

Instinktivt avstånd till det okända

Blir du obekvämt när någon ställer sig för nära dig vid busshållsplatsen? Det som är främmande för oss håller vi gärna på behörigt avstånd. Vår hjärna är programmerad att till en början vara skeptisk till det som är okänt. -Den ska hellre misstänka fara än vara för godtrogen, enligt psykologen Jens Driessen.

När vi åker kollektivt blir det tydligt hur vi på olika sätt vill värna om det personliga utrymmet runt omkring oss.

– Det är som fåglar på en telefonledning - nästan identiskt avstånd mellan varandra. Det är intressant hur symmetriskt folk sprider ut sig på tunnelbanan eller bussen, säger psykologen Jens Driessen om vikten av behörigt avstånd till andra när vi reser.

Varför gör vi så egentligen? Svaren på den frågan är många. Ibland väljer vi helt enkelt att sitta själva, en bit bort från vår omgivning, efter en stressig eller rent av dålig dag.

Instinktivt beteende

Den amerikanske antropologen Edward T Hall har delat in människans personliga utrymme, det område runt omkring oss som vi gärna vill skydda, i olika zoner. Personer vi känner väl får komma nära oss medan främlingar måste hålla ett större avstånd.

Enligt Driessen håller människan, precis som andra djur, gärna ett avstånd till sådant som är främmande. Anledningen till det kan förklaras med ett ord: trygghet. Vi vill kunna skydda oss mot en eventuell fara och om någon kommer innanför vår "intima zon" kan det uppfattas som hotfullt.

– Det är så hjärnan fungerar. När vi befinner oss i en ny eller obekvämt situation går hjärnan in i ett lite nervöst läge och spetsar till sig. Den ska hellre misstänka fara än vara för godtrogen. Det gäller inte bara mötet med nya människor, så fungerar vi även när vi gör vår första dag på ett nytt jobb.

När vi sedan märker att det främmande är ofarligt sänker vi garden.

– Då släpper vi på vaksamheten och fokuserar mer på det positiva, säger Jens Driessen.

En vanesak

Forskningsmässigt är det inte i detalj utrett hur dessa zoner ser ut i Sverige, eller om det har förändrats med åren i och med att vi reser mer utomlands och får andra

influenser.

Enligt Hall finns det däremot en skillnad mellan olika kulturer och samhällen. Befolkningsstäthet är en aspekt som gör att vår komfortzon i Sverige kan se annorlunda jämfört med människor som bor i Japan och Kina.

– Vi svenskar har ju haft gott om utrymme på många sätt och inte behövt justera vår intimzon lika mycket, säger Driessen.

Är vi däremot vana vid mycket folk i vår omgivning krymper vår intima zon. Därför kan det även finnas skillnader mellan mindre orter och större städer.

– Utsätts man för mer trängsel så vänjer man sig och blir mer bekväm med det.

Stenåldersmänniskan

I vissa situationer tvingas vi acceptera att vårt "personliga utrymme" inkräktas. Vi kan inte alltid välja att få vara i fred när vi rör oss bland folk.

Ett sätt att hantera att människor kommer för nära kan vara att gå in i sig själv. I dag kan vi lätt försvinna in i våra smarttelefoner eller sätta på hörlurarna och stänga ute omvärlden utan att ens reflektera över att vi står omringade av massa människor.

– För stenåldersmänniskan är gruppen starkare än individen, men med tiden har vi kunnat gå mot en jag-upplevelse, säger Per Johnsson, lektor vid psykologinstitutionen vid Lunds universitet.

Till skillnad från förr har vi i dag inte samma behov av andra människor för att överleva.

– Man kan i dag vara oberoende av andra människor i större utsträckning. Det kan återspeglas väldigt mycket i en tunnelbanevagn. Vi behöver inte samspela med andra människor, säger Johnsson.