

Publikt



Bild: Lotta Sjöberg

AVUNDSJUKA 2020-03-18 AV JENNA ANDERSSON

Så hanterar du avundsjukan

Om du hela tiden jämför dina prestationer med en kollegas och blir avundsjuk kan det gå ut över ditt eget arbete. Men det går att vända avundsjukan till motivation.

[Tweeta](#) [Dela 6](#)

Har din kollega fått löneförhöjning? Nya arbetsuppgifter eller ett nytt, spännande uppdrag? Ibland är det svårt att hantera att en kollega uppnår något som vi själva gärna vill ha. Då är det lätt att bli missunnsam och avundsjuk.

– Avund bottenar i jämförelse och en känsla av att vara underlägsen andra människor. Om man jämför sig och märker att man drar det kortaste strået kan det skapa känslor som man inte riktigt rår på, säger **Lillemor Adriansson**, docent i psykologi vid Högskolan i Borås som forskar om avundsjuka.

Vanligtvis är vi avundsjuka på människor vars kompetens ligger nära vår egen, förklarar hon.

– Ofta blir vi inte avundsjuka på en högt uppsatt chef med en helt annan kompetens, utan snarare på en kollega vars kompetens är uppnåelig.

För att kunna vända avundsjukan till motivation bör vi först och främst erkänna den för oss själva, menar **Lena Mangell**, legitimerad psykolog och karriärcoach.

– Man behöver förstå och acceptera att man är avundsjuk, säger hon.

Lillemor Adriansson är inne på samma spår och framhåller att insikten är viktig för att inte känslorna ska få styra. Hennes råd är att försöka komma fram till vad det är som triggat avundsjukan.

– Om man bara går på sina känslor och trycker undan alla logiska resonemang så kommer känslan att vara kvar. Man behöver insikt i vad känslan beror på för att kunna vända den till motivation, säger hon.

När man har blivit medveten om vad avundsjukan bygger på är det alltså lättare att göra något åt den. Ett bra sätt att komma vidare är att undersöka och analysera vad som krävs för att nå det man eftersträvar.

– Vad är det som gör att min kollega befinner sig i den situation som hon eller han gör? Vad är det som skiljer oss åt? Om det gäller ett specifikt uppdrag kan man skriva ned en lista på vad som är viktigt för det uppdraget och sedan jämföra den kompetens som kollegan besitter med den kompetens man själv besitter, säger Lillemor Adriansson.

Det är viktigt att anstränga sig för att få hela bilden. Kollegan kan ha gjort något man inte känner till. Försök ta reda på om det är så, utan att låta negativ eller missunnsam. Kanske visar det sig att det handlar om en speciell prestation, en prioritering eller en uppoffring.

Det kan också hända att man tror att man själv har uppfyllt alla kriterier, men inte vet vad som egentligen efterfrågas. Om kommunikationen på arbetsplatsen brister är det lättare att tolka omständigheterna som orättvisa, framhåller Lena Mangell.



– Avundsjuka är vanligare i miljöer med en otydlig organisation, där det är brist på tydliga mål och regler. Det kanske inte finns kriterier för hur man uppnår en högre lön, eller får vissa befattningar, vilket skapar oförståelse kring varför någon får något som man själv kanske anser sig vara behörig till, säger hon.

Om det är otydligt vad som faktiskt gäller exempelvis för att kunna få ett visst uppdrag är det bra att prata med sin chef för att bringa klarhet. Det kan också vara ett tillfälle att berätta om sina mål och ambitioner.

– Be om feedback från din chef för att stämma av vad som förväntas. Var också tydlig och berätta vad du vill åstadkomma, säger Lena Mangell.

Genom att göra tydligt vad som krävs är det lättare att se om avundsjukan är befogad eller om man i första hand behöver jobba på sina egna känslor.

För att mota bort negativa tankar kan man också öva sig på att vara glad för andras skull.

– Det är bra att träna på att fira andras framgångar. Säg "grattis, vad roligt för dig!". Då kan man vända sin negativa känsla till en positiv. Är man avundsjuk får man ofta tunnelseende och ser bara negativa saker, och då är det viktigt att vända på det. Avundsjuka kan bli en motivationsfaktor om man inte låter den negativa känslan ta över, säger Lena Mangell.

Om man lyckas förvandla sin avund till beundran kan den bli en drivkraft, framhåller Lillemor Adriansson.

– Då kan den kanaliseras till en tävlingslust att exempelvis prestera bättre på jobbet eller skaffa sig vidareutbildning. För att vända sin avund till något positivt behöver man lägga bristen hos sig själv och fråga sig vad man själv kan göra för att förändra, säger hon.

Det kan naturligtvis också hända att en upplevelse av att vara förfördelad har saklig grund. Om man trots efterforskningar inte får några bra svar, och anser att det är fråga om orättvis behandling eller diskriminering, då kan det vara klokt att be om stöd – exempelvis från facket.

Fem tips för att bota avundsjukan

1. Acceptera att du är avundsjuk.
2. Var rationell. Koppla bort dina känslor och försök i stället att vara logisk.
3. Undersök om du har en korrekt bild. Ta reda på exakt vad som krävs för att nå dina mål.
4. Prata med din chef. Berätta om dina ambitioner. Fråga vilka möjligheter som finns.
5. Säg grattis! Träna på att uppskatta andras framgång för att kunna bli inspirerad.