

Frykt ikke

Skrekk og gru er noe av det mest spennende som finnes. Angst trenger ikke å være sykdom. Den kan like gjerne brukes som en positiv kraft i livet.



De fleste har følt den. Uroen som holder deg våken, når du mest trenger å sove. De kvernende tankene som får deg til å sperre øynene opp i nattens mørkeste timer. Og det akkurat før den store dagen, før eksamen, før jobbintervjuet eller før presentasjonen du skal holde. Så deilig det hadde vært å slippe den plagsomme følelsen! Eller?

– Hvis man bekymrer seg, betyr det at man gjør det bedre. Når man ligger våken om natten, forbereder man seg, forklarer dr.philos. Paul Moxnes, spesialist i organisasjonspsykologi.

NØDVENDIGE NERVER

Som professor ved Handelshøyskolen BI ville han aldri ansatt en lærer som ikke er redd.

– Prestasjonsangsten er positiv. Den kommer publikum til gode. Jeg kjenner mange som ikke ligger våkne, som ikke

forbereder seg, men som dessverre burde gjort det. De har sovet som en stein, og så går det elendig. Studentene kjeder seg, og så blir det en dårlig forelesning, forklarer Moxnes.

I boken «Positiv angst» beskriver han angsten som en viktig følelse i alt forandringsarbeid. Noen definisjon er knapt nødvendig, mener professoren. – Alle vet hvordan det kjennes å være redd, påpeker han.

Paul Moxnes skiller imidlertid mellom den angsten vi alle opplever iblant, og den som kan defineres som sykdom. Angstlidelser, som panikkangst, tvangslidelser, fobier og post-traumatiske stresslidelser, er lammende og gir ingen positive krefter. Likevel mener han at helsevesenet stadig tøyer grensene for hva som defineres som sykt.

– Angst har en overlevelsesfunksjon. Derfor skal vi ikke være så raske med å si at angst er en sykdom. Man skal ikke gå til legen når man gruer seg til

Utnytt angsten:

- Giv løst på det du frykter mest.
- Er du redd, bør du gå på jobben. Ikke unngå angsten. Det forverrer problemene og hindrer deg i å oppleve mestring.
- Trygghet er viktig for at angsten skal være konstruktiv. For å prestere godt må du være redd og trygg på en gang.
- Når du er redd, forteller angsten deg at du skal gjemme deg eller stikke av. Ignorer den stemmen!
- Ikke kjenn på angsten. Bare vit at du presterer bedre med litt angst.
- Vær ærlig. Innrøm at du er nervøs. Da får du masse sympati. Og når du begynner å snakke, kommer tryggheten.

(KILDE: PAUL MOXNES)

Angsten!

en vanskelig oppgave. Tar du en valium hvis du er redd, reduserer du dine egne prestasjoner, forklarer han.

HÅP OG AMBISJONER

Det er angsten i organisasjoner og arbeidsliv som opptar Moxnes mest. Her er det nemlig langt mer skrekk og gru enn tidligere, ifølge Moxnes.

– Kravene har økt både i offentlig og privat sektor. Sjefen din og du møtes og går gjennom dine prestasjoner det siste halve året. Du blir målt og veid og må fylle ut spørreskjemaer. Jeg har inntrykk av at hele arbeidsmiljøet nærmer seg kravene til et fotballandslag. Da er det skrekk og gru. Men også spennende, synes professoren.

For dersom man lykkes med oppgavene sine, med å nå budsjettene eller kapre en kunde, blir det fest og bløtkake.

– I konkurransesamfunnet er seier og nederlag tvillinger. De går hånd i hånd gjennom livet, forklarer Paul Moxnes.

Kunsten for mennesker i det moderne arbeidslivet blir å bruke angsten til den positive kraften den kan være. Angstens motstykke er nemlig en sørgelig tilstand av mangel på ambisjoner og håp.

Trygghet må likevel til for at angsten skal være konstruktiv. Skal du prestere godt, må du være trygg og redd på samme tid. Organisasjonspsykologen bruker bildet av en linedanser for å forklare:

– Hun må være trygg nok til å våge å gå ut på linen, men redd nok til ikke å falle ned.

Så hvordan skal vi takle skrekken som ødelegger matlysten før bryllupstalen, eller får oss til å kaldsvette i hendene

like før vi skal hilse på den nye sjefen? Professorens råd er klart: Gyv løs på det du frykter mest.

– Jeg har opplevd det mange ganger selv. Når tidspunktet du gruer deg til, er der, kan du bli utrolig god. Man kan oppleve at angsten forandres til en trygghet, sier Moxnes.

Det dummeste du kan gjøre hvis du gruer deg til foredraget på jobben, er å ringe og lyve på deg influensa. Først når du forsøker å unngå angsten og det som gjør deg redd, blir angsten et problem for deg.

– Er du redd, bør du gå på jobben! Å stikke av forverrer problemene. Da får du aldri oppleve mestring. Du blir ikke syk av angsten, men av å unngå den, forklarer han.

Når du er på ditt reddeste og mest ner-

blem. Innrøm at du er nervøs, og du kan få masse sympati for det. Når du begynner å snakke, kommer tryggheten etter hvert, mener Moxnes.

TIL MOTMÆLE

Organisasjonspsykologens tanker om angst er omdiskuterte. Seniorforsker Tian Sørhaug ved Senter for teknologi, innovasjon og kultur ved Universitetet i Oslo er redd Moxnes gir angsten en ufortjent høy stjerne.

– Frykt kan man gjøre noe med, men angsten er en frittflytende tilstand, en slags svimmelhet, der man ikke vet hva man skal gjøre, definerer han.

Sørhaug mener at angsten i arbeidslivet skyldes skiftende og uklare forventninger og krav. De regler som gjaldt i går, gjelder ikke i morgen. Ingen er bedre enn sist utførte jobb.

– Dette fører med seg muligheter for den positive angsten, men oftere en type lammelse eller depresjon, sier Sørhaug.

Noe av angsten i arbeidslivet knytter han til det faktum at mange arbeidstakere ikke lenger selger sin arbeidstid, men noe av seg selv. Den nye friheten, som kan være selvutviklende og spennende, kan i verste fall føre til utbrenthet dersom man ikke klarer å sor-

tere for seg selv hvilke krav man skal leve opp til og hvem som egentlig står bak dem. Forventningene du føler på, kan like gjerne komme fra deg selv som fra sjefen din. Da er ikke angsten langt unna.

– Hvordan finner man ut av det?

– Alene klarer du ikke å vite hvor mye som er nok. Vi trenger nye «nok-er» som vi kan holde fast ved sammen med andre, sier Tian Sørhaug.



PSYKOLOG PAUL MOXNES

vøse, gir angsten deg følgende beskjed: Gjem deg! Stikk av! Det kan være lurt å ignorere denne stemmen.

– Du skal ikke ligge og kjenne på angsten. Du skal bare vite at foredraget blir bedre hvis du har angsten, enn om du ikke har den.

Og står du fremdeles og skjelver idet sceneteppet går opp foran deg, har han følgende råd: Vær ærlig!

– Det er veldig lett å løse angstens pro-

