analyserat tjejers gruppsamtal under sådana projekt, och hon menar att det finns en fara i att för lättvindigt prata om att flickor måste ’ta plats’: ’Det riskerar att dölja de hinder som finns, i form av strukturer, traditioner och normer.’”

Låt mig, vis av erfarenheten av hur det kan bli när man blandar in kön och genus, klargöra: Det här inlägget strävar inte efter att tycka mer synd om blyga tjejer än om blyga killar. Jag anser inte att blyghet är värre för kvinnor än för män eller att kvinnor är mer drabbade av strukturer, traditioner och normer. Jag vill att människor ska slippa känna skam över sin blyghet, punkt. Men resonemanget om att flickor uppmanas att ta plats leder fram till följande väldigt intressanta insikt:

”Björck lyfter därför fram ett alternativt sätt att förstå uppmaningen: ’Det kan också handla om att behöva skapa sig ett eget rum - att skärma av sig från omvärldens förväntningar och låta sig absorberas av det egna musicerandet.’ Här får rätten att ’ta plats’ lika mycket handla om rätten att dra sig tillbaka - det vill säga att strunta i alla de krav som gör livsrummet

övermöblerat, trångt och syrefattigt, och ensam besluta om hur mycket man vill synas och höras.”

Detta! Är på sätt och vis pudelns kärna. ”Rätten att ta plats” är i dag snarare en *skyldighet* att göra just det - ta plats utåt, på den offentliga arenan, i vårt gemensamma rum. Höras och synas. Bevisa att man är tillräckligt socialt kompetent, subversiv eller vad det nu handlar om för att bli godkänd. Leva upp till kraven som samhället ställer på en. *Inte vara (socialt) misslyckad!* Är du blyg och har lite svårt för det här? Det var illa, det får du allt ta och sluta med, ditt freak.

Jag säger precis som Tillema: Nog! Låt oss för guds skull värna rätten för människor att dra sig tillbaka och själva bestämma vad de vill och klarar utan att de för den skull ska behöva känna skam över sin eventuella olust inför och/eller oförmåga att "ta plats". Låt människor sätta sina egna gränser - och skuldbelägg dem inte.

Att vara blyg är (bland annat) att ständigt få sina gränser överträdna genom att mer eller mindre tvingas delta i sociala situationer man inte trivs i. Detta leder som sagt ofta till skam och självförakt - antingen över det faktum att man inte *vill* umgås med andra (det är ju jättemärkligt beteende, klart man gillar att träffa folk!) eller för att man inte är särskilt skicklig på den typ av umgänge som situationen kräver. Detta präglar givetvis självbilden något enormt och hjälper knappast självkänslan.

De ständiga kränkningarna av integriteten leder dessutom till stor risk för gränsdragningsproblematik. Om man hela tiden får inte bara sina gränser överträdna utan dessutom ständiga signaler om att de gränser man hade velat hävda är "fel" och inte värda att respekteras - eftersom de är ett resultat av blyghet, och blyghet är dåligt - innebär det förmodligen att man i slutändan får vissa problem med gränser över huvud taget. Både sina egna och andras.

Jag skulle kunna fortsätta, men jag orkar inte. Det enda jag vill säga är ju egentligen följande: Att blyga inte får vara blyga utan att hela tiden få

bekräftat för sig att det är ett problem att de är det är Dåligt. Jetedåligt.

Själv insåg jag för inte alls längesen att jag inte är särskilt blyg längre. Det var lite av en chock, för jag har alltid definierat mig som rätt ordentligt blyg. Men jag känner mig nuförtiden sällan socialt inkompetent (och i förlängningen obekväm och misslyckad), vilket är otroligt skönt. Givetvis.

Jag kan naturligtvis inte säga exakt hur detta har gått till. Dock är jag helt säker på att det har att göra med att jag, i takt med att jag blev äldre och undan för undan lite mer trygg, insåg att jag själv väljer vilka situationer jag utsätter mig för. Jag får det; jag har den rätten. Jag drar mina egna gränser.

När jag kom på det var nog steget inte så långt till att tycka att min blyghet inte var något större problem eller en stor defekt. Den störde ju inte, eftersom jag själv fick bestämma. Och när den sedan trots allt dök upp ibland blev det på något sätt inte hela världen; jag handikappades inte av det. På något sätt lyckades jag alltså släppa skammen, och det ledde till att en ond cirkel blev god.

Så. Kan vi alltså försöka sluta se blyghet som en ödesdiger defekt på en människas personlighet och något hen bör skämmas för och göra allt för att arbeta bort? Nej, alla är inte som jag. Ja, blyghet *kan* vara så svår att den hindrar ett normalt liv (vad nu det är). Det är naturligtvis ett problem för den som är drabbad, och jag är helt för att stötta blyga att ta sig ur onda cirklar som sätter käppar i hjulen för dem. Det är inte som att jag propagerar *för* blyghet och tycker att fler borde vara skraja för människor.

Men ingen kommer att övervinna sina hinder genom att känna skuld, skam och misslyckande över att de finns där. Och ingen kommer heller att bli mindre blyg av att aldrig få gehör för de gränser som känns bäst att sätta. Så sluta för fan hetsa om social kompetens och låt blyga vara blyga ifred.