

# Jeg skulle være perfekt

- Interview med Lisa, 21 år

"Min veninde havde været oppe lige før mig og havde fået 11. Da jeg hørte det, tænkte jeg: *Så skal jeg have 13.* Men da jeg kom ind til eksamen, gik jeg helt i sort. Mit ordforråd forsvandt, og der kom ikke nogen ord ud af munden på mig. Jeg tænkte: *Det går galt! Jeg skuffer mig selv og mine forældre. Og jeg har ingen venner mere, hvis jeg ikke laver en toppræstation.* Når jeg kiggede på lærer og censor, så jeg to gribbe, der bare ventede på at slå kløerne i mig og hakke mig i småstykker. Jeg forsøgte at tænke klart og formulerede nogle ord inde i hovedet. Overvejede at sige dem. Og blev ved med at overveje ... for tænk nu, hvis de var forkerte. Til sidst brød jeg helt sammen og begyndte at græde."

Sådan fortæller Lisa om den første gang, hun oplevede eksamensangst. Det skete til en intern prøve i engelsk, da hun gik i 1.g. I dag er hun 21 år og læser sprog og økonomi på Syddansk Universitet. Som barn boede hun og hendes familie nogle år i USA, hvor hun gik på en eliteskole. Hun mener selv, at det var der, grundstenene til hendes høje ambitionsniveau blev lagt. Der var mange prøver og tests, men dengang klarede hun den slags med barnlig ubekymrethed. Hun mærkede heller ikke nogen tegn på præstationsangst, da hendes familie flyttede tilbage til Odense, og hun startede i en dansk folkeskole. Det var først i gymnasiet, at det ramte hende. Hun kom i en *stræberklasse* med mange dygtige elever, hvor der var hård konkurrence om at være den bedste.

"Mine forældre er meget stolte af mig og har altid fortalt til venner og familie, når jeg har fået gode karakterer. Det er ikke, fordi de har sagt: *Vi forventer, at du kommer hjem med topkarakterer.* Men inde i mit hoved er deres glæde og stolthed blevet til et indre pres. Jeg tænkte: *Hvis ikke jeg leverer en god præstation, skuffer jeg dem, og så er jeg mindre værd i deres øjne.*"

## Bogstaver blev til myrer

Lisa taler højt og tydeligt med en syngende fynsk tone i sproget. Hun er meget nærværende og virker som en pige, der er i indre balance. Men sådan har det langt fra altid været, fortæller hun.

”Jeg kan udadtil virke meget selvsikker, men inderst inde tvivler jeg på mig selv og har brug for anerkendelse fra andre. Det var specielt slemt, da jeg var teenager. Selv om jeg var uenig, kunne jeg give folk ret, fordi jeg tænkte: *Så kan de nok bedre lide mig.* Jeg blev manipuleret meget af venner og veninder, fordi jeg var meget konfliktsky og ikke kunne sige fra. Dengang tænkte jeg: *Hvis jeg bliver uvenner med en af pigerne i min venindegruppe, vender de sig alle sammen mod mig. Og så er jeg helt alene.*”

Næste gang, angsten ramte Lisa, var til en naturfagseksamen i 2.g. Hun havde læst til eksamen sammen med to andre piger. De var inde ved det grønne bord lige før hende og kom ud med henholdsvis et 10-tal og et 11-tal. Som tallene afslører, blev de bedømt efter 13-skalaen.

”Jeg havde det helt fint inde i forberedelsen, og der var styr på mine noter. Men da jeg trådte ind i eksamenslokalet, var det, som om alt forsvandt. Jeg kunne ikke huske, hvad jeg havde trukket, og da jeg kiggede på mine papirer, forvandlede bogstaverne sig til små myrer, der drøede rundt. Det gav slet ikke nogen mening, og jeg fik igen følelsen af, at lærer og censor var onde og ville mig det værste. Det samme ville mine forældre og venner. Jeg ville sige noget, men kom i tvivl og mumlede noget andet i stedet for. Lærer og censor så mærkelige ud i hovedet, og så fik jeg det selv mærkeligt og begyndte at græde. Når jeg først er der, er løbet kørt. *De ved alt, og jeg ved intet, og jeg bliver afsløret og udstillet.* Sådan tænkte jeg.”

## Umulige krav

Når man hører Lisa fortælle om sin eksamen, lyder det, som om hun dumpe. Men hun fik faktisk 8, så hun må have sagt noget rigtigt. Men hendes indsats afspejlede ikke hendes niveau, ligesom selve eksamensoplevelsen også var en meget negativ affære. Så da gymnasiet udbød et kursus i eksamensangst, meldte Lisa sig til. Det gav imidlertid ikke det forventede udbytte.

”Vi skulle sidde en gruppe unge i en rundkreds og blotte os selv og fortælle om vores følelser. Men en del af mit problem var, at jeg forsøgte at oprethol-

de en facade af at have styr på tingene, og så kunne jeg jo ikke sidde der og være svag. Jeg tænkte også meget på, hvad de andre i gruppen tænkte om mig.”

På det tidspunkt var Lisa startet i 3.g. Det var et skoleår uden hendes favoritfag engelsk på skemaet. Det var blevet valgt fra, så hun kunne slippe for presset og sine egne høje forventninger. Lisa indså, at der skulle mere til end kurset på gymnasiet. Hun startede derfor i terapi ved psykolog Lene Iversen (se interview). I løbet af samtalerne lærte hun en masse om at gå til eksamen, men endnu mere om sig selv. De første gange var hun på vagt og skeptisk, men prøvede gentagne gange at sige til sig selv: *Hun er professionel og skal ikke dømme mig*. Det hjalp Lisa til at tø op, og i fællesskab med sin psykolog fandt hun ind til kernen af sit problem.

”Det var, at alt skulle være perfekt. Jeg skulle være perfekt i skolen, den perfekte datter, den perfekte veninde og den perfekte kæreste. Alt skulle jeg have kontrol over, og der måtte ikke være nogen detaljer, jeg havde overset. Jeg ved ikke, hvorfor jeg havde opbygget de høje krav til mig selv. Måske var det for at få andres anerkendelse. Og måske også for at kunne acceptere mig selv.”

## En aha-oplevelse og nye tanker

Psykologen skrev Lisas antagelser om sig selv op på en tavle, og da hun kiggede på dem, stod det lysende klart for hende: *Det hænger jo ikke sammen!* Og da psykologen begyndte at stille kritiske spørgsmål, gik de sidste rester af hendes selvbillede i opløsning.

”Hun spurgte, om jeg kendte nogen mennesker, der var perfekte, og som aldrig lavede nogen fejl. Næ, det gjorde jeg ikke. Næste spørgsmål var, om jeg nedvurderede folk, når de dummede sig eller sagde noget forkert. Næ, det gjorde jeg ikke. Sådan blev vi ved, og det stod mere og mere klart for mig, at jeg stillede nogle urimeligt høje krav til mig selv. Nogle krav jeg aldrig kunne drømme om at stille til andre mennesker.”

Lisa sætter fødderne op på kanten af sofabordet og piller ved en tråd i sin cardigan. Hun forklarer, at selv om hun godt kunne indse det umulige i sine krav til sig selv, kunne hun ikke bare ændre dem med et fingerknips. Det krævede træning at lære den nye rolle som uperfekt, og derfor blev hun udsat for forskellige adfærdseksperimenter. Hun har fx gået en strøgtur i joggingtøj og uden make-up, med vilje væltet en kop kaffe på en café og haft gæster uden

først at have ryddet op og gjort rent. Noget der før var utænkeligt.

”Det gav mig en *aha-oplevelse*. Jeg fandt ud af, at folk ikke holder mindre af mig, selv om jeg dummer mig eller laver fejl. Og jeg lærte også en anden vigtig ting ... nemlig at mine tanker ikke er det samme som andre folks tanker. Min forestilling om, at andre ville dømme mig hårdt, var bare tanker. De beviste ikke noget som helst.”

### **Eksamen blandt venner**

Lisas tanker førte hende ofte væk fra nuet og kredsede i stedet for om det, der kunne eller skulle ske. Som hjælp til at kunne blive i en situation lærte hun meditationsteknikken mindfulness. I meditationen flyttede opmærksomheden væk fra hovedet og tankerne og til at sanse det, der sker her og nu. Det var en god hjælp for hende, da hun skulle til de afsluttende eksaminer på gymnasiet. De faldt samtidig med, at samtalerne blev afsluttet og var dermed også en test på, om behandlingen havde virket.

”Jeg havde ikke længere den samme angst for at blive afsløret som uperfekt og fokuserede ikke længere så meget på mine karakterer. Jeg snakkede heller ikke så meget om dem, som jeg tidligere havde gjort. Min psykolog sagde tit til mig, at hun var fuldstændig ligeglad med, hvad jeg fik. Det var ikke for at få høje karakterer, at jeg gik hos hende. Det var for at lære at gå til eksamen.”

Lisa forsøgte at ændre hele sin indstilling til de mennesker, der var omkring hende til eksamen. Hun tænkte, at hun var blandt venner, der ville hende det godt, og hun så ikke længere lærer og censor som to sultne ådselædere.

”Jeg forstillede mig dem som to uvidende mennesker, der glædede sig til,

### **Meditation mod angst**

Mindfulness er en meditationsteknik uden religiøs tilknytning.

Meditationsformen er udviklet af amerikaneren Jon Kabat-Zinn omkring 1980.

Mindfulness betegner en tilstand, hvor en person er bevidst om sine tanker uden at bedømme eller vurdere dem. Mindfulness bruges fx i behandling af stress, depression og angst.

at jeg skulle komme og fortælle dem noget. Måske er det fjernt fra virkeligheden, men eksamen er jo et skuespil, og den forestilling hjalp mig.”

Ved at fokusere mindre på karaktererne skete der det paradoksale, at de blev væsentligt bedre. Lisas tanker var fokuserede på det, hun skulle sige i situationen, og hun brugte ikke mental energi på at skrive manuskript til en nært forstående katastrofe.

### Frizoner og præstationszoner

Samtalerne har været med til at ændre Lisas liv på nogle områder, mens hun på andre stadig er den samme. Før var hele livet en stor eksamen, og hun skulle være perfekt i alt. Nu skal hun med sine egne ord kun være perfekt til en vis grad. Hvor høj den grad skal være, er et tema, der er til konstant diskussion i hendes hoved. Det gælder fx under dette interview, hvor hun forklarer, at der parallelt med samtalen kører et indre lydspor af tanker: *Nu sagde du en fejl. Pis! Du bør kunne formulere dig fejlfrit. Flotte sætninger. Måske dømmer han mig nu og tænker: Hun virker dum. Nej, han formulerer sig heller ikke perfekt. Men derfor kan han jo godt dømme mig alligevel. Og hvad så? Kan du ikke være ligeglad med, hvad han mener?*

”Over for mine venner og veninder har jeg ikke den slags tanker. Der slapper jeg af, og de må acceptere mig, som jeg er. Det er en stor ændring. Jeg er heller ikke længere så afhængig af, at nye mennesker skal kunne lide mig og har ikke det samme behov for bekræftelse. Jeg kan også godt gå ind i konflikter og er ikke bange for at sige min mening.”

Det forholder sig noget anderledes med Lisas studium. Det er ikke en frizone, men et sted hvor der skal præsteres, og hvor hun stiller meget høje krav til sig selv. Når Lisa skriver noter, bliver de altid skrevet meget pænt. Og laver hun en lille fejl, bliver de skrevet om. For som hun siger: *Det kunne jo være, at nogen ville låne dem.*

”Da jeg var mindre, rakte jeg bare hånden op uden at tænke over det. Men med årene er jeg blevet mere opmærksom på, hvordan jeg gerne vil have, at andre skal se mig. Så hvis jeg er det mindste i tvivl, siger jeg ikke noget,” fortæller Lisa, der har en iboende angst for, at folk skal slå sig på lårene af grin og udbryde: *Sikke noget vrøvl, du siger!* ”Det er aldrig nogensinde sket, men det er det, jeg frygter.”