



MENTAL KRAFT

Prestationsångest

AV EMMA ABRAHAMSSON

Vad är prestationsångest?

Rädsla för att hålla tal är kanske det vi spontant tänker på när vi hör talas om prestationsångest. Men rädsla för att hålla tal är bara ett av alla *symptom* på prestationsångest. **Prestationsångest är ett vitt begrepp som innefattar många olika reaktioner. I samtliga fall leder ångesten till hämmad förmåga, glädje och kreativitet.** En hög kravbild leder ofta till prestationer som är långt under vår optimala förmåga, vilket gör besvikelsen ännu större efter ett misslyckande. Vi vet vad vi kan, men just då funkar det inte! Det kräver enormt mycket ansträngning och kraft att utföra en prestation som är förenad med ångest.

När uppkommer prestationsångest?

Prestationsångest träder in när det ställs krav på oss. Vi tror ofta att det är rädsla för att inte leva upp till våra egna krav som skapar ångest, men det är inte hela sanningen. Det är framförallt rädsla för att inte leva upp till *andras* förväntningar som skapar prestationsångest. Prestationsångest uppkommer i alla tänkbara situationer där vi känner att vi *måste* lyckas.

Det hjälper sällan att förbereda sig!

Prestationsångest uppkommer mycket sällan av att vi är dåligt förberedda eller inkompetenta, och kan därför inte avhjälpas genom att vi förbereder oss ytterligare. Visst vore det bra om prestationsångest berodde på dålig förberedelse eller bristande kompetens. Då skulle det vara enkelt avhjälpt med mer övning. Problemet är att prestationsångest är en *känsla*. **Prestationsångest har ingenting med verklig kompetens att göra – oftast är personer som lider av prestationsångest oerhört skickliga inom sitt område.** Vi kommer inte åt problemet med prestationsångest genom att öva mer på något som vi redan kan! Det är här de flesta gör fel. Istället för att titta på vad som fattas i självbilden, satsar vi på att bli ännu skickligare på något vi redan kan utan och innan. Vi försöker bygga upp en falsk känsla av säkerhet och tilltro till oss själva genom att öva tills vi kan utföra vår uppgift i sömnen. När vi väl står inför kravsituationen, känner vi ändå hur det låser sig och tankar som "jag klarar aldrig det här", "jag kommer att misslyckas", "det blir katastrof", "usch, det här är fruktansvärt" dyker upp i huvudet.

Positivt tänkande

För att motverka prestationsångest, får man ofta rådet att försöka peppa sig själv med positiva tankar om sin egen prestation. Syftet med positivt tänkande är förstås att vi tillslut ska tro på det positiva vi säger till oss själva. Ungefär som i filmen där Stig-Helmer försöker bota sin flygrädsla genom att upprepa mantrat: "Jag kan flyga, jag är inte rädd." Ett annat råd i samma stil är att sätta upp lappar på kylskåpet där det står saker som: "Jag är en vinnare."

Det är svårt att nå framgång med övertalningsmetoden, eftersom känslor är svåra att resonera bort. Problemet är inte att vi är inkompetenta, utan att vi känner oss inkompetenta! Vi kan upprepa "Jag är en vinnare" 1000 gånger, men fortfarande känna oss som förlorare. Självttvivel försvinner inte bara för att vi uttalar orden: "Jag är störst, bäst och vackrast" eller för att vi i fantasin visualiserar oss som framgångsrika. Att vara positiv är alla människors grundtillstånd. Vi föds problemfria, och negativa känslor är något vi tar på oss. Vi *är* i grunden redan positiva – vi måste bara fokusera på att bryta den negativa bild vi har byggt upp av oss själva.

Att fly är ingen lösning på problem

Många människor som lider av prestationsångest ser som enda chans att slippa ångesten genom att helt undvika kravsituationen. **Egentligen är det inte själva prestationsmomentet vi skyr, utan vår oförmåga att hantera ångesten som är förenad med prestationen.** Det är lätt att tro att om vi flyr från den yttre pressen, kommer vi också att slippa ångesten som är förknippad med att prestera.

Detta kan liknas vid att slå ihop matteboken så fort vi kommer till ett knepigt tal. När vi löser en konfliktsituation genom att fly från den, kommer vi att stanna kvar på den nivån och sluta utvecklas vidare.

Varför uppkommer prestationsångest?

Ur ett djupare perspektiv uppkommer prestationsångest som en följd av att vi omedvetet förknippar vår prestation med vårt värde som människor. **De flesta människor har under barndomen missuppfattat sitt egenvärde. När vi har lärt oss att förknippa vårt värde med våra prestationer, blir vi väldigt angelägna om att "lyckas" i livet.** Människor med en hög inre kravbild blir ofta mycket framgångsrika på det yttre planet. Bekräftelsen vi får genom att prestera fungerar som substitut för den kärlek vi egentligen vill känna till oss själva. När vi har vuxit upp med stora förväntningar på oss, känner vi ständigt skuld inför de människor vars förväntningar vi tror att vi inte lyckats infria. Vi försöker ständigt bevisa vårt värde genom att utföra bättre prestationer. **Prestationsångest handlar i grunden om vår rädsla för att inte bli godkända och ytterst inte älskade. Vi lever i illusionen om att det är vad vi presterar som avgör hur betydelsefulla vi är för andra människor.** De förväntningar och krav vi har på oss själva är egentligen våra föräldrars förväntningar och krav. Nu är det inte så enkelt att alla förväntningar och krav som ställs på oss är tydliga. Våra föräldrar kanske inte bokstavligen har sagt att de förväntar sig att vi ska vara duktiga och "lyckas" i livet. Det är ofta ett outtalat krav, som våra föräldrar i sin tur har lärt sig av sina föräldrar. Negativa känsloreaktioner har alltid sin grund i vår uppväxt. Vi kan lösa dem först när vi slutar att projicera våra reaktioner på omgivningen och istället blickar inåt. **Ifrågasätt vad det egentligen är du är rädd för, istället för att till varje pris försöka undvika situationer där du drabbas av prestationsångest.** Rädslan i sig är inte skadlig om du är beredd att titta närmare på vad den egentligen står för.

Är du intresserad av att veta mer om självutveckling? Besök <http://www.mentalkraftab.se>