

ÅRETS DAGSTIDNING DIGITALA MEDIER Tisdag den 28 augusti  Stockholm 16° | Klart.se

SvD NYHETER

Sjukt blyg? Oftast inte

MOTBILD. Terapi, antidepressiva läkemedel och nässpray är i dag några av vapnen i kampen mot blyghet, som fram till för 30 år sedan inte alls var något att oroa sig för – tvärtom. Men 1980 ändrades synen. Christopher Lane har skrivit en bok om vad som hände.



SVÅRT ATT DRA EN GRÄNS

– Det är svårt att dra gränsen mellan blyghet och social fobi. Även ett reserverat eller introvert beteende kan förväxlas med blyghet och social fobi, säger psykologen Tomas Furmark som forskar om social ångest.



Illustration: Jan och Maria Berglin

Visa mer fakta

11 november 2009 kl 00:01, uppdaterad: 11 november 2009 kl 12:20

Länge ansågs blyghet vara ett fint personlighetsdrag som signalerade eftertänksamhet, måttlighet och integritet. Men i dag ses egenskapen allt mer som ett problem som bör åtgärdas.

Det har kommit en uppsjö av självhjälpsböcker med titlar som "Våga leva – fri från blyghet och social ångest". Vill man inte göra hela jobbet själv kan man träna bort sin tunghäfta och sina blossande kinder hos en kognitiv beteendeterapeut. Eller varför inte bota blygheten med hjälp av en nässpray innehållande ämnet oxytocin – något som lanserades av ett forskarteam förra året eftersom hormonet ansågs underlätta sociala kontakter.

– Visst finns det människor som lider av extrem blyghet och som behöver professionell hjälp för att över huvud taget våga sig utanför dörren, men i dag finns det också en massa normalblyga personer som stämplas som sjuka eftersom de inte lever upp till samhällets krav på hur utåtriktad och social man bör vara, säger litteraturprofessorn Christopher Lane.

Hans bok *Shyness – How Normal Behavior Became a Sickness* (Yale University Press) väckte stor uppmärksamhet i USA och Storbritannien när den kom ut för ett par år sedan.

I takt med att synen på blyghet har förändrats har också acceptansen för vad som anses vara ett "normalblygt" beteende minskat, menar Lane. Människor som drar sig för att hålla tal, som rodnar när de står i centrum för uppmärksamheten eller som behöver ett visst mått av ensamhet för att må bra, ordinerar terapi eller medicin.

Det som oroar Christopher Lane mest med den utvecklingen är att en massa normalblyga människor stoppar i sig läkemedel som med sina kända – och ännu inte kända – biverkningar kan göra större skada än blygheten i sig.

– Störst är risken än så länge i USA där trycket är extra hårt på att man ska vara extrovert och sällskaplig – samtidigt som det finns en övertro på att mediciner kan fixa allt. Men många europeiska länder är på väg åt samma håll, säger Christopher Lane, som ursprungligen kommer från England, men sedan många år tillbaka arbetar vid Northwestern University i USA.

Och så här har det alltså inte alltid varit. För att illustrera det berättar han om sin mamma som var väldigt blyg. När hon som sexåring träffade främmande människor brukade hon ställa sig på alla fyra och låtsas att hon var en häst. I stället för att se dem i ögonen och delta i samtalet, galopperade hon runt i rummet för sig själv.

– I dag skulle hennes beteende antagligen diagnostiseras som en psykologisk störning som behövde botas. Men på den tiden beskrevs hon som ett lite excentriskt, men charmigt, barn som begåvats med en ovanligt levande fantasi.

– Mina morföräldrar lät henne hållas eftersom de var övertygade om att hon skulle få lättare med sociala relationer så småningom – vilket hon också fick. Hon blev en välrenommerad musikterapeut och lärare för barn med inlärningssvårigheter, säger Christopher Lane.

Vad beror då den här attitydförändringen på? Främsta förklaringen är, enligt Lane, att social fobi skrevs in som en ny officiell diagnos i den så kallade DSM-manualen*. DSM ges ut av amerikanska psykiaterförbundet och kallas ofta "psykiatrins bibel". Den används i en mängd länder, däribland Sverige, och påverkar hur hela världen tänker kring psykisk hälsa.

I samband med att den nya versionen av DSM-manualen lanserades 1980, lades 112 nya diagnoser till och en av dessa var alltså social fobi. Denna sjukdom beskrevs som en "bestående oggrundad fruktan för, och en tvingande önskan att undvika, en situation där individen kan bli utsatt för att skärskådas och därför är rädd för att råka bete sig på ett sätt som kan vara förödmjukande eller generande." Bland symtomen fanns rädsla för att framträda inför publik, att skriva under handlingar offentligt och att äta ensam på restaurang.

– Jag förnekar inte att det finns en liten grupp människor som lider av verklig social fobi. Problemet med den nya diagnosen var att symtomen var så luddigt formulerade att de lätt kunde förväxlas med normal blyghet.

– Halva jordens befolkning kan väl känna igen sig i de beskrivningarna under åtminstone något skede av livet. Blyga människor tycker att det är jobbigt med för mycket uppmärksamhet och blir nervösa inför möten med nya människor, men deras oro är inte sjuklig, säger Christopher Lane.

Den nya sjukdomen fick snabb spridning – och stor uppmärksamhet. Amerikansk tv sände program om "människor som är rädda för människor" och tidningsrubriker kunde tala om att: "Du är inte blyg, du är sjuk". Samtidigt presenterades undersökningar som påstod att en av fem amerikaner led av social ångest. I början av 1990-talet utnämndes social fobi till "decenniets personlighetsstörning" av tidningen Psychology Today. Några år senare varnade Shyness Institute i Kalifornien för att blyghet och social ångest blivit en "hälsofara som verkar ta sig epidemiska dimensioner".

– En av de starka krafterna bakom sjukdomsförklaringen var de amerikanska läkemedelsbolagen som satsade miljontals dollar på "medvetandehöjande" kampanjer som skulle få normalblyga människor att tro att de låg i riskzonen för social fobi – vilket deras läkare kunde skriva ut medicin emot. Glaxo Smith Kline spenderade till exempel 92 miljoner dollar under ett år på kampanjen "Tänk dig att du är allergisk mot

människor...”, berättar Christopher Lane, som för sin bok har intervjuat amerikanska och engelska psykiatrer och gått igenom mängder av dokument kring hur den nya diagnosen social fobi skapades.

Men kan det inte vara bra att sätta ord på och erbjuda behandling för den sociala ångest som många människor trots allt upplever? Kritikerna av boken Shyness hävdar att DSM-manualen snarare blottade än skapade en sjukdom när den nya diagnosen infördes 1980.

– På bara några år gick social fobi från att inte ens ha existerat som diagnos till att beskrivas som decenniets sjukdom. Med en sådan dramatisk förändring handlar det inte bara om att blotta ett tidigare dolt problem, säger Christopher Lane.

– Jag vill inte glorifiera blyghet och visst känner sig många människor obekväma i sociala situationer eller när för mycket uppmärksamhet riktas mot dem. Men det är helt naturligt.

I dagens samhälle finns det en felaktig föreställning om att allt i livet ska vara helt smärtfritt. Annars är det något fel.

Och i framtiden kan även andra beteenden som vi i dag betraktar som normala stå på tur att bli sjukdomsklassade. Inför nästa uppgradering av DSM-manualen har exempelvis apati föreslagits som en ny psykisk störning, konstaterar Lane.

– Det finns också psykiatrer som jobbar för att bitterhet ska komma med under diagnosen ”post traumatic embitterment disorder”. Går det igenom så har åtminstone de amerikanska psykiatrerna lätt att hitta potentiella patienter bland alla dem som nyligen förlorat jobbet eller som insett vad president Bushs krig i Irak har kostat USA.

* DSM är en förkortning av ”Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders”.

Blyg – alla artiklar

10 nov 2009 Blyg

9 nov 2009 Fem frågor om blyghet

10 nov 2009 Många blyga kändisar

11 nov 2009 Sjukt blyg? Oftast inte

12 nov 2009 Att ligga lågt kan också smälla högt

16 nov 2009 ”Det blyga barnet har ofta stenkoll”

17 nov 2009 Plugget hård skola för de tysta i klassen

17 nov 2009 Fem frågor: Vad göra med en blyg tonåring?

18 nov 2009 Mikael's fobi var inte bara blyghet

19 nov 2009 ”Många fördomar om blyga barn”

ANNA LAGERBLAD

08-13 51 65 anna.lagerblad@svd.se

MER FRÅN SVD.SE

- Dog efter att ha spetsats av spjut
- "Här är bevisen mot Armstrong"
- Amishrättegång om tvångsrakning
- Gardell arg och angelägen
- Toppmoderat kallade Nalin Pekgul "klappturk"

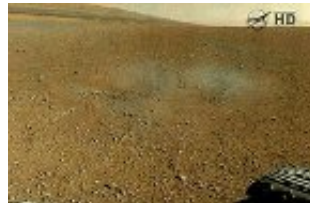
MER WEBB-TV PÅ SVD.SE



Leken blev allvar



Apokalyptisk
stämning i Malmö



Nya vykort från Mars



Filmtrailer: Rivalerna