

Låt avunden bli en positiv kraft

Händer det att du blir avundsjuk på andra? För deras framgång i jobbet, deras utseende, deras energi? Att jämföra sig, härma och avundsjukt bevaka sin position är grundläggande mänskligt beteende. Avundsjukan följer i konkurrensens spår. Men vet du hur du ska använda avunden till att bli en stimulerande kraft istället för att göra dig elak eller missunnsam? Eller har du blivit drabbad av andras avund? Som kvinna kan du dessutom ha det extra tufft.

Alla kan drabbas men kvinnor drabbas värst

Vi drabbas alla av avund då och då även om vi inte erkänner känslan. I de flesta fall lämnar den endast ett litet sting av obehag för att sedan försvinna. Det är viktigt att skilja på denna snabbt övergående form av avund och den destruktiva avundsjukan, där vi blir av med obehagskänslan genom att bli elaka och racka ned på den som lyckats. Som kvinna bör du vara lite extra uppmärksam på hur andra kvinnor bemöter dig när du har framgång i jobbet eller privat. Det är inte säkert att dina väninnor och dina kvinnliga arbetskamrater står först i kön för att gratulera. Det har av tradition varit mer accepterat för en man att konkurrera och vinna, än för en kvinna. En man som lyckas blir beundrad, medan framgångsrika kvinnor ofta kan vittna om hur de istället blivit kritiserade eller utfrusna av andra kvinnor.

Skilj på positiv avund och avundsjuka

Positiv avund inspirerar dig till att vilja förbättra och förändra något: "Det skulle jag också vilja ha" eller "Det skulle jag också vilja göra". På så sätt kan andra människors framgång påverka oss positivt. Avundsjukan däremot slår till som ett virus. Jämförelsen med andra fungerar inte som en sporre, utan får oss att känna oss i underläge. Vi förminskar och kritiserar de som lyckas, och skapar förvirring och osäkerhet hos de som drabbas.

Hur vet du om du är utsatt för andras avundsjuka:

- Skvaller bakom ryggen
- Förminskande kommentarer när du ansträngt dig eller gjort något bra, ofta inlindade i något vänligt
- Undvikande. Tystnad eller att ingen t ex kommenterar din uppdatering på Facebook
- Isolering. Kollegorna eller vännerna vänder dig ryggen
- Sabotage. Falska rykten och svartmålning

Vår självbild och självkänsla

Vår föreställning om oss själva (vår självbild) omförhandlas ständigt i en inre dialog när vi konfronteras med andra människor. Varje möte med en annan individ innebär därför en jämförelserisk, kommer vi att känna oss bekräftade eller nedvärderade? En person med god självkänsla reagerar inte lika negativt på en jämförelse. De kan se att de inte har samma talang eller framgång i ett visst avseende, men de inser att de har andra saker som är värdefulla. På samma sätt

kan människor som inte är helt tillfreds med sin nuvarande situation, ha svårare att tackla andra människors framgång.

Avund på arbetsplatsen

Avundsjuka orsakar inte bara obehag hos den som hamnar i underläge den leder ofta till konflikter på en arbetsplats och skapar förvirring och obehag hos den som blir drabbad av andras avundsjuka. Särskilt förvirrande blir det när vi får känna av avunden från de som vi räknar som våra vänner. Hård konkurrens på jobbet där enbart individuella prestationer mäts och belönas kan leda till avund. På samma sätt kan man ibland värna så mycket om gruppen att ingen vill sticka ut och excellera. När ingen är bättre än någon annan finns ingen orsak att känna sig avundsjuk. Avundsjuka eller rädsla för densamma leder ofta till sämre prestationer.

Det finns mycket att vinna på att lära sig hur man bemöter andras avund och varje företag borde ha en plan för hur man ska hantera avundsjuka.

Vad göra?

Alla på en arbetsplats borde med jämna mellanrum bjudas in till en dialog om följande:

- Hur har vi det på jobbet och hur hanterar vi situationer när någon blivit befordrad?
- Hur tar vi hand om nya medarbetare och får dem att känna sig välkomna?
- Talar vi öppet om avundsmekanismerna, att de finns och att vi måste träna oss i att inte låta de ta över?
- Kvinnors avund på varandra förnekas ofta, men sanningen är att kvinnor oftast är bättre på att stötta varandra i motgång än i framgång. Hur är det på vår arbetsplats?
- Ett sätt att slippa andras avundsjuka är att tillämpa Jante. Då utsätter man sig inte för andra människors elakheter och riskerar inte att bli utfrusen ur gemenskapen. Jantelagen har dock många avigsidor. Den säger att man inte får vara stolt eller nöjd med sig själv, vilket minskar människors möjlighet att njuta av livet och bygga upp sin självkänsla. Hur stark är Jante hos oss?

Om du avundas andra – hur vända det till något positivt?

1. Erkänn avunden, den är mänsklig.
2. Fundera på varför du känner som du gör? Var kommer din ilska eller behov av att kritisera en annan person ifrån? Tänk på allt som du själv är bra på, var nöjd med din egen prestation. Jämför dig inte med någon annan än dig själv
3. Kan du och vill du ha det som den andra personen har? Är det möjligt? I så fall använd avunden till att bli en positiv energi, en sporre. Knyt handen i fickan och tänk: "Kan han så kan jag!"
4. Men framför allt: allra effektivast: Gläds med andras framgång. Beröm, visa uppskattning. Gör tvärtemot vad känslan säger och du kommer bli överväldigad av den positiva kraft som kommer tillbaka till dig själv. Inse att det råder inget motsatsförhållande mellan att ge sig själv ett värde och att ge andra ett värde.

Är du utsatt för andras avund? Du har två alternativ:

1. Ta tjuren vid hornen.

Skvaller: Fråga den som sprider skvaller om det finns något problem mellan er. Troligtvis kommer personen reagera kraftfullt och anse sig orättvist anklagad, men du har visat att du inte är rädd och att du har gjort den andre uppmärksam på att du vet vad som pågår.

Nedsättande kommentarer: Vänd dig direkt till någon annan i gruppen och fråga: "Vad tyckte du?" Eller "Hur reagerade du på min rapport?" Gå inte i försvar eller i attack, var lugn och leta efter balans.

Tystnad: Fråga "Jag har en känsla av att det är något du inte säger" "Jag skulle uppskatta om du ville säga om det är något som du tycker att jag gjort fel?"

Isolering: Konfrontera. "Tycker ni det är rimligt att ni inte hälsar när jag kommer till jobbet?"

Sabotage: Konfrontera och samla bevis, så du kan visa att du vet vad som pågår.

2. Lämna företaget eller säg upp vänskapen med vissa personer. Sök kraft hos dom som stöttar dig och vill dig väl, som familj och riktiga vänner.

Vill du läsa mer: "Avund och konkurrens: känslor i vardagen" av Marta Cullberg Weston