



Positiv angst

Det er naturlig å grue seg før du skal prestere.

Det kan til og med være en fordel.

TEKST: LINA SCHØYEN FOTO: HANNE THARALDSEN



Kathrine Johannesen har sluttet å kaste opp før hun skal prestere, men angsten er der fortsatt.

Feigt å si nei

Psykolog Kathrine Johannesen (36) pleide å kaste opp før hun skulle holde forelesninger for sine studenter på Handelshøyskolen BI.

- I dag er det litt bedre, men ikke mye. Jeg føler jeg må sitte og forberede meg hele natten før en forelesning, jeg orker ikke å spise frokost, jeg faller i dusjen

- Likevel fortsetter du?

- Ja. Selv om jeg tre sekunder før jeg skal i ilden er overbevist om at jeg ikke klarer det. Hver gang. Men når situasjonen først er der, overføres energien jeg har brukt på å være nervøs til det jeg skal prestere. Jeg føler at stemmen skjelver og at alle ser pulsen slå. Men det oppleves ikke sånn av tilhørerne. Jeg fortsetter å holde forelesninger fordi det er så deilig etterpå. Ikke noe er så tilfredstillende som å gjennomføre noe og gjøre det bra. Kathrine Johannesen hadde praksis ved BI som student, og hun ble spurt av professor Paul Moxnes om å holde forelesning på ledelseskurset «Samspill og ledelse». Ja takk, sa Kathrine.

- Det ville ha vært feigt å ikke

si ja. Jeg visste jeg kom til å angre hvis jeg ikke gjorde det. Samtidig ble jeg straks fryktelig nervøs og angret. De jeg skulle forelese for var for det første mange, for det andre var de erfarne næringslivsfolk. Samtidig var jeg student, så prestasjonspresset var ikke så stort. Mislyktes jeg, fikk jeg finne på noe annet å gjøre. Hun mislyktes ikke, og ble senere fast ansatt. Uten at angsten forsvant, tvert imot. Kravene føltes større.

- Den eneste måten å utvikle seg på er å gjøre noe nytt og ukjent, ellers blir livet bare en serie med repetisjoner. I nye situasjoner følger angsten naturlig med.

- Har du noen gang gjort en dårlig prestasjon?

- Ja, og det er veldig ubehagelig. Det blir litt vanskeligere å gjøre det bra senere. Men du kan ikke være så redd at du ikke tør å feile. Det gjelder å ha en slags tillit, en trygghet i angsten. Vite at det kan gå galt, men at alt ikke rakner for det. Hele min identitet som menneske, eller som psykolog, ligger ikke i en dårlig forelesning.

De redde er best

Paul Moxnes er professor ved Handelshøyskolen BI, og har skrevet boken «Positiv Angst».

- Kan angst være positivt?

- Positiv angst er den skrekk og gru du må gjennom for å komme ut i solskinnet. Det fins ingen snarveier til det gode liv. Siden Freud har angst vært sykelliggjort. Målet har vært det angstfrie menneske. Men at menneskene skulle og burde være frie for angst, er en illusjon det er på tide å kvitte seg med.

Paul Moxnes mener det bare er likegyldige mennesker som kan leve et liv uten angst.

- Er du ambisiøs, hører angsten med. Og angsten gjør at du presterer bedre.

- Når angst blir lammende?

- Det er individuelt. De mest engstelige har angst for angsten. De som våger å kjenne etter, gjør overraskende erfaringer. Når stunden som du har gruet deg for er der, forsvinner angsten, fordi angst er knyttet til det framtidige. Du opplever at energien du har brukt på å engste deg omformes til engasjement. Selv ansetter jeg bare redde folk til å forelese på BI. Psykologistudenter og lærere som er vettskremte over å skulle forelese for ledere med masse erfaring. De får ikke sove, de gråter, de stiller om morgenen med grå fjes. Men de gjør det best. Moxnes mener det å føle angst er like normalt som andre følelser og stemninger, som det å være lei seg, glad, eller deprimeret.

- Det er ingen grunn til å la psykiaterne ha monopol på begrepet angst. Sykelig angst blir det først når man er redd noe uten forståelig grunn, som å gå til postkassen, for eksempel.

SLIK TAKLER DU SITUASJONEN

- **Gjør som skuespillere. Vær fysisk. Hvis du beveger kroppen, får du avspennte musklene og forløser energi.**
- **Fokuser på det du skal gjøre. Ikke på deg selv som person og hvordan andre kommer til å oppleve deg.**
- **Ikke prøv å skjule at du er nervøs. Blir det for ille, så si heller at du er nervøs.**
- **Ved repetisjoner blir angsten lettere å takle.** kk