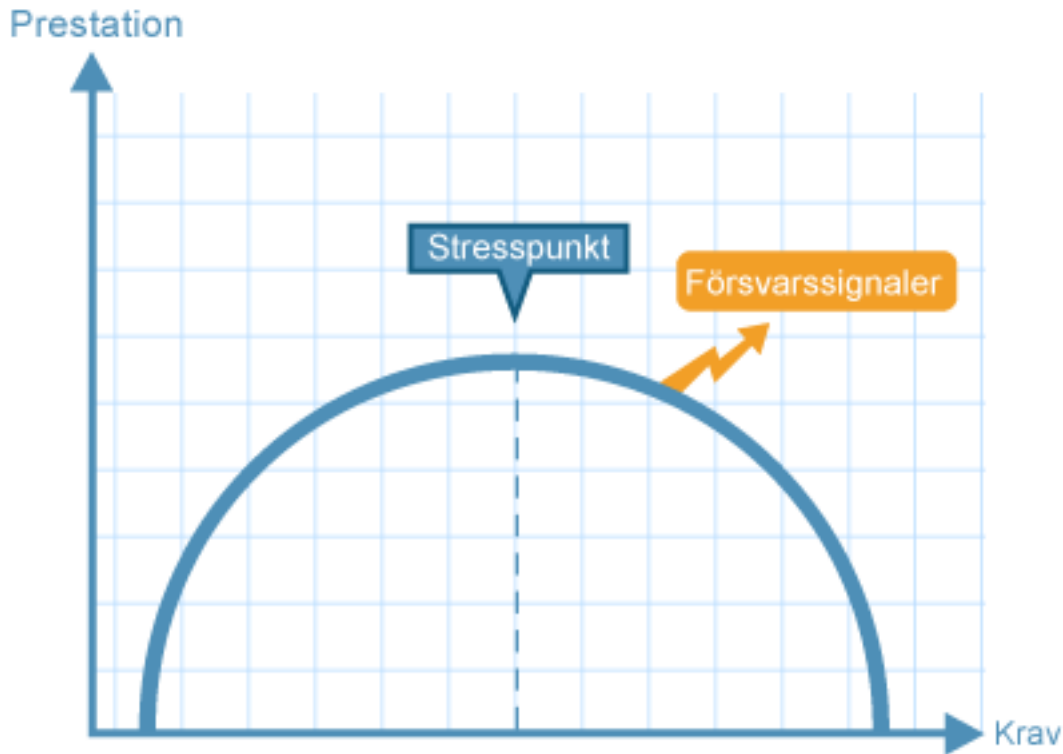


Stresspunkten



Orsaken till att vi utför prestationer när någon ställer krav på oss, är att kraven orsakar spänningar inom oss. Anledningen till att kraven skapar spänningar kan vara att vi känner förväntningar på oss, vi kanske känner oss utmanade, vill visa vad vi duger till och så vidare. Spänningar är något vi inte trivs med, så vi försöker, medvetet eller omedvetet göra oss av med dessa.

Det normala sättet att bli av med spänningarna, är att helt enkelt utföra den prestation kravet gällde, exempelvis att sätta blommor i en vas. Ordet prestation ska här ses i mycket vid mening och kan betyda att vi ska producera något, men prestationen kan lika gärna handla om att visa vänlighet eller tillgodose egna behov.

Ett annat alternativ är att du ignorerar kravet med något logiskt resonemang som går ut på att uppdragsgivaren själv kan ta hand om blommorna. Det är ju det enklaste alternativet. Varför väljer vi inte alltid det? Jo, i det första fallet blir vi inte bara av med spänningarna, vår prestation belönades dessutom med uppskattning. Dubbla morötter således. Alternativet att ignorera ger inte någon morot alls, spänningen blir helt enkelt kvar inom oss.

Ett tredje alternativ är att du inte kan tillgodose kravet; du kanske inte har någon vas. Om du berättar hur saken ligger till, väljer den kloke uppdragsgivaren att dra tillbaka sitt krav och din spänning försvinner. Den uppdragsgivare som inte inser att kravet var för högt utan framhärdar, agerar mindre klokt och puffar dig över stresspunkten. Du kommer då att lätta på dina spänningar genom överreaktioner mot omgivningen och då riskerar så väl skyldiga som oskyldiga att drabbas. Överreaktionen har ett budskap. "Mitt egenvärde är attackerat och jag försöker försvara det". Vårt försvar har två nivåer, den primära som vi först tar till, och den sekundära som vi utlöser om inte den primära räcker till för att lätta på våra spänningar. Hur detta ter sig, beror på vår sociala profil.