

Aldrig godt nok

Hver tredje pige og hver tiende dreng i udskolingen føler sig presset ofte eller hele tiden, viser undersøgelser fra 2018. Laura Skallerup-Børgesen og mange andre unge stiller for høje krav til dem selv. Måske gør du også? Men ingen bør stræbe efter at være fejlfrie, mener Ove Christensen.

Aldrig før er så mange børn og unge blevet diagnosticeret med angst, stress og depression. Mange mener, at presset samfundet lægger på særligt børn og unge, er en af grundene til det. Her spiller de sociale medier en stor rolle. Man skal leve op til et ideal om at altid at være glad, se godt ud, opleve en masse, være populær blandt vennerne og god i skolen. Og netop fagligt gøres det enormt tydeligt, hvem der klarer sig bedst; det handler om at få de bedste karakterer. Det er dét, perfektionskulturen går ud på: At være den bedste.

“Perfektionskulturen er et problem, fordi det er et uopnåeligt mål. Man kan sige, at det bedste er det godes fjende. Med det mener jeg, at perfektion gør det gode til noget, der ikke er godt nok,” forklarer Ove Christensen, som er uddannet inden for idehistorie og samfundsfag. Han er ansat på Professionshøjskolen Absalon.

15-årige Laura Skallerup-Børgesen er en af de mange elever, for hvem det betyder meget at klare sig godt i skolen.

Hun fortæller: “Alle i min omgangskreds har hver sin ting, de er gode til, og skole har altid været min. At være god i skolen er blevet en del af min identitet.”

Selvom Laura Skallerup-Børgesen er dygtig fagligt, stræber hun efter at blive bedre. Det er en generelt tendens, mener Ove Christensen.

“Efter min opfattelse er mennesker hele tiden ved at blive til. Det betyder, at man ikke er nogen, men man er ved at blive nogen,” udtaler han.

Når dine karakterer bliver en del af dig

Hvad enten det gælder en fremlæggelse, aflevering, mindre opgave eller prøve gør Laura Skallerup-Børgesen alt, hvad hun kan, for at få den bedste karakter.

“Jeg er altid perfektionistisk, men det kan også tage overhånd,” siger hun og fortsætter: “Jeg bliver glad for et 12-tal, og jeg har det fint med 10. 7 er også fint nok, hvis det ikke er en af mine bedste fag. Hvis jeg får 4, er jeg i kulkælderen resten af dagen. Jeg får en følelse af have svigtet ikke kun mig selv, men også mine lærere og forældre.”

Ove Christensen peger på, at elever tillægger karaktererne større betydning, end de bør. Han udtaler: “Eleverne gøres mere eller mindre til deres karakterer - altså at der sættes lighedstegn mellem karaktereren og den enkeltes identitet.”

Når den enkelte elevs identitet bliver bygget op omkring personens karakterer, skyldes det også, at snakken om karakterer ofte fylder meget i og uden for klasselokalet. De fleste deler deres karakterer med venner og veninder - i hvert fald, hvis de er gode.

“Når andre får et godt resultat, bliver jeg glad på deres vegne, men jeg føler samtidig, at jeg selv skal gøre det endnu bedre,” siger Laura Skallerup-Børgesen, der går i 9. klasse på Hældagerskolen. Hun forklarer, at det fungerer ligesom på de sociale medier, hvor ens popularitet afhænger af antallet af følgere og likes. På samme måde føler Laura hendes værdi indirekte bliver afgjort ud fra hendes karakterer.

“Når presset udelukkende eller primært er på ‘at klare sig godt,’ så opstår der en modsætning mellem visse af elevernes motivation og selvforståelse og de mål, de skal leve op til. De lærer, at det er vigtigere at leve op til andres forventninger, end at udvikle sig i overensstemmelse med deres egen personlighed og identitet,” forklarer Ove Christensen. Det vil altså sige at eleverne i høj grad ubevidst presser hinanden, idet de deler deres karakterer, ligesom

lærere og forældre også spiller en stor rolle, når man taler om, hvis ansvar det er, at så

“PERFEKTHED GØR DET GODE TIL NOGET, DER IKKE ER GODT NOK.”

stort et pres hviler på mange børn og unges skuldre.

“Mine tanker går ofte i ring, når jeg er meget presset og perfektionistisk. Jeg kan godt blive lidt irriteret. Men jeg lægger utrolig meget vægt på ikke at fremstå sådan, så jeg er ofte i værre humør, end jeg giver udtryk for,” fortæller Laura Skallerup-Børgesen.

At være meget presset og at gå alene med sine følelser over længere tid kan netop føre til disse psykiske problemer og sygdomme, som flere og flere børn og unge lider af.

At gøre op med perfektionskulturen

“At stræbe efter at undgå fejl er et stort problem, hvis man arbejder på en måde, hvor man vil gøre rigtig meget for at undgå dem. Man lærer rigtig meget ved at forsøge sig frem, ved at afprøve noget nyt. Så hvis man er bange for det, fordi man ikke vil begå fejl, så er det en barriere for at lære noget nyt,” mener Ove Christensen.

Det vil mange perfektionister sikkert være helt enige i. Men en ting er at have et princip - noget andet er at leve efter det. For Laura Skallerup-Børgesen, der går meget op i skolen, er det svært at acceptere de fejl, som trods alt sniger sig ind. Det er så fundamentalt for Laura Skallerup-Børgesen, at hendes indstilling til dét at begå fejl ville tage tid at lave om på. Men det er der nogle, der prøver på, som et opgør med perfektionskulturen.

“Det samfund, vi har i øjeblikket, er meget fokuseret på individualisme og konkurrence mellem individer, hvilket giver næring til perfektionisme. Sociale sammenhænge er kendetegnet ved, at der etableres hierarkier, hvor nogen er mere end nogen andre. Dette er universelt i den menneskelige historie. Men der er jo også masser af modstand mod det og modreaktioner. Jeg oplever fx identitetspolitik som positive ytringer, der går imod en alt for snæver forestilling om, hvad der er det rigtige og perfekte,” siger Ove Christensen.