

# Evolutionen gjorde oss talrädda

Publicerad 2012-05-04

Foto: Alamy

**Att vara rädd för att tala inför andra kan en gång i tiden ha varit en bra och viktig egenskap. Men i dagens informationssamhälle ställer det mest till problem.**



**Peter Letmark**  
Text

Spara

Dela

## **Få ut mer av DN som inloggad**

Du vet väl att du kan skapa ett gratiskonto på DN? Som inloggad kan du ta del av flera smarta funktioner.

## **Följ dina intressen**

### **Nyhetsbrev**

**Logga in**

**Skapa konto gratis**

Att tala inför en grupp är den vanligaste rädslan som människor upplever, enligt psykologiprofessor Tomas Furmark. Han har länge forskat om och undersökt människor som lider av social fobi och rädsla för att tala inför andra. När han och hans kolleger på Uppsala universitet gjorde en enkätstudie med 2 000 slumpvis utvalda svenskar tyckte en av fyra att det var ”rejält obehagligt” att tala inför andra.

Det finns olika förklaringar till att vi lider av talängslan beroende på från vilket håll man ser det. Det finns exempelvis evolutionära förklaringar om att vi är rädda för olika saker, som exempelvis ormar, eftersom vi historiskt har haft nytta av den rädslan. Ur ett sådant perspektiv kan det ha varit så att rädslan för att träda fram och ta plats i gruppen kan ha minskat risken för att bli utstött.

– Att bli utstött hotade individens överlevnad. Primater organiserar sitt sociala liv i hierarkier. Rädsla för att prata i grupp kanske gör att man undviker dominanskonflikter. I apflockar finns det en dominant hane. Det bygger på att de andra runt omkring ska vara undergivna.



**Forskningen har också visat** att man kan ärva skräcken att tala inför en grupp. Chansen att man ska ha talångest ökar om man har föräldrar eller andra släktingar med samma problem.

– Man har jämfört enäggs- och tvåäggstvillingar. Då har man sett att om man har en enäggstvilling med social fobi är sannolikheten större att man själv har det. För att göra en uppskattning kan man säga att minst en tredjedel av problemet kan tillskrivas gener.

Det finns också något som kallas modellinlärning inom psykologin. Det betyder att man kan ärva ett beteende genom att observera andras, till exempel föräldrars, vilket även kan kallas ”det sociala arvet”.

Så vad är det som händer när man drabbas av talskräck?

– Man får ett kroppsligt påslag från det autonoma nervsystemet, den delen av nervsystemet som normalt inte kan påverkas med viljans hjälp, säger Tomas Furmark.

**Reaktionen är densamma** som när vi utsätts för en omedelbar fara och snabbt ska mobilisera kroppens resurser för att antingen fly eller stanna kvar och slåss. Pulsen ökar. Musklerna blir spända. Blodet strömmar till de stora muskelgrupperna. Insöndringen av stresshormoner som adrenalin, noradrenalin och kortisol ökar. Man svettas. Kroppen reagerar som om man hamnat i en potentiellt farlig situation. Det är en kvarleva från urtiden och knappast en reaktion som gynnar den moderna människan, menar Tomas Furmark.

En mer användbar reaktion för den som ska hålla ett anförande hade varit om hjärnan och det logiska, strategiska tänkandet, hade fått en skjuts. I stället blir det tvärt om. Man blir mindre klartänkt och glömmer vad man skulle säga.

Det är viktigt att bli medveten om de här mekanismerna och att träna sig på att övervinna rädslan, menar Tomas

Furmark. Annars kan det hindra en från att leva det liv man vill leva.

– Det kan få väldigt negativa konsekvenser. Informationssamhället ställer större krav på att vi ska kunna framträda om man jämför med det gamla bondesamhället.



**Han tror att det moderna samhället** har medfört att de sociala fobierna till viss del har ökat, just för att det ställs större krav på att vi ska framträda och presentera idéer och tankar.

– Hur det nu är med den saken så leder det i alla fall till större handikapp i dag än för, säg, femtio år sedan.

Det kan handla om att man inte vågar prata på ett veckomöte, eller om att man inte söker en utbildning eller ett jobb eftersom man då måste hålla anföranden. Det finns personer som tackar nej till en middagsbjudning eller sociala sammankomster av rädsla för att de kanske måste säga något.

Det bästa som man kan göra för att bryta skräcken är att exponera sig för det obehagliga upprepade gånger. Varje gång trappar man upp svårighetsgraden något, säger Tomas Furmark.

– Man försöker träna sig i små steg. Om man är rädd för att prata inför en grupp kanske man kan börja prata hemma framför spegeln. Sedan kanske hålla anförandet för en anhörig för att därefter prata inför sina närmaste

vänner. Man går små trappsteg mot den mest problematiska situationen.

**Samtidigt ska man jobba** med tankar och föreställningar kring obehaget. Vad är det man är så rädd för? Vad tror man ska kunna hända?

– Det finns en massa irrationella tankar, som till exempel att man ska svimma, vilket extremt få personer gör. Man kanske visualiserar sig själv och tror att man ser patetisk ut, att man framstår som inkompetent.

Det är tankar som ska utmanas. ”Hur många gånger har det hänt att jag verkligen har svimmat?” I själva verket är det osannolikt att man gör det eftersom blodtrycket stiger av oron och spänningen.

Rädslan grundar sig också på att man tror att skräcken bara ska bli värre och värre. I själva verket är det bara i början av anförandet man får en ångesttopp. Sedan klingar ångesten av, helt enkelt för att kroppen inte orkar behålla stressen.

– Hur snabbt den klingar av kan variera, men fysiologiskt funkar det så. Det gäller alltså bara att hålla ut tills det händer.

**När man har gjort det** en gång gäller det att upprepa situationen. Man kan till och med behöva schemalägga övningarna.

– Man har kanske inte alltid tillgång till en fullsatt aula. Men principen är att man så ofta det går ska utsätta sig för problematiska situationer. Då går det lättare och lättare att hantera.

Det finns ”Våga tala”-kurser över hela landet. Vid social fobi brukar behandling med kbt, kognitiv beteendeterapi, hålla på 10–15 veckor. Det finns också självhjälpsbehandlingar i böcker och på internet. Det kan fungera för den som inte har så uttalade problem, menar Furmark.

Den som lider av talångest kan också be en läkare skriva ut blodtryckstabletter, så kallade betablockerare, som tillfälligt kan dämpa en kroppslig reaktion. Det är ingen långsiktig lösning, men kan vara en första hjälp.

# Tomas Furmark, professor i psykologi

## Så här reagerar kroppen och hjärnan

**Att se en publik** kan trigga i gång reaktionen. Men förväntansångest kan vara lika stark. Det kan räcka med att du tänker att du snart ska gå fram.

**Känslan av att** man står inför ett akut hot leder till en överaktivering av amygdala i tinningloben. En rad kroppsliga funktioner sätts i gång, kopplade till det autonoma nervsystemet, som inte kan påverkas med viljan. Vi förbereds för att fly eller stanna och slåss.

**Kroppen:** Hjärtat slår snabbare, blodtrycket ökar, pupillerna vidgas och musklerna blir spända.

**Hjärnan:** Ångest och panik kommer, aktiviteten i hjärnbarken (kortex) minskar, man får svårare att tänka klart och att minnas.

## Tre tips för att bli av med talångesten:

1. Utsätt dig för det som du är mest rädd för. Rita en ångesttrappa, vad är det värsta och vad är lite enklare? Gå steg för steg.

2. Stanna kvar tills stressen släpper. Man tror att allt bara blir värre, därför vill man bort, men kroppen släpper stressen, och det blir bättre. Håll ut tills det försvinner.
3. Utsätt dig för detta upprepade gånger.