

# Ændret fokus gav bedre præstationer

- Interview med Benjamin, 19 år

"Det var til en eksamen i 2.g i oldtidskundskab, at jeg for alvor fandt ud af, at der var noget galt. Jeg var meget glad for faget og for vores lærer. Når han underviste, var det næsten som at høre Jesus snakke. Jeg havde fået 10 i årskaraktør og tænkte: *Bare jeg trækker en tekst af Homer*. Og det gjorde jeg. Jeg fik også et digt af Halfdan Rasmussen, og så skulle jeg sammenligne de to tekster. De første fire vers gik fint, men i det sidste kunne jeg ikke finde nogen paralleller. Jeg var overbevist om, at der var en pointe, som jeg ikke kunne se."

Sådan fortæller Benjamin, der er 19 år, og som for cirka fire måneder siden fik studenterhuen på hovedet. Nu holder han et års studiepause og bruger tiden på at arbejde i en cykelhandel og på at dyrke sine to store interesser: cykling og musik.

"Jeg havde taget et pulsur på til eksamen. Rigtig dumt! Under forberedelsen lå min puls på cirka 170, og under selve eksaminationen røg den op på 190. Når den er så høj, kan man ikke tænke klart eller føre en seriøs samtale. Faktisk kunne jeg ikke sige noget som helst om digtene og heller ikke svare på de mest simple spørgsmål. Så jeg fik 00, og det hang jo slet ikke sammen med min årskaraktør på 10."

Benjamin siger med et ironisk grin, at der kunne være to mulige forklaringer. Enten havde han været meget gode venner med læreren, eller også havde han et problem med at gå til eksamen. Han var udmærket klar over, at det var det sidste. I folkeskolen havde han haft nogle dårlige oplevelser til sine mundtlige eksaminer i dansk og tysk. Han var ikke dumpet, men havde præsteret langt under forventning. Under forberedelsen til mundtlig tysk var der lidt tekniske problemer med en båndoptager. Egentlig var det betydningsløst,

men for Benjamin kom det til at betyde alt og satte gang i nervøsiteten og tanker om: *Det går galt. Jeg lever ikke op til forventningerne. Min karakter bliver lav.* Samtidig begyndte sveden at drive af ham. *Åh nej*, tænkte han, og jo mere han tænkte, jo voldsommere sprang sveden frem. Det var fysisk meget hårdere end at cykle 100 kilometer, fortæller han.

”På det tidspunkt tænkte jeg ikke så meget på det som angst, men sagde til mig selv, at jeg nok alligevel ikke var så god til de fag. Til andre mundtlige eksaminer i folkeskolen gik det bedre, men det var gruppeeksaminer, hvor vi var flere inde ad gangen. Det var noget helt andet, og jeg følte slet ikke det samme pres.”

### **Nedtur og kursus i eksamensangst**

Efter eksamenen i oldtidskundskab følte Benjamin sig som en groggy bokser, der sejlede rundt i ringen. Tankerne kørte forvirret rundt i hans hoved: *Hvad skal jeg med mit liv?* lød det nogle gange opgivende. Andre gange forsøgte han at svinge pisken og sige til sig selv: *Du må arbejde hårdere og læse flere lektier.*

”Jeg gik fuldstændig ned psykisk, og det påvirkede også mine resultater i cykling. Normalt var jeg blandt de bedste, men nu var jeg alt for bange for ikke at kunne præstere det optimale. Da jeg stillede op til DM i enkeltstart, lå min puls på 189 allerede på startrampen, og det er alt for højt til at kunne lave en god præstation. I andre løb tænkte jeg på spurten allerede inden, vi var startet og kunne slet ikke finde ud af at følge en ordentlig taktik. Der er sindssygt meget psykologi i cykelløb, og der er mange paralleller til eksamen. Det drejer sig om at bruge kræfterne fornuftigt og præstere på det rigtige tidspunkt.”

Benjamin snakkede ikke rigtigt med nogen om sin præstationsangst. Det ragede ikke andre, og han tænkte, at han selv måtte finde en løsning på problemet. En dag så han, at gymnasiet udbød et kursus for elever med eksamensangst, og han skrev en mail til sin studievejleder om, at han gerne ville deltage.

”Det var ikke super fedt. Jeg sad der som eneste dreng i en rundkreds sammen med ni piger og tænkte: *Hvad sker der her?* Det er lidt et tabu som dreng at have angst, og jeg havde også svært ved selv at acceptere, at jeg havde det problem. Jeg var ikke særlig åben og sad og gemte mig, og derfor fik jeg ikke ret meget ud af det.”

## Det lyder dumt!

Vi sidder i stuen af den villalejlighed, hvor Benjamin bor sammen med sin mor. Inden interviewet har han cyklet en træningstur på 90 kilometer, og der er stadig lidt farve i kinderne efter den friske efterårvind. Han sidder lænet op ad en pude i sofaen og fortæller. Tidsmæssigt foregår det i spring mellem folkeskole og gymnasium. Nogle gange nærmer han sig beskrivelsen af sin angst ad omveje ved først at fortælle detaljeret om nogle meget konkrete oplevelser. I de situationer er det, som om han vægrer sig ved at gå ind i følelsen. Andre gange byder han angsten trods og fortæller meget direkte om, hvordan den har været en plage for ham.

”Jeg kunne finde på at sige, at jeg ikke havde læst lektier for at undgå at blive hørt. Det forvirrede mine lærere, fordi det måske senere i timen blev afsløret, at jeg faktisk var forberedt. Min dansklærer kom engang efter en time og sagde surt til mig: *Hvad går det her ud på?* Det var langt ude, men jeg havde det ikke godt med at komme frem og gjorde alt for at undgå angsten. Når vi læste op i sprog, tænkte jeg: *Det lyder dumt*, og så bliver man mere nervøs, og så lyder det værre. Jeg missede også en fremlæggelse i engelsk to gange, fordi jeg fik migræne. Det er også sket før vigtige cykelløb. Jeg får sindssygt ondt i hovedet, og så kan jeg ikke se noget, og det har selvfølgelig noget med min angst for at præstere at gøre.”

## Selvforkusering og sikkerhedsadfærd

I situationer med eksamensangst kan man blive meget opmærksom på sine symptomer. Fx at man sveder, ryster på hænderne og er varm i kinderne. Den øgede opmærksomhed kaldes for selvforkusering og vil ofte være ledsaget af en tanke om ...*Åh nej, nu bliver jeg nervøs*. Hvis man forsøger at holde angstsymptomerne nede eller overvåge dem – ligesom Benjamin gjorde med pulsuret – bliver de værre.

Det er almindeligt at forsøge at skjule sin angst, fordi man synes, at den er pinlig. Måske kigger man ned, taler lavt og meget hurtigt og gemmer hænderne væk, så det ikke kan ses, at de ryster. Det kaldes for sikkerhedsadfærd, og ligesom selvforkusering er det med til at forstærke angstsymptomerne.

Benjamin ved ikke præcist, hvordan eller hvorfor hans angst er opstået. Men et skoleskift, en hånlig engelsklærer og hans egen fortolkning af sine forældres forventninger udgør nogle af brikkerne i puslespillet.

”Indtil 7. klasse gik jeg på en lille folkeskole, hvor der var meget trygt, og alle kendte alle. Dengang havde jeg ikke noget problem med at stille mig frem og sige noget. Det kom først, da jeg skiftede til en større folkeskole i 8. klasse. Det var værst i engelsk. Vi lavede mange fremlæggelser, og hvis man ikke udtalte ordene korrekt, rullede vores lærer med øjnene og var hånlig.” Benjamin forklarer, at det ramte ham lige så hårdt, når andre blev udsat for den behandling, som når han selv var i offerrollen. Det var selve stemningen, der var ubehagelig, og den gav ham lyst til at gemme sig. ”En del af forklaringen på min angst ligger måske også i familien. Mine forældre har nok haft en forventning om, at det skulle gå godt. Det har jeg tolket som et pres ... at jeg skulle lave en god præstation. Det er noget, jeg selv har tænkt, og som jeg er gået meget alene med. Hver gang min mor har snakket med mig om eksamen, har jeg lukket af, og jeg tror, at det har skabt nogle misforståelser.”

### Små succeser

Efter gymnasiets kursus i eksamensangst opsøgte Benjamin professionel hjælp ved en privatpraktiserende psykolog. Hans forældre bakkede ham op i forløbet og betalte udgiften, og ifølge ham selv var der fuld valuta for pengene.

”De første gange var jeg meget nervøs og svedte vildt meget. Det tog min psykolog på en humoristisk måde, og det skabte en afslappet stemning, så det ikke bare var dyster samtale. Samtidig var hun rigtig god til at få mig til at fortælle om de tanker, jeg fik i hovedet, når jeg skulle præstere noget. Fx at det går galt, og at folk ikke kan lide mig, hvis jeg klarer mig dårligt.”

Hver samtale såede et lille frø, som spirede og voksede. Specielt når Benjamin sad på cyklen på de mange og lange træningsture på landevejen, arbejdede hans tanker videre med temaerne fra samtalerne. Ikke med at formulere katastrofer, men med at finde nye måder at håndtere præstationer på.

”Jeg begyndte at række hånden op og sige noget i timerne. Selv om det måske ikke lyder af meget, gav det mig nogle små succesoplevelser, som var vigtige. Jeg begyndte også at blive mere åben over for vennerne i min gymnasieklike og snakkede med dem om mine problemer med eksaminer og frem-

læggelser. Jeg fandt ud af, at jeg var meget mere afhængig af accept og bekræftelse, end de var, og derfor var der stor risiko for, at jeg misforstod signaler. Hvis censor skrev noget ned til en eksamen, tænkte jeg, at det gik galt, og hvis min lærer ikke nikkede opmuntrende, tolkede jeg det som et tegn på, at jeg var på vildspor.”

## Ud over rampen

Benjamin fortæller, at psykologen ikke gav ham en færdigpakket opskrift på, hvordan man går til en eksamen. Men hun gav ham nogle redskaber, så han kunne finde sin egen måde at håndtere presset på. Det hjalp ham, da han skulle til de afsluttende prøver.

”Før kunne jeg forberede mig hele natten, men det nyttede jo ikke, at jeg blev ti procent klogere, hvis jeg samtidig blev 50 procent mere nervøs. Til de sidste mundtlige eksaminer lagde jeg bøgerne væk aftenen før, jeg skulle op, og om morgenen cyklede jeg en lang tur. Det var sådan lidt ... *Nå, by the way jeg skal også lige huske, at jeg skal til eksamen.* Jeg kørte mine forventninger ned. Snakkede ikke så meget om, at jeg skulle op og gik væk, når jeg kunne mærke andres eksamenshysteri. Jeg forsøgte at lade være med tænke på, at jeg skulle præstere noget. Det var bare en samtale mellem lærer og censor og mig.”

Ved på den måde at fjerne fokus fra sin præstation opnåede Benjamin både at få gode eksamensoplevelser og bedre karakterer. Strategien har han kunnet overføre til sin cykelsport.

”Dengang jeg var meget nede over eksamensangst, blev jeg nummer 38 til DM i enkeltstart. I weekenden deltog jeg i et løb med stort set de samme deltagere og fik en 3. plads. Inden løbet var der ellers en del ting, der drillede. Der var problemer med mit pladehjul, og jeg havde ikke fået tjekket ruten. Men jeg tænkte: *Det er sgu lige meget. Det kommer, som det kommer.* Kørte forventningerne ned og hyggesnakkede med en fyr, der var meget interesseret i min cykel. Min puls lå på 130, da jeg skulle starte. Jeg rullede ned ad rampen, og så kørte det bare.”

*Benjamin er et opdigtet navn. Det rigtige navn er forfatteren bekendt. Benjamin er blevet bedømt efter 13-skalaen.*