



GÖTEBORGS UNIVERSITET
HÖGSKOLAN FÖR SCEN OCH MUSIK

BEST NÅR DET GJELDER

Scenekunstneren møter toppidrettsutøveren

Thomas Stokke

Examensarbete inom konstnärligt kandidatprogram i musikal

Vårterminen 2015

Examensarbeite inom konstnärligt kandidatprogram i musikal

15 högskolepoäng

Högskolan för scen och musik, Göteborgs universitet

Vårterminen 2015

Författare: *Thomas Stokke*

Arbetets titel: *Best når det gjelder. Scenekunstneren møter toppidrettsutøveren*

Handledare: *Victoria Brattström*

Examinator: *Johan Norrback*

Nyckelord: Scenkonst, Scenkonstnär, musikalartist, sångteknik, kunstnärlig kvalitet. Mental trening, prestasjon, stresshåndtering frykt, nervøisitet

ABSTRACT

Jeg skal undersøke om jeg som musikalartist kan, og i så fall hvordan, benytte meg av verktøy fra mental trening i mitt yrkesliv for å kunne prestere bedre sangteknisk under en audition og være mer tilstedeværende på scenen under forestilling. Det vil si at jeg vil undersøke om og i så fall hvordan elementer fra mental trening utviklet for idrettsutøvere skal kunne påvirke de kunstnerlige prosesser som ligger til grunn for mitt yrkesutøvende som scenekunstner og musikalartist. Dette er et sentralt spørsmål for først og fremst meg, da jeg som yrkesaktiv sanger og skuespiller ikke har kjent at jeg presterer mitt beste i stressende situasjoner. Min problemstilling er som følger: Kan, og i så fall hvordan, musikalartisten benytte seg av teknikker fra mental trening i sitt yrke? For å finne ut av dette er jeg inspirert av autoetnografisk forskningsmetode og bruker et mentalt treningsprogram utviklet for olympiatoppen i Norge; Imaxfocus. Jeg har 3 spesifikke situasjoner å undersøke: I øvingsrommen, på en audition og under en forestilling. Jeg benytter meg av litteratur, web-artikler og intervjuer 2 yrkesaktive scenekunstnere med bakgrunn fra idrett og erfaringer av mental trening, samt mine egne opplevelser og kommer frem til at musikalartisten med fordel kan benytte seg av teknikker fra mental trening i sitt yrke.

1 Inholdsfortegnelse

1. INNLEDNING	6
1.1 BAKGRUNN	6
1.2 PROBLEMSTILLING OG AVGRENSNING	9
1.3 METODE OG FREMGANGSMÅTE.....	10
2. TEORI	11
2.1 HVA ER MENTAL TRENING?	11
2.2 FRYKT OG NERVØSITET	11
2.3 MITT MENTALE TRENINGSPROGRAM I MAXFOCUS.....	12
3. FRA TEORI TIL PRAKSIS	14
3.1 FØRSTEINTRYKK.....	14
3.2 OBSERVASJONER UNDER FORESTILLING.....	16
3.3 OBSERVASJONER UNDER AUDITION	16
3.4 UTVURDERING AV TRENINGSPROGRAMMET OVER LENGRE TID	18
4. INTERVJUER	19
4.1 MATHIAS EDENBORN	19
4.2 JESPER SÖDERBLOM.....	21
5. REFLEKSJON, KONKLUSJON OG DISKUSJON	23
6. KILDER	24

1. INNLEDNING

1.1 Bakgrunn

Sang har alltid vært vanskelig for meg. Altså, ikke å synge, jeg har alltid fått komplimenter på at jeg har en fin og personlig stemme, mitt problem ligger i hvordan jeg produserer lydene jeg lager; altså min sangteknikk. Kort fortalt er sangteknikk en bevisstgjøring av hvordan man koordinerer bruk av kroppens muskulatur og resonansrom for å produsere lyder på en helsevennlig måte, uten unødvendig anstrengelse. Jeg tror mine sangtekniske begrensninger er grunnet i mange år med nettopp unødvendige anstrengelser og en frykt for å ikke være bra nok. Istedenfor å lære meg å bruke akkurat den muskulatur og kraft jeg behøver for å produsere visse toner har jeg hatt en så sterk vilje at jeg har overanstrengt meg og latt adrenalinet styre teknikken min. Å synge er litt som styrketrening for meg; det var først når jeg lærte meg og forstod konkret hvordan jeg skulle løfte en vekt at jeg virkelig begynte å se og kjenne resultater, og det var først når jeg begynte å forstå sangteknikk at stemmen min virkelig kunne utvikle seg. Stemmekvaliteten min nå sammenlignet med hvordan den var før er som natt og dag. Nå har jeg kommet til et punkt hvor jeg kan synge det meste, og i visse tilfeller gjøre det på et svært høyt nivå, men problemene oppstår alltid i auditionsammenheng og/eller konserter og andre framføringer.

Typisk for øvingsrommet er at jeg kjenner meg trygg der. Det finns ingen annen som kan høre meg om det går galt og ingen som bedømmer meg. I en stresset situasjon som en audition derimot er jeg veldig urolig. Rent fysisk er pulsen høy og pusten blir vanskelig å kontrollere. Jeg begynner å svette samtidig som jeg kjenner meg kald på hender og føtter, halsen knytter seg og spyttproduksjonen minsker som fører til tørrhet i munnhule og svelg. Foran meg sitter en gruppe mennesker som alle kommer til å ha en mening om meg basert på hva de ser og hører akkurat nå, på disse få minuttene. Jeg ønsker å vise meg fra mitt beste og at jeg er rett person for jobben, allikevel merker jeg at jeg blir mer og mer innesluttet, mer og mer beskjeden, redd for å ta plass og merker troen på egne evner blir mindre og mindre. Jeg prøver å tenke positivt, men kjenner meg druknet av min egen selvkritikk.

På en premiere er det annerledes; da klarer jeg som oftest å stole på egne evner. Jeg blir fortsatt nervøs, men det manifesteres ikke like sterkt i kroppen. Hvorfor er det sånn forskjell? En av grunnene er nok at i en forestilling ligger ikke alt ansvaret på meg; jeg er en

del av en helhet og har fokus på mine medspillere. På en audition eller solokonsert derimot er alle øyne på meg, og formidlingsønsket blir distraheret av tanker om alt som kan gå galt - istedenfor alt som kan gå bra. Dette problemet er dessverre ikke nytt for meg.

Da jeg var liten fikk jeg alltid høre av lærere og kamerater at jeg var for høylytt og måtte dempe meg. På min første konsert, da jeg var ti år gammel, skrek en i salen: ”Hold kjeft Stokke! Vi er her for å høre deg spille gitar, ikke synge”, noe som resulterer i at jeg ble selvbekymret på hvor mye lyd jeg lager når jeg synger og hvordan det høres ut. Jeg har også gjennom de siste årene fått høre at om jeg bare får høyden på plass kommer jeg til å kunne gjøre det stort. Dette har naturligvis ført til en viss prestasjonsangst, da alt avgjøres i om jeg treffer høye toner eller ikke, noe som igjen fører til et tvilende på egne evner da jeg hele tiden har jobbet med høyde og alltid fått høre at høyden ikke er stabil.

I dag vet jeg at dette ikke er tilfellet; men dette sitter som gammelt skrap i hukommelsen som bare dukker opp på tidspunkt jeg absolutt ikke behøver det. På øvingsrommet og i dusjen er jeg fullblods Baritenor; Ingen tone er for høy, ingen for lav, ingen tone er ustabil (som oftest. Så klart er det unntak, men generelt skaper jeg toner jeg kan stå for og er fornøyd med). I en stressende situasjon derimot kommer de gamle demonene og spøker med meg.

Jeg var helt ærlig nære ved å slutte på skolen i 3termin ved juletider, fordi jeg kjente at jeg hadde stagnert i min utvikling og følte meg rett og slett ikke bra nok. Heldigvis bestemte jeg meg for å fortsette og jeg har lyktes med å finne metoder som fungerer for meg, noe som har ført til at min utvikling både innenfor teater og sang har blitt mye større enn den var tidligere. Jeg har lært meg å slippe taket, tillater meg selv å feile og legger ikke så mye energi på problemer men søker heller løsninger. Jeg kom til konklusjonen at teater og musikk er, og kommer alltid være et fundament i hvem jeg er som menneske og hvordan jeg lever livet mitt. Jeg utsetter meg selv for utfordringer og stressende situasjoner helt av egen vilje; for min egen skyld, ikke noen andres.

Etter snart 3år på Högskolan för scen och musik har det gått opp for meg at vi først og fremst fokuserer på å utvikles gjennom fysiske aktiviteter og teknikkøvelser; vi lærer sangøvelser, teaterøvelser og danseøvelser. Vi finsliper verktøyene våre og utvikler en høy kunstnerlig kvalitet på arbeidet vårt, men vi jobber ikke med konkrete mentale teknikker for å takle stress og nerver. Vi lærer avspenningsøvelser, men når vi skal ut på scenen eller audition opplever jeg at vi ikke har lært så mye om hvordan vi mentalt skal takle situasjonen annet enn at vår teknikk skal være såpass sterk at den tillater oss å være frie

som kunstnere og forhindrer at nervøsiteten tar overhånd; men jeg lurer på om utdanningen med fordel kan inkludere mental trening i kursplanen også. Kroppen og hjernen er sammenkoplet og avhengige av hverandre, og i en stressende tid hvor flere og flere unge møter veggen og sliter rent psykisk tror jeg at et større fokus på mental helse og trening av dette vil gi oss studenter en tryggere grunn å stå på når vi møter utfordringene under skolegangen og i det profesjonelle livet.

Ut fra disse tankene og erfaringer har jeg i mitt eksamensarbeid valgt å utforske mental trening som et redskap til å takle frykt og nervøsitet. Jeg har tenkt mye på at scenekunstnere og instrumentalister burde tenke mer som en toppidrettsutøver; tross alt er jo det vi gjør også en form for toppidrett i den forstand at ofte får man bare én sjanse til i vise hva man er god for. På noen knippe minutter skal man i en auditionsituasjon åpne hjertet og vise hva man duger til. Klarer man ikke dette blir døren til muligheten til å få utføre sitt yrke stengt. Når det gjelder å stå på scenen under en forestilling blir man også til en viss grad preget av elementet bedømmelse, selv om det ikke er like sterkt som under en audition, da prestasjonen skjer på en spesifikk angitt tid og på en spesifikk og angitt måte; men den kunstnerlige prosessen krever at man er tilstede i øyeblikket og avspent; om stress og flyktmekanismer begynner å spøke blir denne prosessen blokkert. I ekstreme tilfeller prates det ofte om begrepet ”scenskrek”, men selv når det handler om mindre mengder stress i kroppen så påvirker dette den sceniske tilstedeværelsen og dermed også det kunstnerlige uttrykket negativt. I likhet med en audition har man også under forestilling bare en mulighet til å gi publikummet sin beste prestasjon, og den prestasjonen kreves hver eneste kveld. noen knippe minutter skal en i en auditionsituasjon åpne hjertet sitt for en gruppe fremmede mennesker som skal bedømme om man strekker til. Så hvordan kan man best prestere under disse forutsetningene? Kan en toppidrettsutøvers mentale strategier på en konstruktiv måte overføres til sceneskolestudentens arbeidsmetode?

1.2 Problemstilling og avgrensning

Kan , og i så fall hvordan, musikalartisten benytte seg av verktøy fra mental trening i sitt yrke?

For å undersøke dette tar jeg utgangspunkt i mine egne erfaringer og ser om jeg blir mer nærværende på scenen under forestilling og sterkere sangteknisk på en audition gjennom å benytte meg av mental trening. Jeg har valgt 3 ulike situasjoner å fokusere på:

I øvingsrommet, under forestilling og på audition.

Jeg vil undersøke effektene av mental trening fordi jeg kjenner at om jeg skal komme videre i mitt kunstnerskap så må jeg utvikle en sterkere psyke. For at jeg best mulig skal kunne forvalte de verktøy og ferdigheter jeg har lært meg er jeg nødt til å endre tankemønstret mitt, så jeg kan være fri og leken selv i stressende situasjoner. Jeg føler og tror at mental trening kan være svaret jeg søker, og håper at under denne oppgavens gang at jeg vokser som scenekunstner og endelig kan slippe taket i alle vonde tanker og følelser som holder meg tilbake per dags dato. Samtidig håper jeg denne oppgaven kan være til inspirasjon for andre som kjenner seg igjen i min historie, og at skolen kanskje i fremtiden legger større vekt på utviklingen av en sterk psyke i undervisningen.

Min undersøkning er begrenset i den forstand at jeg ikke undersøker effekten av den mentale treningen i stor grad på noen andre enn meg selv, så selv om jeg føler at jeg kommer fram til et svar kan jeg ikke garantere at en annen utøver vil ha samme opplevelse av programmet som jeg har hatt; da vi er alle forskjellige utøvere med forskjellige behov. Jeg benytter meg kun av spesifikke programmer fra Imaxfocus, et mentalt treningsprogram utviklet av Anne Marte Peensgård som er fagansvarlig i idrettspsykologi ved Olympiatoppen i Norge, og går ikke i dybden på idrettspsykologi som forskningsfelt. Jeg har valgt Imaxfocus fordi jeg vil ha et mentalt treningsprogram som retter seg inn på idrettsutøvere som utsettes for mye press, høye prestasjonskrav og, som jeg skrev i innledningen, bare får en sjanse til å prestere når det gjelder. Jeg føler jeg har truffet blink ved å velge et mentalt treningsprogram utviklet for utøvere som deltar i OL.

1.3 Metode og Fremgangsmåte

For å utforske min problemstilling er jeg inspirert av Autoetnografi som forskningsmetode. Dette er fordi jeg primært bruker meg selv som objekt, deler personlige erfaringer og integrerer disse i en kulturell kontekst. Den kulturelle konteksten blir i mitt tilfelle hvordan vi som scenekunstnere på Högskolan för scen och musik kan håndtere nerver og frykt gjennom mental trening for å prestere bedre på en audition og under en forestillingsperiode.

Mine fremgangsmåter:

- Bruke leksikon for å få ta rede på hva nervøsitet og frykt er og hvorfor det oppstår. Med en større forståelse hva som forårsaker dette og hva som skjer med egen kropp , kan jeg konkretisere treningen og velge de mentale treningsprogram som adresserer mine problemområder.
- Lese litteratur og web-artikler om mental trening og koplingen mellom hjerne og kropp
- Eksperimentere på meg selv med ImaxFocus; et mentalt treningsprogram utviklet av Anne Marte Peensgård som er fagansvarlig i idrettspsykologi ved olympiatoppen i Norge, som er brukt av norske toppidrettsutøvere, og etter en lengre periode vurdere hvilken effekt programmet har hatt.
- Intervjue en yrkesaktiv skuespiller og musikalartist med erfaringer av mental trening og stille disse opp mot mine egne.
- Komme fram til en konklusjon basert på intervjuobjektene svar og mine egne erfaringer med treningsprogrammet.

Jeg kommer altså til å ha meg selv og mine opplevelser som referansepunkt for om jeg lykkes eller ikke. Ulemper ved å benytte seg av autoetnografi som metode er, som nevnt under **Problemstilling og avgrensning**, at min undersøkelse er avgrenset til mine egne og intervjuobjektene erfaringer. Da intervjugruppen er såpass liten kan jeg ikke generalisere tydelige tendenser og trekke en bastant konklusjon. På den andre siden tror jeg at undersøkningen min er utført på en måte som trigger nysgjerrighet hos leseren, samtidig som den kan bidra til å gi innblikk i hverdagen som jobbsøkende musikalartist og scenekunstner.

2. TEORI

2.1 Hva er mental trening

I den svenske nationalencyklopedien beskrives mental trening som ”*Träning med hjälp av psykologiska metoder. Ursprungligen åsyftades en mental repetition av en fysisk aktivitet utan att denna utförs samtidigt. Numera avses ofta ett stort antal metoder att förbättra inte bara motorisk beteende utan beteende i allmänhet. Mental träning kan omfatta övningar i att använda visuella föreställningar, träning i avslappning för att reducera stress och nervositet, träning i uppmärksamhet och koncentration samt i självförtroende*” (<http://www.ne.se/uppslagsverk/encyklopedi/l%C3%A5ng/mental-tr%C3%A4ning>)

Før å få et eksempel fra idrettens verden har jeg valgt følgende sitater:

”Et redskap for å utvikle psykologiske ferdigheter, slik at en best mulig kan utnytte sin optimale optimale prestasjonsutvikling...” Pensgaard og Hollingen(2006, s.8)

Videre beskriver de at *”teknikkene innen mental trening skal bidra til å øke evnen til å takle stress, evnen til å konsentrere seg når det gjelder, evnen til å snu motgang til suksess, evnen til å opprettholde motivasjonen og evnen til å få det meste ut av den fysiske kapasiteten”* Pensgaard og Hollingen(2006, s.7)

2.2 Fryk og nervøsitet

Ifølge Store Norske leksikon er frykt *”en emosjonell reaksjon på overveldende eller truende situasjoner. De fysiologiske forandringer som oppstår under frykt setter kroppen i alarmberedskap, i stand til å klare en plutselig anstrengelse, som flukt eller angrep, men kroppens innsatsevne kan også bli lammet hvis frykten er for sterk”*

<https://snl.no/frykt>

Nervøsitet defineres som ”tilstand av lettere psykisk ubalanse som ytrer seg ved hjertebank, svetting, skjelving, svimmelhet og ubehaglige følelser av fare, uro og rastløshet.”

<https://sml.snl.no/nerv%25C3%25B8sitet>

Ut fra disse definisjonene føler jeg at jeg kan fastslå at jeg under en audition befinner meg et sted mellom nervøsitet og redsel. Dette forklarer de symptomene jeg beskrev tidligere om hvordan min kropp reagerer. Egentlig er det hele nesten litt komisk; hjernen min overvurderer situasjonen og setter kroppen min i en lettere Fight or Flight modus som blant annet hindrer spyttproduksjonen, øker hjerterytmen og øker pustefrekvensen; noe som igjen er akkurat det som forårsaker at jeg ikke presterer mitt beste. Hjernen min gjør meg en reell bjørnetjeneste, da det som sanger er viktig å puste dypt, kontrollere luftstrømmen og være fuktig i munn og svelg for å skape tonene slik man ønsker.

Dette har gitt meg konkrete mål for min mentale trening og noe jeg absolutt kommer til å legge vekt på når jeg under oppgavens gang jobber med visualisering; noe jeg beskriver i neste del.

2.3 Mitt mentale treningsprogram IMAXFOCUS

Treningsprogrammet jeg skal benytte meg av inneholder 14 øvelser, men jeg har valgt å fokusere på de som jeg føler er mest relevant til mine problem; nemlig å finne roen, kjenne etter spent muskulatur og gjøre den avspent, og stole på egne evner så man kan prestere sitt beste i stressende situasjoner. Under lister jeg de utvalgte programmene og beskrivelsene fra Olympiatoppen.

Program 4: Avspenningsøvelser

Det finnes en rekke ulike former for avspenningstrening. Det vi har laget her baserer seg på en teknikk som heter Progressiv avspenning. Det betyr at du skal lære å kjenne forskjell på spent og avspent muskulatur. Dette er en fin måte å slappe av på og det har en god restitusjonseffekt.

Program 5: Treningsforberedelser

Det er viktig å ha et klart fokus i forkant av treningsøkten. Treningen blir både mer effektiv og får bedre kvalitet når du har en klar agenda. Dette programmet setter deg i rett treningsmodus og du lærer deg å ha fokus på det som er riktig for deg.

Program 6: Tankekontroll og selvtillitstrening

Dette er et program som hjelper deg til å fokusere på de sterke sidene ved deg selv. Selvtillit kan variere og svinge fra dag til dag og da kan det være nyttig å minne seg selv på det som er bra! Utøvere som har benyttet dette programmet har sagt at de synes det er inspirerende å lytte til dette både i forkant av trening og konkurranse.

Program 7: Refokusering – kom på rett spor etter forstyrrelser!

Både under vanlige konkurranser, men kanskje i mesterskap spesielt, er det mange ting som utfordrer fokuset ditt. Men det er faktisk ditt valg hva du velger å bli distraheret av! Hvis du opplever at det er litt ”kaos” i hodet og at det er vanskelig å konsentrere seg, da er dette et fint program for nettopp å trene på dette. Du lærer å skille det viktige fra det mindre viktige og blir mindre sårbar for forstyrrelser. Det daglige stresset og de små forstyrrelsene stjeler

energi. Dette programmet kan være spesielt nyttig når du vet du står foran en travel periode, eller opplever at kravene til deg overstiger ferdighetene dine.

Program 8: Konkurransforberedelser

Dette er programmet som setter det hele sammen. Det du har trent på gjennom hele året – gjennom mange år – skal få lov til å utfolde seg. Det handler om å stole på de kvaliteter du har opparbeidet deg og ”la det skje”.

<http://www.olympiatoppen.no/fagomraader/idrettspsykologi/page4446.html>

3. Fra teori til praksis

3.1 Førsteintrykk

Jeg setter meg godt til rette i rommet mitt, setter på meg høretelefoner og prøver de mentale treningsprogrammene for første gang. Det er en spesiell følelse å høre en fremmed stemme gi instruksjoner akkompagnert av avslappende pianomusikk, og min aller første reaksjon var latter og mistro; dette blir for dumt. Her skal jeg sitte og puste og rette alt mitt fokus på en stemme som lirer av seg instruksjoner og banale motivasjonssitat.

Jeg måtte ta en pause, ta et steg tilbake og samle tankene; jeg innser at når jeg hører på disse programmene må jeg bestemme meg for å legge alle fordommer til siden og ta det på alvor; gi det en ordentlig sjanse. Jeg setter meg godt til rette og prøver igjen.

Program 4

Dette var veldig behagelig. Ved å fokusere på pust og isolering av ulike muskelgrupper istedenfor å bevisst prøve å "slappe av", finner jeg enkelt fred og ro i meg selv og kjenner meg klar i hodet og beredt for dagens utfordringer.

Program 5

Visualisering er et sterkt verktøy, kort og godt. Ved å danne et sterkt mentalt bilde og leve seg inn i følelsene og sanseintrykk som oppstår i fantasien skapes det en forankring i kroppen. Jeg bestemte meg for et tydelig mål, og når jeg senere skulle øve på akkurat dette var det som om det var forutbestemt at jeg skulle nå det. En følelse av selvsikkerhet og sterkt indre driv.

Program 6

Dette var veldig overraskende og litt skummelt. Kanskje til og med litt naivt. Etter å ha kommet inn i en dyp avspenning og konsentrasjon sier stemmen at jeg nå skal være mottagelig for komplimenter om meg selv, og at dette skal forankre seg i underbevisstheten over tid. "Du aksepterer negative tanker før du legger dem til side; de har ingenting med deg å gjøre." "Du er stolt av deg selv og du vet at du stadig utvikler deg." "Du kan være stolt over deg selv." "Du vil ikke lenger la negative tanker og forstyrrelser føre deg ut av balanse." Så skjer det som virkelig blir en øyeåpner; jeg gråter. Det føles helt absurd. En stemme på et bånd får meg til å si positive ting om meg selv og jeg reagerer så sterkt? "Fy

faen... det var på tide”–tenker jeg. Jeg er tydeligvis så vant til å fokusere på forbedringsområder og alt jeg ikke får til, alle mine negative sider, at jeg har bygget opp en så sterk kritiker i meg selv at jeg helt har neglisjert viktigheten av å oppriktig rose og si positive ting til meg selv. Det er ikke rart det finns blokkeringer når fallhøyden blir så stor; når hovedfokuset har vært på alt som kan bli BEDRE og ikke på det som allerede er BRA.

Program 7

Du kan kontrollere hvordan du reagerer, forvent høyere stress nivå, forbered deg på å møte forstyrrelser på en positiv måte. Vit at du kan prestere ditt beste uansett forhold. Vær stolt av det du fikk til. Fokuser på det du kan kontrollere, så får du tilbake en følelse av kontroll. Jeg kjørte dette programmet en kveld jeg hadde altfor mye i hodet og prøvde å memorere replikker. I begynnelsen ble jeg bare irritert på påstanden om at jeg selv kan kontrollere hvordan jeg reagerer på forstyrrelser. Det heter jo forstyrrelser av en grunn, tenkte jeg, mens jeg bet tennene sammen og fortsatte å lytte. Det morsomme var at da programmet var slutt kjente hodet mitt seg klart igjen, og jeg kunne gå tilbake til memorering av replikker med en tydelig konsentrasjon. Dog er det en ganske svulstig påstand å si til et menneske at hen kan ”prestere sitt beste uansett forhold”; jeg kunne aldri sunget bra om jeg nettopp hadde løpt et maraton f.eks, men jeg antar at de mener at jeg kan prestere mitt beste utfra de gitte omstendighetene.

Program 8

”You´re the best arooohound! Nothing´s gonna ever kick you down. You´re the best..” – temalåten fra filmen The Karate Kid snurrer rundt i hodet og det føles som om jeg nettopp har vært med i en typisk treningsmontage fra 80´tallet. Jeg kjenner meg gira og selvsikker. Denne skal jeg definitivt benytte meg av før auditions i fremtiden.

I korte drag føles det som om disse programmene programmerer en sterk selvtilitt og trygghet i lytteren, og de gjør det med bruk av avslappende musikk og tilbakemeldinger fra en sjarmerende sørlandsdialekt. Jeg syns også det er spennende at de ikke tar i bruk kommanderende fraser som ”Du er best i verden”, men heller sier ting som at man har alle forutsetninger for å lykkes og at det kun er deg selv som setter begrensninger for hvor langt du kan nå/hvor dyktig du kan bli. Samtidig er det heller ingen ”quick-fix”, da man blir påminnet gjentatte ganger at det er treningsgrunnlaget du selv legger gjennom hardt arbeid

som dine gode resultater blir en konsekvens av. Altså nytter det ikke bare å trene mentalt, man må også fysisk gjøre jobben; trene/øve konsentrert og konsist så man har sterke og stabile teknikker i ryggmargen

3.2 Observasjoner under forestillingen Mio min Mio, HGB stadsteater høst '15/vår'16.

Etter premieren på Mio min Mio bestemte jeg meg for å utføre 15 forestillinger som jeg pleier, altså uten mental trening som forberedelse, og 17 forestillinger der mental trening var en del av mine forberedelsesrutiner. Dette valget gjorde jeg fordi spilleperioden var todelt med et opphold under juleferien, og på denne måten fikk jeg tydelige referanser til forskjellene i forestillingene der jeg brukte mental trening kontra de jeg ikke gjorde det. Når jeg benyttet meg av mental trening kjørte jeg program 4 og 6 tre ganger i uken, samtidig som jeg brukte program 7 og 8 innen forestillingene.

Etter å ha benyttet meg av programmene har jeg merket at jeg har et tydeligere fokus på scenen. Jeg er mer tilstede, roligere og mer leken. Om jeg sammenligner en forestilling der jeg har gjort mine vanlige forberedelser kontra en der jeg har brukt konkret mental trening er det fokus som er den største forskjellen. I vanlige fall kan jeg merke konsentrasjonen komme og gå, men om jeg bruker mentale treningsteknikker er jeg mer tilstede i hvert øyeblikk, samtidig som jeg blir mer åpen for impulser fra mine medspillere som resulterer i en uforhindret kunstnerlig prosess. Om det er jeg som privatperson eller meg i rolle som er med tilstede er vanskelig å si, men jeg føler meg mer ”i sonen”, mer stabil og mer trygg på meg selv.

3.3 Observasjoner under audition

I januar ble jeg innkalt til en audition i Stockholm. Jeg fikk materialet kvelden før jeg skulle dit, og hele prosessen var preget av at de behøvde noen så fort som mulig, og derfor lå ikke forutsetningene til rette for at jeg kunne kjenne meg rolig og trygg i det jeg skulle vise for dem. Dagen for avreise var flyet forsinket, og da jeg endelig kom fram hadde pianisten dratt. Heldigvis fantes det gitarer der, så jeg kunne komme meg selv underveis og det var helt ok for juryen.

Dette er langt fra optimale forhold når det gjelder en audition, og mildt sagt ganske stressende. Det hjalp heller ikke at det ikke fantes tid til å varme opp, ei heller et rom å få gjøre det i fred (jeg ble henvist til toalettet). Samtidig var det litt hell i uhell, da dette la et perfekt grunnlag for å se om min mentale trening hadde sådd resultater – noe jeg absolutt må si den har.

De klassiske symptomene var der allerede fra jeg våknet den dagen. Halsen kjentes trang og tørr, stemmen sliten og pulsen var høy. På veien dit kunne jeg ikke annet enn å gjøre litt diskre oppvarmingsøvelser på flyet, og jeg fikk aldri ordentlig kjent etter hvordan dagsformen på sangstemmen min var; men da jeg fikk mine 5 minutter på toalettet begynte jeg med å samle tankene med teknikker fra det mentale treningsprogrammet. Pulsen var fortsatt i hundre, men jeg kjente meg klar og fokusert. Jeg testet ulike plasseringer av tonene og slapp ut stemmen i full kraft. Først sprakk jeg, men istedenfor å få bli redd for å synge fokuserte jeg på å plassere tonene riktig og stole på at kroppen min vet hva den må gjøre. Plutselig var stemmen på plass. Deretter gikk jeg tilbake inn i mitt eget hode og gjorde litt visualisering etter beste evne. Plutselig var det min tur – og det gikk bra. Jeg sprakk ikke, jeg var tilstede, og tatt forutsetningene i betraktning er jeg veldig fornøyd med egen prestasjon. Klart; kjente meg tørr i halsen og pulsen var høy, men samtidig klarte jeg å levere et bra resultat fordi jeg hadde en større kontroll over min egen psyke enn jeg har hatt tidligere.

3.4 Vurdering av treningsprogrammet over lengre tid

Aller først må jeg innrømme at etter å ha hørt på disse programmene jevnlig over en periode på ca. 4 måneder har det blitt vanskeligere å holde fokus under øktene. I begynnelsen var det nytt og spennende, men etter å ha hørt de samme frasene om og om igjen føler jeg at ordene mister litt av sin opprinnelige kraft, og det er lettere å miste fokuset under øktene og at tankene forsvinner helt andre steder. For å motvirke dette har jeg redusert treningsfrekvensen ned til 1 program 1 gang i uken. Programmet jeg har valgt å benytte meg av er program 6(tankekontroll og selvtillitstrening). Samtidig har jeg lagt til en enkel meditasjonsteknikk jeg lærte av vår rørelsestreningslærer Malin Zaki, som går ut på at jeg i 10 minutter sitter i en behagelig stilling og fokuserer på puste dypt samtidig som jeg tillater tankene å røre seg fritt uten å forsøke å kontrollere de. Dette gjør jeg istedenfor program 4(avspenningsøvelser) når jeg har behov for å samle meg. Denne teknikken fungerer veldig bra på meg, da den får meg til å slippe kontrollbehovet og får meg inn i en nøytral sinnsstemning, som igjen gjør meg klar til å legge konsentrasjonen min på oppgavene jeg skal utføre. Progressiv avspenning(program 4) føler jeg egner seg bedre til tilfeller der stress-symptomene er sterkere enn forventet, da jeg merker at om jeg tillater tankene å røre seg fritt når kroppen er sterkt preget av stress begynner jeg å tenke på alt som kan gå galt. Progressiv avspenning skiller seg fra meditasjonsteknikken ved at den tvinger oppmerksomheten min til pusten og muskulatur, noe som gjør at stress-symptomene reduseres. Jeg kan ikke aktivt kontrollere at jeg ikke skal være stresset, men jeg kan velge å konsentrere meg om pust og spent/avspent muskulatur –noe som fører til at jeg ”lurer” meg selv til å sakte men sikkert bli mer rolig og avspent, da jeg glemmer å tenke på den stressende situasjonen.

Alt i alt er jeg veldig fornøyd med treningsprogrammet og effektene jeg har opplevd. Programmet har gjort meg generelt mindre stresset og mer trygg på meg selv og egne evner, samtidig som det har gitt meg konkrete strategier jeg kan benytte meg av når stress, uro og tvil begynner å spøke. Kort sagt har det styrket min evne til å se løsninger istedenfor problemer og bidratt til å styrke min kunstnerlige prosess, da jeg er mer avspent og tilstede i hvert øyeblikk på scenen.

4. Intervjuer

Jeg har intervjuet to scenekunstnere som har erfaring med mental trening som verktøy til å forbedre sine prestasjoner. Mathias Edenborn; tidligere profesjonell fotballspiller, som nå er utøvende musikalartist og Jesper Söderblom; skuespiller utdannet fra Högskolan för scen och musik som har bakgrunn som tennisspiller.

Jeg har stilt dem følgende spørsmål:

När du var tennisspelare/fotbollsspelare på proffsnivå; använde ni er av mental träning - och i så fall på vilket sätt?

Nu när du är Skådespelare/musikalartist, har du nytta av dom här strategierna i ditt yrkesliv? (med vikt på mental träning?)

Kan du ge exempel på hur det har hjälpt dig?

Vad ser du i skillnaden hur du tänkte framför/under en idrottsprestation kontra en konstnärlig prestation? På vilket sätt skiljer såg tänkandet när du presterade i idrott och i på scen?

Dette er svarene de gav:

4.1 Mathias Edenborn

” Mental träning som fotbollsspelare handlade väldigt mycket om att föreställa sig situationer under matchen med ett perfekt resultat; slut ögonen och se dig förvandla straffen, se din motståndare som liten och rädd. Jag hade tränare som gick på djupet i finmotoriken och berättade hur det skulle kännas i kroppen att slå den perfekta 30 meters crossbollen. Vilka muskler i kroppen var aktiverade då? Ok, igen slut ögonen kopiera känslan öppna ögonen och gör en kopia av den inre bilden! Vi hade inte gemensamma sessions i mental träning vissa hade det medfött, bra tränare visste vilka som behövde mer! Men detta skedde mest under ungdomstiden under fostandet av spelare. Som senior och fotbolls proffs är förväntningarna mycket högre. Enligt min mening får bara en plats finnas till då; jag är bäst i världen! Finns inte tid för dåligt självfortroende, måste glömma misstag direkt! Vi hade djävulsk hård vinterträning där tränarna skriker och peppar-”det ni lider för nu får motståndarna i sesongupptakten lida för”. Vi byggde upp koncentration, adrenalin, fokus på att äta rätt osv.

Jag var i slutändan för känslig som fotbollsspelare och saknade den mentala styrkan för att bli riktig framgångsrik.

Lagarbetet, som att passa boll, lyssna, foga mig och koncentration när det gäller har hjälpt mig som artist inför premiärer och audition.

Vet inte om jag tänker så mycket på mental träning som skådespelare/sångare, men det kanske finns där i ryggraden...

Min svaghet är fortfarande "känsligheten", men som artist är det också en styrka; Vi behöver ju vara känslamma. Att försöka vara bäst hindrar flödet som skådespelare, men i fotboll är det tvärtom, då man alltid tänker-"fan vi ska knäcka dom i kväll, vi är bäst, jag är bäst, vi kommer att vinna serien/finalen!"

Jag har jobbat väldigt länge nu som artist och kämpar med att släppa taget fortfarande; att, ska vi säga, andas båda in och ut.

I fotbollen ska man bara andas ut!

Ja, man utvecklar sig men en inställning av att man ska/ kan bli bättre av att vara ambitiös, men det är som skådis en fin balans!

Avspänning i aktivitet är för mig nyckelordet!

Alltså stora skillnaden är :Fotboll- Kämpa, andas ut, aldrig ge upp, inte känna, inte tänka, vara hård i kroppen,

Musikalartist- andas ut och in, känna(allt också osäkerhet och litenhet) ge upp, vara avspänd,

Innan en föreställning kämpar jag med att släppa taget om prestationsångest och oron att vara som jag är! Nyckel till bra scenarbete är att få njuta av det själv, att få vara den man är; liten, dum, rädd, svag. Men också fantastisk genial magisk och mänsklig!

Konstigt nog är känslan liknande när man är som bäst på scen och på plan; tiden går långsammare, jag hör mitt hjärta slå, jag är trygg/lugn och jag känner lust passion och glädje!"

(e-post fra 05.5.2016)

4.2 Jesper Söderblom

” - Jag tävlingsspelade i tennis som ung och spenderade enormt mycket tid i tennishallen. Drömmen var att bli tennisproffs men jag var aldrig så pass bra att jag var i den absoluta toppen. Mitt största problem var att jag blev nervös (i tennis kallat "gummiarm" =) när det blev match och kunde torska mot motståndare jag annars vann lätt över i träningsammanhang. Men, jag fick iaf ett scholarship till att spela för Barton college i NC, USA efter studenten. Där hade man helt annan mentalitet. Nervositet var bara för förlorare. När jag nämnde för min coach att jag hade problem med psyket under matcher blev jag direkt kickad ur laget. Jag fattade ingenting. I Sverige hade alla tränare varit hjälpsamma och tröstande när man blev nervös och peppat. Här fanns det inget utrymme för det, det **enda** som gällde var att vinna, hur det än gick till. Då kunde man inte ta risken att ha någon som inte var tillräckligt stark mentalt i laget. För mig blev det en väckarklocka. Jag insåg att jag skulle bli tvungen att åka hem till Sverige om jag inte bevisade mig och vann matcher. Det fanns inte längre något utrymme för att tänka på mig själv och hur jag "kände" under en match, det fanns bara ett alternativ och det var att vinna. Fokus hamnade på motståndarens svagheter och hur jag kunde knäcka honom på alla möjliga sätt. Samtidigt, mellan bollarna, hade jag små positiva, ofta överkaxiga mantran i huvudet: "Fy fan vad det här är enkelt", "jag krossar honom", "Jag ska förnedra honom, en boll i taget". Denna mentala hjärntvätt gav förvånande snabbt resultat och jag hade tur att vinna några inbördes matcher i laget och fick vara med igen i teamet. Under resten av min tid i USA fortsatte den mentala träningen och jag vann i stort sätt varenda match jag spelade, men fra mädde jag otroligt mycket bättre på banan. Efter ett tag behövde jag inte längre gå runt och intala mig själv kaxiga mantran, känslan av styrka och lust bara infann sig sekunden jag gick in på banan och fra i situationer när det verkligen gällde.

Strategierna har hjälpt mig mycket i auditionsituationer och vid premiärer etc, där man kanske blir mer nervös än annars. Då kickar det intalade självförtroendet in och jag märker ibland att jag går omkring som på tennisbanan med nåt positivt mantra i huvudet. Fördelen är att hjärnan eller psyket har påverkats så att man "vet" att man kommer leverera sitt bästa någonsin när det gäller som mest.

Jag tycker det finns mycket nytta med att hämta inspiration gällande mental träning från idrotten inom konsten. Framförallt gällande att bygga upp ett självförtroende på scen och komma ifrån en självmedvetenhet.

Däremot, har jag märkt, att jag måste akta mig för att bli för målinriktad i en scen eller spelsituation. I tennisen var målet enkelt: vinn till vilket pris som helst. I gestaltningen av levande människor kan ett för målinriktat förhållningssätt lätt bli för stolpigt och endimensionellt. Jag har av samma anledning även svårt för den tidiga Stanislavskijs metod gällande aktion och aktivitet och vilja etc. Jag tycker skådespelare ska arbeta mycket mer "situationsanpassat" istället. Jag tycker det är mycket mer intressant att i stället för att 100% bestämma sig för vad man "vill" eller har för mål eller aktion i en scen, bör spetsa omständigheterna i scenen och ge sig själv utrymme att förvåna sig själv över hur man reagerar baserat på vad som händer just vid den tidpunkt man är på scen. På så sätt blir teatern mer levande, organisk och mänsklig”

(e-post fra 21.4.2016)

5. Refleksjoner, konklusjon og diskusjon

Kan, og i så fall hvordan, musikalartisten benytte seg av verktøy fra mental trening i sitt yrke? Jeg føler at jeg utfra egne erfaringer og svarene fra mine intervjuobjekter kan gi min problemstilling et rungende ja som svar. Nøkkelen blir å velge ut programmer som styrker den sceniske prosessen, noe jeg mener mitt treningsprogram Imaxfocus gjør. Både Jesper og Mathias skriver om viktigheten av å være hundre prosent til stede på scenen og samtidig berører de også eventuelle ulemper ved mental trening; at man kan bli endimensjonal i sitt uttrykk når man fokuserer på å være best istedenfor å være tilstede i øyeblikket. Personlig har jeg ikke støtt på dette problemet, dog er dette fordi Imaxfocus er innrettet på å bygge opp selvtillit og troen på egne evner gjennom avspenning og visualisering, istedenfor å benytte seg av et mantra om at ”jeg er best”. Jeg tror det er mye mer nyttig å fokusere på å kjenne seg avspenning og trygg i stressende situasjoner enn å forsøke overbevise seg selv om at man er best i verden, og det er akkurat dette programmene jeg har brukt har hjulpet meg til: jeg finner en ro og en trygghet før jeg går ut på scenen eller audition, og når jeg innfinner meg i den sceniske situasjonen er jeg åpen, lyttende, trygg på meg selv og kan rette alt mitt fokus på den kunstnerlige prosessen. Ifølge Edenborn og Söderblom (epost fra 05.5.2016 og 21.4.2016) må vi på scenen tillate oss å kjenne og ta inn alt som skjer i øyeblikket, og være forsiktige med å bli for målrettet da dette kan hindre den kunstnerlige prosessen og skape et endimensjonalt uttrykk. Der man i idrett puster ut, er hard i kroppen og ekstremt målfokusert, må vi som scenekunstnere puste både ut og inn, og våge å være svake og sårbare.

I min undersøkning har jeg kjent på kroppen og mine tankemønstre effektene av mental trening, og for meg er dette et utrolig interessant verktøy jeg tror med fordel kan inkluderes i egentrening, og også i undervisningen på skolen. Jeg har utviklet meg som utøvende scenekunstner i den forstand at jeg nå lettere kan kontrollere mine reaksjoner når kroppen utsettes for stress i situasjoner som en premiere eller audition, noe som har ført til en større lekenhet, selvtillit, fokus og følelser av mestring og kontroll. Dette føler jeg er grunn nok i seg selv til å man som scenekunstner med fordel kan gi mental trening et forsøk om man kjenner at man skulle ville utforske andre metoder for å prestere bedre når det virkelig gjelder. Jeg mener også at om man ser på sceneområdet artisten, så tror jeg at man kan styrke studentenes egne kunstnerlige prosesser ved å innføre elementer fra mental trening i undervisningen, og på denne måten utdanne scenekunstnere som er like forberedte mentalt

som fysisk for arbeidslivet. Det hadde vært veldig spennende om skolen i fremtiden for eksempel kunne legge inn mental trening som en del av grunntreningen i musikalprogrammet, for så å vurdere effektene av jevnlig mental trening over to år. For eksempel har vi kurset ”ML1311 Rörelse, dans och fysisk gestaltning”, der vi fokuserer mye på avspenning blant annet gjennom Yoga og et av kursets mål er at vi skal kunne ”använda och applicera olika avslappningstekniker”. (<http://kursplaner.gu.se/pdf/kurs/sv/ML1311>) Her mener jeg det finns en gyllen mulighet å legge til ti minutters mental trening som en begynnelse og avslutning på treningsøkten for å bedre kunne legge fokus på dagens resterende gjøremål, bygge selvtillit og samtidig skape en større bevissthet rundt sin egen psyke og kropp. For eksempel kan studentene sette på program 5: treningsforberedelser i forkant av treningen og avslutte med program 6: tankekontroll og selvtillitstrening fra det mentale treningsprogrammet Imaxfocus som jeg har benyttet meg av. Etter avsluttet kurs kan studentene komme med tilbakemeldinger om eventuelle effekter av den mentale treningen og om dette burde bli en del av grunntreningen på musikalprogrammet og eventuelt videreføres til samtlige utdannelser på Högskolan för scen och musik.

6. Kilder

Pensgaard, Anne Marte og Even Hollingen. 2006. *Idrettens mentale treningslære*. 2. utg. Oslo: Gyldendal undervisning.

Kvalheim, Stein og Lisbeth Pettersen. 2014. *Lær deg de beste knepene fra mental trening og mindfulness*. Insearch media.

Sjöström, Kent. 2007. *Skådespelaren i handling- strategier för tanke och kropp*. Carlsson Bokförlag

https://en.wikipedia.org/w/index.php?title=Fight-or-flight_response&oldid=714721969

<http://kunnskapssenteret.com/mental-trening/>

<http://www.ne.se/uppslagsverk/encyklopedi/l%C3%A5ng/mental-tr%C3%A4ning>

<https://snl.no/frykt>

<https://sml.snl.no/nerv%25C3%25B8sitet>

<http://merimellem.dk/begivenheder/ontologisk-onsdag-autoetnografi/>

<https://en.wikipedia.org/w/index.php?title=Phonation&oldid=697297952>

<http://www.psykologibloggen.no/?p=1825>

<https://en.wikipedia.org/w/index.php?title=Singing&oldid=704232355>

[https://en.wikipedia.org/w/index.php?title=Thinking_\(poem\)&oldid=677930069](https://en.wikipedia.org/w/index.php?title=Thinking_(poem)&oldid=677930069)

https://en.wikipedia.org/wiki/Vocal_pedagogy

<http://www.olympiatoppen.no/fagomraader/idrettspsykologi/page4446.html>

<http://imaxfocus.com/konsept.html>

<http://kursplaner.gu.se/pdf/kurs/sv/ML1311>

Ovenstående web lenker var senest besøkt og lest 20.6.2016