



YC

INSIGHT | MAGAZINE

NO. 06 EFTERÅR 2003 • DANMARKS MEST VÆRDSATTE STUDIEMAGASIN

**KOM I FORM
EKSAMENSANGST
SICEFMESSE 2003
ARRANGEMENTER
MEDLEMSTILBUD**



FOTO: SCANDIX

EKSAMENSANGST

– ET UHELBREDELIGT OG PINLIGT FÆNOMEN FOR STUDERENDE?

FRANK LYNHOLM, MARKEDSØKONOM OG PSYKOLOG

Du sidder udenfor eksamenslokalet og venter. Dine hænder er svedige, og dit hjerte banker mere og mere intenst. Du føler dig svimmel og utilpas. Du spekulerer over, om du kan dø af det her. Døren bliver åbnet, og en person står foran dig og bevæger læberne, men intet kommer ud. Det må være din tur nu. Du vakler ind, mens dit syn bliver

sløret, og du har en følelse af, at du skal kaste op. Det næste øjeblik sidder du udenfor igen, og en lærer forklarer dig: "Flot, det blev jo et 11-tal!" Angst kan blive så udtalt, at det bliver et problem, som i denne situation. Det bliver for intenst og altomfattende, at handling er påkrævet. Eksamensangst kan rent faktisk kureres med terapi.

Grundene til at angst kan vise sig hos en voksen person, er som oftest symptomer på hændelser i den helt tidlige barndom. Det kan starte med spædbarnet, der ikke får god nok omsorg fra sin mor, og

derved udvikler en frygt for at blive forladt. Eller at barnet opdager, at moderen er der, men at hun bare ikke er følelsesmæssigt i kontakt med det. På denne måde vil barnet udvikle en dybfølt frygt for oplevelsen ikke at være elsket. Når barnet vokser op, hænger frygten ved, men grundene dertil bliver fortrængt. Når eksempelvis eksamensangsten så melder sig, vil det for personen være så godt som umuligt at tackle symptomerne, idet årsagerne til den med tiden er blevet underbevidste.

Et af de helt store problemer i denne sag er, at det i dag er pinligt at lide af eksamensangst. Præstationssamfundet accepterer ikke denne lidelse, da den anses for at være et tydeligt bevis på manglende kontrol. En kontrol som vi med vor protestantiske arbejdsetik værdsætter som noget af det højeste at være i stand til. Individet bliver nærmest helligt, hvis det er særligt selvopofrende eller selvudslettende. Derfor

er det skamfuldt ikke at kunne kontrollere og præstere. Men er det nu også det?

Hvad nu hvis eksamensangst blev anskuet som et sundhedstegn? Følelsen af at "det aldrig er godt nok", "det nytter ikke" og "hvorfor kan jeg ikke?" Et tegn på at individets psyke ikke vil finde sig i flere tæsk, eksempelvis i form af måneder med 12 timers læsedage?

Der eksisterer en række grundlæggende og universelle angstformer. Disse hænger særligt sammen med, hvilken personlighed vi har fået med hjemme fra mor og far. Med andre ord: den personlighed man er blevet opdraget til, om man så må sige. Man hører tit fra personer, der lider af eksamensangst, at de bestemt har haft en lykkelig barndom og vidunderlige forældre. Den blotte frase "lykkelig barndom" er som oftest tegn på det, man kalder glorificering, hvilket i sig selv er udtryk for en psykisk ubalance. Når vi skraber lidt i overfladen, bliver billedet mere

1. DEN SKIZOIDE PERSONLIGHED

Hos den skizoide er jeg'et altoverskyggende. Frygt for selvhængivelse er det grundlæggende problem. Personen tilstræber i alle livets forhold at blive så uafhængig som overhovedet muligt. Han distancerer sig, søger ikke at forpligte sig overfor nogen. I de uundgåelige situationer, hvor menneskeligt samvær kræves, væbner han sig med en saglig-gørende afstandstagen. Kommer en person alligevel for tæt på, kan han uden varsel blive ekstremt fjendtlig og afvisende, for derpå at støde vedkommende helt fra sig. På omverden virker han kølig, fjern og upersonlig.

Angst og vrede vil bl.a. kunne provokeres, hvis den skizoide oplever at blive tvunget til at dele følelsesmæssige personlige oplevelser, eller hvis den skizoide i et kort glimt oplever behovet for nær forbundethed med andre, fx hvis han "føler" sig tiltrukket af en potentiel partner.

Den skizoide personlighed vil typisk kunne være tiltrukket af de strukturerede fag som erhvervsøkonomi, statistik og data i handels-højskolestudiet, ganske enkelt fordi graden af og dermed kravet til subjektivitet i disse er meget lav.

2. DEN DEPRESSIVE PERSONLIGHED

I modsætning til den skizoide er den depressive bange for at være selvtilstrækkelig. Hele livet er viet til menneskelige relationer med selvudslettende tendenser til følge. Hos sådan en person er længslen efter kærlighed, nærhed, accept og tryghed så stor, at den depressive baserer hele sin livsførelse på opfyldelsen af disse behov. Han forventer at relationerne skal opfylde hans bekræftelsesbehov. Den depressive lever gennem sine 'nære' relationer, og opgiver i sin stræben sin personligheden som konsekvens. På grund af den depressive ofte totale afhængighed af andre vil enhver adskillelse være ensbetydende med forladthed og dermed næring til den depressive angstfølelse. Angst vil bl.a. kunne provokeres, hvis den depressive oplever at skulle træde i selvstændig karakter. Ofte handler eksamensangst og specialskrivningsproblemer netop om dette tema. Man er bange for at blive til noget og have nok i sig selv.

Den depressive personlighed vil typisk blive tiltrukket af de sociale aspekter i et studie. De relativt høje krav til selvstændighed, som stilles på Handelshøjskolen, bevirker sandsynligvis, at relativt få personer af denne type søger ind på uddannelserne.

nuanceret. Konsekvenserne af det mindre gode, til tider grusomme, opleves og erkendes, og de fordøjes og integreres langsomt. Angsten mindskes og forsvinder med tiden. Ofte tager det forbavsende kort tid. Angsten er et udtryk for ubalance. Man må derfor spørge, hvad der er gået galt. Hvad er der fx sket i individets liv for nylig, som har kunnet fremprovokere angsten? Oftest handler det om karakteren af individets relationer? Hvordan påvirker familien, kæresten, vennerne og studie-kammeraterne angstens opdukken? Nogle gange gør de det slet ikke. Nogle gange handler det om helt konkrete og afgrænsede voldsomme begivenheder i individets liv. Men som oftest handler det om relationers kvalitet, der igen er bestemt af det tidlige mor-barn samspil.

Vi har alle en særegen personlighed med hjemmefra, som i høj grad udgøres af de aspekter i vores adfærd, som vi er blevet holdt af for, og de som vi er blevet holdt mindre af for. Også de aspekter som vi er blevet direkte afvist, straffet eller hadet for. Det er særligt følelser og behov i sidstnævnte kategori, hvis erkendelse og bearbejdning letter angsten.

Jeg vil give nogle korte beskrivelser af en række personligheder, om end disse grundet rammerne skal læses som karikaturer på virkelighedens personer. Den reelle personlighed har langt flere aspekter, variationer og nuancer, end det er muligt at gengive her. Samtidig vil jeg give nogle mulige bud på, hvad der kunne få de respektive typer

3. DEN TVANGSPRÆGEDE PERSONLIGHED

Personligheden er karakteriseret ved en ekstrem stræben efter sikkerhed og en deraf følgende overproportioneret frygt for forgængelighed. Derfor søger personen at genfinde de omstændigheder, som han kender, og bekæmpe enhver forandring. Han holder grundholdninger, erfaringer og vaner fast i et jerngreb. Han frygter at give slip på kontrollen over sig selv og andre. Mængden af fortrængte følelsesmæssige oplevelser, der ophober sig hos den tvangsprægede, bliver med tiden så stor, at han må bruge stadig mere tid og energi på at holde det fortrængte såvel som angsten i skak, ofte med deraf følgende tvangshandlinger til følge. I parforhold vil den tvangsprægede ud fra et magtbehov søge at gøre sin partner afhængig af sig.

Angst og vrede vil bl.a. kunne provokeres, hvis den tvangsprægede skal arbejde sammen med en mindre struktureret eller mindre kompetent person. Eller hvis han skal tage imod kritik og derved ændre sig selv på andres foranledning.

Den tvangsprægede type er ledertypen. Han vil bestemme og er ofte fagligt kompetent. Han vil i mange tilfælde søge ind på Handelshøjskolen, fordi han oplever uddannelsen som et trinbræt til en lederstilling. Ligesom den skizoide vil det særligt være fag som erhvervsøkonomi, statistik og data, der virker tiltrækkende, men også jura, organisationsteori og HRM vil sandsynligvis kunne virke tillokkende.

4. DEN HYSTERISKE PERSONLIGHED

Den tvangsprægede og den hysteriske er også gensidige modpoler. Den hysteriske er bange for det nødvendige og definitive, hvorfor han stræber efter frihed og forandring. Han lever i nuet og forsøger at undgå enhver forpligtelse eller planlægning, som kan begrænse hans frihed. Følgelig skyr den hysteriske alle former for lovbundethed og almengyldige regler omgås, idet jagten på nye indtryk og oplevelser er altdominerende. Den tilstræbte frihed er således i højere grad frihed fra noget end til noget, hvilket kan medføre oplevelser af tomhed. Der kommer noget fragmentarisk og omskifteligt over den hysteriskes liv, en mangel på kontinuitet. Hysterikeren mangler karakter, da han altid spiller en tilpasset rolle. Pseudopersonligheden vil ligeledes afspejle sig i personens forhold til en partner. I vid udstrækning udnyttes en partner til at tilfredsstille narcissistiske behov; grænseløs beundring uden ønske fra den hysteriske til at give igen.

Angst og vrede vil kunne provokeres, hvis den hysteriske stilles til ansvar for sig selv og sit arbejde på en kritisk måde og ikke blot modtager beundring. Faste krav kan virke som en rød klud på den hysteriskes latente angst.

Den hysteriske præges af en høj grad af subjektivitet. Han vil således kunne formodes at være tiltrukket af de mere subjektive aspekter af en uddannelse på Handelshøjskolen. Særligt markedsføring, organisationsteori og HRM kan formodes at virke tillokkende.

til at udvikle angst, endvidere hvad der kunne motivere de respektive 'typer' til at vælge et studie på en handelshøjskole.

Som det fremgår af personlighedsbeskrivelserne, betyder personlighed og psykisk velbefindende særdeles meget for såvel studie som karriere. I første omgang har personlighed betydning for, hvilket studie man er tilbøjelig til at vælge, og for det andet, hvilke aspekter af det valgte studie man tiltrækkes mest af. Dernæst er der stor forskel på, hvilke årsager, der i forskellige personlighedstyper vækker angst.

Fælles for dem alle er dog at der er tale om aspekter af mellemmen-neskelige relationer.

Selverkendelse er et nøgleord. Hvis man først erkender at man har et

problem, eksempelvis i eksamenssituationer, har man taget det første skridt på vejen til at overkomme det. Man kan prøve at tale med en god og betroet ven om situationen, men det er også en hovedpointe i denne artikel, at angst kan afhjælpes via kompetent terapi. Angst er et ud af flere tegn på, at der er noget i de personlige relationer, såvel tidligere som nuværende, der ikke er befordrende for en frugtbar livsførelse. Altså at noget kan forandres til det bedre, til gavn for den livskvalitet den angst får spoleret. Det er ikke pinligt at modtage terapi. Det er pinefuldt ikke at gøre det, når behovet, og dermed udviklingspotentialer, er så tydeligt, som det er tilfældet hos den angst. ■