



ANGST

æder sjæle op

Unge mennesker går i disse tider til eksamensbordet – nogle af dem, som var det til skafottet. Der er hos dem dybere kræfter på spil, end der kan forklares med styr eller ikke styr på pensum.

Jeg har ofte undret mig over, hvorfor velforberejede studerende, der kan deres stof, rammes af eksamensangst? Jeg tænker ikke på de velkendte sommerfugle i maven, der skærper koncentrationen og får os til at præstere bedre, men på den angst, der mærkbart forringer eller i værste fald blokerer for udførelsen.

Mange af de studerende, jeg har talt med, beskriver intensiteten i eksamensangsten, som var det et spørgsmål om liv eller død. Med deres sunde fornuft ved de naturligvis godt, at de ikke falder døde om til eksamen, men når de er fanget i eksamensangstens sved og hjertebanken, oplever de eksamen som en altoverskyggende trussel mod selve deres eksistens.

Hvordan kan det forstås, at en tilsyneladende overkommelig opgave rammer os så dybt? Det vil jeg – her midt i eksamenstiden – søge at belyse eksistentielpsykologisk.

Eksamen som hindring

Mennesket er i eksistentiel forstand frit, dvs. har frihed til at skabe og definere sig selv. Mennesket er ikke noget i sig selv på forhånd fastlagt og er derfor stillet over for spørgsmålet: Hvordan skal jeg vælge at leve mit liv, hvad kan give mit liv en mening – et formål?

Kierkegaard skriver om, hvordan fuglen på himlen i sin tilstedeværelse blot følger den anvisning, Gud har indlejret i den. Den lever umiddelbart programmeret til at have den adfærd, den nu engang har – ubekymret og uden valgmuligheder. Så enkelt er det ikke for mennesket, der hele tiden i bekymring må vælge, hvilke muligheder det fremadrettet vil realisere sig selv igennem. Det er gennem disse fremadrettede valg, at mennesket danner den selvforståelse, som det meningsgivende identificerer sig med. Naturligvis er det ikke de hverdagsagtige valg, der refereres til, men netop de

identitetsskabende valg, der er med til at indholdsbestemme vores liv og gør os til dem, vi er.

En valgt uddannelsesretning kan derfor betragtes som en mulig udgave af sig selv, som den enkelte danner sig selv igennem. Via uddannelsen socialiseres vi ind i et sprog, et værdisystem og en livsanskuelse, der bliver bestemmende for, hvordan vi forstår os selv som handlende individ: Jeg er den, der er på vej til at blive lærer, sygeplejerske eller noget helt tredje, med de og de drømme og muligheder, de og de værdier, egenskaber, evner og anlæg for det og det.

En uddannelse udgør selvfølgelig ikke hele ens selvforståelse, men udgør et centralt identitetsskabende valg, som danner og retningsgiver en stor del af den enkeltes liv og gøren.

En eksamen er et led i det uddannelsesforløb, den enkelte har valgt at realisere sig selv igennem. Eksamen stiller sig således hindrende i vejen for realiseringen af én selv og ikke kun for det fag, man afslutter. Eksistentielt set er der således meget på spil i eksamenssituationen, hvor det ikke kun handler om at indfri opgaven, men om at indfri sig selv.

Uvisheden ængster os

Kierkegaard taler om, at angsten råder i spændingsfeltet, hvor frihedens mulighed skal gå over i sin virkelighed. I "Begrebet Angest" hedder det ligefrem, at "Angest er Frihedens Virkelighed som Mulighed for Muligheden". Ifølge Kierkegaard dannes mennesket ved muligheden, gennem de i fantasien sete muligheder, som det meningsfyldt administrerer sig selv igennem. Men én ting er i fantasien at se muligheder for sig selv, noget andet er at handle på disse muligheder.

At handle på sine muligheder er at blive konkret. Det er at omsætte en i fantasien frembragt mulighed til virkelighed. Og det er i omsætningsleddet mellem mulighed og virkelighed, at uroen og angsten melder sig. I springet fra mulighed til virkelighed vil der i sagens natur altid være forskellige grader af uvished, og uvisheden ængster os, fordi vi aldrig forlods kan afgøre, hvordan resultatet af vores valg og handlinger vil falde ud. I eksamenssituationen potenseres denne ængstelse, fordi vi netop her helt konkret i prøvelse skal gå fra en i frihed valgt mulighed til virkelighed – uden vished for, hvordan resultat vil falde ud.

Hvis det var sådan, at den eksamensangste på forhånd kunne få vished for, at eksamen ville gå godt, var der ingen grund til at tvivle på sin egen kunnen. Men sådan er det ikke, der er ingen højere magt, der på forhånd udsteder en garanti for succes, og derfor er det præsterende menneskes eksistens på spil. I eksamenssituationen skærpes en "anelse" i bevidstheden, om muligheden for "ikke at blive til – i den valgte mulighed", og således betragtet er det, det endnu ikke afgjorte, det tilkommende, der slår ind i øjeblikket som uro og angst.

En eksamensopgave kan som udgangspunkt klares på flere niveauer mellem succes og fiasko, men angsten kan potensere et enten-eller, som personen låses i. Nøgternt set bryder hele ens selv-billede ikke sammen, blot fordi eksamen går dårligt, men i den ak-

tuelle angstoplevelse er det som om, der kun er to mulige udfald: succes eller fiasko. Eksaminanden flytter derved fokus væk fra eksamensopgaven og bliver hængende i tvivl på sig selv.

Eksamen – en prokrusteseng

Den eksistentielle udsathed bliver tydeliggjort, når vi tænker på den mundtlige eksamens fysiske set-up: At den studerende skal underkastes eksaminators og censors bedømmende blik. Et blik, som (med Sartre) måler og vejer den studerende og i sidste ende reducerer denne til en karakter.

En sådan reduktion kan tydeliggøres med reference til begrebet 'prokrusteseng'. Begrebet stammer fra græsk mytologi og symboliserer fortællingen om kæmpen Prokrustes, der drev et herberg. Ifølge myten havde han to senge til sine gæster, en kort og en lang.



En uddannelse udgør selvfølgelig ikke hele ens selvforståelse, men udgør et centralt identitetsskabende valg, som danner og retningsgiver en stor del af den enkeltes liv og gøren.

Var gæsten høj, blev han lagt i den korte seng, hvorefter Prokrustes afhuggede de lemmer, der ragede ud over den. Var det derimod en lille gæst, blev han anbragt i den lange seng, hvor hans lemmer blev strakt ud, så han passede til sengen.

På samme måde som Prokrustes "sørgede for", at hans gæster passede til sengene, har eksaminator og censor til opgave at få eksaminanden til at passe ind i karaktersystemet som det lighedsprincip, der bedømmes ud fra i en eksamen.

Metaforen fra mytologien beskriver den oplevelse, at ens væsen bliver beskåret og reduceret til en målbar enhed. Eksaminanden bedømmes på kun en begrænset del af sig selv, og hans egen eksistentielle forståelse af sig selv glider i baggrunden. Han reduceres til en videnproducent, der skal bevise sit værd på ulige betingelser.

Eksaminator og censor kan naturligvis godt have sympati for eksaminandens person, men i situationen handler det om at sætte præstationen ind i systemets ramme. Det, som for eksaminanden er så relevant for ham selv, er i bedømmelsessituationen i princippet helt irrelevant. Den reducerende bedømmelse opleves eksistentielt set som et provokerende og angstvækkende overgreb mod ens selv.

Set også i det lys er eksamensangst af den alvorlige slags et opråb fra den udsatte eksistens. Et opråb, der ikke foreligger fuldt ud afklaret i bevidstheden, men som hos nogle gør sig gældende sig som en stemning af uro og angst. ■

Anna Stelvig, cand.mag. i psykologi