



Avund är något vi inte gärna känns vid. Det är en tabubelagd känsla som vi trycker undan och förpassar till själens bakgård. Och sagor, ordspråk och myter hjälper till så gott de kan. För vem vill bli som Snövits avundsjuka styvmor, när hon står där framför spegeln och grämer sig över styvdotterns skönhet? Vem vill vara den förbittrade grannen som går och jämför sin gräsmatta med det grönskande gräset på andra sidan staketet? Och vem vill vara som Askungens vidriga, skadeglada styvsystrar eller som brodermördaren Kain i Bibeln?

Marta Cullberg Weston avdramatiserar avundsjukan

”Efter att redan ha tacklat ett tabuerat ämne, skam, kändes det nu naturligt att gå vidare med avunden som ju inrangeras bland de antika dödssynderna.”

Marta Cullberg Weston

Marta Cullberg Weston är kanske allra mest känd för sitt arbete med *det inre barnet* och hur man kan läka skadade självbilder från tidig barndom. Nu har hon skrivit **AVUND OCH KONKURRENS – KÄNSLOR I VARDAGEN**. Med den vill hon avdramatisera avundsjukan och visa att avund är en vardaglig känsla som drabbar oss alla då och då.

Avunden är konkurrensens skugga

Avundens tryne är fult och oattraktivt. Sedan urminnes tider har vi varnats för att släppa in dess gift i våra liv. Antagligen finns det – och har alltid funnits – många orsaker till att samhället vill få sina medborgare att sky avundsjukan. Om förtryckta grupper börjar jämföra sig med mer privilegierade blir det nämligen problem.

Men samtidigt är avundsjukan nära förknippad med konkurrenssamhället. Konkurrens innebär att man mäter sig med andra och försöker bli bättre, och när man misslyckas i denna strävan kom-

mer avunden som ett brev på posten.

– Konkurrenssamhället skapar ett avundsklimat, menar Marta Cullberg Weston. De positiva effekter man förväntar sig av konkurrensen i arbetslivet uteblir väldigt ofta, eftersom avunden tar över och tar död på kreativitet och glädje.

Man måste vara medveten om denna risk när man skapar konkurrenssituationer – på arbetsplatser, i idrottsvärlden, i utbildningssammanhang och andra situationer. Gränsen mellan positiv, stimulerande konkurrens och uppgivenhetens avund kan vara hårfin.

Avdramatiserar avunden

Marta Cullberg Weston vill med sin nya bok avdramatisera den laddade bild vi ofta har av avundsjukan. Det finns mycket sagt om den avund som var en av de sju dödssynderna. Vi känner den som en elak, ful, vidrig och ibland dödsbringande kraft, som i den bibliska berättelsen om Kain och Abel.



Marta Cullberg Weston är psykolog och psykoterapeut, bland annat känd för sitt arbete med *det "inre barnet"*.

SISTA SVARSDAG
16 AUG

– Vårt språk är fattigt när det gäller att beskriva olika former av avund. Det finns så många nivåer.

Dels har vi en vardaglig avundsjuka där vi kanske utbrister: ”Åh vad jag är avundsjuk på dig som kan sjunga!” Ofta är den stimulerande och öppen. Den som upplever den blir inspirerad, och den som är föremålet för den blir smickrad. Att ge uttryck för sin avund är här en form av beröm som stärker goda relationer.

Missunnsam avundsjuka

– Den missunnsamma formen av avund är påfallande ofta outtalad, och den som drabbas är kanske inte ens medveten om att det är just avund som spökar.

Man börjar kanske tänka i ”surt-saräven”-termer: ”Det där vill jag verkligen INTE ha ändå!” Eller så börjar man racka ner på den som väckt avunden, i fantasin eller i värsta fall i verkligheten. Den här sortens avund förstör både för den som upplever den och ibland för människorna som omger personen. Den som misstänker sig ha fastnat i en genomgripande avundsproblematik behöver söka professionell hjälp. Djup, destruktiv avund har ofta sina rötter i barndomen, ibland i syskonrelationer som föräldrarna varit oförmögna att hantera på ett bra sätt, ibland i en djup känsla av brist.

Men även missunnsamma former av avund kan vändas till något positivt. När avunden griper tag försöker man

kanske förbjuda sig själv att känna så. Men det är mycket bättre att dra fram känslan i ljuset. En avundsattack kan visa oss vad det är vi saknar och därmed hjälpa oss att hitta det vi behöver i livet för att må bättre.

– Man kan använda avunden för att förstå sig själv bättre.

När någon är avundsjuk på dig

Marta Cullberg Weston fick idén att skriva boken efter att ha mött två unga kvinnor – i olika sammanhang – som själva blivit utsatta för andras avund.

– Den ena kvinnan var inte medveten om att detta var vad hon var utsatt för. I terapin kunde jag hjälpa henne att se mönstret, och det blev förstås en lättnad för henne.

Avundsreaktioner kan leda till regelrätt mobbning. Förtalskampanjer, oförtjänt eller alltför ihärdig kritik, hån och löje, ignorerande beteende – vad som helst tycks vara tillåtet när någon känner behov av att ”ta ner” en medarbetare, vän eller annan person på jorden. Men det finns också subtila former av missunnsamhet, som ofta döljs under en vänlig yta, men som skapar en kvävande atmosfär där ingen kreativitet tillåts. Den som drabbas har ytterst svårt att få syn på att det är avundsjuka som ligger

bakom. Kvinnor kan ofta odla sådana dolda avundsmönster, men det förekommer också bland män.

Avund i nära relationer

På arbetsplaster är det ofta driftiga och kompetenta personer som råkar ut för andras avund. Ofta blir konsekvensen att den duktiga medarbetaren tvingas fly – de flesta blir förr eller senare knäckta av kränkande behandling till följd av avund.

Men avund är också vanligt i nära relationer. Bland vänner, släktingar och inom den egna familjen.

– Det kanske mest smärtsamma är om man upptäcker att man har en förälder som är avundsjuk på en, menar Marta. De flesta av oss har nog en föreställning om att föräldrar ska vilja oss allt gott. Men så är det tyvärr inte alltid.

Syskonavund är ett vanligt inslag i de flesta normala uppväxter. Men i vissa familjer lyckas inte föräldrarna hjälpa barnen att ta sig igenom de starka känslorna. I värsta fall leder detta till att avunden stannar kvar långt efter att man blivit vuxen. Känslan av att inte duga i jämförelsen med syskonet dröjer sig kvar och aktualiseras i vuxensituationer, som påminner om barndomens händelser.

Styvfamiljer är klassiska avundshärdar som ofta finns beskrivna i sagorna.

Avundsjuka mellan vänner, grannar och partners är också vanligt förekommande.

”Gräset är alltid grönare på andra sidan.”

”Surt sa räven om rönnbären”

”Det vackra man inte kan häрма, det svärta man”

”Avund är ett slags beröm!”

Avunden aktiverar smärtcentrum

Forskare har upptäckt att samma regioner som aktiveras vid fysisk smärta aktiveras när vi känner avund. Men man har också sett att belöningscentrat sedan går igång lika starkt när den avundsvärda personen blir fråntagen sin avundsvärda position. Att andras tillkortakommanden kan vara en stark ”lusthöjare” verkar alltså vara sant. Man brukar ju säga att skadeglädjen är den enda sanna glädjen, men frågan är ändå om det är en glädje att räkna med i längden.

– Vi skulle antagligen må mycket bättre om vi lärde oss att sluta jämföra oss med andra hela tiden. Det skulle ge oss mer inre tillfredsställelse om vi kunde börja jämföra oss med oss själva i stället.

En smartare målsättning än att försöka bli bättre än alla andra är alltså att utmana sig själv att utvecklas och överträffa sig själv. Om man vänjer sig vid att blicka tillbaka på sitt liv då och då – för att se hur man förändrats och hur man lärt sig en massa saker – då kan man antagligen uppnå mycket mer varaktig glädje än den bittra, lite fadda skadeglädjen.

”Avundsjuka är konsten att räkna andras glädjeämnen i stället för sina egna”

Johanna Linder



Marta Cullberg-Weston:
► **Avund och konkurrens**
Känslor i vardagen
Natur & Kultur 2010,
inb, 240 s.
Best. nr: 69 65
(Pris nästa period: 235:-)

198:-