

Hvordan jeg slap af med min fucking eksamensangst

- og undskyld mit sprog

Jens Henrik Thomsen



Et par vigtige pointer om hæftet

Hvordan har du det med eksamenerne? Måske har du det, ligesom jeg havde, da eksamenerne var det årligt tilbagevendende skrækshow, der satte en mareridtsrædsel i bevægelse, når foråret og sommeren hastigt nærmede sig. Det her horrorshow, hvor dit møjsommeligt opbygget image som et cool menneske med styr på tilværelsen er på spil, og frygten for et alvorligt prestigetab går hånd i hånd med risikoen for at smadre din adgang til drømmeuddannelsen, hvis den sorte klap går ned med et brag og eksamenspræstationen taksæres til -3.

Kender du følelsen af at blive flået i småstykker i en kæmpe blender dagen før eksamen? At drukne i brækfornemmelser, sygelig kvalme, buldrende hjerte, kaskader af sved, hovedpine, svimmelhed, åndenød, prikken og summen, rysten og skælven og så videre og så videre, når du åbner døren ind til skolen på dagen for eksamen, fordi hovedet er ved at eksplodere under vægten af alle de tanker, der brøler, hvor dum og uduelig du er, og hvor galt det ender, når du glemmer alt, hvad du har lært? Kender du det – og ønsker du inspiration til, hvordan du kommer det her helvede til livs? Så er du havnet det rigtige sted.

Det her er ikke et selvhjælpshæfte, men fortællingen om min personlige eksamensskræk, og hvordan jeg fik styr på mareridtet. For det føltes virkelig som et blodigt mareridt, hvor både omdømme og fremtid var på spil. Så befinder du dig selv midt i eksamensorkanen, kan hæftet måske inspirere dig til at gøre noget ved bæstet – ligesom jeg selv fik ryddet ud i min frygt for den her tilbagevendende gyser. Ja, ingen ord er for voldsomme til at beskrive den plage, jeg måtte gennemleve flere år i træk, før jeg for alvor gav angsten et rap og nallerne. Det ved du, hvis du selv døjer med eksamensangst.

Du skal høre om min angst, og hvordan en psykolog gjorde mig mere afslappet op til og under eksamenerne. Der er mange måder at behandle eksamensangst på – min vej, der hedder metakognitiv terapi, er blot en af dem. Måske kan du bruge den, ellers må du selv ud og undersøge, hvordan det er muligt for dig at vriste dig fri af eksamensangstens klør.

For en god ordens skyld skal du vide, at jeg er en fiktiv person opfundet til lejligheden af Jens Henrik Thomsen, der er psykolog. Jeg kunne godt være en virkelig elev på et tilfældigt gymnasium i Danmark, for jeg er et udtræk af virkelige elever, der alle har lidt af eksamensangst. Så ved du det, og så er jeg klar til at fortælle min historie. God fornøjelse... 😊



Indhold

1. Verdens fucking undergang
2. Fif, finter og kneb batter ikke
3. Koma lig med himmerige
4. Hellere død end levende
5. Håbet banker på
6. En vej belagt med håb og tvivl
7. Fire røverhistorier om succes til eksamenerne
8. Viden om hjernen er nøglen til succes
9. Sandheden om hjernen – og dine tanker
10. Fem års bekymringer i livet
11. Rundbold på motorvejen
12. Portræt af uromagerne
13. Fuld plade i angstbankoet
14. Budskab fra helvede – from fucking nowhere
15. Rasende populære, men rasende ubrugelige strategier
16. Hvorfor bruger vi løs af noget, der ikke virker
17. Kunsten at fælde træer med to elastikker og et snørrebånd
18. Nyrestød til overbevisningerne
19. Ny superpower
20. Den lyserøde elefant vender tilbage
21. Til til bekymring
22. Rutsjebaneuge
23. Kunsten at acceptere fedtede fingre og modbydelige tanker
24. Vejen til større DM-kræfter
25. Leverpostej, ulveunge, elefantsnot og køleskab
26. Vindueskiggeri
27. En, to, tre ... vokaler og konsonanter
28. Observationsøvelse – plads til støj og rabalder
29. Fra stavrende 1-årig til supergymnast
30. Oplæg i klassen og familieforedrag med frokostsild
31. Super seje bekymringer eller selvskabt myte
32. Eksamenscirkusets huskeliste
33. Nedsmeltningen der udeblev
34. Kløge ord fra verdens bedste fodboldtræner
35. Litteraturliste

Verdens fucking undergang

”Du skal ikke være nervøs min egen – det skal nok gå Lea. Det er jo ikke verdens undergang”, lyder det opmuntrende, da jeg hanker op i tasken for at cykle over til gymnasiet, hvor den mundtlige eksamen i matematik truer. De støttende ord kommer fra min mor, der ved, at jeg har det som en dødsdømt fange på vej til den elektriske stol. Jeg er med andre ord pisse hamrende angst for matematikeksamenen – og alle andre eksamener for at det ikke skal være løgn.

Selvom formålet er prisværdigt – at dæmpe angsten og afdramatisere konsekvenserne af eksamenen - gør de beroligende ord fra min mor ingen forskel. Angsten er kommet for at blive, og den vrider sig gennem min krop og efterlader mig stakåndet, klistret af sved og med et tordnende hjerte, der eksploderer, hver gang det slår.



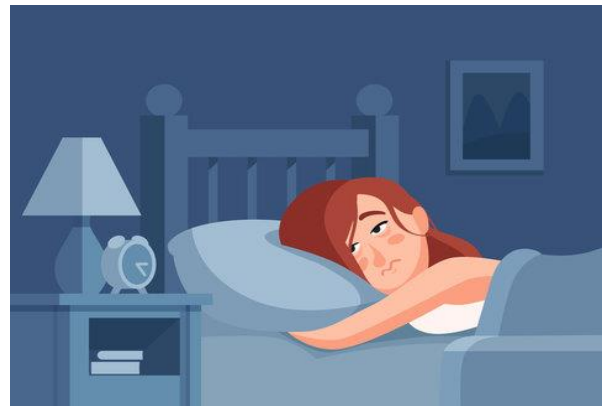
Alle mulige rædselsscener udspiller sig i min energiske hjerne, der gavmildt uddeler bekymringer til højre og venstre: Offentlig udskamning når 00’et er en realitet. Den barbariske angst, der sender den sorte klap i bund med et tordenbrag. Den mentale lammelse og hukommelsessvigtene, der får lærer og censors kæber til at styrte mod bordkanten med kæmpemæssige KLUNK, når de måber over mine forkerte svar på simple spørgsmål. Mega pinlighed krydret med skam efter et uacceptabelt resultat, knuste fremtidsdrømme, et smadret selvbillede og

flosset omdømme. Det bliver lige præcis verdens fucking undergang, tænker jeg, da en bil pludselig buldrer forbi, og brutalt minder mig om, at lyskrydset viser rødt.

Fif, finter og kneb batter ikke

Mens jeg anspændt cykler videre, mobiliserer jeg, alt hvad jeg har lært af fantasifulde afslapningsfif, kreative afledningsfinter og visualiseringskneb toppet med positiv tænkning i et sidste desperat forsøg på at dæmpe mine eksamensdæmoner. Men fif, finter og kneb preller af på dæmonerne, der fortsætter med at brøle løs som sanseløst berusede festivaldeltagere på Copenhell.

Det kommer ikke bag på mig, at alle mine angstdæmpende strategier kæmper forgæves mod angsten. De sidste dage op til eksamen har været brolagt med søvnløse nætter. Hvorfor skulle mine fif og kneb lige pludselig virke nu, når de ikke fik ram på angsten og alle bekymringerne, da jeg skulle sove? Det har i øvrigt sat sine tydelige spor i både ansigtet og min stakkels hjerne, at der er et solidt underskud på søvnkontoen. Jeg er ret sikker på, at jeg ligner noget, der har været død længe, da jeg svinger ind på gymnasiets parkeringsplads – mit ansigt er sygeligt blegt, kan jeg se i vinduernes spejlinger, øjenlågene hænger tonstunge og håret mangler sin sædvanlige glans.



Og så er der hjernen, der føles, som havde nogen hængt den op som en fastelavnstønde, og ladet et hold hærdebrede sværvægtsbokere tæske løs med jernkøller, indtil den splintrer i milliarder atomer og ikke kan samle sig om en skid. Udover – sjovt nok - de mange endeløse angsttanker, der konstant minder mig om den livstruende situation, der langsomt nærmer sig.

Koma lig med himmerige

I små glimt ønsker jeg faktisk, at jeg kom til skade på vej til gymnasiet – blev kørt ned af en lastbil og røg i koma. Den bevidstløse tilstand ville være et befriende himmerige sammenlignet med eksamenerne – og så havde jeg en lovlig undskyldning for at misse dem.



Men nu står jeg her energiløs og kvalmende – foran indgangen – og kan næsten ikke få benene til at makke ret. Fuck, hvor har jeg det ad helvede til, minder en irriterende men ærlig tanke mig om, mens jeg slæber mig ind ad døren. Jeg kan næsten ikke være i min krop længere, der for hver meter jeg nærmer mig eksamenslokalet, går mere og mere besærk akkompagneret af et skrålekor af angste tanker, der skrider, at jeg for helvede da skal se at komme væk – og det kan kun gå for langsomt.

Ja, jeg kunne også bare vende om og cykle hjem igen. Med et knips ville koret af angsttanker fordufte og lettelsen strømme gennem mine hårdtpumpede blodårer, der kæmper for at levere de nødvendige portioner blod til en krop, der er i højeste alarmberedskab - som havde Putin og hans slæng af russiske lakajer krydset grænsen til Danmark.

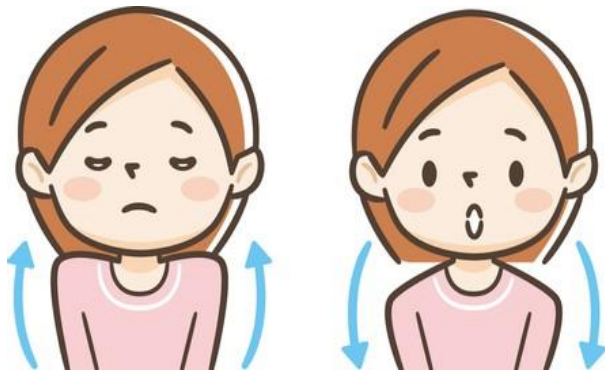
Lige inden et sejrrikt smil når at brede sig i mit farveløse ansigt – ved tanken om mig, der vender rundt og giver eksamenen en velfortjent fuckfinger - buldrer endnu en hær af kritiske tanker løs igen: Det er sgu værre at kaste håndklædet i ringen, inden kampen for alvor er kommet i gang. Hvad ville mor og far ikke sige – og hvad med vennerne? Super pinligt drønner det igennem mit hoved, mens kroppen skruer helt op for kvalmen – at opgive på forhånd er næsten værre end slet ikke at prøve. Jeg sukker dybt og slæber mig ned mod skafottet, der har klædt sig ud som et eksamenslokale.

Sådan havde jeg det med eksamenerne engang.

Hellere død end levende

Ingen kan være i tvivl om, at jeg havde seriøse udfordringer med at gå til eksamener – at eksamensangsten hærgede og flåede mig i småstykker. Sådan havde det altid været – lige siden 9. klasse. Og jeg havde som bekendt prøvet med alle mulige angstdæmpende teknikker at komme dæmonerne til livs – og lige lidt hjalp det.

Dybe vejrtrækninger skulle berolige de kropslige gemytter og skabe ro på bagsmækken. Det havde ingen effekt. I mit hoved skulle jeg forestille mig at danse ubesværet og fri for angst gennem mundtlige eksamener. Det hjalp heller ikke. Tænk positivt,



anbefalede mine veninder – tænk på noget rart. Forsøgte, men eksamensdæmonernes lange skygger badede den sommervarme strand med det klare og forfriskende vand, jeg havde kørt i stilling, i en storm af bekymringer.

Så afledningsmanøvrer var no go for mig. Det kan være det virker for andre, men de bed ikke på min angst. Forsøgte også at overbevise mig selv om, at eksamenerne ikke var så vigtige. Jeg ved ikke lige, hvem det var, jeg prøvede at narre – mig selv? For min hjerne faldt i hvert fald ikke for det trick. Uden at inddrage mig, besluttede den, at der ikke var noget i hele verden, der var vigtigere end de forpulede eksamener - alt andet var ligegyldigt og blegnede i skyggerne af eksamenerne.

Jeg har skreget, stortudet, hylet, mistet håbet, genvundet håbet, bønfuldt de højere magter om at hjælpe mig - og haft selvmordstanker. Ja, et par gange nåede jeg så langt ud, at jeg bare ønskede at dø. Befriet fra det hele. Det var ikke seriøst – jeg havde ikke noget dødsønske - men når håbløsheden hærgede, blev det hele bare så fucking sort og udsigtsløst. Men så – nærmest mirakuløst og ud af det blå – fik jeg hulket noget fornuft tilbage på banen, og fik taget mig sammen. Der måtte være en løsning på mine eksamenskvaler.

Håbet banker på

Jeg havde forsøgt mig med hjælp før. Visualiseringsfilme og vejrtrækningsteknikkerne, var ikke nogen, jeg selv havde fremtryllet. Men det battede bare ikke en skid på angstkontoen. Uanset forklaringen på, at teknikkerne ikke bed fra sig og forpurrede min angst, kunne jeg ikke fortsætte på den her eksamensdræbende måde. Der skulle ske noget.

Ved et tilfælde hørte jeg, at min fætter Emil havde haft det på samme måde med eksamener. Hans fortælling var nærmest en tro kopi af min egen historie, så han havde kontaktet en psykolog, der fik hjulpet ham igennem eksamensskærene. Emil og jeg ligner på mange måder hinanden, så jeg tænkte, at hvis han kunne komme eksamensdæmonerne til livs, så kunne jeg også.

Emil anbefalede en særlig type psykologisk behandling – metakognitiv terapi - der havde virket for ham. Hvorfor ikke prøve den, når nu han havde så gode erfaringer med den måde at forkludre eksamensangsten på. Så jeg kontaktede en psykolog og kastede mig håbefuldt - og med en god portion skepsis i baglommen - ud i den samme metode, og fik mig lidt af en øjenåbner.

En vej belagt med håb og tvivl

Jeg troede, jeg skulle i gang med at lære en masse angstfæbende fiduser i en ruf, men vi begyndte et helt, helt andet sted, da jeg mødte op til psykologen første gang - der i øvrigt hed Oskar.

Jeg forsøgte at hænge min tvivl ude i garderoben sammen med overtøjet. Kunne Oskar virkelig hjælpe mig af med eksamensuhyrerne, der havde kræfter som guddomme, der skabte verdener med en lethed, som når vi andre blinker? Jeg gjorde, hvad jeg kunne for at spænde ben for tvivlen, men den sneg sig alligevel med ind det hyggelige lokale,

hvor den mange gange undervejs havnede i klammeri med håbet om en ny eksamensfremtid.

Apropos eksamener, så havde jeg det de første gange hos Oskar, som om jeg skulle til eksamen blot i en lettere dæmpet udgave. Tænk nu hvis jeg dumpede – hvis han ikke kunne hjælpe mig? Hvad ville han så tænke om mig – et håbløst tilfælde uden evner af nogen art? Og hvad skulle der så blive af mig fremover, når eksamensbæsterne endelig havde sejret? For dumpeeksamener er lig med en fremtid uden uddannelse. Du behøver ikke meget fantasi til at forestille dig, hvilket liv det bliver. Fuck, hvor følte jeg mig nederen – lige til at tude over.



Men det greb dæmonerne havde i mig – som tog en 200 kilo tung sumobryder kvælertag om min hals og trykkede til – løsnede sig efterhånden stille og roligt som forløbet med Oskar skred frem. MEN – det krævede mange sveddryppende slag at nå så langt, for tvivlen og angsten gav ikke op uden blodig kamp.

Fire røverhistorier om succes til eksamenen

Inden vi for alvor kunne komme i gang med arbejdet, var der fire fejlagtige påstande om succes, vi skulle have ryddet af vejen. Påstandene var desværre udbredte og sandheden for mange

studerende, fortalte Oskar, men de er røverhistorier, der leder eleverne på vildspor, der i værste fald ender i angst. Det ved vi fra sportens verden, fortsatte han. Her skal velforberejede atleter præstere det ypperste under ekstremt pressede og nervepirrende forhold. At vinde under massivt pres kræver, at topatleterne har den rette indstilling til deres bekymrende tanker og ubehagelige følelser - ellers har de ikke en chance for at sejre.

Da Oskar gennemgik de fire røverhistorier, indså jeg, at jeg også havde ladet mig styre af dem, uden jeg var klar over det. Lidt skræmmende at tænke på. Men det havde jeg - jeg vidste bare ikke bedre. Så det var afgørende at luge ud i mine fuldfede fejlopfattelser af mine tanker og følelsers natur, hvis jeg skulle klare mig nogenlunde hæderligt igennem eksamenerne. Så lad os kaste os over de fire røverhistorier, der som ondskabsfulde narkobagmænd, gemmer sig i mørket, hvor de udøver deres dunkle ugerninger på sagesløse ekseminander:



1. røverhistorie

Jeg må ikke være nervøs eller bekymret for at kunne præstere godt til eksamenerne – ellers fejler jeg

Det er umuligt at slippe af med nervøsitet og bekymringer, når eksamener, jobsamtaler, køreprøver, vigtige sportspræstationer, drømmestudie og så videre er på spil. Nervøsiteten gør dig klar, skarp og fokuseret.

Nervøsiteten og bekymringerne bliver først et problem, når du gør dem til problemer - når de ikke må være der og skal væk. Så spilder du nemlig gode kræfter på en kamp, du på forhånd har tabt. For de damper ikke af. Hvis der er noget på spil – karakterer, kørekort, drømmestudie og sportstriumfer - vil der altid være nervøsitet og bekymringer – ellers er du bare ligeglad. Bruger du kræfterne på at dæmpe nervøsiteten og forsøge at undslippe bekymringerne, går fokus fra opgaven tabt, og så er du for alvor på røven, når målet er succes. Du kan i øvrigt godt lege ligeglad elev og neddrose forventningerne, men den eneste du snyder, er dig selv - for din hjerne er ikke ligeglad.

Det vigtige for succes er ikke fraværet af nervøsitet og bekymringer – det vigtige er, at du har øje for din plan og holder fast i den. Så kan nervøsiteten og bekymringerne rase derudad, så tosset de vil.

Så jeg skulle lære, at det er okay at være nervøs og bekymret – det er en del af eksamensgamet. Det nytter altså ikke at, min mor råber: "Du skal nok klare det – ingen grund til at være nervøs", når der er grund til at være nervøs.

2. røverhistorie

De gode elever er aldrig bekymrede eller angst

Gode elever har også bekymringer og angst – det er bare ikke noget, de taler højt om. Og så er de gode til at skjule det.

3. røverhistorie

Jeg skal strutte af selvtillid for at kunne præstere succesfuldt

Selvtillid er den her følelse af, at du kan klare hvad som helst – at du er ovenpå. En følelse af sikkerhed. MEN – når det gælder topsport, er det sjældent, at atleter oplever overskud, ro og selvtillid som de altoverskyggende følelser, når kampen skal i gang. Det er mere de her irriterende oplevelser af tvivl, nervøsitet og bekymringer, der tumler rundt i hovederne.

Selvtillid handler om at være forberedt, lægge en plan og have viljen til at gå benhårdt efter planen, selvom negative tanker og ubehagelige følelser prøver at stikke en solid kæp i hjulet. Det er ikke følelsen af selvtillid, der afgør kampe – eller ender med eksamenssucces - det er handlinger. Så jeg skulle selvfølgelig forberede mig, men at tro, at jeg ved trylleslag kommer til at opleve den her berusende følelse af selvtillid, ville være at bilde mig en fuldfed løgn på ærmet. Kunne jeg acceptere det, var endnu en forhindring ryddet på vejen mod eksamens triumfen.

4. røverhistorie

Jeg skal bare tænke positivt

Det ville være fint nok, hvis jeg kunne det. Problemet er bare, at der var noget afgørende på spil til eksamenerne – drømmestudie og personligt omdømme - og det pressede mig. I pressede situationer er det sjældent et godt råd, at du skal tænke og føle noget bestemt.

For det første kræver det, at jeg kan kontrollere mine tanker og følelser. Det kan jeg ikke – det



havde jeg jo forsøgt med alle mine fif og kneb. Så at undgå særligt uønskede tanker og følelser er umuligt. Til gengæld bestemmer jeg selv, forklarede Oskar, hvor meget opmærksomhed jeg vil give tankerne, når først de har fundet vej til min mentale biograf. Men jeg kan ikke forhindre, at de popper ubelejligt op til og under eksamenen – det gør tanker og følelser.

For det andet giver kravet om positiv tænkning anledning til endnu flere bekymringer, når jeg skal tænke noget bestemt i særlige situationer: For hvad nu hvis jeg ikke kan tænke positivt eller tænk nu, hvis jeg kun tænker negative tanker? Og det var jo det, jeg gjorde.

For det tredje kræver det en del mentale kræfter at kæmpe imod de negative tanker – kræfter der går fra selve opgaven. Derfor stod jeg dårligere i kampen om de gode eksamener.

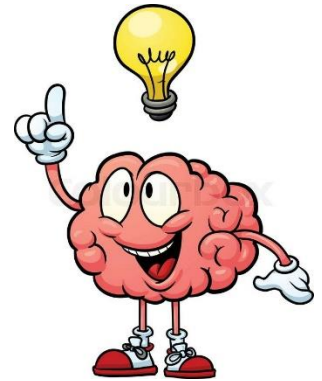
Viden om hjernen er nøglen til succes

Det var så de fire gale røverhistorier om vejen til eksamenssucces. Men hvis ikke de var vejen til sejrene ved eksamensbordet, hvad var så vejen? Hvordan kunne jeg undgå en angst så sindssyg ubehagelig, at jeg hellere ville danse nøgen rundt på strøget foran en flok savlende teenagedrenge end at gå til eksamenen?

En vigtig del af vejen - til et mere afslappet og mindre angstfyldt forhold til eksamenerne - snor sig gennem større indsigt i hjernens univers. Jeg skulle lære, hvordan den her næsten halvanden kilo klump sammenfildrede nerveceller fungerer generelt og i pressede situationer. Som erfarne sportssejlere, der bruger deres viden om vejrforholdene til at klare sig igennem stormvejr, skulle indsigten i hjernens spilleregler få skovlen under eksamensorkanerne, så jeg kunne klare mig igennem fremtidige eksamener uden alt for meget angst.

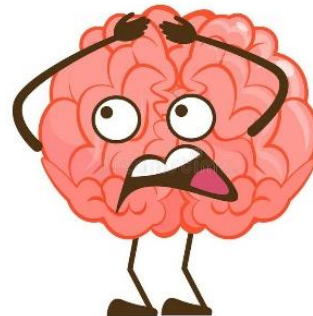
Sandheden om hjernen – og dine tanker

Hjernen spytter tanker ud på samleband – tusindvis af tanker hver dag. Selv når vi sover, knokler hjernen løs. Om dagen flyder tankerne sammen, så de kan være svære at tælle. Nogle gange er tankerne bare enkeltord eller længere sætninger, men de kan også være billeder eller små film. Og så er der tidspunkter, hvor vi mærker noget i kroppen – glæde eller ubehag – uden at vi kan finde tanken bag. Men den er der - ligesom den usynlige brise, der nænsomt kærtegner sivene i søen, så de danser frem og tilbage. Når hjernen er i sit legesyge humør, slynger den omkring 70.000 tanker ud på en enkelt dag. Så der er knald på de små grå.



Fem års bekymringer i livet

Mange af vores daglige tanker er negative tanker – bekymringer og grublerier. 80 procent påstås det. Så det er normalt at bekymre sig og tænke negative tanker. Lige så normalt som at blinke med øjnene og trække vejret. Oskar fortalte, at vi ifølge en gammel radioreklame for bilmærket Nissan, bruger fem år af vores liv på at bekymre os. Det er en time og halvtreds minutter om dagen. Om det var rigtigt, vidste han ikke, til gengæld var han ikke i tvivl om, at vi alle bruger tid på bekymringstanker. Til gengæld bekymrer vi os over forskellige ting afhængig af, hvad



der for tiden rører sig i vores liv.

Rundbold på motorvejen

Selvom det er ubehageligt at bekymre sig, kan vi ikke lade være. Ligesom computere er programmeret til at gå på internettet, er vi mennesker programmeret til at bekymre os. Det er sådan, vi undgår at komme galt afsted. Prøv et øjeblik at forestille dig en verden, hvor vi ikke bekymrede os om noget som helst. Hvor umage vi end gjorde os, kunne vi ikke vride så meget som en enkelt lille, sølle bekymring ud af hjernen. Så vi tjekker ikke, om maden er for gammel og badet i bakterier, eller om terrorister sniger bomber med ombord på store passagerfly. Lægerne vaccinerer os ikke imod sygdomme – ja, vi går slet ikke til lægen, når vi bliver syge. Hvorfor skulle vi det - vi er jo ikke bekymrede. I Tivoli sidder vi ikke fastspændt, når rutsjebanen suser rundt i loops, og vi kaster os ud fra tre kilometers højde uden faldskærme, går over for rødt og spiller rundbold på motorvejene.

Oskar var sikker på, at kun få af os ville blive gamle uden evnen til at bekymre os og blive angste. Ja, mennesket var nok for længst uddødet som art uden bekymringerne. Vi kan altså ikke undvære bekymringerne. De må bare ikke skvulpe over som et overfyldt badekar og fylde det meste af dagen – eller når vi skal til eksamenen. Så har vi problemet.

Portræt af uromagerne

Du genkender bekymringerne ved, at de ofte starter med, "Hvad nu, hvis..." eller "tænk nu, hvis...": Hvad nu, hvis jeg dumper til eksamenen – hvad vil alle mine venner så tænke? Tænk nu, hvis jeg ikke har forberedt mig godt nok? Hvad nu, hvis den sorte klap går ned med et brag, og jeg ikke kan huske en skid? Tænk nu, hvis min nervøsitet bliver så slem, at jeg ikke kan sige noget – det kan jeg slet

ikke holde ud at tænke på. Og så kan jeg godt glemme alt om drømmestudie og drømmejob.

Fuld plade i angstbankoet

Måske tænker du: "Okay, det er altså normalt at bekymre sig – også om eksamenerne. Men hvorfor bliver nogle elever så så bange for eksamenerne, at de hellere fornærmer en flok blodtørstige rockere på steorider med nazitegn brændt ind i panderne end at gå til eksamenen, når det er normalt at bekymre sig"? Det er et rasende godt spørgsmål.



Forskellen på mig og elever uden eksamensangst var altså ikke tankernes indhold. Elever uden eksamensangst kunne også tænke på alle de ting, der kunne gå grueligt galt og de skræmmende konsekvenser af en dumpeeksamen. Men hvad var så forskellen på mig og mine ikke-angste medstuderende? Ja, der var især tre afgørende forskelle, forklarede Oskar venligt:

1. Først og fremmest havde jeg nogle forkerte opfattelser af, hvad tanker og følelser var for nogle størrelser, og de opfattelser skubbede mig i armene på eksamensangsten. Den slags opfattelser har studerende uden eksamensangst ikke. Jeg vender tilbage til de forkerte opfattelser senere, men kort fortalt drejede det sig om, hvad jeg gik rundt og troede om mine tanker og følelser. Vi har jo ikke bare tanker og følelser – vi tror også noget om vores

tanker og følelser. Det vi tror om vores tanker og følelser, har betydning for, hvordan vi reagerer og handler på tankerne og følelserne. Jeg troede for eksempel, at jeg skulle være fuldstændig fri for nervøsitet og tvivl for at klare mig godt til eksamenerne. Men det viste røverhistorierne jo, at jeg ikke skulle. Derfor brugte jeg mega meget krudt på at komme af med min nervøsitet og tvivl. Når det ikke lykkedes, blev jeg hunderød og angst for, at jeg ville dumpe med et brag, og det gjorde angsten endnu værre. Jeg troede heller ikke, at jeg kunne styre mine bekymringstanker, men det kunne jeg faktisk godt – jeg skulle bare bruge en anden strategi, du skal høre om senere

2. Mit andet problem var netop, at jeg brugte strategier, der ikke virkede, når jeg forsøgte at slippe af med min nervøsitet og tvivl - strategier, der bare gjorde det hele værre og for alvor fyrede op under angsten. Studerende uden eksamensangst benytter ikke den slags ubrugelige strategier – de benytter strategier, der virker
3. Og sidst men ikke mindst - jeg brugte alt for meget krudt på mine bekymringer og nervøsitet i stedet for at bruge tiden på det fagligt vigtige op til og under eksamenerne. Mine medstuderende uden angst bruger tiden på pensum og ikke på bekymringerne og nervøsiteten

Jep – der var fuld plade i eksamensangstbankoet. Sådan – den helt store gevinst. Forkerte opfattelser af mine tanker og følelser – tjek. Virkningsløse strategier for at undgå eller undslippe nervøsitet og tvivl, der bare gjorde det hele værre – tjek. Brugte uendeligt meget tid på at bekymre mig – tjek. Ja, så kunne det kun gå galt.

Det var de tre faktorer, der gav medvind til eksamensangsten ikke bare hos mig, men hos alle eksamensangstramte elever. Derfor skal du høre om dem en for en, så du forstår, hvordan din angst opstår, og hvad du kan gøre ved den. Men lad os starte med begyndelsen.

Budskab fra helvede - from fucking nowhere

For at blive klog på min eksamensangst, bad Oskar mig om at tænke på en konkret situation, hvor eksamensangsten havde braget igennem krop og hoved. Aftenen før matematikeksamenen i sommers, lige inden jeg skulle i seng, og mens jeg stod og børstede tænder, faredede en tanke from fucking no where pludseligt igennem hovedet på mig: "Du dumper".

Det følte som et budskab fra helvede, der satte himmel og hav i så voldsomme bevægelser, at jeg indenfor et sekund, stod og støttede mig til vasken, mens hjertet buldrede derudaf og sveden piskede ud fra min pande. To små ord var hvad, der skulle til, for at få jorden til at ryste og skælve under mig.



Det var den allerførste tanke, der poppede op i bevidstheden og satte gang i en endeløs række af bekymringer, der sørgede for, at jeg ikke fik mange minutters søvn den nat.

Vi kalder tanken for en triggertanke, forklarede Oskar opmærksomt, og den er gnisten, der

antænder bekymringerne. "Du dumper" blev nemlig fulgt op af: "Det bliver så megapinligt", "De andre vil bare måbe", "mor og far bliver flove", "Jeg duer sgu heller ikke til noget", "Hvad hvis jeg aldrig får min studendereksamen – hvad skal der så blive af mig?", "Åh Gud lad mig dog dø i fred", "Hvad hvis jeg skal gå om – starte forfra i en ny klasse?", "Jeg kan ikke vise mig på gymnasiet, hvis jeg dumper" og så videre og så videre. Bekymringerne fortsatte bare med at tordne rundt i hovedet på mig og endte altså med at holde mig vågen hele natten. Og den manglende søvn var bare ekstra næring til det råbende og skrigende kor af bekymringer. Det blev en rigtig ond bekymringskarrusel, der fik mere og mere fart på.

I halen på det buldrende bål af tanker fulgte alle kroppens reaktioner: Kvalme, hovedpine, voldsom hjertebanken, koldsved, rysten, en prikken og sitren i det meste af kroppen og lettere svimmelhed. Ja, der var lige så meget knald på kroppen som i hovedet. Ikke noget at sige til, at det var umuligt at falde i søvn til det show.

Du behøver ikke at være professor for at forstå, hvor helvedes ubehageligt det er at være i, når triggertankerne puster til bekymringsilden og kroppen går amok. Dig med eksamensangst ved, hvad jeg taler om. Men lad os lige hoppe af bekymringskarrusellen for et øjeblik og vende fokus mod den lille forbyrerspire – triggertanken.



Triggertanker kan være alt fra et enkelt ord til sætninger: "FUUUCK" eller bare "Åhhh" til "Bare jeg ikke kommer op i sandsynlighedsregning" eller "Jeg kan ikke huske de små tabeller".

Vi kalder dem triggertanker, fordi de udløser den her lavine af bekymringer, væmmelige følelser og ubehagelige kropslige reaktioner. Selvom de ved gud føles ubehagelige, er formålet med triggertankerne at beskytte dig. De er nemlig resultatet af dine tidligere faringer i livet, og indtryk du modtager her og nu. Indtrykkene kan være alt, fra hvad du ser, hører, lugter, tænker, til hvad du mærker i kroppen. Skal du for eksempel til eksamen om et par dage, kan en tilfældig kvinde på gaden, hvis parfume lugter som den censor, der for et par år siden dumpede dig, udløse en triggertanke. Det kan også være farven på tapetet hos din gode ven, der minder om det skæbnesvangre eksamenslokale, der fremkalder en triggertanke.

Triggertanken er altså en del af hjernens beskyttelsessystem og minder dig om tidligere truende begivenheder – så du kan undgå eller forberede dig på dem i fremtiden. Da triggertankens fødsel foregår ubevidst og uden for din kontrol, er det umuligt at forhindre den i at opstå. Du har lige så lidt kontrol over triggertankernes opståen, som du har over dit hjertes banken eller dine tarmes optagelse af næringsstoffer. Så du kæmper forgæves – ligesom jeg gjorde - når du prøver at forhindre triggertankerne i at bryde igennem til din bevidsthed. Det er mission impossible.

I virkeligheden gør det heller ikke så meget, at de popper op, for de varer kun en brøkdel af et sekund – og så er de væk igen. Og selvom de giver et sug i maven eller en anden ubehagelig kropslig reaktion, der skal få dig til at handle på tankerne, så er de i sig selv harmløse. Det gælder sådan set alle tanker – at de er uskadelige. Tanker har kun den magt, vi selv giver dem.

Kort om triggertanker

Et resultat af dine erfaringer, minder og aktuelle situation

Udløser ubehagelige kropslige reaktioner og følelser, der skal få dig til at handle

Kan udløses af lyde, synsindtryk, smag, lugte, kropslige fornemmelser, følelser og andre tanker

Du kan ikke forhindre, at de opstår – det er uden for din kontrol

Deres mål er at hjælpe og beskytte dig – selvom det ikke altid føles sådan

De varer en brøkdel af et sekund, men kan starte laviner af bekymringer – der kan udløse nye triggertanker

Det afgørende er ikke, at de opstår, hvor ofte de opstår og hvilket skræmmende indhold de serverer for dig – det væsentlige er, hvad du gør med triggertankerne, og de bekymringer, der opstår i kølvandet på tankerne.

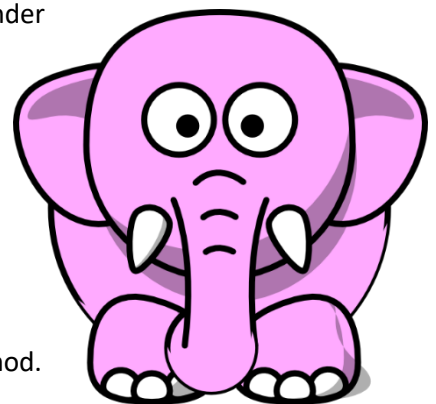
Spørgsmålet er, hvordan du reagerer på triggertankerne. Det bringer os frem til næste stop på vejen mod større forståelse af eksamensangsten – de ubrugelige strategier. De strategier jeg også kastede mig over, da jeg forsøgte at undgå eller slippe af med eksamensbekymringerne og resten af det buldrende tankemylder.

Rasende populære men rasende ubrugelige strategier

Vi skal forbi nogen af de populære, men i bedste fald ubrugelige strategier, jeg også brugte dengang eksamensangsten, som en anden blodtørstig skovflåt gnavede sig ind i mit hoved – og som angste elever benytter sig af i dag, når de forsøger at undgå, dulme eller dæmpe ubehagelige triggertanker, hæslige bekymringer og forfærdelige følelser.

Du undrer dig måske over formuleringen ”i bedste fald ubrugelige”. Det normale er desværre, at de strategier angstramte elever benytter for at komme af med de nævenyttige tanker og frådende følelser giver bagslag og er med til at fodre eksamensangsten, så den vokser sig større og stærkere.

Strategierne virker ligesom en badebold, du prøver at holde under vandet. Det kræver kræfter at holde det runde plastikvidunder under overfladen, og det er svært at koncentrere sig om andet. Og når du slipper bolden, farer den op ad vandet igen. Sådan er det også med de tanker og bekymringer, du på en eller anden måde prøver at holde nede eller væk. Det kræver tid og mange mentale kræfter at holde dem væk, og de ender alligevel med at blive hængende og buldre rundt i hovedet på dig. Det sker godt nok, at strategierne virker kortvarigt, men på længere sigt har de ikke den store effekt på bekymringerne - tværtimod.



Et lille og måske velkendt forsøg viser, hvordan det bliver værre, når du med vold og magt forsøger at komme af med ubehagelige tanker og følelser. Er du frisk på et lille eksperiment, så prøv i det næste

minuts tid ikke at tænke på en lyserød elefant. Prøv det inden du læser videre.

Måske lykkedes det dig at undgå elefanten, men så har du, ligesom jeg gjorde første gang, brugt sygt mange kræfter på at fokusere og tænke på noget andet. Ofte bliver det lyserøde snabeldyr ved med at vende tilbage, og så er du lige vidt. I stedet for at fokusere på det, der er vigtigt, har du brugt løs af din energikonto.

Så for at undgå, at du falder i fælden med de ubrugelige strategier, der bare forværrer angsten big time, får du i næste afsnit et overblik over de værste af synderne. Så kan du tjekke, hvilke af strategierne du selv benytter. De er nemlig sikre tegn på, at du er på vildspor. Du skal lige vide, at i virkelighedens verden overlapper strategierne hinanden.

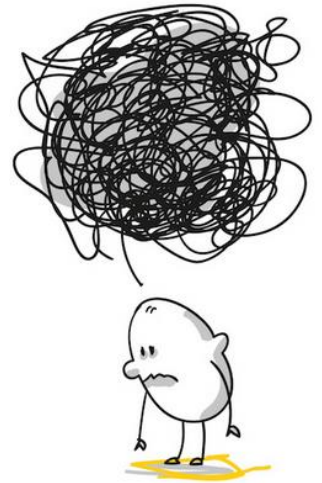
Bekymringer

Bekymringsstrategien – for bekymring er faktisk en strategi - bruger vi som bekendt til at forberede os på fremtidige problemer.

Det er jo fint nok at være forberedt på det værste, problemet er bare, at det er umuligt at vide, hvad det værste er. Og i jagten på det værste problem overser vi let andre problemer. Det er sjældent, at vi har den fulde liste over, hvad der kan gå galt i fremtiden. Vigtigst af alt er dog, at langvarige bekymringer fører til eksamensangst og dræner os for vigtig mental energi.

Grublerier

Mens bekymringerne retter sig mod fremtiden, skuer grublerierne bagud i tiden. Når vi grubler, går vi og tygger på det samme problem i evigheder. Ligesom drøvtyggende køer, der tygger på den samme tot græs igen og igen og igen. Med grublerierne håber vi at få svar på vigtige spørgsmål. Hvorfor gik det galt? Hvorfor er det lige mig, der skal brydes med eksamensangst? Hvorfor fik jeg ikke sagt det og det til sidste eksamen og så videre. Sådant kan det fortsætte i mange, mange timer, uden vi finder brugbare svar på vores spørgsmål. Sådant er det tit med grublerier – de giver ikke svar på noget som helst af betydning. I stedet kan de sende os i armene på tristhed og i værste fald depression.



At holde øje med trusler

Der er også mange med eksamensangst – inklusiv mig selv dengang - der bruger oceaner af tid på at holde øje med deres tanker, følelser og kropslige fornemmelser. De tjekker hele tiden, hvordan de har det, og om de kan mærke noget ubehag i kroppen. De har en trusselsradar, der giver alverdens spiontjenester baghjul, når den hele tiden og meget grundigt overvåger deres indre og ydre liv for trusler. Når det meste af tiden går med at holde øje med trusler, får vores opfattelse af verden en negativ slagside. Når vi indstiller radaren på alverdens trusler, ender vi nemlig ofte med at få øje på truslerne – og det tømmer os for vigtig energi.

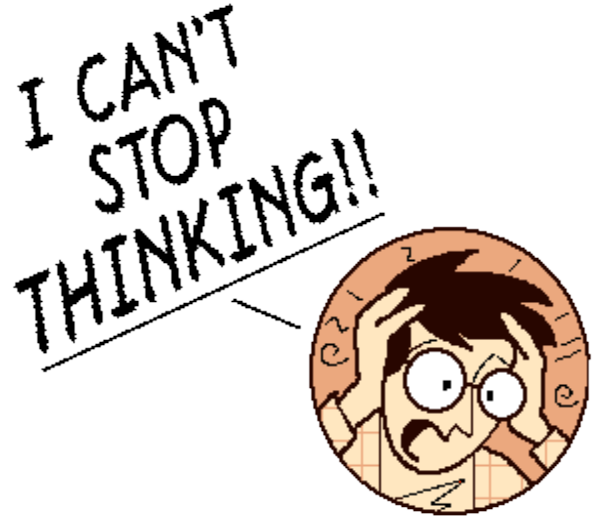
Andre ubrugelige strategier

Hvad kan vi ellers finde på for at holde eksamensangsten i skak og dæmpe de loyalt ledsagende tanker, følelser og kropslige reaktioner? Ja, opfindsomheden er stor, når det gælder krigen mod de uønskede uromager. Her er nogle eksempler. Generelt set skal du være opmærksom på, om du handler, fordi du ønsker at dæmpe tanker og følelser, eller fordi du for eksempel bare gerne vil holde dig i form med træningen:

- Overforberedelse
- Angst- og bekymringsdæmpende medicin, snus, cigaretter, hash og andre dæmpende stoffer
- Overtræning
- Binge film og serier
- Undgåelse af alt og alle, der kan trigge tankerne – emner, steder, situationer, mennesker
- Isolation eller det modsatte – opsøge andre og derved hele tiden holde sig beskæftiget, hvadenten det er IRL eller på sociale medier
- Holde sig beskæftiget alene
- Over- og underspisning
- Søge bekræftelse eller afkræftelse fra andre

Tankekontrol

Strategier til at kontrollere tankerne er normale. Vi prøver at styre vores tanker ved at undertrykke dem, tænke positivt, aflede os selv, tænke logisk



eller udfordre tankerne ved at finde beviser eller modbeviser for dem – hvad er der af beviser for, at jeg dumper, hvad er der af beviser for, at mine medstuderende vil se ned på mig, hvis jeg ikke klarer mig godt. Ingen af tankekontrolstrategierne hjælper. Det er ligesom at pisse i bukserne – det giver varme på kort sigt, men det ender med at blive en kold og klam omgang, og man lugter forfærdeligt meget af pis.

Hvorfor bruger vi løs af noget, der ikke virker

Efter Oskars gennemgang af mine ubrugelige strategier, var det tydeligt for mig, at det jeg havde gang i, kun gjorde angsten værre. Mine strategier var som sukkerknalder for myrer – uimodståelige lækkerbiskener for min eksamensangst. De påvirkede angsten, som steroider påvirker en tynd blegfis – den voksede sig stor og kraftfuld.

Da jeg var nået så langt hos Oskar - at jeg indså hvilke virkningsløse strategier, jeg brugte løs af for at slippe fri af angstens snærende bånd - var mit næste spørgsmål, hvorfor jeg overhovedet kastede mig over strategier af så ubrugelig kvalitet, når det eneste de gjorde for mig, var at holde angstgryden i

kog? En del af svaret var, at jeg ikke vidste bedre dengang. En anden og afgørende del handlede om – som jeg beskrev tidligere – hvad jeg gik og troede om mine tanker og følelser. Hvad jeg troede om mine tanker og følelser afgjorde, hvordan jeg reagerede på dem. Oskar kaldte det for metakognitive overbevisninger. Lyder smart ikk', men betyder bare, at jeg troede noget om mine tanker og følelser – og det var jeg ikke bevidst om.

Lad mig komme med et vigtigt eksempel på, hvordan det fungerer med metakognitive overbevisninger. Jeg havde en overbevisning om, at triggertanker var umulige at styre, når først de havde fundet vej til mit hoved. Jeg troede – eller var 1000 procent sikker på, at de var uden for min kontrol – at de var ukontrollerbare, som Oskar formulerede det. Det er faktisk en ret afgørende ingrediens i den her gryderet, vi kalder eksamensangst – at vi tror, at vores tanker er ukontrollerbare. Prøv at forestille dig det modsatte scenarie – at du er overbevist om, og har masser af erfaringer med, at dine tanker er kontrollerbare. Så når de uventet popper op i din bevidsthed, kan du kontrollere dem. Du kan gøre med dem, hvad du vil. Ligesom du kontrollerer din hånd.

Du kan altså gøre med tankerne, som du vil. Du kan vælge at kaste dig over dem som et kobbelt frådende ulve kaster sig over et forsvarsløst får og dyrke tankerne med samme intense energi, som Swifties dyrker Taylor Swift. Eller du kan vælge at kaste tankerne over bord og lade dem sejle deres egen sø, så de ikke får indflydelse på dine følelser og handlinger. Med den sidste løsning – lade dem sejle deres egen sø - får dine tanker ikke magt til at gøre dig angst. Derfor bliver du heller ikke bekymret over og går og frygter dine tanker. Du er meget afslappet omkring dem, for du ved, at de kun er tanker, og du når som helst kan give slip på dem.

Kan du se forskellen - at tro, at tankerne er ustyrlige og uden for din kontrol på den ene side og opleve dem som kontrollerbare og til at styre på

Eksempler på metakognitive overbevisninger

Jeg kan ikke styre mine tanker

Jeg kan godt styre mine tanker

Tanker er ufarlige

Tanker er farlige

Tanker er bare noget, der foregår inde i hovedet

Det hjælper at bekymre sig

Det er farligt at bekymre sig

Det er kun mig, der har disse tanker

Hvis jeg tænker klamme tanker, er jeg en klam person

Tanker siger noget ikke noget om, hvem jeg er

Jeg er min tanker

Tanker er noget, jeg har – ikke noget, jeg er

Tanker kommer og går hele tiden

den anden side? Der er en verden – og en angst til forskel. Derfor er dine overbevisninger om dine tanker afgørende for, om du udvikler eksamensangst?

Kunsten at fælde træer med to elastikker og et snørebånd

Okay, tænker du måske – det gjorde jeg selv – når jeg så er overbevist om, at tankerne ikke er til at styre, hvad gør jeg så? Oskar forklarede mig, at overbevisninger ikke er det samme som sandheden. Overbevisninger er noget, vi går og tror om vores tanker. Engang troede vi, at Jorden var flad og i centrum af universet. Det var så ikke alle mennesker, der var overbevist om den sag, og efterhånden som de fik undersøgt sagens rette sammenhæng, fandt de ud af, at Jorden var rund som en kugle og kredsede om solen. På samme måde skulle jeg undersøge, hvilke beviser og modbeviser der var for min overbevisning om, at jeg ikke kunne styre mine tanker. Oskar var nemlig

af den overbevisning, at alle kunne styre deres tanker – når tankerne først var røget ind på lystavlen.

Han beskrev, at eksamensangste elever, der er overbeviste om, at de ikke kan kontrollere deres tanker, er som mennesker, der ikke tror, de kan fælde træer, når de har forsøgt at jævne havens stolte eg med jorden med to elastikker, et snørebånd og ti stykker vingummier. Nej vel, sådan kommer du ikke det standhaftige egetræ til livs, men det betyder ikke, at det ikke kan lade sig gøre at få det omdannet til solide gulvbrædder. Brugeren af det rette værktøj – en sav eller økse – skal du



nok få dine planker. Sådan er det også med uvelkomne tanker og bekymringer – bruger du den rette strategi, er det muligt at kontrollere tankerne, sluttede han af.

Det kunne Oskar godt bilde mig ind – jeg troede nul procent på ham dengang. Men jeg var desperat – og nysgerrig - og villig til at undersøge, om Kloge Åge Oskar havde ret. Så jeg kastede mig ud i det.

Nyrestød til overbevisningerne

Jeg skulle undersøge, om det var rigtigt, at jeg ikke var i stand til at kontrollere mine tanker og bekymringer for eksamenerne, når de havde meldt deres ankomst fra det ubevidste dyb. Når først de er der, bestemmer jeg selv, mindede Oskar mig om med sit velkendte varme smil på læben, hvad jeg gør med dem. Vi kan alle kontrollere eller styre, hvad vi gør med triggertanker eller bekymringerne. Ja, ja pis med dig Oskar, tænkte jeg for mig selv, mens jeg lyttede videre.

Men nu skal du høre, hvordan vi undersøgte, om det var rigtig, at jeg ikke kunne gøre noget ved mine tanker og bekymringer. I første omgang gjorde vi

det med en række spørgsmål. Inden vi kastede over os dem, skulle jeg vurdere, hvor meget kontrol jeg mente, jeg havde over mine bekymringer. På en skala fra nul til ti – hvor nul svarede til, at jeg overhovedet ingen kontrol havde – hvor meget kontrol mente jeg så, jeg havde over mine tanker og bekymringer? Den var nede på 1-2 stykker. Så jeg ikke havde meget tillid til min kontrol over tankerne, når det gjaldt eksamensbekymringerne.



Her er spørgsmålene, der sammen med en række øvelser overbeviste mig om, at der var noget om Oskars snak – at jeg havde kontrol over mine tanker og bekymringer:

Har du nogensinde oplevet, at dine bekymringer er stoppet? Hvis bekymringerne er uden for din kontrol, hvordan stopper de så nogensinde? Hvor bliver de af?

Jeg ransagede min hjerne som Sherlock Holmes undersøger et gerningssted for at finde svar og måtte indrømme, at mine bekymringer faktisk var stoppet. Mange gange. For eksempel lige nu. Et andet eksempel var dengang min kusine skrev og spurgte, om jeg skulle med i Tivoli. Så fik jeg lige pludselig travlt med at gå med hunden og sætte i opvaskemaskinen. Og puf – så var mine bekymringer væk med et fingerknib. Jeg kunne ikke rigtig forklare, hvad jeg gjorde for at få dem til at forsvinde, andet end at jeg havde skiftet fokus fra bekymringerne til Tivolituren, og hvad jeg skulle have ordnet, inden jeg kunne komme afsted. Det skete bare, forklarede jeg Oskar. Jeg lod ligesom bare bekymringerne være, fortsatte min forklaring

lidt usikker på, hvad der reelt var sket. Men væk var de. Og det var mig selv, der havde fået den mystiske bekymringsforsvinden til at ske – det var ikke min kusine.

Hvad sker der med bekymringerne, når du sover? Hvis bekymringerne er uden for kontrol, hvordan falder du så i søvn?

Bekymringerne forsvandt ofte, når jeg lagde mig til at sove. Op til en eksamen kunne det til gengæld være næsten umuligt at falde i søvn, fordi der var knald på bekymringskedlen, men på en eller anden mirakuløs måde, fik jeg som regel altid en time eller to på øjet. Hvordan kunne det ske, hvis bekymringerne var uden for min kontrol? Ja, det vidste jeg så ikke 100 procent, men jeg måtte på jo på en eller anden måde kunne give slip på tankemyldret. Hmmm...

Har du nogensinde glemt en bekymringstanke? Et par timer eller dagen efter? Hvor blev den af?

Igen måtte jeg indrømme, at jeg ofte kunne glemme bekymringstanker. Da jeg skulle skynde mig ud ad døren for ikke at komme for sent til en tur i biffen, faldt jeg over en sportstaske i gangen. Jeg slog mit knæ – ikke alvorligt, men nok til at det var ømt resten af dagen. Da jeg lå der i gangen og sundede mig, var eksamensbekymringerne fordampet. De var bare væk fra det ene øjeblik til det andet. Det var først senere, de poppede op igen. Og sådan var det faktisk med mange af mine bekymringer. Når jeg var optaget af noget andet, glemte jeg dem. Det kunne være lige fra fem minutter til flere timer.

Hvor mange af dine bekymringer fra i går, kan du huske nu? Har de været inde i dit hoved indtil nu?

Har der været pauser, hvor du ikke bekymrede dig om et særligt problem?

Jeg kunne huske et par stykker, men de havde ikke været inde i hovedet lige siden. Der havde været en del og længere pauser imellem bekymringerne. Så de kom og gik. Forklaringen var igen, at jeg ligesom glemte dem, når jeg var optaget af noget andet. Eller skiftede fokus, indskød Oskar med sit sædvanlige imødekommende smil.

Har du nogensinde oplevet en nødsituation, du skulle reagere hurtigt på? Sygdom, trafikuheld, andre typer ulykker, drillerier og så videre? Hvad skete der med bekymringerne? Ændrede du fokus eller fortsatte du med at bekymre dig over det samme?

Jeg oplevede engang, at vores hund var ved at blive kørt over, og på et splitsekund forsvandt alle mine bekymringer om morgendagens eksamen i matematik. Eller dengang min far faldt ned af stolen, da han skulle sætte ny pære i loftslampen. Der forsvandt alle de ellers påtrængende tanker om den mundtlige danskeksamen også med et trylleslag. Pist borte var de, da jeg hørte braget og skriget, da han faldt. Jeg måtte hjælpe ham på benene og støtte ham hen til sofaen, da han var landet forkert på foden. I flere timer efter skænkede jeg ikke eksamenen en eneste tanke, da jeg var optaget af at hjælpe min far, der endte med en brækket fod.

Hvad sker der, når du bekymrer dig, og din mobil ringer? Naboen ringer på døren? En veninde skriver til dig? Eller du taber din mobil ned i toilettet? Stopper dine bekymringer i de situationer og forholder du dig i stedet til din mobil, naboen eller veninden? Eller fortsætter du med at bekymre dig, som om intet var hændt?

Jeg smilede, da Oskar langede spørgsmålet over disken. For nej, selvfølgelig fortsatte jeg ikke, som om intet var hændt. Slet ikke hvis mobilen fandt vej til lokummets dyb. Det var jeg 110 procent sikker på, for det havde jeg oplevet engang. Næst efter mine forældres og nærmestes død, var et par timer uden mobilen, det værste der kunne overgå mig dengang. Og så var tankerne om mundtlig eksamen i dansk nærmest som at slikke sol på en lækker eksotisk palmestrand sammenlignet med det mareridt, der indfandt sig, da mobilen forsvandt ned i den her klamme grød af pis og lort. Ja, undskyld detaljerne. Med alle de nævnte hændelser lod jeg eksamensbekymringer være eksamensbekymringer og fokuserede i stedet på mobilen, naboen eller veninden.

Jeg var nu så småt ved at indse, at jeg i mange situationer - mange gange om dagen faktisk - havde så meget kontrol over mit fokus, at jeg stoppede mine bekymringer og fokuserede på andre ting. Jeg husker, at med den erkendelse i baglommen voksede et lille håb i mørket – han havde sgu nok ret alligevel ham Oskar. Jeg havde nok mere kontrol over mit eksamensmylder, end jeg umiddelbart gik og troede. Ellere rettere – jeg kunne i højere grad, end jeg troede, styre mit fokus derhen hvor jeg ville.

Kan du vælge at bekymre dig i længere tid, end du normalt gør? Hvis du kan, betyder det så ikke, at du kan kontrollere dine bekymringer?

Det kunne jeg godt, mente jeg. Jeg bestemte selv, om jeg ville bekymre mig i fem eller otte timer. Så jo, jeg havde vel noget kontrol over mine bekymringer.

Nogle overbekymrede elever med eksamensangst mener, at det er deres hjerne, der bekymrer sig. Men hvem styrer deres hjerne? Er det andre

menesker, der styrer deres hjerner? Er det naboen, der ringer på, eller mobilen, når den falder ned i toilettet, der styrer deres hjerner? Eller er det dem selv, der vælger, hvad de vil fokusere på?

Det er mig selv, der styrer min hjerne, svarede jeg prompte med et lille smil på læben. Jeg kunne nemlig se det sjove i, at jeg for et øjeblik siden tænkte, at det jo er, når andre afbryder eller forstyrrer mit bekymringscirkus, at jeg slap bekymringerne og fokuserede på andre ting. Og bagefter glemte bekymringerne. Det var jo deres skyld. Men nu kunne jeg godt se, at det selvfølgelig var mig selv, der styrede, om jeg vil fortsætte med at bekymre mig, eller om jeg hellere vil vende fokus mod veninden, mobilen, eller hvad det nu var, der greb forstyrrende ind. Selvfølgelig var det det – det kunne ingen andre styre.

Hvem vælger, hvad der er vigtigst at fokusere på – bekymringerne i dit hoved, din veninde eller mobilen i toilettet? Eller er det dig, der vælger fokus? Hvis du vælger fokus, er det så ikke også dig, der styrer, hvad der sker med bekymringerne?

Det var hverken veninden, mobilen eller noget andet, der valgte, hvad der var vigtigst at fokusere på. Heller ikke bekymringerne. Når det nu var mig selv, der valgte, hvad jeg ville fokusere på, så var det jo også mig selv, der styrede, hvad der skete med bekymringerne - om de skulle fylde hele hovedet og hele dagen eller bare lige have lov til at kigge et hurtigt smut forbi.

Hvem vælger, om en tanke er særlig betydningsfuld eller sej og svær at komme af med? Er der overhovedet forskel på tanker? Er tanker ikke bare tanker?

Man skulle tro, Oskar kunne læse tanker, for det var lige præcis det, jeg sad og tænkte på – hvad med de

svære bekymringer? Hvordan kommer jeg af med dem? Ved nærmere eftertanke var det jo mig selv, der afgjorde om en bekymring var "sej" eller ej. Det jeg så som en sej bekymring, ville min veninde Klara jo på ingen måde betragte som en sej bekymring. Og omvendt – hun havde nogle tanker, hun syntes var tunge og svære, men som jeg – uanset hvor meget jeg anstrengte mig – havde svært ved at se som problemer. Så det var indlysende, at det var mig selv, der afgjorde det. Og nej, måtte jeg sande, der er dybest set ikke forskel på tanker uanset deres indhold. Tanker er bare tanker. Lige meget hvor blodige de måtte være, så foregår de bare i vores hoveder, og hvis vi ikke giver dem magt, så har de ingen magt over os. Jeg bestemmer selv, hvilke af mine tanker, der er vigtige.

Oskars spørgsmål og vores efterfølgende snak, fik mine små grå i gang med at tænke over mine tanker og bekymringer. Oskar bad mig igen vurdere, hvor meget jeg nu troede, at jeg kunne kontrollere mit bekymringsmylder. Jeg var nu oppe på 6-7 stykker. Jeg var altså ikke 100 procent overbevist om mine evner til at styre bekymringsgryden, men havde rykket mig en del. Oskar beroligede mig med, at det var normalt, at jeg ikke var heeeelt overbevist efter den her snak. Ja, man er vel en lille skeptiker af natur, tænkte jeg stille for mig selv.

Ny superpower

Der skulle altså mere til end en række udfordrende spørgsmål, før jeg kom helt op og ringe. Og det vidste Oskar, så han havde en række øvelser i baghånden, der skulle træne mig i en bedre måde at håndtere mine triggertanker på, og som ville øge min tro på, at jeg selv kunne styre, hvad der skulle ske med tankerne og bekymringerne. Han kaldte strategien for DM-teknik.

DM-teknik er i virkeligheden ret simpel, forklarede Oskar mig. DM står for Detached Mindfulness, der betyder afkoblet opmærksomhed. At være afkoblet opmærksom betyder, fortsatte han, at du er opmærksom på dine tanker, men afkobler dig fra dem. Du ved med andre ord, at tankerne er der, men du gør ikke noget ved dem – du lader dem bare være.

Han sammenlignede DM med mobilen, der ringer. Du hører den ringe, men du tager den ikke. Du slukker den heller ikke. Du gør absolut intet med den, men fortsætter blot med det, du er i gang med, og lader den ringe ud.

Du kan også sammenligne DM med at tygge tyggegummi. Når du udfører DM-teknik på tyggegummiet, stopper du med at tygge og lader det være. Det svarer til afkoblingen. Det kan være, du lægger det under tungen. Selvom det ligger lunt og godt under tungen, kan du stadig mærke og smage det, hvilket er det samme, som at være opmærksom på det. Det forsvinder altså ikke, men du kan stadig snakke eller synge, hvis det er det, du er i gang med.

Oskar forklarede også, at det faktisk ikke er nogen ny teknik. Han påstod, at det var noget, jeg gjorde tusindvis af gange i løbet af dagen – det her med at lade mine tanker være. Jeg lagde bare ikke mærke til det. Hvis jeg for eksempel var i Netto og gik og tænkte på morgendagens træning, og en veninde pludseligt dukkede op henne i

morgenmadsafdelingen og vinkede til mig – så ville jeg uden at lægge mærke til det skifte fokus fra tankerne til hende. Jeg lod altså tankerne være uden at tænke over det. Det kunne også være, at jeg fik lyst til en cola under træningen. Fokus på den tanke blev dog hurtigt erstattet af fokus på bolden, der kom drønende igennem luften. Igen vil jeg uden at bemærke det skifte fokus fra tanken til bolden. Sådan var der mange tusinde eksempler i løbet af dagen, hvor jeg ubemærket lod mine tanker være. Så det var noget, jeg var ret god til, fortsatte Oskar. Nu skulle jeg bare øve mig i at gøre det samme med triggertankerne og de bekymringer, der ofte fulgte i røven på dem.

Flere eksempler på DM-teknik–metaforer

Triggertanker som myggestik. Hvis du klør i myggestikkene, bliver de værre og heler langsommere. Lader du dem være, heler de af sig selv og hurtigere

Triggertanker som running sushi. Sushiretterne kommer hele tiden kørende, og du bestemmer selv, hvilke retter du kaster dig over. De andre lader du bare være

Triggertanker som kufferter på kuffertbåndet i lufthavnen. Der kommer hele tiden nye kufferter, men du bestemmer selv, hvilken kuffert, du tager. De andre lader du bare være

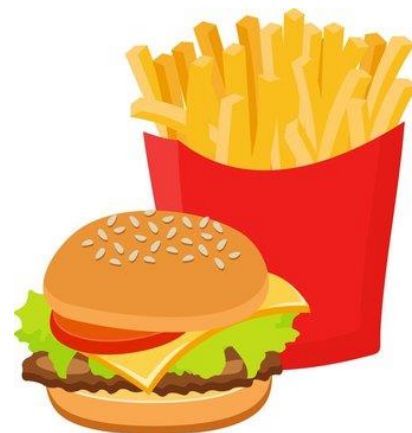
Den lyserøde elefant vender tilbage

For ligesom at få en fornemmelse af DM-teknikken kastede vi os over den lyserøde elefant igen. Først en gentagelse af den tidligere øvelse, hvor den lyserøde kæmpe ikke måtte være der. Jeg sloges indædt for at få kolossen ud af mit hoved. Det lykkedes i få øjeblikke med noget af en kraftanstrengelse, men sekundet efter var den på plads igen i hovedet så tydelig, at det virkede som om, at den var oplyst af neon. Jeg forsøgte med alverdens afledningsmanøvrer at komme af med det lyserøde dyr men lige lidt hjalp det. Alle mine anstrengelser var forgæves.

”Okay”, fortsatte Oskar, ”nu prøver vi noget andet. Det samme igen med den undtagelse, at nu må den lyserøde elefant godt være der. Den skal altså ikke ud af hovedet denne gang. Dukker der tanker, følelser eller kropslige fornemmelser op, må de også gerne være der. Alt er tilladt. Det eneste du skal Lea, er at observere, hvad der sker. Intet andet – bare observere”. Og det gjorde jeg så. Observerede, observerede og observerede.

Elefanten stod i første omgang bare og gloede, men der gik ikke lang tid, før den blev erstattet af andre tanker; Hvor lang tid mon den her øvelse varer? Gad vide om jeg klarer det? Gør jeg det mon rigtigt? Det var da egentlig et grimt tapet, Klara har i sit værelse og så videre og så videre. Og ind imellem alle tankerne dukkede elefanten så op et par gange.

”Okay, det er fint”, afbrød Oskar mig midt i en lækkersulten fornemmelse i maven, efter billedet af en saftig burger havde vist sig for mit indre blik – det var snart frokosttid.



”Hvordan var det så”, spurgte han nysgerrigt.
”Kunne du lade elefanten være”? Ja, det var egentlig ikke så svært bare sidde der og observere elefanten. Den forsvandt jo ikke helt, svarede jeg – den kom og gik.

”Det er fint”, fulgte Oskar op, ”meningen er heller ikke, at den skal forsvinde. Det afgørende er, hvordan du forholder dig til den – om du kunne acceptere, at den var der, og så blot observere”.

Det kunne jeg godt. Til gengæld blev jeg flere gange fanget af nogle andre tanker. Det var ligesom om, jeg fulgte i røven på dem, indtil det gik op for mig, hvad jeg havde gang i. Og så lykkedes det mig at give slip på dem. Nogle af dem var lidt nævenyttige. De var lidt svære at slippe. Det var dem, der gav et lille sug i maven. For eksempel da jeg kom til at tænke på dengang, William kaldte mig klamme so, fordi jeg havde ost med i skolen. Men med tiden forsvandt billedet af William også, da andre tanker kom til.

Selvom jeg ikke lykkedes 100 procent med at lade alle tanker være, gav det mig en god fornemmelse af DM-teknikken. Det var ligesom at sidde i en biograf og se en film på lærredet. Ligesom tankerne, skiftede scenerne hele tiden, og jeg kunne ikke gøre andet end at observere. Jeg kunne ikke gribe ind i handlingen på lærredet på samme måde, som jeg ikke kunne styre, hvilke triggertanker, der dukkede op i mit hoved. Til gengæld valgte jeg selv, hvordan jeg reagerede på tanker om filmen. Og selvom filmen kunne være voldsom og blodig, var det stadig kun en film. Det havde filmen også tilfælles med tanker – selvom de kunne være voldsomme og blodige, var de stadig kun tanker.

Oskar forklarede, at det var normalt, at vi mennesker faldt i tankefælden og fulgte i hælene på vores tanker. Han sammenlignede tanker med fiskekroge. De er fyldt med uimodståelig madding,

så det er fristende at bide på. Men med øvelse ville jeg lære at lade fiskekroge være.

Tid til bekymring

Anden session var ved at rinde ud, men inden da aftalte vi, hvad jeg skulle øve mig på til næste gang. Jeg havde fået et alternativ til alle mine håbløse strategier, når bekymringerne viste tænder – DM-teknik – og derfor var det oplagt, at jeg til næste gang skulle øve mig i at lade bekymringssynderne være. Oskar var med på, at jeg kun lige var nået frem til startlinjen, når det gjaldt om at lade bekymringerne være – ligesom da jeg havde fået kørekort og først derefter for alvor skulle lære at køre bil. Men jeg kunne lige så godt komme i gang. Næste gang skulle vi se på, hvordan det var gået, og hvilke udfordringer jeg var stødt på.

Oveni hatten foreslog han, at jeg indførte bekymringstid. Et fast tidspunkt på dagen – ikke for tæt på sengetid – hvor jeg i en halv times tid kunne give den fuld bekymringsgas. På alle andre tidspunkter i løbet af dagen og natten skulle jeg lade bekymringerne være. De måtte pænt vente på, at det blev tid til at bekymre sig.

Jeg skulle ikke skrive bekymringerne ned. Hvis de var vigtige, skulle jeg nok huske dem. Kunne jeg ikke huske dem, når bekymringstiden begyndte, var de ikke vigtige nok.

Jeg sagde farvel med lige dele håb og tvivl, om jeg havde evnerne til at holde snitterne fra bekymringsgryden.

Rutjsebaneuge

Ugen blev som ventet en blandet fornøjelse. Det gik op og ned og frem og tilbage. Jeg manglede stadig fornemmelsen af, at jeg lod triggertanker og bekymringer være.

Som en slags huskeregel havde Oskar skrevet på tavlen: Triggertanke, accept, DM-teknik og ydre fokus. Den remse brugte jeg en del. Først kom triggertanken buldrende. I stedet for at gøre som jeg plejede – forsøge med alverdens ubrugelige strategier at komme af med den igen – skulle jeg acceptere, at den var der sammen med suget i maven eller varmen, der hurtigt efter skyllede gennem min krop. Derefter skulle jeg sætte ind med mit nye våben – DM-superpower – der stadig ikke sad helt i skabet - og samtidig rette mit fokus ud ad - imod det, jeg var i gang med eller skulle i gang med. Efterhånden som jeg øvede mig, ville hele remsen ske hurtigt og ubemærket, forsikrede Oskar mig.

Jeg følte mig som et lille barn, der er ved at lære at gå. Jeg tumlede afsted. Faldt. Rejste mig igen. Støttede mig til bordkanten. Faldt igen – og igen og igen. Pludselig kunne jeg gå to-tre og fire skridt, før jeg faldt igen. Indimellem savnede jeg en DM-teknik-knap - en jeg bare kunne trykke på, og så ville DM-teknikken sætte bekymringerne effektivt på plads. Men den fandtes desværre ikke.

Der var en del gange, hvor jeg blev forført af triggertankerne og kastede mig over dem i forsøget på at gøre noget ved dem. Oskar havde forklaret, at jeg selvfølgelig skulle løse problemer, hvis triggertankerne var udtryk for problemer her og nu. Hvis ikke de kunne løses indenfor 10-15 minutter, så var jeg dog bedst tjent med bare at lade triggertankerne eller bekymringerne være.



Pointen var, at jeg med tiden ville blive så god til at lade bekymringerne være, at jeg kunne slippe dem, når jeg ville. Så ville 10-15 minutters optagethed af triggertanken ikke være noget problem. Men på det her tidspunkt drejede det sig om at øve mig i at lade triggertanker og bekymringer være indtil bekymringstiden.

Det sjove med bekymringstiden var i øvrigt, at når det var tid til at gå bekymringsbesærk, var luften ofte gået ud af bekymringerne, og så gav det ikke mening at bruge tid på dem.

Kunsten at acceptere fedtede fingre og modbydelige tanker

Det var tid til endnu en omgang i ringen hos Oskar. Jeg havde øvet mig hele ugen på at lade triggertanker og bekymringerne være. Ind imellem syntes jeg, at det kværnede derudaf med 180 timen – på den fede måde. Andre gange nagede tvivlen inderligt. Var det nu rigtigt, det jeg havde gang i? Var det virkelig DM-powern, jeg fik lirede af der? Det kunne også være svært at acceptere, at triggertanker og bekymringerne ikke skulle losses ud af hovedet på røv og albuer.

Det var ligesom dengang, jeg var lille, og vi havde besøg af min sure onkel, og mine forældre tvang mig til at lege med min røvirriterende kusine, der fik lov til at tumle rundt på mit værelse og forgribe sig på mine kæreste egendele. Det kriblede så meget i mine fingre at få det lille skarn af en



møgtøs smidt ud af værelset. Men det måtte jeg ikke. Sådan kunne jeg også have det med mine bekymringer. Jeg havde så meget lyst til at sparke dem ud af mit hoved med mine gamle, velkendte og ubrugelige strategier, men måtte pænt acceptere dem, som jeg måtte acceptere min kusines fedtede fingre besudle mine dyrebare Barbier.

Men hvordan føles det at acceptere modbydelige tanker? Ja, accept føles ikke nødvendigvis godt. At acceptere en bekymring, der antænder accelererende hjertebanken, koldsved, åndenød og megakvalme føles bare ikke skide fedt. Men det var forestillingen, jeg skulle acceptere, når jeg accepterede mine bekymringer.

Jeg søgte tilbage til den lyserøde elefant, der havde fuld adgang til mit hoved, når jeg blev i tvivl om, hvordan det oplevedes at acceptere al verdens uhyrligheder i min hjerne og krop. Det hjalp.

Selvom det var skidesvært at acceptere tankebæsterne, måtte jeg give Oskar – det virkede. Bekymringerne tumlede rundt i hovedet, men når det lykkedes mig at acceptere bumleriet og bare lade skrækshowet være og kastede mig over lektierne eller serier på Netflix, forsvandt de efterhånden. Så han havde ret den gamle hanelefant af en psykolog.

Vejen til større DM-kræfter



Oskar lyttede intenst på mine oplevelser og spurgte nysgerrigt ind, når han havde brug for afklaring. Han kunne se, hvor hunden lå begravet, og for at styrke mine DM-kræfter – og undersøge overbevisningen om, at jeg ikke kunne kontrollere mine tanker - kastede vi os over en række øvelser.

For at gøre en lang historie kort, får du her et samlet overblik over nogle af de øvelser, Oskar guidede mig igennem. I praksis tog vi en øvelse eller to i hver session afhængig af behovet. Jeg tog så efterfølgende tilbage til virkeligheden med mine nye erfaringer og større indsigt og fortsatte med at øve mig i DM-teknikken. Sådan var arbejdsgangen – fra snak og øvelser i sessionerne til øvelser IRL. Her får du fire af dem.

Leverpostej, ulveunge, elefantsnot og køleskab

Der er to versioner af denne øvelse, som Oskar kaldte Associationsøvelsen. Første del bestod af en række neutrale ord, som Oskar læste højt - bord,

leverpostej, ulveunge, elefantsnot, bukser og køleskab. Ord der ikke havde noget med eksamensangsten at gøre. I den anden udgave blandede Oskar de neutrale ord med triggerord. Triggerordene kunne være dumpe, karakterer, fremtid, omdømme, eksamen, matematik, -3 og så videre.

Da Oskar fremførte listerne af ord, skulle jeg ikke gøre andet end at observere, hvad der skete med ordene og tankerne. Jeg skulle ligesom med den bilmende mobil lade ordene og tankerne være.

Efter hver øvelse spurgte Oskar, hvad der skete med tankerne? Blev tankerne for eksempel erstattet af andre tanker? Hvad med de første ord – blev de ved med at rumstere, efterhånden som flere ord kom til? Kunne jeg lade tankerne være? Gjorde jeg noget aktivt med tankerne – prøvede at glemme dem eller få dem ud af hovedet og så videre?

Jeg øvede mig i at lade tankerne være, men øvelsen viste også, hvordan tankeuniverset fungerede. Lader vi tankerne være, bliver de hele tiden erstattet af nye. Oskar sammenlignede tankerne med toge, der hele tiden kommer og går. Forestil



dig, at du står på Københavns Hovedbanegård, mens togene bliver ved med at ankomme og afgang. Du kan vælge, om du vil stige ombord eller blive stående på perronen, når et tog ankommer. På samme måde med tankerne – de bliver ved med at komme, men du bestemmer selv, om du vil stige ombord

eller blive på perronen og lade tankerne køre videre uden dig. Du kan også stige ombord og køre med til nogle få stationer – i stedet for at fortsætte til endestationen ... Angstløbning.

Vi var nødt til at gentage øvelsen flere gange, før DM-teknikken stod helt skarpt. Øvelse gør som bekendt mester. Jeg mærkede for eksempel flere gange et mikroskopisk spjæt i kroppen, når Oskar sagde "dumpe" og "-3", og ordene klistrede så meget til hjernen, at jeg ikke kunne slippe dem igen og fokusere på næste ord i rækken. Så var det bare op på hesten og prøve igen.

Vindueskiggeri

I den her øvelse skulle jeg skrive en bekymring eller triggertanke på et vindue. Jeg skrev; "Du dumper med et brag og bliver til grin på hele gymnasiet". Det var noget nær, det værste jeg kunne forestille mig dengang – næsten værre end døde forældre.



I første omgang mobiliserede jeg alle mine mentale kræfter og fokuserede på bekymringen. Det var lige så let, som at blinke med øjnene. Bagefter skulle jeg kigge igennem bekymringen og beskrive, hvad der var udenfor på den anden side af vinduet – to høje træer uden blade. Fire parkerede biler - en rød, grøn, blå og gul, og de havde nummerplader. Der var to huse med sorte og skinnende tegltage, skorstene og antenner på. Sådant skiftede jeg flere gange mellem bekymringen og omgivelserne udenfor.

Jeg skiftede altså fokus mellem bekymringen og omgivelserne. Hvad skete der, når jeg gjorde det? Jeg oplevede, at jeg med lidt øvelse overraskende let kunne beskrive omgivelserne udenfor, selvom jeg kiggede igennem bekymringen. Flere gange glemte jeg faktisk bekymringen. Det var helt fint at glemme den, men det var ikke meningen med øvelsen. Målet var at vise mig, at jeg kunne lade den være og fokusere på andre ting, selvom bekymringen tumlede rundt i hovedet. Øvelsen var endnu et godt eksempel på afkoblet opmærksomhed.

En, to, tre ... vokaler og konsonanter

En anden udfordrende øvelse, der også trænede fokusskift og DM-teknik, var tavleøvelsen. Her skrev jeg en af mine frygtede bekymringer på en tavle: "Jeg får så dårlige karakterer, at jeg aldrig består og aldrig får en uddannelse". Herefter bad Oskar mig om at træde bekymringsspeederen i bund og give den fuld skrald.

Der sad jeg så og så mit liv forsvinde ned i det sorteste dumpehul, du kunne forestille dig, mens det loyalt ledsagende ubehag i kroppen voksede fra mit velkendte lette sug i maven til panik på alle lægterne – hamrende hjerte, kvalme, åndenød, lettere svimmelhed, hedetur og summen i hele kadaveret.

Der nåede at gå et minuts tid, før Oskar reddede mig ud af orkanen, ved uden varsel at bede mig tælle alle konsonanterne og alle vokalerne i min bekymring. Efter et splitsekunds undren gik jeg i gang med at tælle.

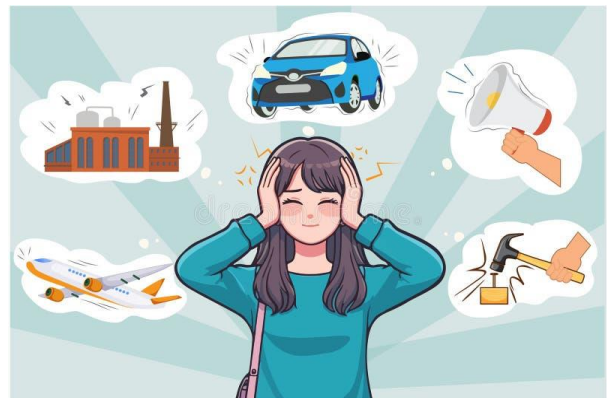
Efter at have talt alle bogstaverne, spurgte Oskar, hvad der skete undervejs. Var det muligt for mig at give den bekymringssgas? Hvordan følte det undervejs? Kunne jeg sådan uden videre skifte fokus fra at bekymre mig til at tælle bogstaver? Og hvad skete der med følelserne og kroppen, da jeg

begyndte at tælle, lød nogen af spørgsmålene. Ja, jeg skiftede uden problemer fokus fra bekymringen til bogstaverne – altså DM-teknik. Da jeg begyndte at tælle, svandt de ellers voldsomme kropslige reaktioner ind til noget nær ingenting.

Endnu engang fik jeg bekræftet, at DM-teknikken virkede efter hensigten – og jeg efterhånden mestrede strategien.

Observationsøvelse - plads til støj og rabalder

Den sidste øvelse, jeg vil nævne, gik i al sin enkelthed ud på at sidde i ti minutters tid med åbne eller lukkede øjne og bare observere, hvad end der måtte komme forbi af indtryk, tanker, bekymringer, følelser og kropslige reaktioner uden at kæmpe



imod. Ikke gøre andet end at observere. Det er accept og DM-teknik i sin rene form – og en udfordrende øvelse i begyndelsen, syntes jeg.

Alt, hvad der rørte sig i mit ubevidstes uendelige dyb, kravlede frem fra den mørke afgrund, når jeg uzensureret bød det velkomment. Ligesom når du slukker lyset og gør klar til at sove om aftenen, og stilheden lokker alle de indre dæmoner frem i mørket. Sådan var det at sidde og observere mit indre liv. Og det kan være en svær øvelse, skulle jeg hilse og sige - når underbevidsthedens monstre får uhindret adgang til din bevidsthed.

Hvor tit sidder du uden at gøre noget som helst og bare ser dine tanker og følelser defilere forbi dit indre blik, som soldater tramper forbi ved en millitærparade? Det skete stort set ikke for mig dengang. For det var møg skræmmende at blive konfronteret med de mørke sider af mit sind.

At jeg ikke var den eneste, der havde det sådan, vidner nogle psykologiske forsøg om. Her blev forsøgsdeltagerne bedt om at sidde med deres egne tanker i et kvarters tid uden at foretage sig noget. Det viste sig at være så ubehageligt, at de hellere ville betale sig til den mulighed, der var i forsøget, at give sig selv nogle ikke videre behagelige elektriske stød.

Sådan havde jeg det også i begyndelsen – hellere en omgang væmmelige fysiske smerter end et hoved fyldt med mit personlige horrorshow - men med tiden blev jeg vant til at se mine tanker og følelser i øjnene uden at reagere på dem. Jeg vænnede mig til, at sindet og kroppen støjede som bare fanden, når jeg skruede ned for mine forsvarsværker – for eksempel at holde mig beskæftiget hele tiden.

Det er okay og naturligt, at hjernen og kroppen laver en masse rabalder – vi lægger bare ikke mærke til det i det hæsblæsende ræs, vi kalder hverdagsliv, hvor der er tryk på kedlerne, eller mulighed for at kaste os over mobil, iPad, træning, serier og alle mulige andre undvigemanøvrer når vores indre liv snerrer ubehageligt ad os.

Der faldt efterhånden ro over mig under øvelsen, og i dag bruger jeg den som en kærkommen pause til mit hoved et par gange om af dagen – og som træning i at observere, hvad min hjerne har på hjerte uden at gribe ind.

Fra stavrende 1-årig til supergymnast

Den første gang, jeg lettere stakåndet af nervøsitet troppede op hos Oskar, var på en råkold januardag. Så der var længe til sommer, sol og eksamenerne. Var det skak, det handlede om, var det et stormestertræk at begynde så tidligt i stedet for at komme anstigende dagen før lukketid med brækfornemmelserne hængende ud af halsen. Så i stedet for panisk brandslukning, var der god tid til at komme til bunds i eksamenssynderne. Så det kan anbefales.

Efter jeg var blevet sat grundigt ind i angstens natur og DM-teknik, var sessionsmønstret som bekendt, at jeg øvede derhjemme og kom tilbage til Oskar og fik drøftet ugens oplevelser igennem. Måske kastede det en øvelse af sig, men det kunne også være, at vi bare snakkede det igennem, der skulle justeres og afprøves til næste gang. Der blev i øvrigt længere og længere mellem sessionerne, som tiden gik. Da jeg efterhånden fik styr på min DM-superpower, var der ingen grund til at ses hver uge, og jeg fik det som en eventyrlysten tre-årig, der havde lært at cykle og nu følte sig fri af sine forældre til at bevæge sig længere og længere væk hjemmefra og undersøge verdenen på egen hånd.

Men i begyndelsen faldt jeg ofte i og brugte løs af mine gamle ubrugelige strategier uden rigtigt at være klar over det. For gjorde jeg det mindste ved bekymringerne, var jeg allerede på afveje. Jeg beroligede for eksempel mig selv ved kort at hviske, at det nok skulle gå. Lyder rimeligt uskyldig ikk', men det var jo positiv selvtale for fuld for hammer – og det havde selvfølgelig ikke en skid med at slippe bekymringerne. Det havde samme effekt på angst og bekymringerne, som når du forsøger at slukke en ildebrand med benzin.

Med en tættekam lugede Oskar nænsomt ud i mine gamle indgroede og ubrugelige vaner, og med mindre af den slags uegnet balast i rygsækken med

mestringsstrategier tog jeg fuld af optimisme og håb tilbage til hverdagen og øvede videre.

Håbet fik dog i begyndelsen hurtigt selskab af frustration, irritation, utilstrækkelighedsfølelse, sværme af bekymringer og følelsen af håbløshed, fordi DM-teknikken ikke sad i skabet endnu. Jeg følte mig som bambi på glatis, når jeg kæmpede for at stå oprejst på mine usikre DM-ben.

Ligesom med alt andet nyt i livet, var det ikke let i starten. Men jeg gik efterhånden fra at være den her stavrende 1-årig på usikre ben til at blive en OL-gymnast, der skruer og vrider sig akrobatisk igennem luften for sekundet efter at lande sikkert på begge ben, når det gjaldt disciplinen at lade min angst og bekymringer være.



Oplæg i klassen og familieforedrag med frokostsild

Der var 5-6 måneder til eksamenerne, da jeg indledte min behandlingsrejse hos Oskar, så det var ikke muligt – som våbenkøbmænd skriver i deres salgsmateriale, når de skal sælge deres militære isenkram til verdens tyranner – at teste DM-teknikken in combat. Så jeg måtte på en eller anden måde simulere eksamenerne, så jeg sikrede mig, at det virkede at lade bekymringerne være, når det gjaldt.

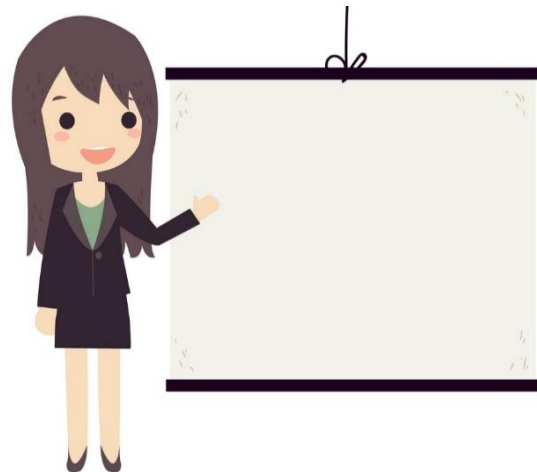
Selvom eksamenerne på mange måder var særlige bekymringsprovokerende arrangementer for mig - hvis jeg skulle sige det pænt - havde de fællestræk med andre begivenheder, der virkede som en rød

klud på mine bekymringer. Derfor var det – held i uheld kunne du kalde det – muligt at øve DM-teknik i særligt pressede situationer, inden eksamenerne kom buldrende. Jeg var for eksempel heller ikke specielt vild med at holde oplæg eller at tage ordet i klassen – situationer, hvor det også var muligt at floppe fælt for åbent tæppe.

Ja, bekymringerne blev opmuntret i alle situationer, hvor jeg skulle præstere med fare for at dumpe med et brag. Mindre kunne også fremprovokere bekymringer, og derfor var det muligt at indlede blidt og ende eksplosivt, da jeg skulle øve mig i at lade bekymringerne være i forskellige situationer.

Oskar kaldte det et angsthieraki. Hvad var jeg mindst angst for, og hvornår var jeg tæt på at dø af angst? Mellem de to angstniveauer fandt vi en række situationer med stigende angst. Herefter var det bare at bevæge sig op ad i angsthieraket. Bare og bare – der var ikke noget, der var let for mig, da jeg skulle træne min DM-muskel

Så lige fra at skulle sige nej tak til en flok veninder, der ville have mig med ud og drikke igennem en fredag aften – og hvordan de mon ville reagere på det afslag - til høfligt at henvende sig til en fremmed i toget dybt begravet i sin mobil for at indlede lidt smalltalk, over til frivilligt at holde oplæg i klassen - og faktisk for hele familien



derhjemme på en halvsøvnig søndag, mens flokken sad og fordøjede frokostsild og islagkage - fik jeg øvet i at slippe bekymringerne og fokusere på opgaverne i situationerne.

Det lille amatørforedrag for familien – far, mor, to ældre søskende, farmor og farfar, en onkel og faster og to fætre – var Oskars ide. Hvis ikke de angstprovokerende situationer opstod naturligt i hverdagen, måtte jeg ud af busken og selv skabe dem, så jeg kunne øve mig.

Super seje bekymringer – eller selvskabt myte

Familieforedraget og klasseoplægget var tæt på at få min angst helt op at ringe. Så tæt, at jeg efterhånden følte mig sikker på, at det nok skulle lykkedes mig at lade bekymringerne være til eksamenerne. Men selvfølgelig – havde jeg nær sagt - blev jeg ramt af tvivl, håbløshed og følelser af fiasko og nederlag, da eksamenerne nærmede sig med buldrende hast. Jeg havde det som Superman, der uden at vide det, var trådt direkte ind i en kryptonitbutik og mistet alle sine superkræfter.



Jeg havde mistet mine DM-kræfter og følte mig slap som en slatten diller efter udløsning. Heldigvis fik Oskar hjulpet mig på benene igen. Hvad var det nu for en metakognitiv overbevisning, der havde punkteret troen på mig selv? Den lød noget i

retning af, at der er forskel på tanker, og nogle er mere seje end andre.

Det var jo en velkendt påstand, som jeg havde skudt ned mange gange før. Jo, men de her bekymringer drejer sig jo netop om eksamenerne, så de er jo en anelse mere sejlivet og vanskelige at have med at gøre - insisterede jeg på - end at holde oplæg for klassen og hele den pukkelryggede på hjemmefronten.

Oskar smilede sit sædvanlige bløde smil, da han som reaktion på mit kampberedte fjæs – for jeg havde ret og ville ikke give mig uden kamp – spurgte stille, hvem der havde afgjort det. Hvem var synderen, kunne han lige så godt have spurgt. For da jeg skulle til at protestere, endte jeg med at sidde tavs med åben mund og ligne en blanding mellem en forvirret torsk på land og et barn plaget af dårlig samvittighed efter at være taget på fersk gerning i færd med at plyndre slikskuffen. Ja, jeg var den skyldige – det var alene mig, der havde afgjort, at bekymringerne om eksamenerne var de værste at have med at gøre. Og så mindede han mig om, at jeg havde alletiders effektive middel imod den slags – DM-power. Så var det op på hesten endnu engang og lade eksamensbekymringerne være.

Eksamenscirkusets huskeliste

Da eksamerne for alvor var indenfor rækkevidde, mødtes jeg med Oskar et par gange. Det var ellers et par måneder siden, jeg sidst havde set ham, da jeg efterhånden var blevet rimelig ferm til at give slip på mine bekymringer og bare lade dem sejle deres egen sø, mens jeg fortsatte mine daglige aktiviteter.

Nu stod eksamenerne for døren, presset steg, og jeg havde brug for at få genopfrisket og måske få nye råd til, hvordan jeg skulle gribe eksamenscirkuset an. Vi kom vidt omkring, men

skåret ind til benet er her, hvad Oskar og jeg snakkede om:

1. Det er normalt at være nervøs og bekymret, når du skal præstere det ypperste du kan, og to tavse vidner – lærer og censor – skal bedømme din præstation. Sammen med det faktum, at alt hvad der kan krybe og kravle blandt familie og venner, er interesseret i at vide, hvordan det går og, at eksamensresultaterne som eksplosive torpedoer kan sænke dine fremtids- og uddannelsesdrømme med et brag
2. Struttende selvtillid er en sjælden gæst, når hele verden følger med i, hvordan du klarer eksamenen, og resultaterne har betydning for dine fremtidsmuligheder. Sådan har de aller, aller fleste det. Husk det. Men selvtillid handler ikke om at være Superman og vide, at du har hele verden i din hule hånd. Selvtillid er heller ikke fraværet af galoperende hjertebanken, brækfornemmelser og supersvedige håndflader som følge af bekymringer og angst. Selvtillid handler om at forberede sig grundigt op til eksamenerne, lægge en plan og fokusere og følge planen uanset, hvor højt bekymringskoret skruer op for volumen undervejs. Det er selvtillid
3. Det er begrænset, hvor meget vores hjerner kan arbejde og rumme, derfor er pauser vigtige under forberedelserne. Klør du på uden hensyn til din hjerne, ender den med at brænde sammen af udmattelse - og så er den lige så lidt værd, som en udbrændt bil. Den kommer du heller ikke langt i. Så læg en plan for dine forberedelser og hold samtidig fast i din hverdag

4. Skrålekoret af bekymringer undgår du som bekendt ikke, uanset hvor meget du hopper, springer, danser og forbereder dig - så lad være med at bruge kræfterne på at undslippe koret. Det som at holde fest for klassen og ville undgå, at Skrækkelige Olfert kommer med. Så bruger du en masse kræfter på at holde vagt ved døren, i stedet for at give den gas på dansegulvet. Så fyr tanke-, følelses- og kropspolitiet og tillad alt at være der – tanker, følelser og kropslige fornemmelser - når du forbereder dig til eksamenerne – og fokuser på planlægningen og dine opgaver under eksamenerne



- Det er her, din ny erhvervet superkraft kommer ind – DM-teknikken. Så i stedet for at forsøge at kontrollere, hvad end der måtte buldre ind på lystavlen og skylle rundt i kroppen, så lad det komme - og lad det være. Ligesom togene, der drøner til og fra perronen, som du ikke behøver at stige ombord på, nøjes du bare med observere, mens du arbejder videre med dine planer
5. Uromagerne – bekymringerne – holder aldrig fyraften – heller ikke, når du skal sove. Når stilheden og roen sænker sig, mørket falder på og du gør klar til at lande dagen, ruller hjernen den røde løber ud til bekymringerne, der tager imod invitationen med kyshånd. Nu er der ikke længere noget, der forhindrer bekymringskoret i at skrike dig ind i fjæset, som en sergent

brøler ad en forsvarsløs rekrut, så spyt og snot står om ørerne på staklen. Det er velkendt, at udsigten til manglende søvn på grund af bekymringer kan booste bekymringskarrusellen, så der virkelig kommer knald på. Men løsningen på den udfordring er simpel – DM-teknik. Lad bekymringerne være. Og husk lige – skulle det gå helt galt, kan du godt klare dig igennem en eksamen uden søvn en enkelt nat. Du kan eventuelt sætte ambitionen ned og have som mål med natten at ligge og hvile dig. Det svarer i praksis til otte timers observationsøvelse med lukkede øjne, hvor du lader tanker komme og gå uden at gøre noget ved dem.

Med punkterne i baghovedet – og DM-teknikken loyalt ved min side - var jeg klar til at give den eksamensgas.

Nedsmeltningen der udeblev

Jeg var selvfølgelig nervøs til eksamenerne – det stod jo på de indledende sider af førstehjælpsbogen for eksamensramte stakler, at det var en del af gamet - men jeg var ikke i nærheden af den rædselsfulde angst, der plejede at skubbe mig ud over kanten af det grumme eksamenssammenbrud. Selvom bekymringerne føg om ørerne på mig, som blodtørstige myg på en lun sommeraften, var jeg langt fra eksamensnedsmeltningen.

Selvom bekymringerne piskede rundt i hovedet, kunne jeg takket være min trofaste DM-power stadig koncentrere mig om forberedelserne og fokusere på mine planer under eksamenerne. Når først DM var kørt i stilling, kunne jeg lade alt det unødvendige bulder og brag være, der prøvede at vælte mig af pinden.

Ja, jeg er blevet ret ferm til at acceptere mine tanker, følelser og de ledsagende kropslige

reaktioner, med hvad end der disket op med af ubehageligheder – og lade hele baduljen være.

Jeg bliver stadig taget på sengen af mine triggertanker og mærker det kvalmende ubehag skylle igennem kroppen, men jeg er hurtig til at lade dem være – medmindre tankerne



kræver min opmærksomhed med det samme. Så jeg bruger ikke længere unødigt krudt på at undgå, dæmpe eller slynge de ubehagelige tanker ud af hovedet – krudtet bruger jeg på at forberede mig og håndtere eksamensudfordringerne.

Kloge ord fra verdens bedste fodboldtræner

Hvordan har jeg det med eksamenerne nu? Det er vel sjældent, man elsker eksamener, som man elsker sin kæreste og glæder sig til sin livret, men jeg har fået et langt mere afslappet forhold til det årlige eksamensræs. Jeg elsker dem stadig ikke, men jeg frygter dem heller ikke. Jeg betragter dem som et nødvendigt onde på vejen mod mine fremtidsdrømme.

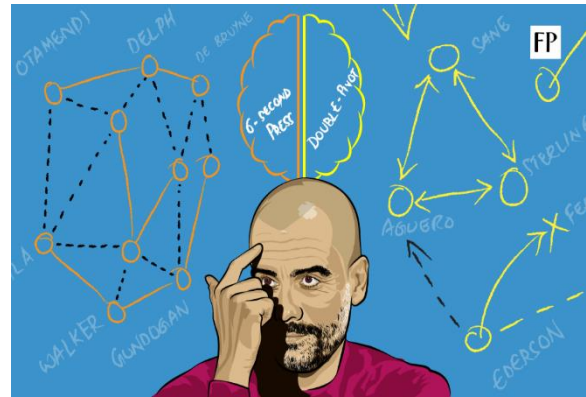
På linje med en køreprøve, der åbner op for, at du frit kan tøffe rundt og opleve alverdens vidundere på fire hjul – eller bare hente noget take-a-way hos

den lokale kebapusher og trille ud til stranden for at nyde solnedgangen, åbner eksamenerne også op for mange muligheder.

I begyndelsen forstod jeg ikke det her med, at jeg kan have selvtillid, selvom et helt nationalstadion af triggertanker brøler, at jeg dumper, og kroppen drukner i kvalme, svedorkaner og hjertebulder. Men det forstår jeg nu. Det handler om at være velforberedt og føle sig klar til eksamenerne, have en plan og følge den. Det mestrer jeg meget bedre nu, hvor jeg ikke lader mig aflede af bekymringerne over karaktererne – karakterer jeg alligevel ikke herre over.

Det er, som jeg engang hørte Pep Guardiola sige – du ved, verdens bedste fodboldtræner fra Manchester City: Hvis du fokuserer og bruger kræfterne på at forberede dig og lægge en god

plan, skal resultaterne nok komme. Og med disse kloge ord vil jeg slutte min historie her.



Jeg håber, du kan bruge min fortælling til et eller andet, der bringer dig på rette vej, når det gælder om at slippe af med din eksamensangst. Pøj pøj med det... 😊

Litteraturliste

- "Præstér under pres – guide til mental styrke i sport, kunst og erhverliv", Kristoffer Henriksen & Jakob Hansen, Dansk Psykologisk Forlag, 2016
- "Metacognitive Therapy for Anxiety and Depression", Adrian Wells, Guildford Press, 2011
- "Grib livet – slip angsten", Pia Callesen, Politikens Forlag, 2019
- "Let livet", Sara Maria Franch-Mærkedahl & Pia Callesen, Politikens Forlag, 2023
- "Kan man tænke sig rask – Videnskaben om sammenhængen mellem sind, sygdom og helbredelse", Thomas Breinholt, Lindhardt & Ringhof, 2023