

UDLANDSOPHOLD · 4

SKRIV PROJEKT FOR EN VIRKSOMHED · 10

COACH! · 12

SÆT DET SIDSTE PUNKTUM · 28

DET RIGTIGE JOB · 30

INSIGHT | MAGAZINE

NO. 07 VINTER 2004 • DANMARKS MEST VÆRDSATTE STUDIEMAGASIN

YC



"DET ENESTE STED SUCCES
KOMMER FØR TRÆNING,
ER I ORDBOGEN"

TIM VANG

SÆT DET SIDSTE PUNKTUM

Hvad er præstationsangst, og hvordan færdiggør man sine projekter?

AF FRANK LYNGHOLM, CAND.PSYK

Når man har brugt 5 år på et studium, bliver det en del af ens identitet. Derfor kan karakteren for specialet betyde meget for ens selvfølelse. Hvis man sætter lighedstegn mellem sig selv og sine præstationer, kan man løbe ind i alvorlige problemer. Den endelige karakter opleves ikke kun som en bedømmelse af specialet, men en vurdering af ens personlighed. Når det er tilfældet, er det ikke svært at forstå, at det kan blive problematisk at få sat det sidste punktum.

Præstationsangst

Præstationsangst er tit skjult for den enkelte. Man er ikke klar over, at man i alt for høj grad er styret af urealistiske krav, forventninger og forskruede holdninger til sig selv. Man slås mod en usynlig modstander, mens man prøver at komme i gang med specialet.

De fleste studerende kender til problemet – det kan være umuligt at sætte sig ned og komme i gang. Den usynlige årsag

VI ER STYRET AF UREALISTISKE KRAV OG FORSKRUEDE HOLDNINGER TIL OS SELV

hertil er ofte angst. Angsten kan hæmme, fordi den er svær at blive opmærksom på. Man ved ikke, at man er angst, fordi man aldrig har oplevet angstens modsætning – den indre ro. For de fleste er uroen forbigående og bliver ikke en forhindring, men for andre er den lammende, og de kan få alvorlige problemer i specialeprocessen.

Følelsen er både svær at forsvare sig imod og svær at håndtere. I specialeprocessen kan den vise sig ved, at man får berøringsangst med bøger og pc, og ender med at udskyde specialearbejdet med kaffe, rygning eller støvsugning. Tankerne om specialet bliver mere og mere negative samtidig med at motivationen og selvtilliden daler. Det kan hjælpe at få talt med sin vejleder om det skrevne.

Når specialearbejdet står stille, så tiltager selvkritikken og modløsheden typisk, og man havner i en blokering. Første gang man skriver et afsnit er det sjældent godt. Hvis de store ambitioner er i spil fra første bogstav, så er der kun små chancer for, at man kan stille sig tilfreds med sine præstationer. Vær opmærksom på, at der er forskel på, hvordan afsnittet ender med at være, og hvordan det er i skriveprocessen. Hvis man accepterer, at det første udkast ikke er perfekt, kan det hjælpe med at bryde blokeringen.

Selvom 'præstationsangst' er blevet en floskel, og tit forbindes med mangelfulde seksuelle præstationer, er begrebets indhold ikke blevet mindre ubehageligt at forholde sig til. Oplever man ikke sig selv som værende mere værd end sin seneste præstation, så har man et problem. Man mangler at kunne opleve sig selv substantielt, som en person med indhold, der også har værdi og berettigelse, uafhængig af hvad man præsterer. Dog ligger der noget personligt substantielt bag præstationer. Det centrale spørgsmål er, hvilken værdi man er i stand til at tillægge sig selv.

Præstationsangst er svært at håndtere for den ramte. Typisk føler man sig alene med sine bekymringer og glæden ved at lære går tabt i følelsen af utilstrækkelighed.

Hvor kommer den fra?

De personer jeg har hjulpet med at blive præstationsangst kvit, har i udgangspunktet typisk været ret dygtige og selvhjulpne studerende. Deres forældre har haft svært ved at forholde sig til dem, når de ikke var dygtige og selvhjulpne. Typisk er det svært for sådanne forældre at håndtere tristhed og modløshed hos deres unge eller voksne børn. I nogle tilfælde giver forældrene direkte udtryk for, at de skammer sig over, at deres børn har det svært. Det giver dels børnene dårlig samvittighed, og dels medfører det skam over at opleve ellers normale tilstande af modløshed. Angsten handler ofte om, at oplevelsen af disse følelser truer med at blive en del af den bevidste selvoplevelse. Problemet er, at den bevidste oplevelse af disse normale følelser forbindes med ubærlig afvisning.

Positiv/negativ selvfølelse

Den positive selvfølelse kommer af, at man bliver værdsat for sin person, og man oplever, at der er trøst at hente, når man har behov for det.

Mange oplever det modsatte. Forældre har ikke været imødekomende overfor deres barns behov, samtidig med at kravene til barnet har været uforholdsmæssigt høje. Sådanne familiemønstre medfører en forventning hos barnet om, at deres egne behov ikke kan imødekommes eller accepteres, medmindre de er i overensstemmelse med

GLÆDEN VED AT LÆRE
GÅR TABT I
EN FØLELSE AF
UTILSTRÆKKELIGHED



de forventninger forældrene har. Derfor undertrykkes en bevidst oplevelse af behov for tryghed – også i voksenlivet. Når man oplever normale behov, men ikke forventer at de vil blive imødekommet, så gør det ondt.

Man har ikke lært at holde af sig selv, for den man er. Man vurderer sig selv ud fra det, man kan præstere, fordi det er det, man har lært. Hermed er dele af personligheden blevet underkendt, hvilket betyder, at man kan have svært ved at hvile i sig selv. Set i dette lys er det lettere at forstå, hvorfor nogen udskyder arbejdet med et speciale, og især den efterfølgende bedømmelse. Nogle er bevidste om sammenhængen, men for de fleste bliver præstationsangsten en diffus uro.

Når årsagen til præstationsangst bliver synlig, bliver den lettere at håndtere. Erkendelsen er sjældent smertefri, men den frigi-

ver ressourcer, man ikke tidligere har haft til rådighed. Man lærer at acceptere sine begrænsninger, hvilket giver mulighed for at arbejde mere konstruktivt på et mere realistisk grundlag.

Realistiske forventninger

Ikke alle arbejdsblokeringer bunder i præstationsangst. Alle kan fra tid til anden føle sig uinspirerede, energiforladte og dårligt rustede til at løse en opgave. Uanset hvad, så er det en god ide at erkende, at specialet er en stor mundfuld, som ikke skal tygges igennem på én gang.

Før du starter arbejdsprocessen, er det en god ide at forvente, at der vil komme dage, hvor du ikke orker at arbejde på specialet – giv dig selv lov til at have sådan nogle dage. Det kan være med til at forhindre, at processen går helt i baglås. Hvis du ikke har

noget på hjertet, er det en god ide at lave noget, som du sætter pris på. Det er vigtigt at have lyst til at gå i gang med specialet. Derfor er det også en god ide at starte med de mest spændende aspekter af specialet. Hvis motivationen helt mangler, bør du overveje at skifte emne.

Giv midlertidigt slip på de afsnit der driller og begynd på et andet. Hvis hele opgaven føles uoverskuelig, så opsig din vejleder. Så får du testet dine forestillinger om, hvor store dine problemer er og hvordan de kan løses. Brug evt. en specialegruppe til at få alternative betragtninger på det, der er svært at komme videre med.

Når man har størst behov for hjælp kan det – paradoksalt nok – være sværest at opsøge den. Det kræver en del selvovertagelse, der dog tit bliver afløst af lettelse, når man oplever, at der er hjælp at få. ■