

**Nils H. Sødal**

# **Kairos-koden**

**En utforskning av mental styrke, øyeblikks-kreativitet og  
skaperkraft**

Avhandling for Ph.D.-graden

Kunsthøgskolen i Oslo, 2020

© Kunsthøgskolen i Oslo og Nils H. Sødal

ISBN 978-82-7038-408-2

Kunsthøgskolen i Oslo  
Postboks 6863 St. Olavs plass  
0130 Oslo  
khio.no

Trykk: Bodoni  
Opplag: 100 eks  
Kunsthøgskolen i Oslo, 2020

*Takk til Kunsthøgskolen i Oslo, dekan Tore Dingstad og Anna Einarsson for tilrettelegging og for å ha muliggjort dette prosjektet.*

*Takk til mine veiledere, professor Anne Grete Eriksen og professor Arne Carlsen.*

*Takk til Guro Ødegård for faglig og menneskelig støtte og til Magnar Øye for utallige timer på telefonen i Heideggers ånd.*

*Og takk til alle mine informanter for å ha delt unike erfaringer og innsikter knyttet til prestasjon og skaperkraft.*

*Nils H. Sødal, Oslo, 19.09. 2020*

## Sammendrag på norsk

Med utgangspunkt i et samarbeid mellom Den Norske Opera & Ballett og Olympiatoppen har jeg i dette prosjektet utforsket sammenhengen mellom mental styrke, kreativitet og skaperkraft, et felt det ikke er forsket mye på, særlig ikke i skjæringspunktet mellom kunst og toppidrett. Jeg har intervjuet flere av Norges fremste kunstnere og toppidrettsutøvere, 48 i tallet, og ut ifra dette materialet har jeg utviklet en prestasjonspsykologisk metode rettet inn mot høypresterende miljø generelt og kunstfeltet spesielt. Metoden, som jeg kaller *Kairos-koden*, tar sikte på å tilrettelegge for spenningsregulering og optimalisering av utøveres kreative og skapende ressurser. Hovedproblemstillingen har vært hva som *hemmer* og hva som *fremmer* skaperkraft.

Selv om Kairos-koden primært retter seg mot kunstfeltet tror jeg at en kunstnerisk inngang på høyprestasjon og prestasjonsangst kan åpne tematikken på en produktiv måte, og for å styrke min utforskning har jeg forankret arbeidet mitt i to teoretiske posisjoner som meg bekjent ikke tidligere er forsøkt inkorporert i prestasjonspsykologiske tilnærminger, nemlig tenkning knyttet til kairos-begrepet og filosofien til Martin Heidegger.

Kairos-begrepet har røtter i den greske antikken og har i to og et halvt tusen år representert en innflytelsesrik idé og en praksis knyttet til skaperkraft og øyeblikks-kreativitet. Tenkningen har blitt anvendt helt fram til i dag innenfor blant annet vitenskapsteori, filosofi, idrett og kunst.

Valget av Heidegger har å gjøre med at ingen filosof så grundig og systematisk har behandlet temaet *tilstedeværelse* som jo står svært sentralt i prestasjonspsykologien. Spørsmålet Heidegger stiller er: *Hva vil det si å være?*

De viktigste dimensjonene som har utkrystallisert seg i intervjumaterialet er **tilstedeværelse** forstått som evnen til å opprettholde kontakt med det som er *virkelig* i motsetning til det som er *tenkt*. Direkte erfaring gjennom sansning bringer oss i kontakt med øyeblikket og dermed med virkeligheten selv. Å tenke *om* hindrer oss ofte i å være *i*. **Øyeblikks-ømfintlighet** dreier seg om å være lydhør, åpen og mottakende overfor det som skjer rent faktisk i hvert øyeblikk. **Overgivelse** handler om å la øyeblikket styre fremfor at vi selv forsøker å styre hvert øyeblikk. **Frittflytende oppmerksomhet** innebærer et sveipende, uanstrengt fokus som ikke binder seg til fortid og fremtid og som samtidig ikke fester seg ved enkeltobjekter i oppmerksomhetsfeltet. Det siste nøkkelbegrepet er det jeg kaller **fundamental selvopplevelse** som handler om å ha eierskap til seg selv og til egen aktivitet. Disse begrepene utgjør hovedtyngden i kairos-koden.

Mitt kunstneriske sluttprodukt er todelt. Mitt hovedprodukt er selve Kairos-koden. I tillegg har jeg laget operafilmen *Backstage* som er basert på en nyskrevne opera. Dette for å teste ut Kairos-koden i praksis i arbeidet med et større kunstnerisk verk, kollektivt og individuelt.

## English Summary

In this project, which is based on a collaboration between the Norwegian Opera & Ballet and Olympiatoppen, I have explored the connection between mental strength, instant creativity and expressive power. To date, this topic has received scant attention in the literature, especially with respect to the intersection of art and top sports. I have interviewed several of Norway's foremost artists and top athletes, and based on this work, I have developed a performance psychological method adapted for the art field which I call the Kairos Code. The goal of this method is to contribute to the development of self-regulatory skills and optimization of a practitioners' creative resources.

My ambition has been twofold: On the one hand to facilitate performance psychology for the art field. On the other hand to expand the performance psychological perspectives in high-performing environments in general. I will argue that an artistic approach is particularly relevant for the subject of high-performance and performance anxiety.

I have anchored my work in two theoretical positions that – as far as I know – not earlier have been incorporated in performance psychological approaches, namely the notion of Kairos and the philosophy of Martin Heidegger.

The concept of Kairos has its roots in ancient Greece and has for 2500 years represented an influential idea and a practice connected to *moments of opportunity* that has been applied in various fields such as philosophy of science, philosophy, sports and art. My reason for using Heidegger's thinking is first and foremost that he is to be understood as a philosopher of presence. His main question was: What does it mean to *be*?

The most important dimensions that have crystallized in my research are **presence** understood as **direct experience** gained through immediate sense perception which connects us to the moment and thus with reality itself. Thinking *about* something often prevents us from being *in* it. **Momentary sensitivity** is about being responsive, open and receptive to what is actually happening in the moment. **Surrender** is about letting the moment control *me* rather than me trying to control the moment. **Free-flowing attention** involves a sweeping, effortless focus that does not cling to the past and future *or* to individual objects in the field of attention. The last key concept is what I call **fundamental self-experience** which is about having ownership of oneself and one's own activity. These concepts constitute the main parts of the Kairos Code.

My artistic end product is twofold. The main emphasis is on the development and articulation of the Kairos Code itself. In addition, I have made the opera film *Backstage* based on a newly written opera. This was done to explore, test and verify the Kairos Code in practice through a production of a larger work of art, collectively and individually.

# Innhold

<b>Norsk sammendrag</b> .....	4
<b>English Summary</b> .....	5
<b>1 Innledning</b> .....	10
1.1 Preludium: Om å møte veggen .....	10
1.2 Problemstilling og fremgangsmåte .....	12
1.3 Kunstnerisk sluttprodukt .....	14
1.4 Fra teori til praksis .....	15
1.5 Intervjuobjektene .....	16
1.6 Forskningsstrategi .....	19
<b>2 Teorikapittel</b> .....	21
2.1 Teoretisk utgangspunkt: Øyeblikks-kreativitet .....	21
2.2 Et prestasjonspsykologisk historisk riss .....	23
2.2.1 Prestasjonspsykologi i idretten .....	23
2.2.2 Prestasjonspsykologi i andre prestasjonsmiljø .....	23
2.2.3 Mental trening .....	25
2.2.4 Oppmerksomhetstrening .....	26
2.2.5 Behovet for et supplerende teorigrunnlag .....	28
2.3 Kairos-begrepet .....	30
2.3.1 Kronos og Kairos .....	30
2.3.2 Kairos i antikken .....	31
2.3.3 Kairos i middelalderen.....	33
2.3.4 Kairos i moderne tid .....	33
2.3.5 Kairos i teologien .....	37
2.3.6 Kairosøyeblikk – en ekstraordinær mulighet .....	37
2.4 Martin Heidegger .....	40
2.4.1 Hva vil det si å være? .....	41
2.4.2 Tilstedeværelsesfilosofi .....	43
2.4.3 Frykten for intet .....	44
2.4.4 Angst og frykt .....	45

2.4.5 Tenkning .....	46
2.4.6 Å tenke er å spørre .....	48
2.4.7 Det tenkes i meg .....	50
2.4.8 Heidegger og kunst .....	50
2.4.9 Heidegger og kairos .....	51
<b>3 Metode .....</b>	<b>54</b>
3.1 Kunstnerisk utviklingsarbeid og akademisk forskning .....	54
3.2 Begrunnelse for valg av metode .....	54
3.3 Intervjuene .....	56
3.3.1 Utvalg og tilnærming .....	56
3.3.2 Transkribering .....	58
3.4 En fenomenologisk-hermeneutisk utforskning ... ..	58
3.5 ... med klare auto-etnografiske trekk .....	59
3.6 Dialogisk prosess .....	60
3.7 Etske refleksjoner .....	61
<b>4 Ekstraordinære prestasjoner – hva ligger bak? .....</b>	<b>63</b>
4.1 Introduksjon .....	63
4.1.1 Det ekstraordinære og overskridende .....	64
4.2 Nøkkelbegrep som inngang på intervjuene .....	65
4.3 Tilstedeværelse .....	67
4.3.1 Tilstedeværelse og energi .....	67
4.3.2 Virkelighetsnærhet .....	69
4.3.3 Tilstedeværelse og over-tenkning .....	70
4.3.4 Tilstedeværelse og tilkobling .....	76
4.4 Øyeblikks-ømfintlighet .....	80
4.4.1 I flukt med livets strøm .....	81
4.4.2 Overgivelse .....	83
4.4.3 Alle har en plan til de får en på trynet .....	84
4.4.4 Den uanstrengte anstrengelsen .....	85
4.5 Frittflytende oppmerksomhet .....	94
4.5.1 Mental fleksibilitet .....	95
4.5.2 Oppmerksomhet versus konsentrasjon .....	97

4.5.3 Taus kunnskap .....	101
4.6 Angst som ressurs .....	105
4.6.1 Prestasjonsangst .....	105
4.6.2 Kunstner-angst .....	106
4.6.3 Angst og energi .....	108
4.6.4 Mørklegging .....	109
4.6.5 Å utholde usikkerhet .....	111
4.7 Min-het / <i>jeg er</i> -følelsen .....	114
4.7.1 Nærhet til seg selv .....	114
4.7.2 Selvforholdet .....	117
4.7.3 Den indre virkelighet .....	119
4.8 Kairos-øyeblikk .....	128
4.8.1 Nina Lykke - full samling .....	128
4.8.2 Wenche Foss - om åpning og lukking .....	129
4.8.3 Maksimal mulighet .....	131
4.9 Kairos-koden anvendt i arbeidet med operafilmen <i>Backstage</i> .....	134
<b>5 Mot en prestasjonspsykologisk metode .....</b>	<b>138</b>
5.1 Ekstraordinær skaperkraft .....	138
5.2 Tilstedeværelse – værekraft og er-het .....	140
5.2.1 Tidshull .....	141
5.2.2 Over-tenkning og analyseparalyse .....	142
5.3 Virkelighetsnærhet - Herfra til virkeligheten .....	145
5.4 Lydhørhet .....	146
5.5 Avspenning og overgivelse .....	148
5.6 Mushin-sinn .....	151
5.7 Angst og transformasjon .....	155
5.7.1 Integrering av skyggen .....	158
5.7.2 Krigen mellom bevissthetsnivåene .....	160
5.7.3 Angst og livskraft .....	161
5.8 Min-het og den fundamentale selvopplevelsen .....	161
5.8.1 Selvallianse .....	165
5.8.2 Bøygen .....	167
5.9 Kairos – sann tid .....	169



5.9.1 Kairostopstid – en myte? .....	171
<b>6 Oppsummering – mot en praksis .....</b>	<b>173</b>
6.1 Kairos-koden – et treningsopplegg .....	175
6.1.1 Grunnlagsøvelser .....	176
6.1.2 Øvelser for prestasjonspsykologiske akutt-situasjoner .....	183
6.1.3 Avsluttende øvelser .....	185
<b>7 Slutt-akkorder .....</b>	<b>187</b>
7.1 Å være er å hvile .....	188
7.2 Transformasjonen .....	189
<b>Sekundærlitteratur .....</b>	<b>191</b>

# 1. Innledning

## 1.1 Preludium: Om å møte veggen

Da jeg som fast ansatt solist på Operaen kom med i et samarbeid med Olympiatoppen begynte jeg å utforske prestasjonspsykologiske teknikker som kunne hjelpe meg å håndtere det presset jeg sto i på den tiden. I denne perioden gjorde jeg en rekke hovedroller på hovedscenen på Operaen samtidig som jeg var svært aktiv på frilansmarkedet. I tillegg hadde jeg nettopp utgitt min tredje roman med alt hva det innebar. Jeg følte jeg levde under et konstant press, noe som tæret både på det mentale og det vokale overskuddet.

Det toppet seg da jeg skulle gjøre tittelrollen i storsatsningen *Hoffmanns eventyr* på Operaen. Presset, i kombinasjon med noen private forhold, gjorde at det plutselig sa helt stopp. Jeg forsøkte å mobilisere, men jo mer jeg anstrengte meg jo mer låste det seg. Etter hvert stanset det helt opp, ikke minst sanglig, noe som endte med at jeg måtte kaste inn håndkleet fjorten dager før den svært påkostede premieren.

Ukene før jeg tok denne avgjørelsen var svært tunge. Batteriet var dønn flatt og hverken stemmen eller hodet fungerte. Jeg hadde ingenting å by på hverken scenisk eller vokalt, og denne gangen var det ikke nok med viljestyrke. Jo hardere jeg forsøkte, jo mer låste det seg. Prøvene ble en lidelse, preget av skam og selvforakt og en prestasjonsangst som nesten ikke var til å bære.

Det mest fornuftige jeg gjorde i denne perioden var å rusle opp på operasjefens kontor og si fra meg rollen. Jeg følte jeg ikke hadde noe valg. Skrekken var jo å skulle bli tatt av produksjonen, altså bli satt på benken, en ydmykelse jeg ville spare meg for.

\*

Som utøvende kunstner og forfatter har jeg i alle år befunnet meg i spenningsfeltet mellom skaperglede og prestasjonsangst. Ofte har frykten tatt overhånd og hemmet meg kunstnerisk, en erfaring jeg deler med mange kunstnere, kanskje særlig innenfor scenefaget. Jeg har sett kollegaer kaste opp bak scenen grunnet frykt for å mislykkes. Scenekunst omtales ofte som *øyeblikkets kunst*, og for dansere, sangere og skuespillere gjelder det nesten alltid å være *best*

når det gjelder, som det het på 80-tallet.<sup>1</sup> Som mezzosopran og tidligere solist ved Den Norske Opera & Ballett Hege Høisæter sier:

*Det føles nesten som om jeg risikerer livet hver gang jeg går ut på scenen.*

Nå er ikke scenekunstnere alene om å oppleve prestasjonsangst. Dette er noe de har til felles med aktører innenfor de fleste høypresterende yrker, også toppidrettsutøvere. Alpinistene Kjetil André Aamodt og Henrik Kristoffersen har for eksempel vært åpne på at de ved enkelte anledninger har hatt så høyt spenningsnivå før start at de har spydd. Men mens man innenfor toppidretten i flere tiår har hatt fokus på mentale og psykologiske metoder for å håndtere et slikt press, har dette ikke på samme måte vært et prioritert tema innenfor kunstfeltet. Sammenliknet med andre høypresterende yrker har kunstfeltet vært oppsiktsvekkende lite opptatt av denne dimensjonen. Da jeg begynte på min doktorgrad fikk jeg høre fra både skuespillere, dansere og sangere at de savnet fokus nettopp på slike ting:

*Hvorfor er det ingen som har tatt tak i dette før? spurte de. Og hvorfor er ikke dette en del av utdannelsen vår?*

Kunstnere har i det hele tatt få redskap tilgjengelig når det gjelder mentale og psykologiske blokkeringer. Det foreligger svært lite prestasjonspsykologisk litteratur knyttet til kunstfeltet, noe som gjør at behovet for prestasjonspsykologiske innsikter er stort, i kunstfeltet generelt og i scenefaget spesielt.

Noe av grunnen til kunstfeltets berøringsangst når det gjelder prestasjonspsykologi ligger kanskje i kunstens problematiske forhold til begrepet *prestasjon*. For hva er en kunstnerisk prestasjon? Kunstnere kjemper ikke om å komme på en seierspall eller om å bli best. Kunsten skal si noe om vår samtid, om verden og om det å være mennesket, og her fins det ingen objektiv målestokk for hva som er bra eller dårlig. Like fullt er alle kunstnere innforstått med at det foreligger både skjulte og åpenbare kvalitetskriterier som man må forholde seg til og som man måles etter, noe som gjør at man føler seg vurdert og evaluert nær sagt hver eneste dag, både av publikum, presse, kunstnerisk ledelse og kollegaer.

Dette var bakgrunnen for at vi på Den Norske Opera & Ballett i 2011 inngikk det nevnte samarbeidet med Olympiatoppen for å utveksle erfaringer knyttet til det å være i et høypresterende yrke. Samarbeidet utviklet seg etter hvert til å bli det som nå er kjent som *Prestasjonskonferansen* og *Olympiatoppens Prestasjonsklynge*. Formålet med disse samlingene var å utvikle norsk prestasjonskultur gjennom et samspill mellom ulike prestasjonsmiljø innen kultur, academia, det offentlige, næringslivet og toppidretten. Jeg har

---

<sup>1</sup> Railo, W. (1983). Best når det gjelder. Oslo: Norges idrettsforbund

vært med på disse prosjektene siden oppstarten frem til i dag som foredragsholder, fasilitator og deltaker. Når så Operahøgskolen utlyste en stipendiatstilling knyttet til prestasjonspsykologi føltes det naturlig for meg å søke stillingen.

En viktig dimensjon i mitt doktorgradsarbeid har vært en kontinuerlig tverrfaglig utveksling med andre prestasjonsmiljø. Gjennom dette samarbeidet oppdaget jeg ganske fort at de fleste problemstillinger jeg fordypet meg i var generaliserbare størrelser. Dermed innså jeg at arbeidet mitt kunne ha allmenn interesse, ikke bare for andre høypresterende miljø, men for folk flest som opplever press og prestasjonsangst i hverdagen. Som en NRK-ansatt sa til meg etter at jeg hadde holdt et foredrag for journalister og mellomledere på NRK: *Det rare er at jo mer spesifikt du går inn i din hverdag på scenen, jo større overføringsverdi har det for meg.*

Jeg fikk tro på at arbeidet mitt kunne berike det prestasjonspsykologiske feltet generelt, og at en kunstnerisk inngang på tema som mental styrke, kreativitet og skaperkraft kunne åpne feltet på en produktiv måte. Mitt prosjekt har da også blitt møtt med stor interesse fra andre fagmiljømiljø, noe som har ført til at jeg i hele stipendiatperioden har holdt kurs og foredrag i mange ulike sammenhenger og fagfelt, blant annet for Utenriksdepartementet, Helse- og omsorgsdepartementet, Olympiatoppen, Idrettshøgskolen, Talent Norge, store mediebedrifter, det private næringsliv og større og mindre kulturbedrifter.

## 1.2 Problemstilling og fremgangsmåte

Mitt formål med dette prosjektet har vært å utvikle en prestasjonspsykologisk metode som tar sikte på å tilrettelegge for spenningsregulering og optimal utnyttelse av utøveres egne ressurser i høypresterende miljø generelt og i en kunstnerisk prestasjonskontekst spesielt. Hovedproblemstillingen har vært å undersøke hva som *hemmer* og hva som *fremmer* kreativitet og skaperkraft på et individuelt og et kollektivt nivå. Målet har selvsagt ikke vært å svare på dette spørsmålet en gang for alle, men heller *åpne* det ved å belyse dimensjoner knyttet til prestasjon og ytelse innenfor høypresterende miljø som eksisterende modeller ikke fanger opp. Resultatet er det jeg kaller *Kairos-koden*. Håpet er at denne metoden kan utgjøre et praktisk og anvendbart prestasjonspsykologisk verktøy for mennesker i ulike prestasjonsmiljø. Kanskje kan metoden også bidra til å sette nye spørsmål på dagsorden innenfor prestasjonspsykologien og kreativitetsforskningen.

Det første jeg foretok meg i dette prosjektet var å finne en *alternativ teoretisk tilnærming* til tematikken. Prestasjonspsykologien har tradisjonelt vært preget av det som heter kognitiv og

positiv psykologi, de senere år supplert med teknikker hentet fra mindfulness-tradisjonen. Mitt ønske om å utvide perspektivet og finne et annet teoretisk grunnlag for en prestasjonspsykologisk tankegang førte meg til kairos-begrepet og til Martin Heideggers filosofi, to teoretiske posisjoner hvor tilstedeværelse og øyeblikks-kreativitet står sentralt og som meg bekjent ikke tidligere er forsøkt inkorporert i prestasjonspsykologien.

Kairos-begrepet har røtter i den greske antikken og har i to og et halvt tusen år representert en svært innflytelsesrik idé og en praksis som har blitt anvendt på ulike felt helt fram til i dag innen blant annet retorikk, vitenskapsteori, filosofi, psykologi, teologi, idrett, kunst og i den senere tid også innenfor digitale medier.<sup>2 3</sup> Selve ordet betyr *det rette* eller *det modne øyeblikket* og er avledet av den greske guddommen *Kairos* som var lykkens og mulighetenes gud. I sum handler kairos-konseptet om å agere på en måte som utnytter mulighetsrommet og potensialet i hvert øyeblikk maksimalt.

Valget av Heidegger har å gjøre med at ingen filosof så grundig og systematisk har diskutert og problematisert *tilstedeværelse* som fenomen, et begrep som er sentralt i alle former for prestasjonspsykologi og mental trening.

Med utgangspunkt i disse teoretiske posisjonene intervjuet jeg først 18 sentrale personer knyttet til toppidrettsmiljøet i Norge fordi toppidretten lenge har vært toneangivende når det gjelder prestasjonspsykologi og mental trening. Med dette intervjumaterialet som bakgrunn intervjuet jeg så 30 fremstående og profilerte kunstnere for å sammenlikne og for å fange opp eventuelle nye dimensjoner og innganger knyttet til det å prestere under press.

Jeg endte opp med en serie av dybdeintervjuer hvor alle informantene er, eller har vært, på et ekstraordinært høyt nivå innenfor det som kan kalles prestasjonsmessige *randsoner*. Dette har gitt noen grenseerfaringer som er delt i intervjuene og som jeg tror kan ha stor verdi, ikke bare for høypresterende felt, men også for dem som lever et mer hverdagslig liv.

Mitt teoretiske rammeverk fungerte som utgangspunkt for alle intervjuene og som overgripende modell for analysen. Jeg hadde hele tiden en løpende dialog mellom mitt teorigrunnlag, mine formulerte forskningsspørsmål og det empiriske materialet som gradvis vokste frem i arbeidet. Kairos-koden ble utviklet på bakgrunn av dette arbeidet.

Det foregikk altså en konstant tilbakekobling og bevegelse mellom mitt teoretiske utgangspunkt og intervjumaterialet i det som ble en slags hermeneutiske spiral, og midtveis i perioden ønsket jeg å prøve ut Kairos-koden både på et individuelt og et kollektivt nivå i

---

<sup>2</sup> Stephenson, H. W. (2005). Forecasting Opportunity: Kairos, Production, and Writing, *University Press of America: Oxford*, s 4

<sup>3</sup> Gelang, M. (2012). Kairos, the Rhythm of Timing. *Thamyris/Intersecting: Place, Sex & Race*, s 89–101

arbeidet med et kunstnerisk produkt. Resultatet av dette arbeidet er den upretensjose flerkameraproduksjonen *Backstage*, en operafilm om opera hvor handlingen er lagt til en premiere på Den Norske Opera & Ballett. Mesteparten av innspillingen ble gjort i ulike lokaler på Operaen, blant annet på hovedscenen. Librettoen til filmen bygger på min roman *Scenebetennelse* fra 2008 og musikken har jeg komponert selv. Tematikken i filmen er nettopp prestasjonsangst knyttet til scenen.

Ambisjonen var ikke å skape et betydningsfullt samtidsmusikalsk verk, jeg betraktet dette først og fremst som en kreativ lek. Selv om jeg har komponert en del musikk opp igjennom innenfor ulike sjangre er jeg ikke å betrakte som komponist. Poenget for meg var å jobbe mest mulig i tråd med de kreative prinsippene og de prestasjonspsykologiske metodene jeg så langt i forskningen hadde utviklet. Dette for å få tilbakemeldinger på om jeg var inne på noe substansielt i arbeidet mitt. Erfaringene fra disse litt hektiske ukene i stipendiatperioden tok jeg med meg videre inn i arbeidet, noe som bidro til en endring, en skjerpning og en tilførsel av nye elementer i Kairos-koden.

Mitt forskningsopplegg innebærer et relativt avgrenset univers, nemlig høypresterende individer innenfor toppidretten og kunstfeltet. Dermed har det vært viktig å *maksimere variasjonen* av erfaringer i utvalget for å sikre representasjon av et så bredt spekter som mulig innenfor mitt forskningsfelt. Dette har vært nødvendig for å identifisere sammenfallende eller divergerende tendenser på tvers av fagfelt og disipliner og å følge disse fenomenene slik de beveger seg i de forskjellige kontekstene. Informantene representerer dermed en stor variasjonsbredde innenfor sine felt, fra billedkunst til scenekunst, jazz og design, og fra fotball, håndball og alpint til kickboksing, sjakk og bueskyting. Alle informantene redegjøres for, sortert alfabetisk innenfor sine respektive kategorier, mot slutten av dette kapitlet.

### 1.3 Kunstnerisk sluttprodukt

Siden opplysningstiden har kunst og forskning stort sett vært ansett som atskilte og motstående fagområder, men tegn i tiden tyder på at dette skillet nå kan være på vei ut.<sup>4 5 6</sup> Stadig flere fremholder at de største utfordringene i dagens samfunn må takles av kunst og vitenskap i *felleskap* og at disiplinene bør nærme seg hverandre i en felles utvikling av menneskelig

---

<sup>4</sup> Elster, J. (1987). Tolkning - kunst eller vitenskap? *Nytt norsk tidsskrift* (2): 52 ff.

<sup>5</sup> Østerberg, D. (1993). Metasosiologisk essay. I Fortolkende sosiologi. Oslo: Universitetsforlaget

<sup>6</sup> Østergaard, E. (2014). Kunstnerisk vitenskap må tas på alvor. *Forskerforum*, 46 (9), s. 38-39

innsikt. Det fremholdes at forskning og kunst – når alt kommer til alt – kan betraktes som to sider av samme sak og at de kan utfylle hverandre fordi det i begge tilfeller handler om å erkjenne og forstå ulike sider ved tilværelsen. I tråd med dette har jeg forsøkt å jobbe parallelt både som kunstner og som akademisk forsker, noe som blant annet innebærer at mitt skriftlige arbeid er skrevet mest mulig i tråd med den akademiske tradisjon. Dette for å komme i dialog med tilstøtende fagfelt innenfor akademia.

Når det gjelder mitt *kunstneriske sluttprodukt* så er det todelt:

i) Den viktigste delen utgjøres av det jeg kaller *Kairos-koden*, altså en prestasjonspsykologisk metode tilrettelagt for kunstfeltet, utviklet gjennom kunstnerisk utforskningsarbeid. I tråd med *Dikus* retningslinjer for *Stipendiatprogrammet for kunstnerisk utviklingsarbeid* har jeg gjennom dette ønsket å bidra inn mot kunstfeltet ved å utvikle ny innsikt, kunnskap og/eller erfaring. Min skriftlige avhandling/refleksjon er i hovedsak viet arbeidet med å utvikle Kairos-koden.

ii) Midtveis i stipendiatperioden fant jeg det formålstjenlig å teste ut min prestasjonspsykologiske tilnærming ved å anvende den i arbeidet med et større kunstnerisk verk. Dette arbeidet innebar å komponere og lage libretto til en kammeropera for så å iscenesette den og skape en filmversjon av hele operaen. Filminnspillingen foregikk på Operaen preget av trange tidsrammer. Hele filmen måtte spilles inn på seks dager, og med mange aktører involvert var dette svært utfordrende, ikke minst rent kunstnerisk. Idéen var at jeg dermed kunne få en indikasjon på om min metode hadde elementer i seg som kunne frigjøre kreativitet og skaperkraft både på et individuelt og et kollektivt plan. Resultatet er operafilmen *Backstage* som utgjør den andre delen av mitt kunstneriske sluttprodukt. Å prøve ut Kairos-koden i praksis i en kunstnerisk prosess viste seg å være meget formålstjenlig med tanke på å få tilbakemeldinger på metodens relevans og praktiske anvendbarhet. Dette førte til en skjerping og nyansering av allerede etablerte prinsipper og modeller og samtidig utvikling av nye. Samtidig har *Backstage* blitt et selvstendig kunstnerisk produkt som har fått gode tilbakemeldinger i ulike fagmiljø, ikke minst på grunn av sin originalitet.

## **1.4 Fra teori til praksis**

En metode har liten verdi hvis den bare leses og forstås på et teoretisk plan og ikke fungerer i praksis. Skal en prestasjonspsykologisk metode gi uttelling må den være utformet på en slik

måte at den oppleves relevant i utøveres hverdag og arbeid. Alle som har forsøkt en eller annen metode rettet inn mot mestring, prestasjon og spenningsregulering har kjent på skuffelsen ved at når spenningen øker og når de mentale redskapene trengs som mest, så fungerer ikke prinsippene man håpet skulle hjelpe i det hele tatt. Metoden må kunne omformes til konkrete prinsipper som igjen kan internaliseres, kroppsliggjøres og automatiseres, kort sagt *øves* på.

Denne avhandlingen fremstår kanskje i overkant teoretisk, men dette er for å berede grunnen for en praksis. Praktiske øvelser som ikke er forankret i en grunnlagstenkning vil ha liten effekt. Samtidig vil et teorigrunnlag som ikke lar seg utlede i konkrete termer ha minimal verdi. Jeg vil derfor i avslutningen av denne avhandlingen skissere sytten konkrete øvelser som inngår i kairos-koden. Noen av disse øvelsene er alt prøvd ut i ulike faglige sammenhenger, og foreløpige tilbakemeldinger går på at øvelsene oppleves relevante og fruktbare.

## 1.5 Intervjuobjektene

Alle mine intervjuobjekter er personer som har gjort seg bemerket innenfor sine respektive felt, og det har som sagt vært viktig å ha stor variasjon innenfor både toppidrettsfeltet og kunstfeltet for å fange et så bredt spekter som mulig av prestasjonspsykologiske aspekter og dimensjoner. De aller fleste samtalenene artet seg som dybdeintervju. I noen få tilfeller var det snakk om kortere samtaler, og dialogen med dramatiker Jon Fosse og Marit Breivik ved Olympiatoppen begrenset seg til en relativt kort mailutveksling.

### Billedkunstnere

*\*Håkon Gullvåg, en av Norges mest anerkjente billedkunstnere*

*\*Tor-Arne Moen, billedkunstner med internasjonal rekkevidde*

*\*Per Over Sødal, billedkunstner*

*\*Tommy Sørbo, kunsthistoriker, foredragsholder og forfatter*

### Forfattere/skribenter

*\*Jon Fosse (mailutveksling), verdensberømt dramatiker og forfatter*

*\*Nina Lykke, kritikerrost forfatter, vinner av Brageprisen*

*\*Kjetil Østli, prisbelønnet journalist og forfatter*

### TV

*\*Solveig Kloppen, programleder, skuespiller og TV 2 profil*



## Scenekunstnere teater

*\*Atle Antonsen, skuespiller og komiker*

*\*Åsleik Engmark, skuespiller, komiker, forfatter og regissør. Engmark døde brått den 12. februar 2017 etter et å ha fått et illebefinnende. I ukene rett før han døde hadde vi et kreativt samarbeid. Sitatene er hentet fra denne perioden.*

*\*Morten Faldaas, skuespiller og regissør*

*\*Laila Goody, skuespiller ved Nationaltheatret, også kjent fra film og tv*

*\*Toralf Maurstad, skuespiller, teatersjef og regissør med 70 års erfaring fra scenen*

*\*Nils Ole Oftebro, profilert skuespiller og regissør, kjent fra ulike teaterscener, film og tv*

*\*Sigrid Strøm Reibo, kritikerrost teaterregissør, vinner av Heddaprisen*

*\*Bjørn Sundquist, profilert skuespiller, kjent fra scene, film og tv*

*\*Lars Sørbø, skuespiller, gründer og foredragsholder*

## Scenekunst opera

*\*Nina Gravrok, norsk sopran med internasjonal karriere*

*\*Rita Heigre, norsk sangerinne, tidligere solist ved Operaen*

*\*Kjetil Hugaas, operasanger og kultursjef*

*\*Hege Høisæter, mezzosopran, tidligere solist ved Operaen med internasjonal karriere*

*\*Solveig Kringlebotn, internasjonal operastjerne og professor på Kunsthøgskolen i Oslo*

*\*Silvia Moi, sopran tilknyttet Operaen med internasjonal karriere*

*\*Carsten Stabell, meritert operasanger og professor på NTNU*

## Scenekunst dans

*\*Kari Anne Bjerkestrand, danser, koreograf, bevegelsesinstruktør og forfatter*

*\*Thea Gudim Breder, ballettdanser ved Den Norske Opera & Ballett*

*\*Christine Thomassen, kjent som en av Norges fremste ballettdansere da hun var solist ved Nasjonalballetten*

## Musikere

*\*Øyvin Bjorå, fiolinist og dirigent, 1. konsertmester i Operaorkesteret*

*\*Bendik Hofseth, saksofonist, produsent og komponist, en av Norges mest profilerte jazzmusikere*

*\*Knut Erik Sundquist, internasjonalt anerkjent kontrabassist*

## **Utøvere og trenere knyttet til norsk toppidrett**

*\*Simen Agdestein, sjakkspiller/sjakktrener på høyeste nivå, tidligere landslagsspiller i fotball.*

*\*Fahad Awaleh, tidligere toppspiller i håndball, i dag utøver av brasiliansk jiu-jitsu*

*\*Benjamin Backofen, bueskytter og trener på høyeste internasjonalt nivå*

*\*Hedda Berntsen, olympisk sølvmedaljevinner, alpinist, telemarkkjører og skicross-utøver, vinner av Ekebergs Ærespris*

*\*Marit Breivik (kort mailutveksling), suksessrik trener for Norges kvinnelandslag i håndball, coach og veileder i lagspill-idretter på Olympiatoppen*

*\*Giert Clausen, tidligere judoutøver med ni NM-gull på rad*

*\*Gro Hammerseng-Edin, tidligere kaptein på kvinnelandslaget i håndball, TV 2 -profil*

*\*Anders Fannemel, suksessrik skihopper som i 2015 satte ny verdensrekord i skiflyging med 251,5 meter, en rekord som sto i to år.*

*\*John Ole Hægeland, tidligere toppspiller i fotballklubben Start*

*\*Vegard Hoidalen, europamester i sandvolleyball, bronse i VM og fire EM, seks NM-gull, deltok også i sommer-OL i 2000 og 2004 med gode resultater*

*\*Thea Næss, kampsportutøver, flere ganger verdensmester i kickboksing, vinner av Åpen klasse på Idrettsgallaen 2016*

*\*Egil "Drillo" Olsen, forfatter og suksessrik landslagstrener i fotball*

*\*Cato Zahl Pedersen, polfarer, tindebestiger og alpinist, tilknyttet Olympiatoppen*

*\*Ingvild Stensland, profesjonell fotballspiller og tidligere kaptein på landslaget, toppspillerutvikler i Stabæk og lærer og trener på NTG Bærum*

*\*Viggo Strømme, tidligere eliteseriespiller i fotball, cupmester med Vålerenga, sportsjef NTG*

*\*Torstein Andersen Aase, tidligere toppspiller i Stabæk, kåret av Aftenposten til Norges største fotballtalent i 2006*

## **Tilstøtende prestasjonsfelt**

*\*Jan Ivar Kåsin, forsker ved Forsvarets flymedisinske institutt*

*\*Per Gunnar Lyckander, F-16 flyger, flygeleder i Norwegian*

## **Psykologer/mentaltrenere**

*\*Britt Tajet-Foxell, internasjonalt anerkjent idrettspsykolog som har vært tilknyttet*

*Olympiatoppen siden 2000*

\***Anders Meland**, *mentalterener ved Olympiatoppen/Forsvarets flymedisinske institutt*

\***Gry Stålsett**, *spesialpsykolog og foredragsholder*

\***Magnar Øye**, *spesialmiljøterapeut ved Akutt-teamet, DPS Strømme*

## 1.6 Forskningsstrategi

I arbeidet mitt har jeg hatt et ønske om å trenge inn i den kunnskapen og erfaringen som er forankret i mine informanternes livsverden. Jeg valgte derfor en forskningsstrategi som kan karakteriseres som *hermeneutisk-fenomenologisk utforskning*, med dybdeintervju som bærende element, en tilnærming som korresponderer med kunstnerisk utforsknings- og utviklingsarbeid.

Det at jeg selv har kunstnerisk erfaring representerer både en fordel og en utfordring. Som utøvende kunstner er jeg innforstått med kunstneres virkelighet og hverdag, noe som gir meg et *innenfra-perspektiv*. I tillegg har jeg hele veien brukt egne erfaringer og opplevelser fra scenen som materiale for forskningen min. Arbeidet mitt har dermed klare *auto-etnografiske trekk*, et begrep som viser til en forskningsmetode hvor forskeren forsker på seg selv samtidig som man bruker sine personlige erfaringer for å fange opp og beskrive praksiser og erfaringer hos andre. Dette perspektivet krever at man er seg bevisst de forestillinger man tar med seg inn i prosjektet så man ikke risikerer å overføre sin egen virkelighetsforståelse på informantene. I tråd med dette har jeg etterstrebet en rigorøs selvrefleksjon og en prinsipiell åpenhet for nye innfallsvinkler og innganger på tematikken i møte med mine informanter.

Når det gjelder toppidrettsmiljøet har jeg betraktet meg selv som en *informert outsider*, en posisjon som – hvis forvaltet riktig – kan utgjøre det man kan kalle en *produktiv distanse*. Med et slikt utgangspunkt kan man få øye på dimensjoner som toppidrettsutøverne tar for gitt og dermed ikke har reflektert over. Samtidig har jeg hatt nok kunnskap på området til å skape det jeg jevnt over opplevde som svært fruktbare og dynamiske samtaler.

I analysen av dataene har jeg hele tiden forsøkt å klargjøre hvordan informantenes tilnærming og selvforståelse knyttet til egne prestasjoner forholder seg til rådende teori på feltet. Like viktig har det vært å forbinde intervjumaterialet til de teoretiske posisjonene jeg selv bygger min prestasjonspsykologiske tilnærming på, nemlig tenkning knyttet til kairos-begrepet og Martin Heideggers filosofi.

Selv om jeg i dette prosjektet først og fremst henvender meg til kunstfeltet har jeg som sagt også ønsket å bringe noe tilbake til prestasjonsfeltet generelt. Kanskje har jeg også tilbakeført

noe av verdi til diskursen knyttet til kairosbegrepet og filosofien til Heidegger. Ved å anvende kairos-begrepet aktivt i min forskning har jeg forhåpentligvis bidratt til en aktualisering av en tenkning som både direkte og indirekte har preget vestlig tenkning siden antikken. Når det gjelder Heidegger er det mulig å håpe på at mitt prosjekt kan bidra til å gjøre filosofien hans mer praksisnær og også mer tilgjengelig for folk flest.

## 2. Teorikapittel

### 2.1 Teoretisk utgangspunkt: Øyeblikks-kreativitet

OL i Beijing 2008: Det norske kvinnelandslaget i håndball har styrt store deler av andre omgang i semifinalen mot Sør-Korea. Med ett minutt igjen å spille leder de med tre mål. TV-kommentatorene jubler. Norge er i finalen; det er *umulig* å skusle dette bort! Men så får Norge en spiller utvist, mister konsentrasjonen, roter det til. Sør-Korea scorer. Og scorer igjen. Og da det gjenstår sju sekunder på klokka utlikner Sør-Korea til 28-28. Kommentatorene tror ikke det de ser, Norge er i ferd med å miste det. Kapteinen på laget, Gro Hammerseng, har vært involvert i et par stygge balltap. De norske jentene henger med hodet, det ser ikke ut som om de har energi til å gjennomføre to ekstraomganger.

Så skjer det noe. Keeper Katrine Lunde lempet ballen opp til Else-Marthe Sørli Lybekk i midtsirkelen, og med tre-fire sekunder igjen dyttes ballen videre til Gro Hammerseng som brøyter seg vei. Og scorer. Men det er for sent. Uret viser 30 minutter. Eller? Kaos på banen, alle stormer mot sekretariatet. TV-bildene vises igjen og igjen. Sekretariatet studere bildene. Er ikke ballen over målstreken noen hundredeler før full tid? Jo. Norge er i finalen, etter 65 syke sekunder som skapte idrettshistorie. Gro Hammerseng-Edin forteller:

*Det var ganske intenst. Men treneren vår, Marit Breivik, hadde coachet oss på slike situasjoner; det å stå i øyeblikket uansett hvor intenst det måtte føles, være til stede og ikke miste hodet. I tillegg hadde vi øvd på kjappe overganger og kjappe igangsettinger etter mål mot oss, men når Katrine henter ballen ut av nettet er det i underkant av seks sekunder igjen. Å skape en scoring på den korte tiden skal egentlig ikke være mulig, du kan uansett ikke planlegge eller bestille slike hendelser. Det er bare sånt som av og til skjer i idrett. Tre hoder tenkte plutselig som ett, og sammen med resten av laget skapte vi et øyeblikk hvor alt stemte, hvor enkeltspillere smeltet sammen til et stort vi.*

De norske håndballjentene skapte et øyeblikk for hele nasjonen. Fordi de visste hvordan tilrettelegge for øyeblikks-kreativitet. De hadde trent på det siden de var jentunger, hadde erfart det gang på gang, at det umulige noen ganger er mulig hvis man ikke lar frykt og frustrasjon dytte en ut av øyeblikket.

Det er slik hendelser jeg i mitt prosjekt kaller Kairos-øyeblikk, dette tidløse punktet i tilværelsen hvor noe åpner seg og alt plutselig føles som *en* bevegelse fordi man er i perfekt synk med egne impulser, med lagvenninner, med omgivelsene, ja, med tilværelsen selv.

Øyeblikket har fascinert mennesket i uminnelige tider og har i ulike kulturer blitt sett på som et *mulighetsrom* eller som en *gave*, et poeng som kommer frem i det engelske språket hvor ordet *present* som kjent kan bety både gave og det å være til stede. Historisk, både innenfor kunst og vitenskap, har da også øyeblikket ofte blitt betraktet som stedet for de store gjennombrudd, stedet hvor det ekstraordinære kan finne sted:

*Hvert øyeblikk er av uendelig verdi, sa Goethe, for det rommer i seg en evighet.* Henrik Ibsen fremholdt: *Det faller meg ikke inn å tenke på enden. Det er øyeblikket jeg nyter. Jeg sitter her og lever, beruset i nuet. Intet mer jeg krever!* Marie Curie, den første som vant to nobelpriser, mente at: *Jo eldre man blir, jo mer føler man at det å nyte øyeblikket er en nåde-tilstand, en gyllen gave.* Filosofen Søren Kierkegaard på sin side fremholdt at øyeblikket er evighetens refleks i tiden, noe Albert Einstein sa seg enig i: *For mennesker som oss, som tror på fysikken, er skillet mellom fortid, nåtid og framtid bare en illusjon, selv om den er seiglivet.*

De fleste store religionene, fra buddhismen og hinduismen til jødedom, islam og kristendom fremholder øyeblikket som stedet for frelse og oppvåkning, og mange av våre største tenkere og filosofer, fra Platon til Søren Kierkegaard bygget mye av sin tekning nettopp rundt øyeblikket. Temaet har også blitt utførlig behandlet i matematikken, litteraturen og i kvantemekanikken.

Men hva er det med øyeblikket som gir en slik kraft? Og hvordan kan vi tilrettelegge for slike øyeblikksgjennombrudd?

Disse spørsmålene var bakgrunnen for at jeg trakk inn kairos-begrepet og Heideggers filosofi som et teoretisk utgangspunkt. I begge disse teoretiske posisjonene står tilstedeværelse og øyeblikket helt sentralt. Øyeblikket er også omdreiningspunkt i de fleste former for moderne prestasjonspsykologi og mental trening, og før jeg redegjør for kairos-tenkningen og Heideggers filosofi er det naturlig å se på hovedlinjene i tradisjonell prestasjonspsykologi.

## 2.2 Et prestasjonspsykologisk historisk riss

Prestasjonspsykologi er, som det fremgår av begrepet, psykologi knyttet til det å prestere. Målsetninger er å optimalisere en utøvers ressurser ved hjelp av prestasjonsfremmende psykologiske teknikker og tilnærminger. Begrepet har de senere år blitt en del av det norske språk selv om det i utgangspunktet ikke er en offisiell betegnelse på et område innen psykologien. I Norge er det strengt tatt kun personer med embetseksamen i psykologi som kan kalle seg psykolog og det er ingen utdanning i Norge som rent formelt fører til tittelen prestasjonspsykolog. Dette forhindrer ikke at det innenfor den idrettsfaglige utdanningen og også innenfor andre fagfelt i dag er mange som velger å fordype seg innenfor dette feltet. Ofte kalles slike personer for rådgiver, coach, veileder, idrettspsykolog eller mentaltrener.

### 2.2.1 Prestasjonspsykologi i idretten

Fremveksten av prestasjonspsykologien knyttes først og fremst til idrettspsykologi hvor Coleman Griffith (1893-1966) regnes som en slags grunnlegger. Han var ansatt ved universitetet i Illinois på 1920-tallet og ble den første som systematisk studerte sammenhengen mellom idrettsaktivitet og prestasjon.

På 50- og 60-tallet var *personlighetsforskning* i fokus innenfor idrettspsykologien, men ganske raskt ble det pekt på at store prestasjoner ikke utelukkende kunne forstås på bakgrunn av ulike personlighetstyper. Andre variabler ble trukket frem, ikke minst evnen til å regulere spenningsnivået. En konsekvens av dette var at man henvendte seg til humanistisk psykologi, med fokus på indre mentale og psykologiske prosesser.

Mot slutten av 70-tallet og utover på 80-tallet begynte idrettspsykologene i stadig større grad å vektlegge en *kognitiv tilnærming* i idrettspsykologi. Dette innebar at tanker, tro, motivasjon, konsentrasjon, selvtillit og prestasjonsangst kom i fokus, og den moderne prestasjonspsykologien er i hovedsak en forlengelse av denne tilnærmingen. Typiske satsingsfelt i dag er stressmestring, angst- og spenningsregulering, motivasjon og målsetning, visualisering, skadeproblematikk, utbrenthet og gruppedynamikk.

### 2.2.2 Prestasjonspsykologi i andre prestasjonsmiljø

Utover på 80-tallet begynte stadig flere miljø og fagfelt å hente inspirasjon i idrettspsykologien, og i 1986 kom den amerikanske prestasjonspsykologen James E. Loehr med en bok som for alvor åpnet opp feltet for andre miljø enn toppidretten. I boken *Mentally Tough: The principles*

of *Winning at Sports Applied in Business*<sup>7</sup> som ble en bestselger internasjonalt, argumenterte Loehr for at de mentale og psykologiske prinsippene som lå til grunn for å lykkes innenfor toppidrett også kunne anvendes på andre prestasjonsområder. Loehr fulgte opp med en rekke bøker hvor poenget var at de fleste høypresterende fagfelt kunne nyttiggjøre seg av idrettens prestasjonspsykologiske tilnærminger.

I dag drives det systematisk prestasjonsutviklingsarbeid innenfor en rekke felt, blant annet innenfor organisasjonspsykologiske studier rettet mot mestringsledelse og kompetansemobilisering. Spørsmål man ofte stiller seg her er: *Hvorfor er det noen som gjør det bedre enn andre i jobbsammenheng*, et spørsmål som har avfødt en stor mengde forskning og litteratur knyttet til organisasjoner,<sup>8 9</sup> høyprestasjonsteam,<sup>10</sup> og individer<sup>11</sup> for å nevne noe. Mye av denne forskningen har det som heter en styrkebasert inngang både i forhold til å være rotfestet i teori om menneskelige styrker, dyder og vekst og ved å studere positive avvik.<sup>12</sup> Her handler det om å forstå hvilke styrker man har, enten som organisasjon eller som enkeltmennesker, og bevisstgjøre seg hvordan disse styrkene kan settes i spill og kombineres på best mulig måte.<sup>13 14</sup>

Man finner også forskere som fokuserer på kreativitet og skapende praksis,<sup>15</sup> men få eller ingen – så langt jeg kan se – kobler dette til mikro-adferd og øyeblikks-tid og til skjæringsfeltet mellom kunst og toppidrett slik jeg gjør i mitt prosjekt.

Å skulle gå inn i all den forskningen som foreligger knyttet til prestasjon er for omfattende for dette prosjektet, men det kanskje mest fremtredende satsingsområdet her i Norge de senere år har vært *mental trening* og *oppmerksomhetstrening*, først og fremst representert ved Olympiatoppen, og disse to tilnærmingene er da også det som er mest relevant for mitt prosjekt.

---

<sup>7</sup> Loehr, J.E. (1988). *Mentally Tough: The Principles of Winning at Sports Applied to Winning in Business*: Amazon's Book Store

<sup>8</sup> Collins, J., & Hansen, M. T. (2011). *Great by Choice: Uncertainty, Chaos and Luck-Why Some Thrive Despite Them All*: Random House.

<sup>9</sup> Peters, T. J., & Waterman, R. H. (1982). *In Search of Excellence: Lessons from America's Best-run Companies*. New York, NY: Harper & Row

<sup>10</sup> Hackman, J. R., & Hackman, R. J. (2002). *Leading teams: Setting the stage for great performances*: Harvard Business Press.

<sup>11</sup> Hansen, M. T. (2018). *Great at work: How top performers do less, work better, and achieve more*: Simon and Schuster

<sup>12</sup> Cameron, K., & Spreitzer, G. M. (2012). *The Oxford Handbook of Positive Organizational Scholarship*. New York: Oxford University Press.

<sup>13</sup> Willetts, J., Asker, S., Winterford, C. & Winterford, K. (2014). The practice of a strengths-based approach to community development in Solomon Islands. *Development Studies Research, volume 1*

<sup>14</sup> Golden-Biddle og Dutton. (2012) *Using a Positive Lens to Explore Social Change and Organizations: Building a Theoretical and Research Foundation*. Taylor and Francis Group Routledge, Boston University

<sup>15</sup> Carlsen, A., Clegg, S. og Gjersvik, R. (2012) *Idea Work - om profesjonell kreativitet*. Cappelen Damm



### 2.2.3 Mental trening

Mental trening har alltid vært en viktig del av det idrettspsykologiske fagfeltet. Treningen har til hensikt å utvikle psykologiske ferdigheter og mentale teknikker slik at en utøver på best mulig måte kan utnytte sine fysiske og mentale ressurser for å nå sine mål. Historisk har en slik form for mental styrke først og fremst vært koblet til kampsport og krig, og allerede på 1100-1200-tallet brukte de japanske samuraiene mentale teknikker som ledd i kampforberedelsene.

I moderne tid refereres det ofte til den suksessrike NFL-treneren Vince Lombardis når det gjelder å bygge opp mental styrke. I kjent, nord-amerikansk stil pleide han å si til laget sitt: *Winning isn't everything, it's the only thing.*<sup>16</sup>

På begynnelsen av 1980-tallet ble den amerikanske olympiske komité interessert i det potensialet de mente å se innenfor mental trening, og i 1983 opprettet de et register med sportspsykologer som utøvere kunne søke i for individuell oppfølging.

En av de første idrettsutøverne i Europa som aktivt tok i bruk mental trening var slalåmkjørereren *Ingemar Stenmark* som dominerte internasjonal slalåm på 1970- og 80-tallet. I slalåm får ikke utøverne prøvekjøre løypa før en konkurranse. Derfor gikk Stenmark gjennom løypa til fots og laget et mentalt kart over den. Det interessante var at studier med elektroder festet til Stenmark viste minimale forskjeller i tiden han brukte når han visualiserte hele løypa og den faktiske tiden når han kjørte den i virkeligheten.

I Norge tok løpedronningen *Grethe Waitz* tidlig i bruk tankeøvelser for å forbedre sine prestasjoner. Hennes mentale trener, psykologen Willy Railo, utga i 1985 boka *Best når det gjelder*<sup>17</sup> og la med det grunnlaget for mange av de idrettspsykologiske prinsippene som benyttes av norske toppidrettsutøvere den dag i dag. Også mentaltreneren Frank Beck som blant annet er kjent for å ha hjulpet Johan Olav Koss til tre gullmedaljer i Lillehammer-OL har vært en foregangsfigur innen mental trening. Han slagord var: *Dønn tilstede! Uansett!*

Internasjonalt ble den canadiske forskeren Terry Orlick med boken *In Pursuit of Excellence* toneangivende.<sup>18</sup> Hans mentale treningsmodell *Wheel of Excellence* fikk stor innflytelse i flere land på 1980- og 1990-tallet.

At målrettet og systematisk mental trening gir resultater er etterhvert godt dokumentert, og i dag finnes det knapt idrettstrenerer eller utøvere på et høyt nivå som ser bort ifra den mentale

---

<sup>16</sup> Sayre, Joe – He Flies On One Wing, *Sports Illustrated*, December 26, 1955. Quote: *Not that he is philosophical about losing. "Sure, winning isn't every thing", he once declared. "It's the only thing."*

<sup>17</sup> Railo, W. (1983). *Best når det gjelder*. Oslo: Norges idrettsforbund

<sup>18</sup> Orlick, T. (1990). *In pursuit of excellence*. (2nd Edition). Champaign, IL.: Human Kinetics Publishers.

faktoren. Noen trenere og utøvere vil hevde at det mentale er *like* viktig som de fysiske parameterne når det gjelder å lykkes prestasjonsmessig. Et eksempel her er Mauricio Pochettino, en av verdens mest profilerte fotballtrenere. I 2018 uttalte han at mental styrke er like viktig som teknikk, taktikk og fysiske forutsetninger.<sup>19</sup> Og da kristiansunderen Ole Gunnar Solskjær tok over som manager for storklubben Manchester United samme år, uttalte han at hans viktigste oppgave først og fremst var å være psykolog.

Flere uavhengige studier viser at de beste idrettsutøverne jobber systematisk med mentale ferdigheter for å heve eget prestasjonsnivå, en tendens som også reflekteres i den norske rapporten fra Olympiatoppen knyttet til OL 2008.<sup>20</sup> Denne undersøkelsen viste at de OL-deltagerne som brukte mental trening regelmessig var mest fornøyd med egne resultater i Beijing.

Parallelt med den økte interessen for mental trening på ulike prestasjonsarenaer har det også vokst frem en økt interesse i vestlige land for meditasjon, og i dag knyttes meditative teknikker og ulike former for mental trening til alt fra personlig lykke og suksess til lederskap og organisasjonsutvikling. Innovative selskaper som Google, LinkedIn, Apple, Nike, NASA og Facebook har innført meditasjon og mental trening for sine ansatte, og i 2019 var mindfulness det mest populære temaet på den Genève-baserte stiftelsen *World Economic Forum*.

## 2.2.4 Oppmerksomhetstrening

Det finnes i dag mange ulike modeller for hva som er vesentlige momenter å ha inn i et program for mental trening, men en undersøkelse publisert av John Partington og Terry Orlick i 1988 regnes for å ha vært særlig toneangivende når det gjelder satsingsfelt.<sup>21</sup> Her ble *tilstedeværelse* gjennom *distraksjonskontroll* og *refokusering* trukket frem som en svært viktig faktor når det gjaldt ytelse og prestasjon. Distraksjonskontroll og refokusering innebærer å kunne fokusere på arbeidsoppgavene til tross for distraksjoner som oppstår og ikke la disse komme i veien for prestasjonen. Grunnen til at individer ofte presterer dårligere i pressede situasjoner hevdes å være at den oppmerksomheten som trengs for å prestere forflyttes under press til bekymringer for å mislykkes og andre tanker som ikke er relevante for selve arbeidsoppgaven.<sup>22</sup>

---

<sup>19</sup> Ham&High: Publisert 11 August 2016.

<sup>20</sup> Olympiatoppens hjemmesider. Oppdatert 08.02.2012. Evalueringsrapport etter OL og Paralympics i Beijing

<sup>21</sup> Partington and Orlick (June 1988). Mental Links to Excellence. *Sports Psychologist* 2 (2)

<sup>22</sup> Beilock, S. L., & Gray, R. (2007). Why do athletes choke under pressure?. In G. Tenenbaum & R. C. Eklund (Eds.) *Handbook of sport psychology* (3rd ed., s.425-444). Hoboken, NJ: John Wiley & Sons

I dag preges mye av litteraturen innen både idrettspsykologi og generell prestasjonspsykologi av fokus på øyeblikket, på *nået*, nettopp fordi en slik fokusstrategi antas å minimere distraksjoner knyttet til fortid og framtid. I Norge utviklet idrettspsykolog Anne Marte Pensgaard på begynnelsen av 2000-tallet en modell i tråd med en slik tankegang som Olympiatoppen fortsatt følger i grove trekk, og i tidsperioden 2010 til 2015 pågikk *Prosjekt mental trening av oppmerksomhet for høyprestasjonsgrupper* ved kapteinløytnant og doktorgradsstipendiat Anders Meland og nevnte Pensgaard som prosjektleder.<sup>23</sup> Idéen bak en slik form for oppmerksomhetstrening er at høypresterende utøvere trenger å styrke sin evne til tilstedeværelse. Forskning har samtidig vist at en slik form for oppmerksomhet er *trenbart*.

*Det handler om å stadig bli bedre til å være tilstede i øyeblikket, sier verdensmester og olympisk medaljevinner i skiskyting Tirill Eckhoff.*<sup>24</sup>

Oppmerksomhetstrening er i og for seg bare et annet ord for *mindfulness*, en praksis som ofte beskrives som en mental tilstand eller prosess *hvor individet dedikerer sin fulle oppmerksomhet til opplevelsen av øyeblikket slik det framstår her og nå.*<sup>25</sup> Tilstanden er videre karakterisert av en åpen og ikke-vurderende holdning til det som måtte dukke opp. Hovedprinsippet er det som kan kalles en metakognitiv observasjon av tanker og følelser, noe som innebærer at man lærer seg å observere eller bevitne egne tanker og følelser gjennom en kontinuerlig regulering av oppmerksomheten. Idealet er at tanker bare skal registreres uten at man hefter seg på og mister seg i dem.<sup>26</sup> Videre skal man ikke motsette seg det som dukker opp eller prøve å endre på det, man skal i det hele tatt avstå fra aktive handlinger ovenfor indre opplevelser og unngå oppfarende reaksjoner knyttet til følelser og stressmomenter.<sup>27</sup> En slik årvåken, men passiv registrering skal også tas med inn i adferd og handling. Da kalles det *oppmerksom handling*, noe som anses som svært relevant i forhold til en prestasjonskontekst. Her dreier det seg om i hvor stor grad et individ evner å opprettholde en relevant oppmerksomhet i forhold til den fysiske utførelsen av en gitt oppgave.

---

<sup>23</sup> Prosjektleder Anne Marte Pensgaard (2015). The subjective and objective effects of mindfulness-based mental training among high performing individuals. *Norges idretthøgskole*

<sup>24</sup> Aftenposten 5. mars 2016

<sup>25</sup> Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., & Devins, G. (2004). Mindfulness: A Proposed Operational Definition. *Clinical Psychology: Science and Practice* (11), s 230-241.

<sup>26</sup> Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J. & Toney, L. (2006). Using Self-Report Assessment Methods to Explore Facets of Mindfulness. *Assessment*, 13 (1), s 27- 45.

<sup>27</sup> Miyake, A., Friedman, N. P., Emerson, M. J., Witzki, A. H., Howerter, A. & Wager, T. D. (2000). The Unity and Diversity of Executive Functions and Their Contributions to Complex "Frontal Lobe" Tasks: A Latent Variable Analysis. *Cognitive Psychology*, s 49- 100.

## 2.2.5 Behovet for et supplerende teorigrunnlag

Toppidretten har alltid vært det førende fagfeltet innenfor prestasjonspsykologi og mental trening, og dermed har tilnærmingene nesten utelukkende bygget på teorier hentet fra idrettspsykologien, et felt som i stor grad har vært dominert av *kognitiv* og såkalt *positiv psykologi*. Da disse to retningene slo igjennom på henholdsvis 1970- og 80-tallet ble de møtt med stor entusiasme og man mente å kunne dokumentere at disse tilnærmingene hadde god effekt.

De senere år har imidlertid begge retningene blitt møtt med økende kritikk både når det gjelder effekten av tilnærmingene og grunnlagstenkningen knyttet til dem.<sup>28 29</sup> Innsigelsene går i første omgang på at kognisjon, altså tenkning, brukes som en hovednøkkel for å forstå psykologiske problem. At psykologiske begrensninger først og fremst forstås på et rasjonelt tankenivå er problematisk nok, hevder kritikerne, og peker samtidig på det paradoksale i at man henvender seg til *tanken* for å få bukt med et *tankeproblem*, en kritikk som har klare likhetstrekk med filosofen Martin Heideggers skepsis til å legge for stor vekt på bevisstheten når det gjelder å løse menneskelige problem og utfordringer.

Toppidretten har respondert på denne kritikken og funnet alternative idégrunnlag for sin prestasjonspsykologi, først og fremst representert ved tidligere nevnte mindfulness-praksiser. En utfordring her er at denne tradisjonen har røtter i buddhismen, og den første av de fire edle sannheter innenfor Buddhismen er at den fysiske virkelighet er ensbetydende med lidelse. Veien ut av lidelse skal gå gjennom å bryte ut av det som kalles livshjulet, og for å evne dette må selve livsbegjæret utslukkes. Det høyeste målet er Nirvana, et ord som nokså direkte oversatt betyr utslukning. Og det som trengs å utslukkes er altså selve livsbegjæret.

Når så næringslivet og store kommersielle firma som Nike, Apple og Google sender de ansatte på kurs i mindfulness for å få en mer effektiv og velfungerende stab, oppstår det et åpenbart paradoks: De nevnte firmaene har som kjent i overkant stor livsappetitt og grådighet både på det ene og det andre i dette livet, noe som er en ærlig sak. Men kritiske røster finner det både rart og unaturlig at man i jakten på økt effektivitet og inntjening bruker en meditasjonsteknikk som bygger på en filosofi hvor selve livsbegjæret anses som tilværelsens største problem.

Kjernen i kritikken går på at et buddhistisk virkelighetssyn bryter radikalt med en vestlig grunnforståelse. Buddha fremholdt for eksempel at den virkeligheten vi erfarer rundt oss er et resultat av et sansbedrag, en illusjon rett og slett, og kritikerne fremholder at det å trekke

---

<sup>28</sup> Biswas-Diener, R. (2013). 5 myths of positive psychology: There's more to happiness research than meets the eye. *Psychology Today*. Retrieved from <https://www.psychologytoday.com/blog/significant-resulu/201204/5-myths-positive-psychology>

<sup>29</sup> Benny Shanon (2002) Cognition, Epistemology, Ontology. *Psycoloquy*: 13(007) *Cognition Action* (2)

meditasjonsteknikker utledet av et slikt virkelighetssyn inn i en vestlig mål-middel er både problematisk og paradoksalt.

Det ligger utenfor mitt mandat å skulle mene for mye om dette, men det går uansett an å hevde at det er behov for et *supplerende teorigrunnlag* når det gjelder prestasjonspsykologiske metoder fordi det teoretiske rammeverket som ligger til grunn for hvordan prestasjonspsykologi praktiseres i dag er ganske begrenset og ensrettet. Som et mulig supplement til dette teorigrunnlaget har jeg dermed henvendt meg til kairos-tenkningen og til filosofen Martin Heidegger, teoretiske posisjoner som aldri tidligere har vært anvendt inn mot prestasjonspsykologien.

I det følgende vil jeg derfor først redegjøre for tenkning og filosofi knyttet til kairos-begrepet før jeg forsøker å klargjøre Heideggers tanker rundt tilstedeværelse og nærvær.

## 2.3 Kairos-begrepet

### 2.3.1 Kronos og Kairos

Grekerne i antikken hadde to ord for tid, nemlig *kronos* og *kairos*. Kronos viser til kronologisk tid slik den måles ved hjelp av klokken eller kalenderen, altså det vi i dag tenker på og oppfatter som tid. En slik tid er ordnet og forutsigbar og deles inn i målbare enheter som sekunder, minutter, timer, døgn, måneder og år. Kronos-begrepet kommer fra den greske guden Kronos, en ganske usympatisk gud som var så kontrollfreak at han endatil spiste sine egne barn for å beholde makten. Kronos forsøker ustanselig å underlegge seg virkeligheten, tvinge den under seg, og når vi i dag føler på tidsklemma så ville antikkens grekere sagt at det er Kronos' jerngrep vi kjenner.

Mot dette står *kairos-tid*, et begrep som fra antikken og frem til i dag har representert en svært innflytelsesrik idé og samtidig en praktisk tilnærming til ulike utfordringer på forskjellige felt, inkludert klassisk retorikk, psykologi, teologi, filosofi, vitenskap og digitale medier for å nevne noe. Kairos-tid er mer kompleks enn kronos-tid og har i grunnen ingen språklig ekvivalent verken på norsk eller engelsk. Litt forenklet kan man si at et kairos-øyeblikket representerer en *time-out*, et hull i tiden, hvor noe ekstraordinært tilbys oss, en inngang på noe tidløst og overskridende hvor det normale forholdet mellom årsak og virkning oppheves. Selve ordet betyr *det rette* eller *det modne øyeblikket* og er avledet av den greske guddommen *Kairos* som var lykken og mulighetenes gud. Han ble ofte avbildet som en ung vakker mann, løpende med vinger på beina. Det som også kjennetegnet ham var en kraftig hårlugg. Bortsett fra dette var han glattbarbert på hodet, noe som symboliserte at man måtte gripe ham i luggen idet han kom løpende. Fikk han passere, var det for sent. Da kunne selv ikke hans far Zevs få tak på ham på grunn av det glatte bakhodet.

Kairos-begrepet har også en språklig tilknytning til det å *veve*, noe som bidrar til å danne et klarere bilde av hva kairos-begrepet går ut på: Når veven åpner seg og det oppstår et rom mellom de ulike sett av tråder, må veveren sende skyttelen eller nåla gjennom denne åpningen med hurtighet og besluttsomhet før trådene lukker seg igjen.<sup>30</sup>

Kairos-øyeblikket representerte altså den flyktige muligheten som med jevne mellomrom åpner seg og gir rom for menneskelig samhandling med seg selv og med kosmiske krefter, et punkt der man selv kan bidra til egen skjebne og berede grunnen for at noe ekstraordinært kan finne sted.

---

<sup>30</sup> Stephenson, Hunter W. (2005) "Forecasting Opportunity: Kairos, Production, and Writing. *University Press of America: Oxford*, s 4

Selv om Kairos-begrepet bygger på mytologi, har det opp igjennom historien representerer noe mye mer enn en flyktig og teoretisk idé. Siden antikkens tidlige periode har tenkningen vært forbundet med en praktisk og handlingsorientert tilnærming til ulike former for utfordringer, en slags oppskrift på hvordan forløse det overskridende og tidløse i forbindelse med prestasjon og ytelse.<sup>31</sup> I hovedsak handler det om å *tune* seg inn mot det lille grensesnittet mellom fortidens utførte handlinger og fremtidens ennå ikke påbegynte virkelighet, for i denne flyktige åpningen kan menneskets tilstedeværelse utgjøre en radikal forskjell. Er man utålmodig og handler *før* kairos-øyeblikket har åpnet seg, låser situasjonen seg. Drøyer man for lenge og handler for sent, lukker kronos-tidens strøm seg rundt mennesket på nytt slik at det ikke lenger er mulig å foreta seg noe konstruktivt.

Overført til moderne begrep kan man si at det dreier seg om en evne til *situasjonsforståelse* og et blikk for *timing*, altså å vite *når* man skal handle, og *hvordan*. Når livet selv fra tid til annen nøler i påvente av at mennesket skal komme det i møte, da gjelder det å gå *all in*, for bare slik kan mennesket realisere sitt fulle potensial. Det var ikke uten grunn at det ofte var plassert en Kairos-statue rett ved inngangen på teatrene og idrettsanleggene i antikkens Hellas og at Kairos av mange også ble regnet som kunstens gud gjennom å representere det overskridende og det ekstraordinære.

Utgangspunktet er altså *tålmodighet* til å vente og *mot* til å handle når muligheten byr seg kombinert med en *klokskap* og en evne til å manøvrere på rett måte i forhold til den situasjonen man befinner seg i. Ifølge ulike filosofiske retningene i antikken var dette ting man måtte øve på, og en helt grunnleggende egenskap i forbindelse med dette var det grekerne kalte *prosoche* som betyr årvåkenhet.<sup>32</sup> *Prosoche* handler om evnen til å gjenkjenne de rette øyeblikkene og dernest handle og agere i flukt med de betingelsene som foreligger. På den måten dreier kairos-tenkningen seg også mye om å lese en kontekst på riktig måte, en praksis hentet fra blant annet *sofistene* og *stoikerne*.

### 2.3.2 Kairos i antikken

Historisk vet man at kairos-tenkningen stod sentralt hos Pytagoreerne, et filosofisk brorskap og en esoterisk sekt i antikken som ble opprettet av Pythagoras år 530 f.Kr. De mente at kairos-øyeblikk representerte en av de mest grunnleggende lovene i universet fordi disse øyeblikkene

---

<sup>31</sup> Drabinski, E (September 2014). Toward a Kairos of Library Instruction. *The Journal of Academic Librarianship*. 40 (5): s 480–485

<sup>32</sup> Hadot, P. (1995). *Philosophy as a Way of Life*. Malden, Mass.: Blackwell Publishing, s 84

sto i forbindelse med en mysteriøs kraft som bandt sammen og forenet motstridende krefter i tilværelsen.

I Hippokrates (460-357 f.Kr.) teoretiske avhandlinger om medisinvitenskapens metode og natur brukes begrepet *kairos* allerede i den første setningen. Hippokrates er generelt akseptert som legekunstens far, men også som opphavsmann til vitenskapelig tenkning. Han brukte *kairos*-begrepet blant annet når han refererte til eksperimentering. Begrepet ble da brukt for å uttrykke de mange variablene i medisinsk praksis og hvordan man kunne finne den rette balansen mellom disse.

*Kairos* hadde også en kobling til *stoikerne*, en retning innenfor hellenistisk filosofi som kanskje er best kjent for uttrykket *å ha en stoisk ro*. Her handlet det om å opprettholde en årvåken, men avventende og rolig væremåte slik at man var klar til å tre inn i *kairos*-øyeblikket når det presenterte seg.

Innenfor *retorikken*, som har med veltalenhet, argumentasjon og språk å gjøre, ble *kairos*-tenkningen tidlig svært sentralt. Det handlet om å si det rette til rett tid og samtidig finne den handlingen som var mest hensiktsmessig i situasjonen. *Kairos*-prinsippet ble blant annet koblet til de klassiske begrepene *Ethos*, *Logos* og *Phatos* med tanke på å styrke evnen til improvisasjon, formidling og kreativitet.<sup>33</sup>

*Ethos* dreier seg om å overbevise et publikum i kraft av troverdighet. Får tilhørerne tillit til avsenderen, vil de mest sannsynlig være enige i synspunkter og budskap. *Logos* handler om å overbevise publikum ved å bruke saklig og rasjonell argumentasjon og dermed appellere til tilhørerens fornuft og intellekt. *Phatos* henvender seg mer direkte til tilhørerens følelser for å vekke glede, opphisselse, frykt, medlidenhet eller sinne og på den måten få bedre gjennomslag for sitt syn.

Retorikken ble i mange kretser betraktet som en egen kunstform, først og fremst formidlet av de nevnte sofistene som reiste land og strand rundt for å undervise i denne kunstformen. Deres evne til å fremføre gode argumenter på best mulig måte og på rett tidspunkt, viste seg så effektiv at Aristoteles og Platon advarte mot dette brorskapet fordi de så at menneskemasser lot seg manipulere av metodene deres. Selv om Aristoteles selv bygget sin retorikk på *kairos*-begrepet ble han skremt over hvordan sofistene klarte å forføre store menneskemasser.

---

<sup>33</sup> Ramage, J.D.; Bean, J.C.; Johnson, J. (2010) Writing Arguments: A Rhetoric with Readings, (8th Edition). *Arizona State University/Seattle University*. Pearson, s 62-63



### 2.3.3 Kairos i middelalderen

Kairos-begrepet ble også flittig referert til i middelalderen, blant annet i det kjente ikke-kirkelige verket *Carmina Burana*, men så ser det ut som om begrepet forsvinner mer og mer ut av dagligtalen, dette på tross av at oldkirkens kanskje største teolog og tenker, St. Augustin (354-430) hadde reflektert mye rundt kairos-begrepet. Det ble *Kronos* som nå sakte men sikkert erobret vestlig tenkning. Etter hvert trådte fysikeren, matematikeren og astronomen Isaac Newton (1643-1727) frem i offentlighetens lys med fysikkens tidsmodeller, modeller som ganske raskt kuppet menneskers tenkning om tid. En medvirkende årsak til dette hevdes å være at fysikkens tidsbegrep falt sammen med den allmenne *opplevelsen* av tid; altså at hendelser skjer etter hverandre på en linje som løper i én retning.

Det at arbeidet på denne tiden ble mer og mer standardisert og mekanisk i overgangen fra jordbrukssamfunn til moderne tid forsterket denne tendensen. Den sesongpregede og mer flytende tidsforståelsen fra jordbruket ble gradvis erstattet av faste tidsrammer, og tid ble nå en vare som kunne kjøpes og selges på lik linje med alt mulig annet. Filosofen og idéhistorikeren Michel Foucault (1926-1984) har påpekt at når man nærmer seg slutten av 1700-tallet så var tiden blitt omgjort til en ren kronologisk konstruksjon, noe som blant annet fikk en svært disiplinerende effekt på samfunnsborgerne.<sup>34</sup> Sosiologen Max Weber (1864-1920) setter dette i forbindelse med begrepet *arbeidsetikk* hvor verdien av arbeidet ikke primært ligger i den faktiske utførelsen av selve arbeidet, men snarere i det framtidige produktet som arbeidet skal resultere i.<sup>35</sup> *Nyttetenkningen* tok dermed fullstendig over, med det resultat at det oppsto et sterkt skille mellom arbeidsforpliktelse og livsglede. Umiddelbar behovstilfredsstillelse ble fortrent til fordel for jakten på belønning der fremme. Man investerte ikke lenger i kairos-øyeblikket, men i *fremtidige* øyeblikk.

### 2.3.4 Kairos i moderne tid

Det at kairos-begrepet er så forankret i tidlig historie kan få konseptet til å virke utdatert, men det finnes mange eksempler på moderne tenkere og filosofer som har fordypet seg i kairos-begrepet. Foucault, Bergson, Heidegger, Agamben, Cassirer, Gadamer og Blumenberg berørte stadig dette temaet, og selv om kairos-begrepet stort sett har forsvunnet ut av hverdagspråket i dagens samfunn, så holdes det fortsatt levende innenfor fagfelt som rusforskning,

---

<sup>34</sup> Foucault, M. (1977) *Discipline and Punish*. New York: Pantheon

<sup>35</sup> Weber, M., (1970) *The Protestant Ethic and the Spirit of Capitalism*. London: Unwin University Books

vitenskapsteori, retorikk, informatikk, teologi, psykologi og lingvistikk. Her dukker kairos-begrepet opp både i grunnlagstenkningen og i den praktiske anvendelsen av faget.

### **Kairos og vitenskap**

Professor i retorikk og komposisjon James L. Kinneavy gis ofte æren for å ha skapt en økt bevissthet rundt kairos-tenkningen i vitenskapelige kretser i nyere tid. Kinneavy peker på at den vitenskapelige diskurs er en *hendelse*, ikke et objekt. Han kobler denne hendelsen til kairos-begrepet ved å argumentere for at kairos-tenkningen er svært fruktbar når det gjelder *argumentativ timing* og det å se *muligheter* i ulike vitenskapelige kontekster.<sup>36</sup>

I *Kairos and the Rhetoric of Science* sammenlikner professor Carolin Miller to vitenskapelige publikasjoner for å diskutere hvorfor det ene vitenskapelige arbeidet ble belønnet med Nobelprisen i fysiologi/medisin og det andre ikke. Med referanse til den vitenskapelige retorikken som ligger til grunn i disse to arbeidene konkluderer Miller med at det som gjorde utslaget var at prisvinnerne Watson og Crick baserte sin retorikk og sin formidling på teorier knyttet til kairos.<sup>37</sup>

Innen *populærvitenskapen* brukes kairos-begrepet i forbindelse med formidling av vitenskapelige forskningsartikler og formidlingen av disse. Her handler det om å formulere en tekst eller et budskap på en måte som gjør det enkelt for lekfolk å forstå kompliserte ideer samtidig som tekstene forblir komplekse nok til å overbevise leserne om at informasjonen er pålitelig, nøyaktig og verdt å lære. For å være så innflytelsesrik som mulig må populærvitenskapelige forskere og forfattere manøvrere på riktig måte i forhold til folks politiske overbevisning, samfunnsmoral og populærkulturelle referanser. I slike sammenhenger refereres det til formidlingsmessige kairos-åpninger både i møte med et bredt publikum og for å tilrettelegge for dialog med fagfeller og forskere i tilstøtende felt.

Et eksempel som ofte trekkes frem er Al Gores bruk av kairos i filmen *An Inconvenient Truth*.<sup>38</sup> Her formidles vitenskapelig informasjon på en leken måte for å fremme aksept av en kontroversiell idé og for å oppmuntre til handling basert på denne aksepten. Informasjonen knyttes også opp til bevegelige forskningsfronter og trender.

---

<sup>36</sup> Kinneavy, J.; Catherine Eskin (2000). "Kairos in Aristotle's Rhetoric". *Written Communication*. 17 (3): s 432–444.

<sup>37</sup> Miller, C.R. (1992). *Kairos and the Rhetoric of Science. A rhetoric of doing: Essays on written discourse in honour of James L. Kinneavy*. SIU Press

<sup>38</sup> British Board of Film Classification. May 18, 2006. *An Inconvenient Truth*

## Kairos og rus

Den kanskje mest spennende tematiseringen av Kairos-begrepet finnes i dag etter min mening innen *rusforskningen*. Her pekes det på at behovet for å ruse seg springer ut av en trang til å *overskride* vanlig hverdagsbevissthet. Det hevdes at denne lengselen etter en endret bevissthetstilstand er en medfødt drift som kan sammenliknes med sult og seksualdrift, og spørsmålet mange rusforskere stiller seg er hvorfor ikke denne type adferd er selektert bort for lenge siden ut ifra et evolusjonsmessig ståsted.<sup>39</sup>

Svaret på dette mente den avdøde norske sosialantropologen Flore Singer Aaslid å finne i det faktum at jo mer en befolkning er fanget i det hun kaller et tyngende og begrensende *Kronos-tyranni*, jo større er sjansen for at en betydelig andel av befolkningen vil søke å overskride dette strenge tidsregnskapet gjennom ulike former for rus. Med referanse til kairos-begrepet fremholdt hun at grunnlaget for enhver form for avhengighet, enten det nå er snakk om spillavhengighet, sex-avhengighet, nikotin-, alkohol eller andre former for stoffavhengighet, er at slike øyeblikk tilbyr en rask – om enn midlertidig – flukt fra en krevende og gledesløs hverdag, en time-out fra opplevelsen av en eksistensiell og totalitær tidsklemme.<sup>40</sup>

En annen som har skrevet utfyllende om forholdet mellom det tyngende tidsregimet og trangen til rus er David Lenson.<sup>41</sup> Han kaller trangen til rus for *lekeland-syndromet*, og forklarer dette med at rus er en *regresjon* som egentlig er et forsøk på å vende tilbake til noe *opprinnelig*, nemlig den barnlige leken og sorgløsheten. Lensons poeng er at stoffmisbrukeres handlinger og tidsfordriv ikke bare må betraktes som selvdestruktiv og meningsløs adferd, men forstås som en reaksjon på usunne omstendigheter, som en rebelsk trass mot det moderne samfunnets tendens til å omgjøre tid til et investeringsobjekt. Han argumenterer videre for at det i mange tilfeller faktisk kan være de sterkeste og mest motstandsdyktige sjelene som blir mest tiltrukket av rus.

Også mildere former for rus som sigarettøyking går inn i dette regnskapet, hevder Lenson. Hver sigarett blir en *kairos*, et friminutt fra kronosgrepet, og det å innta milde sinnsendrende substanser som for eksempel tobakk på en repetitiv måte kan ha en dyptgående effekt på brukerens erfaring av tid og dermed også opplevelsen av seg selv og verden: Det som forvandles gjennom repeterende rusmiddelbruk er tiden selv, fremholdt Lenson.

---

<sup>39</sup> Flore Singer Aaslid (2008) Kronos og Kairos - Beruselse og søken etter transcendens. *Sosiologi i dag*, Årgang 38, nr. 1/2008, Novus forlag

<sup>40</sup> *ibid.*

<sup>41</sup> Lenson, D. (1995) *On Drugs*. Minneapolis: Minnesota Press

## Kairos og psykologi

Kairos-begrepet dukker også opp innenfor psykologifaget, særlig i forbindelse med terapi-teorier og studier knyttet til hvor *egnet* en situasjon er med tanke på grunnleggende terapeutiske gjennombrudd. Studier har vist at de viktigste terapeutiske øyeblikkene ofte oppstår uventet og spontant, overraskende ofte når intensiteten er *lav*. Konklusjonen man trekker ut av dette er at slike avgjørende nå-øyeblikk ikke kan planlegges eller skapes aktivt. Det handler mer om å *tilrettelegge* for dem og samtidig *gjenkjenne* disse åpningene når de dukker opp i terapirommet. Særlig har utviklingspsykologen Daniel N. Stern vært toneangivende når det gjelder et slikt kairos-perspektiv i terapisammenheng.<sup>42</sup> Han hevdet at en god kairos-forståelse bidrar til å økt sensitivitet i forhold til avgjørende terapeutiske øyeblikk.<sup>43</sup>

## Kairos og sosialantropologi

Innenfor sosialantropologien er det særlig forskningen knyttet til overskridende erfaringer hos urbefolkninger som overlapper med kairos-tenkningen. Blant de mer kjente eksemplene er det som kalles *aboriginsk drømmetid*<sup>44</sup> og ikke minst Evans-Pritchards klassiske studie av Nuer-folket i Sentral-Afrika.<sup>45</sup> Evans-Pritchard argumenterte for at Nuer-folket har en helt annen tidsforståelse enn den vestlige. Menneskene her er totalt fremmed for å skulle koble og koordinere aktiviteter og det de gjør i hverdagen til i en abstrahert tid som løper langs en rett linje, fremholdt Evans-Pritchard. Deres referansepunkt er aktivitetene selv, helt uavhengig av faste tidsverdier og en mål-middel tenkning.

## Kairos og digital teknologi

Kairos-begrepet fikk et oppsving med fremveksten av digitaliseringen, noe som har å gjøre med at det meste er annerledes i en digital kontekst og at det her kreves en spesiell innsikt og forståelse for at man ikke skal feil-kommunisere. En utfordring med det digitale rommet er at klassiske overtalelsesgrep får mindre betydning fordi man henvender seg til svært ulike miljø på samme tid, både språklig og kulturelt. I tillegg kommer det faktum at maskinvare, programvare og underliggende operativsystemet er forskjellige fra mottaker til mottaker. Ett tredje problem er mangelen på ekte og lojale fellesskap på nettet. Ofte er disse fellesskapene

---

<sup>42</sup> Frode Fjeldbraathen (2016) Kairosøyeblikk i terapirommet. *Masteroppgave. VID vitenskapelige høyskole*

<sup>43</sup> Stern, D. (2004). *The Present Moment in Psychotherapy and Everyday Life. New York: Norton & Company Ltd.*

<sup>44</sup> Johansen, A. (2001) *All verdens tid. Oslo: Spartacus*

<sup>45</sup> Evans-Pritchard, E. E. (1969) *The Nuer. New York: Oxford University Press*

bare å forstå som virtuelle og midlertidige garderobesamfunn. Dette er utfordringer som kairosforskere som er knyttet til den digitale sfære forsøker å løse.<sup>46</sup>

### 2.3.5 Kairos i teologien

Kairos-tenkningen ble tidlig inkorporert i kristendommen gjennom Paulus, mannen som regnes som grunnleggeren av kristendommen. Kairos-begrepet går igjen flere steder i brevene hans i Det Nye Testamentet. Etter at han selv hadde opplevd et kairos-øyeblikk i form av et lyn som slo ham i bakken og snudde opp ned på hans verdenssyn, så han det som sin oppgave å bidra til å sette menneskeheten fri. Kairos-øyeblikket er for Paulus den tiden da Gud handler, den hellige tiden hvor noe åpner seg slik at evigheten bryter inn i tiden.

Kairos-begrepet ble holdt levende i de nystartede menighetene, og oldkirkens store teolog St. Augustin var hele livet opptatt av kairos-øyeblikk. Han gikk så langt som å hevde at i bunn og grunn var det bare kairos-tid som eksisterte og at fortid og fremtid kun var en illusjon og et bedrag. Å snakke om fortid, nåtid og fremtid som tre ulike tider ga ingen mening, hevdet han: *Kun nåtid kan sies å eksistere. Nåtid som berøres av minner kaller vi fortid, nåtiden som berøres av forventinger kaller vi fremtid.*<sup>47</sup>

I de østlige ortodokse og østkatolske kirkene inngår kairos-begrepet som en viktig del av liturgien den dag i dag. Begrepet ble også brukt flittig innen det som ble kalt frigjøringsteologien i Sør-Afrika under apartheid. Folk som biskop Desmond Tutu refererte stadig til kairos-øyeblikket som et frampek på det avgjørende skiftet som ventet på folket der fremme. Kirkeledere i El Salvador på 70-tallet og i Brasil på 80-tallet gjorde det samme.

Den kanskje mest kjente religiøse referansen til kairos-begrepet er det som er blitt kalt *Det palestinske Kairos-dokumentet* som ble offentliggjort på et religiøst seminar i Betlehem i 2009. Dokumentet uttrykte et ønske om å skape rettferdighet og fredelig sameksistens med alle mennesker som bor i Midtøsten.<sup>48</sup>

### 2.3.6 Kairosøyeblikk – en ekstraordinær mulighet

Kairos-konseptet har opp gjennom blitt oppfattet like relevant for store historiske linjer som for de små utfordringene i hverdagen. Den greske retorikeren Isokrates skrev for 2500 år siden

---

<sup>46</sup> Thompson, G. (2012). "Electronic Kairos". *Cybercultures. At the Interface / Probing the Boundaries*

<sup>47</sup> Stump, E. & Kretzman, N. (2007). Cambridge Companion to Augustine, 6. utg., New York, Cambridge University Press, s 72-75, min oversetting

<sup>48</sup> Kairosdokumentet (KD). (2009) Betlehem 11. desember i 2009. [www.kairospakestine.ps](http://www.kairospakestine.ps)

at kloke mennesker er de som i møte med hverdagslige omstendigheter gjør riktige vurderinger slik at de kan synkronisere seg med de kairos-mulighetene som byr seg frem hver eneste dag.<sup>49</sup> Blant dem som har et mer overordnet perspektiv på kairos-øyeblikk er filosofen Paul Tillich. I boken *The Interpretation of History* skriver han om avgjørende historiske kairos-øyeblikk der ulike historiske tråder plutselig er rullet opp og bundet sammen i en knute, et skjæringspunkt som representerer en mulighet for historiske vendinger.<sup>50</sup>

Å feilberegne kronoser er upraktisk, skriver forskerne Phillip Sipora og James S. Baumlin, men å feilberegne et kairos er fatalt,<sup>51</sup> et poeng som Eric Charles White, professor ved Colorado Boulder, illustrerer ved å referere til bueskyting. Han fremholder i sin bok *Kaironomia* at et kairos-øyeblikk kan sammenliknes med en lang tunnellignende blenderåpning som pilen til bueskytteren må passere gjennom. En rett kairos-forståelse bidrar til at skuddet slippes i riktig tid og med riktig presisjon, men samtidig også med nok kraft slik at pilen kan trenge igjennom den åpningen i tid som kairosøyeblikket har skapt.<sup>52</sup>

Det handler om å øve seg på å se dybden og rikdommen i hvert enkelt øyeblikk, fremholder forfatter, filmskaper og designer Erwin McManus, og viser til bildene til impresjonistmaleren Claude Monet som evnet å brette ut øyeblikkets mange dimensjoner på et lerret.<sup>53</sup> Den prisvinnende forfatteren Madeleine L'Engle skriver at kairosøyeblikk skaper åpninger i den kronologiske tidslinjen hver eneste dag og er synlig for oss gjennom barn som leker, venner rundt middagsbordet, den spontane praten ved kopimaskinen på jobben eller et kunstøyeblikk som griper oss.<sup>54</sup>

Har vi ikke alle opplevd det? spør psykiateren og forfatteren Jean Shinoda Bolen, øyeblikkene når vi helt mister følelsen av at tiden løper? Da er vi i kairos-øyeblikket, fremholder hun, og understreker at denne opplevelsen ikke trenger å være flyktig. Den kan strekke seg over flere timer hvis man først har forstått betingelsene for slike øyeblikk.<sup>55</sup>

Fra ulikt hold og til ulike tider har kairos-øyeblikk altså blitt forstått som kraftfulle, vitale og avgjørende tidshull med et endringspotensial som overskrider språk og fornuft, et hull i kronos-

---

<sup>49</sup> Cackwell, G. L. (1998). Isocrates. *The Oxford Companion to Classical Civilization*. York University: Simon Hornblower and Antony Spawforth | Oxford University Press

<sup>50</sup> Tillich, P. (2012) "Bewusstsein um Kairos" in: On the Critique of Karl Barth by Paul Tillich. *Logos and Pneuma – Chinese Journal of Theology*.

<sup>51</sup> Sipora, P. & Baumlin, J.S. (2002) *Retorikk og Kairos: Essays in History, Theory and Praxis*. State University of New York Press

<sup>52</sup> White, E.C. (1987) *Kaironomia: On the will-to-ivent*. Cornell University Press

<sup>53</sup> Erwin McManus. (2017). *The last arrow*. Random House. Dell Publishing

<sup>54</sup> L'Engle, M. (2018) *The Kairos Novels: The Wrinkle in Time and Polly O'Keefe Quartets: A Library of America Boxed Set*. Amazon

<sup>55</sup> Bolen, J.S. (1998) *Close to the Bone: Life Threatening Illness and the Search for Meaning*. Bookdepository.com

tiden som muliggjør en overskridelse av rasjonalitet og kausalitet, ikke bare på et individuelt nivå, men også på et mer overordnet nivå. Som teaterikonet Wenche Foss fortalte meg for mange år siden da jeg var så heldig å få stå på scenen sammen med henne da jeg gjorde en liten rolle i My Fair Lady:

*Merker du ikke hvordan ting åpner og lukker seg her oppe på scenen, Nils? Mellom oss skuespillere og mellom oss og publikum? Det er det teater handler om. Å treffe på disse åpningene.*

## 2.4 Martin Heidegger

Det er aldri helt uproblematisk å benytte seg av tenkningen til Martin Heidegger, både på grunn av hans medlemskap i nazipartiet tidlig på 30-tallet og fordi tenkningen og språket hans er svært mangefasettert og på ingen måter lett tilgjengelig. Like fullt regnes han av mange som det tjuende århundrets kanskje aller største filosof, og min begrunnelse for å bruke tenkningen hans skyldes først og fremst at han er å forstå som en *tilstedeværelsesfilosof*.<sup>56</sup> Han var hele sitt liv opptatt av spørsmålet: *Hva vi det si å være?* Et spørsmål han hevdet hadde vært glemt siden Platons og Aristoteles' tid.

Gjennom sine filosofiske verk ønsket han å foreskrive en praksis som kunne bringe oss nærmere oss selv og virkeligheten. Denne virkelighetsnærheten skulle skje gjennom å være *i*, ikke tenke *om*, fordi tankemessige idéer og definisjoner om verden og oss selv som regel fører galt avsted. Han er også blant de filosofene som mest inngående drøfter *kairos-begrepet* både eksplisitt og implisitt. I tillegg går han ofte under betegnelsen *kunstfilosof*, og dermed skulle han være godt egnet som teoretisk grunnlag for kunstnerisk utviklingsarbeid.

Når man beveger seg inn i Heideggers særegne språklige terreng, må man holde tunga rett i munnen. For selv om han er en av de mest studerte vestlige filosofer, formulerer han seg svært akademisk, ofte med begrep han har konstruert selv. Hans kompliserte vendinger kan av og til nesten gå over i poesi, og det kan være svært vanskelig å trenge inn i den meningsfylde som ligger innbakt i skriftene hans. Ofte blir vitenskapelige analyser av arbeidet hans rene akademiske øvelser hvor man kappes om å fremvise det høyeste analytiske presisjonsnivået i gjengivelsen av hans tanker. Man kan fra tid til annen få inntrykk av at mange Heideggerforskere har et større behov for å signalisere en språkkode-fortrolighet enn faktisk å formidle et meningsinnhold. Dermed står man i fare for at kjernen i Heideggers tenkning forsvinner i en språkrøt. Det blir fort mye deig og lite rosiner, som om forskerne nærmest bevisst unnlater å gjøre seg forståelige i frykten for å fremstå banale og grunne.

En slik villet tildekking er kjent fra andre områder. I 2006 skrev den australske tv-produsenten Rhonda Byrne boken *The Secret*, en høyst tradisjonell suksessformel-bok basert på ferdigtygde sannheter helt uten teoretisk dybde, men som allikevel solgte over 30 millioner eksemplarer på 50 språk i løpet av kort tid. Som tv-produsent visste Byrne en del om markedsføring og innpakninger, og genistreken var selvsagt å kalle boken for *The Secret* som dermed fremstår

---

<sup>56</sup> Carman, T. Heidegger's concept of presence. Publisert online: 29 Aug 2008, s 431-453



for de spesielt innvidde, noe som trigger menneskets grunnleggende behov for å være eksklusivt innvidd.

Slike innvielsesritualer var helt fremmed for Heidegger. Sannheten slik han så den var tilgjengelig for alle mennesker fordi det var noe som ble gitt oss fra virkeligheten selv. Sannheten er å finne her og nå, hevdet han, i øyeblikkene når eksistensen selv avdekker seg og viser seg for mennesket. Men dette er ikke en åpning som mennesket selv kan fremkalle. Sannheten åpenbarer seg til ulike tider og på forskjellige måter, den kommer og går, og en av de viktigste forutsetningene for at en slik sannhetsavsløring skal finne sted er at vi til enhver tid er åpne for den, åpne og årvåkne.<sup>57</sup> Allerede her ser vi spor av Kairos-tenkningen hos Heidegger. Når tilværelsens sannheter åpner seg, når de avslører seg for mennesket, må mennesket selv være åpne og nærværende. Idealet er å stå i en slik åpenhet og holde lykten tent.

Heidegger var altså ikke så interessert i akademiske utlegninger av idéene hans. Det han dypest sett ønsket var at mennesker kunne bruke hans teorier helt konkret i møte med verden og egen selvforståelse. Han hadde i det hele tatt mye større tiltro til direkte erfaring enn til kognisjon og tradisjonell tenkning. Og selv om han beveget seg innenfor en almen-filosofisk forståelsesramme og en akademisk tradisjon, mente han at fenomener som kan erfares rent kroppslig, altså fornemmes, føles og anes, var viktigere enn bevisst tenkning når det gjaldt å finne frem til en mer virkelighetsnær måte å leve på.

Mitt anliggende har dermed ikke vært å gjengi Heidegger mest mulig akademisk og uangrikelig presist, men å bruke den mest praksisnære delen av filosofien hans til å kaste lys over erfaringer og praksis hos mine informanter knyttet til tilstedeværelse og virkelighetsoppfatning.

### 2.4.1 Hva vil det si å være?

En dag da Heidegger var 19 år og studerte teologi kom det en merkelig fornemmelse over ham, en sterk følelse av at han faktisk *eksisterte*. Nå hadde han selvsagt alltid visst rent fornuftsmessig at han var til, men denne gangen *kjente* han det. Han kunne *føle* sitt eget vesen, sin egen eksistens i verden.

---

<sup>57</sup> Heidegger, M. 1954, *Wom Wesen der Wahrheit*, 3. utgave, *Vittorio Klostermann, Frankfurt am Main*, s 16-23

Det gikk opp for ham at det å *være* bare er noe man kan kjenne, aldri vite om: *Vår fornuft kan aldri gi oss væren*, mente han, *vi kan kun erfare den*.<sup>58</sup> Ut av denne opplevelsen vokste det frem en kritikk av at filosofien i over to tusen år hadde forholdt seg til alt det som finnes i verden, men ikke til eksistensen *i seg selv*.

Hva vil det si at noe *er*? var spørsmålet man burde stille, mente Heidegger, særlig fordi de fleste mennesker konsekvent syntes å unngå dette spørsmålet i sitt daglige virke. *Jeg er pappa*, sier man til seg selv. *Jeg er mamma*. *Jeg er sliten*. *Jeg er redd for koronasmitte*. Listen over *hva* man er kan gjøres lang. Problemet er at det å *være* alltid settes i sammenheng med noe annet. Hva om jeg avslutter setningen halvveis og sier: *Jeg er*. Bare det. Ikke: Jeg er det og det. Umiddelbart kan dette virke som et meningsløst utsagn fordi verbet å *være* som regel bare gir mening hvis det kobles til et annet ord. Gir det mening å bare *være*? Eller oppleves det innholdsløst, meningsløst, fordi det å *være* ikke har en *egenverdi*? Må man *være noe* for å ha eksistensberettigelse?

Hva er jeg når subjektet *jeg* ikke bindes til noe utenfor meg selv, enten det nå er et fysisk objekt, en tanke eller en følelse? Hva gjenstår når jeg kun er nedsenket i meg selv? Hva er jeg *i meg selv*?

Nå ville ikke Heidegger formulert seg akkurat slik, for han avviste ofte begrep som bevissthet, subjektivitet og ego, men poenget er altså at han ønsket å utforske det å *være*, selve *væren* i seg selv.

Da han i 1927 publiserte *Væren og tid*, innledet han med å hevde at værens-spørsmålet hadde vært glemt siden Aristoteles' tid. Han mente at noe av problemet skyldtes at vi anser det å *være* som det mest selvfølgelige og selvinnlysende av alt. Vi benytter ordet *er* i de fleste av våre setninger, ja, det er så grunnleggende at vi har mistet det av syne, sier han, det har blitt så selvfølgelig for oss at vi ha sluttet å undre oss over hvilken mening som ligger skjult her. Dette til tross for at mennesket, i motsetning til andre levende organismer, potensielt sett nettopp har denne bevissthet om at de er til, *at* de eksisterer.

Og fordi vi har glemt det å *være*, har vi i stedet utviklet en *uekte*, en *uegentlig* måte å *være* på som har ført oss inn i det Heidegger kaller *værens-glemsel*. Konsekvensen er at vi har skapt et

---

<sup>58</sup> Heidegger, M. (1992). *Being and Time*, Blackwell, Oxford, s 58

*uegentlig* selv med en påfølgende følelse av hjemløshet, en følelse av ikke å ha en tilhørighet hverken til oss selv eller til verden.

Heideggers *uegentlighets*-begrep har likhetstrekk både med Friedrich Nietzsches filosofi og med hovedtenkningen innen buddhismen hvor *jeg-et* betraktes som en ren illusjon, en konstruksjon. Heidegger på sin side nøyer seg med å si at vi er noe *annet* enn det vi tror vi er og vil derfor utvide vårt syn på dette subjektet inni oss, dette senteret som jeg opplever som *meg*. Han fremholder at problemet med den moderne *jeg-følelsen* er at den skaper en konstant følelse av å være avsondret og skilt fra verden forøvrig. Han vil ta oss tilbake til selve *livsfølelsen*, han vil at vi skal leve mer *livsnært*, i flukt med eksistensen selv. Noe som krever et oppgjør med våre forestillinger, definisjoner og idéer både om verden og oss selv.

Skylden for elendigheten legger han på folk som Platon og Descartes fordi disse filosofene plasserte tanke, bevissthet og fornuft i sentrum for alt. Heidegger var overbevist om at denne feilslutningen preger det moderne menneske på en så grunnleggende måte av man trenger et helt nytt utgangspunkt for vår tenkning og for måten vi forholder oss til oss selv og til verden på.

## 2.4.2 Tilstedeværelsesfilosofi

Mens hans lærer, Edmund Husserl, hadde utviklet en bevissthetsfilosofi ville Heidegger altså skape en *tilstedeværelsesfilosofi* som kunne gi oss en større nærhet til det som er virkelig. Men da nytter det ikke å være sin egen læremester, fremholdt han, fordi vi har mistet oss fullstendig i det uegentlige og falske og dermed er blitt fullstendig forholdslos til oss selv og til verden. Det vi trenger er å henvende oss direkte til verden slik den foreligger for oss her og nå, fra øyeblikk til øyeblikk. Vi må gi oss over til virkeligheten for å få en utvidet forståelse av oss selv.

*Jeg er og har å være*, fremholder Heidegger. Problemet er bare at vi hele tiden fortaper oss i hverdagens trivialiteter eller drømmer oss bort i store visjoner som aldri blir virkeliggjort. Vi er så *absorbent*, så tatt opp i våre omgivelser at vi for det meste ikke reflekterer over oss selv og verden i det hele tatt. Vi lar oss *distrahere* i et sett, fortaper oss i tanker og i små og store aktiviteter. Konsekvensen er at vi konstant glemmer det mest grunnleggende ved oss: At vi *er*. En slik tilstand, en slik gjennomgående *hverdagslighet*, har gjort at vi har mistet kontakten med det mest grunnleggende i tilværelsen, med eksistensen selv, med *væren*.

Det er først når vårt daglige virke bryter sammen, fremholder han, når noe går galt, at vi bringes ut av denne selvforglemmelsen. Så lenge alt går på skinner finner man jo ingen grunn

til å korrigere kursen. Men når ting plutselig buttrer i mot, enten i form av vonde hendelser eller ved at følelser som angst og depresjon melder seg med full styrke, da stanser man opp og *besinner seg*. Kanskje begynner man da også å se etter en annen måte å leve på.

### 2.4.3 Frykten for intet

For å hjelpe seg selv og andre med å gjenopprette kontakten med det som er virkelig, ønsket Heidegger å komme til bunns i selve eksistensgrunnlaget for alle ting, i det som alt hviler i og som binder det hele sammen, omtrent som arkene i en bok.

Den hvite åpningen som et ark består av er jo ikke noe i seg selv, men nettopp derfor kan bokstavene og setningene fremtre på det. På sammen måte hevdet Heidegger at det som er alt og alles opphav ikke kan gis form, det er et *intet* som unndrar seg fornuft og hverdagspråk, men som nettopp i kraft av å være *ikke-noe* gjør at form kan tre frem på det på samme måte som musikk vokser ut av stillhet.<sup>59</sup>

Fordi eksistensen i seg selv, væren som han altså kalte det, er *gjennomsluktig*, så lar den seg ikke peke på eller forstås på tradisjonell måte og kan dermed ikke erkjennes fornuftsmessig. Den kan bare erfares direkte ved å være *i* den. Forsøker man å gripe den rasjonelt, tenke analytisk *om* den, har man allerede plassert seg på utsiden.

Den gode nyheten i følge Heidegger er at væren *alltid allerede* er tilgjengelig for oss. Uttrykket *alltid allerede* kan sammenliknes med når vi foretar oss noe spontant. Når vi er spontane sammenfaller handling og intensjon. Vi har ikke tenkt eller planlagt i forkant det vi gjør. Handlingen bare *oppstår*, den skjer forut for vår tenkning. Idet jeg tenker at *nå er jeg spontan*, så er jeg ikke lenger spontan, da har det oppstått en avstand mellom meg og aktiviteten. Som da jeg var fjorten og skulle kline for første gang og tenkte at nå må jeg kline på rett måte for å gjøre inntrykk. Det ble en katastrofe selvsagt, det ble for *tenkt* og for *villet*, og dermed var jeg ute av det. Skal man kline må man være *i* det. Hvis ikke får man la være.

Eksistensen, væren, er allerede en del av oss, og alle forsøk på å gripe dette med fornuften kan bare ta oss ut av det. Når vi *ikke* forsøker å gripe dette, så har vi allerede grepet det gjennom en *før-forståelse*, hevder Heidegger. Vi er dette, og hvor lang tid tar det å bare være seg selv? Som små barn, som ennå ikke har mistet kontakten med det før-bevisst og derfor lever *med* og *i* eksistensen fra sekund til sekund.

Følelsen av *hjemløshet* som preger de fleste mennesker i det moderne samfunn skyldes nettopp vår konstante lengsel tilbake til vårt felles opphav, fremholder Heidegger, en lengsel mennesket

---

<sup>59</sup> Grelland, H.H. (2002). Angstens filosofi, *Høgskolen i Agder*

deler med alt som eksisterer. Som den danske dikteren Adam Oehlenschläger (1779-1850) uttrykte det: *Hva er vel livet, et pust i sivet, som synker ned. Et spill av krefter, som higer etter en evighet.*

Ifølge Heidegger finnes det en vei ut av dette uføret, denne uforløste lengselstilstanden. Han mente at mennesket kunne nærme seg det store samlende prinsipp, *ane* det, komme i kontakt med det gjennom å stille seg åpen og være *lydhør* for livet selv slik det henvender seg til oss fra øyeblikk til øyeblikk. Når vi lar dette skje, oppstår en følelse av *mening*, en mening som ikke er skapt av oss selv, men som trer inn når vi åpner oss for verden. Som skuespiller og regissør Aksel Hennie sier:

*Det viktigste grunnprinsippet for enhver skuespiller er å lytte til motspilleren. Har du planlagt på forhånd hva du skal si og hvordan du skal reagere, går du glipp av den informasjonen og den meningen som skapes i situasjonen der og da. Det er dette en god skuespiller skal gripe tak i og bygge videre på, ikke det som er tenkt ut på forhånd.*<sup>60</sup>

*Værens lysning*, kaller Heidegger dette, en *mulighet*, et *kairos-øyeblikk* som tilbys oss for at vi skal oppdage oss selv og få tak på livets grunnbetingelser,<sup>61</sup> en mulighet vi går glipp av hvis vi ikke er nok mottakende og lyttende. På samme måte som det hvite arket muliggjør skrift, som stillhet muliggjør musikk og som et blankt lerret muliggjør et maleri, slik trer tilværelsens formløse grunnlag frem når vi åpner oss for det slik at alle ting bringes sammen og forenes. Og nettopp fordi dette grunnlaget er formløst utgjør det en helhet, en enhet, noe som aldri kan gripes eller holdes fast gjennom bevisst tenkning, fordi bevisstheten konsekvent deler opp, splitter, objektiverer og separerer.

#### 2.4.4 Angst og frykt

Vår bevissthet frykter det innholdsløse. Det er en frykt for ikke-noe. Tanken på at vårt eksistensgrunnlag er formløst, fremkaller en grunnleggende angst fordi mennesket betrakter seg selv, gjennom sin bevissthet, som det faste punktet i tilværelsen. Og om dette faste punktet skulle løse seg opp, hva er vi da?

Frykten for oppløsning gjør at mennesket tviholder på seg selv som en objektiv størrelse, som *noe*. Vi *punktuerer* oss selv, som psykologene sier, men dette er en falsk trygghet, hevder

---

<sup>60</sup> NRK 1, Kåss til kvelds, 5. sept. 2020

<sup>61</sup> Heidegger, M. - Der Spiegel. (1976). Rudolf Augstein and Georg Wolff, 23 September 1966; published May 31 1976.

Heidegger. Vi burde heller overgi oss til angsten og la den oppløse oss, for gjennom et slikt selv-tap kunne noe *annet* bli synlig for oss, noe sannere og mer opprinnelig.

Problemet er at dette grunnleggende skiftet av identitet sitter svært langt inne hos oss, og et av våre mest brukte forsvar mot denne oppløsningen er å omgjøre angst til frykt. Med utgangspunkt i Kierkegaards skille mellom angst og frykt hevder Heidegger at frykt er noe avledet, en slags malplassert angst. Mens angsten er formløs og gjør at vi mister taket på oss selv, er frykten konkret og alltid rettet mot *noe*, enten det nå er snakk om sceneskrekke, tannlegefrykt, korona-engstelse eller frykt for slanger og sjefer. Selv om frykt er ubehagelig oppleves dette ofte som langt å foretrekke fremfor den formløse angsten som ikke kan plasseres eller lokaliseres og som gjør at vi mister taket på oss selv. Dermed omgjør vi konstant angsten til frykt på samme måte som når Peer Gynt sloss med den formløse Bøygen. Han slår i løse lufta og skriker: *Gi meg noe konkret! En nisse, et troll! Ikke denne uformelige skyggen her.*

Peer Gynt går utenom. Bøyer av. Men virkeligheten kan ikke unngås i det uendelige. Det er derfor angsten ikke lar seg regulere, fordi det er en tilbakekalling til det egentlige og sanne, en tilbakekalling til oss selv. I angsten er det lyden av oss selv vi hører, men vi er så fornøyd med det selvet vi selv har skapt at vi ikke er interessert i slike henvendelser. Feilen ligger jo ikke hos *oss*, men hos alle andre, hos verden, hos Gud, hos Nav, hos naboen og hos partneren vår. Å skulle ta inn over seg at det ikke er verden som har feilet, men vi som ødelegger for oss selv blir for mye å bære. Dermed forsøker vi å skyve disse plagsomme henvendelsene fra eksistensen bort. Men virkeligheten kan ikke unnvikes i det uendelige, og dermed melder angsten seg igjen og igjen. Stanser man opp i noen sekunder, tar en pause fra våre hverdagslige gjøremål, så er den der, den forbaskede angsten, enten i form av en murrende uro eller kjedsomhet eller i mer intense former som panikkangst og depresjon.

Før eller siden må vi stanse opp og møte dette i oss som plager oss, hevder Heidegger, slik at vi kan finne tilbake til en hjemhørighet med verden og oss selv. Det er derfor, fremholder han, at den filosofiske grunnstemning er - eller i det minste *burde være - hjemlengsel.*

## 2.4.5 Tenkning

Men dermed må man bort ifra en tenkning som ensidig tar utgangspunkt i den menneskelige bevissthet fordi bevissthetens vesen er å søke forståelse og klarhet gjennom å separere og adskille. Dette er grunnen til at bevisstheten alltid opplever seg som noe *annet* enn det den retter seg mot. Det er også derfor at den ikke kan forstå helhet og enhet. Derav den kjente og gjennomgående menneskelige følelsen av å være kastet inn i en verden hvor man eksisterer som

noe isolert og noe helt forskjellig fra alt annet. Når vi lever gjennom bevisstheten befinner vi oss alltid *utenfor*, hevder Heidegger.

Etter å ha arbeidet lenge med sitt hovedverk *Væren og tid*<sup>62</sup> kjørte Heidegger seg ettertrykkelig fast, han klarte ikke engang å avslutte verket. Han innså at for å forstå hva det vil si å være menneske måtte man først forstå hva *tenkning* er, og kanskje viktigere: hva det *ikke* er. Og ut av denne erkjennelsesmessige krisen vokste det frem en radikal vending i hans filosofi.

Det første han gjorde var å skape et markant skille mellom vitenskapelig og filosofisk tenkning. Mens vitenskap skal gi oss sikker viten, må vi som tenkende i *filosofisk* forstand dvele ved det *forunderlige*, hevdet han, ved det som ikke umiddelbart lar seg gripe av fornuften og språket. I tråd med dette mente han at filosofisk tenkning lå nærmere poesi og kunst fordi den filosofiske tenknings oppgave ikke er å skulle bevise noe gjennom logiske slutninger, men å vekke en *følsomhet* for at *tilværelsen taler til oss*.

Som professor i filosofi Henrik Holm skriver med referanse til Heidegger: (...) *tenkningen må tenke det u-tenkelige for å kunne være tenkning. Den må åpne for en dimensjon som er dens egen absolutte overskridelse. Først i relasjonen til dette negative, eller bedre kalt: mysteriet i menneskelig eksistens, oppstår tenkning som berøres og tiltrekkes av væren.*<sup>63</sup>

Heidegger fremholder at det viktigste når det gjelder tenkning er at den alltid rettes mot en *helhet*, ikke enkeltobjekter i helheten. I dette ligger at tenkning ikke kan la seg styre av motsetningen mellom meg selv og det andre. Denne splittelsen mellom *jeg* som subjekt og *alt annet* som objekt gir ikke noe godt grunnlag for tenkningen og vil alltid føre på villspor, mente han. Når du tenker *om* noe har du allerede skapt en distanse til det du tenker på.

Det er dette en fotballspiller opplever når han eller hun plutselig er alene med keeper. Hvis spilleren da begynner å tenke, går det galt, fordi tenkningen har fjernet personen fra situasjonen. Skuddet går langt over mål og TV-kommentatoren sier: *Spilleren fikk for god tid på seg, hun begynte å tenke.*

Sander Sagosen, mannen som i skrivende stund av mange blir regnet som verdens beste håndballspiller sier det slik: *Når jeg ser tilbake på mine beste kamper, har de det til felles at jeg ikke kan huske å ha tenkt noe som helst. Min opplevelse er at jeg skrur hodet helt av.*<sup>64</sup>

Det er derfor de beste spissene ofte kalles *instinkt-spillere*. De reflekterer ikke, de bare gjør

---

<sup>62</sup> Heidegger, M.: *Væren og tid* (1927). Tysk utgave: *Sein und Zeit*. Max Niemeyer Verlag Tübingen, 1993. Engelsk utgave: *Being and Time*. Blackwell Publishers, Oxford, UK, 1998

<sup>63</sup> Henrik Holm. Heideggers erotikk som (musikalsk) tankekunst? *Ballade*, 6. nov. 2019

<sup>64</sup> NRK.no, 18.07.2020. Artikkel om Sagosen

det som kommer til dem i øyeblikket. Når Kjetil Rekdal løp frem mot ballen for å ta det som er kalt tidenes viktigste straffespark for Norge, mot Brasil i fotball-VM i 1998, ante han ikke hvor han kom til å skyte før foten traff ballen. Rekdal visste at han ikke kunne risikere å fjerne seg fra situasjonen gjennom planlegging og tenkning. Han måtte være *i* situasjonen.

Et av Heideggers viktigste ankepunkt mot all filosofi etter Platon er at den ensidige dyrkingen av bevisst tenkning har ført til at mennesket opplever seg selv som *frakoblet* fra verden. Heidegger ville oppheve dette skillet mellom mennesket og verden, overvinne denne todelingen. *Vi må forstå mennesket som del av en helhet*, fremholdt han. For når man befinner seg *i* fremfor å tenke *om*, opplever man samtidig å bli *mer seg selv*, nettopp fordi alt er bundet sammen på et eksistensnivå, og i en slik *med-væren* kan man finne tilbake til seg selv. Når et forhold går fra å være et dødt skille til et levende forhold bringes man automatisk nærmere sitt eget eksistensgrunnlag, sin egentlige væren.<sup>65</sup> Kanskje evner man da å gjennomskue både seg selv og verden som del av samme helhet og eksistensgrunnlag.

Heidegger gjør også et poeng av at slike grunnleggende sannheter bare kan *fornemmes* gjennom stemninger og dype følelser. Sett i et verdenshistorisk perspektiv er bevissthets tross alt et ganske nytt fenomen, stemninger og følelser er mer opprinnelig og går dermed dypere en tenkning og språk. Det handler om å være *stemt* på riktig måte og gjennom dette gi seg selv *direkte* erfaringer. Slike erfaringer kan *avdekke* noe idet man *stemmes* inn mot en følelse av *utvidelse*. Dette kan for eksempel skje gjennom en sterk kunstopplevelse eller gjennom det Heidegger kaller en *rystende* hendelse.

## 2.4.6 Å tenke er å spørre

På bakgrunn av dette tankegodset utviklet Heidegger begrepet *besinnelse* som han fremsetter som et alternativ til tradisjonell tenkning. I hans mest kjente skrifter knyttet til tenkning, *Was Heisst Denken?*<sup>66</sup> og teksten *Gelassenheit*,<sup>67</sup> videreutvikler han dette begrepet ved å gjøre tenkning til en mer *passiv* aktivitet enn det man vanligvis forbinder med tenkning.

*Besinnelse* handler for Heidegger først og fremst om å være *mottakende* og *lydhør*, noe som innebærer å gi seg hen til en frihet og åpenhet som er hinsides kontroll. *Å tenke er å spørre*,

---

<sup>65</sup> Hans Herlof Grelland (2018) Martin Heideggers begrep om omsorg som eksistensform og dets betydning for forståelsen av begrepet omsorg i omsorgsfag. *Tidsskrift for omsorgsforskning 03/ 2018, Volume 4*

<sup>66</sup> Heidegger (1954) *What Is Called Thinking?* Oversettelse J. Glenn Gray. *Paperback 1976. Amazon.com*

<sup>67</sup> M. Heidegger (2015). *Gelassenheit*. Hefte, Tysk, ISBN 9783495486702



skriver han og argumenterer for at vi må la oss *tiltale* av virkeligheten selv, åpne opp for værens tiltale ved å gjøre oss mottakelige: *Mennesket må, før det taler, først atter la seg til-tale av Væren.*<sup>68</sup>

Å tenke *mottakende* kan umiddelbart virke selvmotsigende, men dette er ikke en uvanlig tilnærming hos kunstnere. Mange kunstnere kan i de mest kreative øyeblikk oppleve seg som en *kanal* for noe større, som om kreativiteten og skaperkraften er noe som *mottas* mer enn at det produseres selv. Under improvisasjon for eksempel, har man ofte en følelse av at noe tar over for tradisjonell tenkning og anstrengelse. Flow-begrepet innen idrett bygger på samme erfaring: Man mister seg selv i aktiviteten mens handlingene utføres med letthet og presisjon uten at man behøver å tenke over det eller trenger å styre bevegelsene bevisst. Også i såkalte aha- eller eureka-øyeblikk oppleves det som om innsikten plutselig bare *er* der, helt uten forvarsel, at den er *gitt*.

De fleste som har erfaring med improvisasjon, flow eller aha-opplevelser vet at dette er tilstander som ikke lar seg manipulere eller kontrollere. De oppstår helst når man våger å gi fra seg kontrollen og gi seg over til øyeblikket. Tilstandene *produseres* ikke gjennom egen vilje og kraft og kommer ikke i stand gjennom vårt initiativ, men gjennom tilfeldige hendelser som skjer der og da. *Ereignis* kaller Heidegger dette, et begrep som har mye til felles med Kairos-øyeblikk, altså øyeblikk hvor eksistensen selv presenterer seg og avdekker noe for mennesket.<sup>69</sup>  
<sup>70</sup> I slike øyeblikk kan det oppstå en plutselig opplevelse av å befinne seg i et felles opphav som før var skjult for en, men som nå synliggjøres i øyeblikket. Det er som om helheten i vårt vesen lyses opp slik at kroppens grenser forsvinner, en opplevelse mennesker til alle tider har søkt gjennom ekstase, ritualer og ulike former for rus.

Poenget er at slike overskridelser bare kan oppleves gjennom det *usikre*, gjennom det som ikke kan kontrolleres eller gripes. Og dermed kan vi ikke heller uten videre gjenskape det, nettopp fordi dette ligger utenfor vår kontrollsfære. Filosofen Søren Kierkegaard var blant dem som lot seg frustrere av dette og skrev om skuffelsen knyttet til at den første, sterke opplevelsen i møte med et eller annet, for eksempel den første forelskelsen, sjeldent lot seg gjenskape.

Samtidig understreker Heidegger at vi kan *tilrettelegge* for at slike ting kan skje. Og det beste vi kan gjøre i denne sammenhengen er å *la alle ting bare være*. Når vi lar hendelser, situasjoner eller andre mennesker få opptre og bevege seg fritt, kan dette tale til oss og åpne nye veier på en måte vi aldri kunne forestilt oss. *Gelassenheit*, kalte Heidegger dette, som innebærer en

---

<sup>68</sup> Heidegger, M. (1947) Brev om Humanismen. (2003 utg.) Cappelen Forlag A/S Oslo, s 11

<sup>69</sup> Polt R. (2006). The Emergency of Being: On Heidegger's Contributions to Philosophy. Cornell University Press, s. 73

<sup>70</sup> Agamben, G. (1999) Potentialities: Collected Essays, Stanford University Press, s. 117

åpenhet og en aksept i forhold til det som *er* og som til enhver tid oppstår.<sup>71</sup> Noe radikalt nytt kan da komme til syne som man aldri kunne ha fremkalt selv ved hjelp av viljen, en strategi som for eksempel billedkunstnere og komponister ofte anvender gjennom ulike former for *tilfeldighetsstrategier*. Dette er noe de gjør for å skape det lille ekstra, den berømmelige x-faktoren.

### 2.4.7 Det tenkes i meg

Heidegger innså etter hvert at han måtte *ut* av mennesket, ut av bevissthetstenkningen, og rette oppmerksomheten mot helt andre ting for å komme i mål med sitt prosjekt om å utforske eksistensen eller væren. På sine eldre dager kalte han dette *Den annen tenkning*, som innebærer at man ikke kan ta utgangspunkt i mennesket selv for å øke selvforståelsen, kort og godt fordi mennesket ikke *er* noe kun i seg selv. Det som definerer oss er *forholdet* til det eller den man står overfor.

Disse tankene representerer den tidligere omtalte vendingen i Heideggers forfatterskap rundt 1930. Her gikk han fra å ville tenke om eksistensen til å la eksistensen tenke i ham: *Det er ikke jeg som tenker - eller bør helst ikke være det*, mente Heidegger, *det tenkes i meg*.<sup>72</sup>

At tanken på den måten ikke kan være sitt eget grunnlag var for Heidegger ingen ny idé. Det er slik sanne kunstnere og poeter jobber, hevdet han. Å være kunstner handlet for Heidegger først og fremst om å være *åpen* for det som finner sted i den kreative prosessen. *Kunstverket iverksetter seg selv*, mente han, som betydde noe slikt som at eksistensen frembringer seg selv i et kunstverk uttrykt gjennom materie, form og idé. På den måten bidrar kunsten til en *avsløring* av virkeligheten gjennom at kunsten åpner en dør som individene selv ikke er i stand til å åpne.

### 2.4.8 Heidegger og kunst

Hovedpoeng for Heidegger var at bevisstheten holder oss fanget og avskjærer oss fra å delta i virkeligheten. Og siden det enkelte individet ikke evner å tre ut av bevissthetens fangenskap på egenhånd, må det skje gjennom et møte med noe utenfor oss selv. På midten av 1930-tallet holder han en rekke forelesninger hvor han peker på en vei ut av den kontinuerlige selvfortapelse i våre daglige gjøremål, og da er det nettopp kunsten han viser til som forløser.

---

<sup>71</sup> Heidegger, Martin (2010). Country Path Conversations. Transl. by Bret W. Davis. *Blomington, Indiana: Indiana University Press*, s 11

<sup>72</sup> Thiis-Evensen, T. B. (2005). Væren, Tid og Åpenbaring. Hovedoppgave i idéhistorie, *Institutt for filosofi, ide- og kunsthistorie og klassiske språk, Universitetet i Oslo*, s 46

Det var disse forelesningene som femten år senere ble til et hefte kalt *Kunstverkets Opprinnelse*<sup>73</sup> som sammen med heftet *Brev om humanismen*<sup>74</sup> representerer hans nye tenkning.

Det viktige for Heidegger var at kunsten skal utgjøre noe *annet* enn vitenskap og en rasjonell mål-middel-tenkning, og i denne sammenhengen skilte han mellom stor og liten kunst. Mens den antikke kunsten bare var opptatt av å etterligne det som viser seg for våre øyne, betoner Heidegger at kunsten skal hjelpe oss å se og erkjenne det som vi vanligvis *overser*. I tråd med Hegel fremholdt han at kunstens oppgave er å uttrykke åndens mest omfattende sannheter og ikke bare være underholdning og tidsfordriv.

I denne forbindelse gjør han et poeng av at kunstens egenart ligger i at den *hefter* mennesket i sin hyperaktive mål-middel tenkning, gir oss *motstand* og dermed skaper et refleksjonsrom. Mens bruksting som en dørmatte eller et krus har en tendens til å bli usynlige i selve bruken, er de store kunstverkene i besittelse av en gjenstridighet som gjør at de *trer frem* for oss. De motsetter seg anvendelse og skaper en friksjon som gjør at vi må stoppe opp i vårt hverdagslige jag. Dermed blir vi mer synlige for oss selv.

Heidegger kritiserer av den grunn den moderne kunstforståelsens tendens til å sette selve *opplevelsen* av kunst i sentrum. Ja, han går så langt som å hevde at kunsten dør hvis den kun skal ha som oppgave å gi kjappe, men virkningsfulle opplevelser som *absorberer* oss snarere enn å stoppe oss. Slike sansekick gjør at vi mister oss selv og luller oss enda lenger inn i selvforglemmelse og uegentlighet.

## 2.4.9 Heidegger og kairos

Som ung teologistudent merket Heidegger seg Paulus' hyppige bruk av kairos-begrepet i det Nye Testamentet. Paulus bruker begrepet særlig i forbindelse med det han kaller *tidens fylde*, som innebærer en følsomhet for når den rette tiden er inne. Som det står i *Forkynneren*, den eneste boken i Bibelen som anses som en ren filosofisk bok og som inneholder visdomsord fra ulike tradisjoner i det gamle Midtøsten: *Alt har sin faste tid, alt som skjer under himmelen, har sin tid: en tid til å fødes, en til å dø, en tid til å plante, en til å rykke opp.*<sup>75</sup>

Paulus bruker særlig kairos-begrepet i forbindelse med tidspunktet når Jesus skal vende tilbake til jorden. Her kobler han kairos-tenkningen til begrepet *parousia* som betyr

---

<sup>73</sup> Heidegger, M. (1935) Oversatt av Øverenget, M. og Mathiesen, S.(2000). Kunstverkets opprinnelse. Pax Forlag

<sup>74</sup> Heidegger (1946). Brev om humanismen. Oversettelse Tjønnesland, E. (2003) *Serie: Cappelen upopulære skrifter. Cappelen Damm*

<sup>75</sup> Forkynneren 3:1-8. Bibelen

tilstedeværelse eller ankomst. I dag ville man sagt oppmerksomt nærvær. Fra Paulus sin side innebærer dette en oppfordring til mennesket om å være årvåkne og påpasselige slik at man er klar når det store, gjennomgripende øyeblikket skal skje.

Heidegger var mindre interessert i slike mystiske og apokalyptiske elementer. Et kairos-øyeblikk var for ham stedet der sannheten skjer, et pusterom der eksistensen eller væren avdekker seg selv. Dette skjer fordi Kairos-øyeblikket representerer noe *diskontinuerlig* som bryter opp tiden slik vi kjenner den. Det skapes en *rift*, en åpning i de sammenhengende tidsstrømmen hvor det uventede plutselig kan bryte igjennom.<sup>76</sup>

For Heidegger handler kairos-øyeblikkene dermed om å gripe den menneskelige tilværelsens *muligheter*, det som ennå kan bli virkelighet men som ennå ikke er realisert. I slike sannhetens øyeblikk skapes det en åpning, og trer vi inn i denne åpningen skjer det en *overenstemmelse* mellom tiden og virkeligheten selv. Dette kan fremkalle plutselige aha-innsikter som hjelper oss til å få en større helhetsopplevelse av livet og av oss selv og som endrer oss for alltid. For virkelig å understreke betydningen av slike hendelser låner Heidegger et begrep av Goethe og kaller dette et *ur-fenomen*.<sup>77</sup>

Når han referer til Paulus er det mest for å få frem at man ikke kan vite *når*, *hvor* og *hvordan* slike sannhetens øyeblikk viser seg. Men selv om slike kairos-øyeblikk ikke lar seg kontrollere eller dermed ikke kan planlegges så innebærer ikke dette i følge Heidegger passivitet. Nei, det er nettopp det tenkningen skal brukes til, fremholder han: Å forberede sinnet på den åpenheten som kreves i møte med slike hendelser. Tenkningen skal *vekke en forventings beredskap*.<sup>78</sup>

Det som skal motivere oss for et slikt arbeid – som krever både tålmodighet og årvåkenhet – er *forventingen* om et kommende gode. Og fordi slike øyeblikk ikke lar seg kontrollere eller manipulere må man akseptere den fundamentale usikkerheten forbundet med dette, det at man aldri kan vite dagen eller timen.

Her peker Heidegger på vår evne og vilje til å *overgi* oss til virkeligheten, til det faktiske og reelle, og oppfordrer oss til å ta et bevisst valg om å leve i åpenhet og holde oss våkne og oppmerksomme, på *tross av* usikkerhet og engstelse. Poenget hans er at vi må jobbe med egen evne til tilstedeværelse så vi ikke mister alle de mulighetene tilværelsen tilbyr oss.

---

<sup>76</sup> Heidegger, M. - *Der Spiegel*.(1976). Rudolf Augstein and Georg Wolff, 23 September 1966; *published May 31 1976*.

<sup>77</sup> *Ibid.*

<sup>78</sup> *Ibid.*

Klokka går og går, tiden renner ut, bare for straks å sette i gang en ny bevegelse. Men dette behøver ikke ende i øyeblikkets tyranni, som Thomas Hylland Eriksen kaller det.<sup>79</sup> For selv om klokketid ikke lar seg stoppe, finnes det en annen måte å relatere seg til tid på, unnslippe tidsklemma så å si, og det skjer i følge Heidegger gjennom kairos-øyeblikkene hvor vi finner tilbake til noe glemt og opprinnelig som har gått tapt og hvor virkeligheten åpner seg og gir seg til kjenne på ny og på ny.

---

<sup>79</sup> Eriksen, T.H. (2001) *Øyeblikkets tyranni*. Oslo: Aschehoug pocket

## 3. Metode

### 3.1 Kunstnerisk utviklingsarbeid og akademisk forskning

Dette prosjektet kom altså til gjennom at Operahøgskolen utlyste en stipendiatstilling knyttet til temaet *prestasjonspsykologi*, et felt som har opptatt meg i alle de tjuvfem år jeg har jobbet som utøvende kunstner. Å få muligheten til å fordype meg vitenskapelig og kunstnerisk i dette feltet har jeg opplevd som et privilegium fra første dag.

Siden opplysningstiden har kunst og forskning stort sett blitt ansett som atskilte og motstående fagområder, men tegn i tiden tyder på at dette skillet nå kan være på vei ut. Til syvende og sist produserer både forskere og kunstnere noe som kan utvide erkjennelsen av det å være menneske i verden, og opp igjennom historien finnes det mange eksempler på at de største vitenskapsfolkene også var store kunstnere og omvendt. Leonardo da Vincis skisser av menneskekroppen er like mye kunst som vitenskap.

Stereotype oppfatninger av den analytisk distanserte forskeren og den ildfulle og svermeriske kunstneren er på vei ut, og på 90-tallet fikk vi altså dette som heter *kunstnerisk utviklingsarbeid*. Og ganske nylig ble det etablert en ny doktorgrad basert på utøvende og skapende kunstfag som innebærer at man får en ph.d. i kunstnerisk utviklingsarbeid. Det at kunstnerisk utviklingsarbeid og metode er blitt gradsgivende på doktorgradsnivå understreker jo at forskjellen mellom kunst og vitenskap nå betraktes som en *produktiv* forskjell og ikke som en konkurrerende.

### 3.2 Begrunnelse for valg av metode

I *Dikus* retningslinjer for *Stipendiatprogrammet for kunstnerisk utviklingsarbeid* står det at doktorgradsprosjektene skal bidra til å utvikle ny innsikt, kunnskap og/eller erfaring. Dette svarer til min ambisjon om å utvikle innsikt og kunnskap innen faget prestasjonspsykologi tilrettelagt for kunstfeltet. I arbeidet med informantene tenkte jeg og jobbet som en kunstner i tråd med retningslinjene for kunstnerisk utviklingsarbeid samtidig som jeg forsøkte å operere mest mulig i flukt med akademiske standarder.

Mitt prosjekt kan betegnes som en kvalitativ studie basert på dybdeintervju. Kvalitativ metode er en samlebetegnelse som kan inneholde radikalt forskjellige oppfatninger av hvilken type data som frembringes og dermed også hva slags kunnskap tilnærmingen bidrar til. Spørsmålet jeg tidlig måtte ta stilling til var hvilken strategisk tilnærming jeg skulle velge når det gjaldt akkumulering av data, altså hvordan jeg skulle innrette forskningsprosessen for å besvare de

spørsmål jeg stiller. Jeg trengte tidlig også å klargjøre teknikker for innsamling og generering av data. Løsningen ble en forskningsstrategi som kan karakteriseres som en *hermeneutisk-fenomenologisk utforskning med auto-etnografiske trekk*.

Typisk for mange profilerte kunstnere og idrettsutøvere er at de har en instinktiv og intuitiv tilnærming til det de gjør, og noen av informantene viste seg å ha et relativt lavt bevissthetsnivå knyttet til *hvorfor* de gjør hva og hvordan. Mange av intervjuene dreide seg da også om relativt komplekse forskningsfelt som kreativitet, flow, skaperkraft og inspirasjon. Dette er fenomen som langt på vei unndrar seg vitenskapelig metode og språk, og på bakgrunn av dette endte jeg altså opp med det som kan kalles en fenomenologisk-hermeneutisk tilnærming.

En fenomenologisk tilnærming - i betydning praksisnær og erfaringsbasert <sup>80</sup> - er i mange tilfeller å foretrekke fremfor et eksternt forskerblick og en kritisk distanse. I mitt tilfelle var tanken at en fenomenologisk tilnærming kunne åpne opp kreativitetsforskningen på nye måter, ikke minst ved å utvikle et språk og en begrepsbruk som ikke er for farget av psykologi og hjernevitenskap. Dette er jo også i tråd med premissene som ligger til grunn for kunstnerisk utviklingsarbeid.

En slik tilnærming ligger samtidig nært opp til tenkningen til Martin Heidegger som fremholder at det å avkle fenomener deres mening og innhold avhenger av evnen til å være tilstede i fenomenene.<sup>81</sup>

I tillegg har jeg, som tidligere nevnt, også trukket inn egne erfaringer forbundet med det å prestere kunstnerisk. Problemet med alle former for prestasjonspsykologi er at det kanskje fungerer bra på papiret, men når man står på startstreken eller på scenen med et tyngende forventningspress, det er da man får tilbakemelding på hvor langt man egentlig har kommet mentalt og psykisk.

Det at jeg fortsatt er aktiv som scenekunstner har skapt mange muligheter til å prøve ut ting på meg selv. Å bruke egne erfaringer og opplevelser i kunnskapsutvikling og kunnskapsutveksling på denne måten kalles *auto-etnografisk* metode,<sup>82</sup> noe som blant annet handler om å skape gjenerindringer av betydningsfulle situasjoner hos seg selv og hos informantene.

---

<sup>80</sup> Gill, M. J. (2014). The Possibilities of Phenomenology for Organizational Research. *Organizational Research Methods*, 17:2, s 118-137

<sup>81</sup> Smith, J.A. (2007). Hermeneutics, human sciences and health: Linking theory and practice. *International Journal Of Qualitative Studies On Health And Well-Being*, 2, s 3-11

<sup>82</sup> Leming, T. (2009). Hvor ble JEG av? Emosjoner som drivkraft i skrijving og forskning. I: Rachel Jakhelln. Tove Leming og Tom Tiller. Emosjoner i forskning og læring. *Tromsø: Eureka Forlag*, s 41

Selv om mitt prosjekts problemstilling og undersøkelsesfelt var formulert på forhånd, er det vanskelig å tenke seg et vellykket forskningsopplegg hvor ikke problemstillinger og undersøkelsesfelter må revideres underveis. Det ligger i den etnografiske metodens natur at en fortløpende dialog mellom allerede formulerte forskningsspørsmål og det empiriske materialet som vokser frem underveis leder til skjerpning, nyansering og kanskje også endring av problemstillingene. Jeg måtte også ta høyde for at nye problemstillinger kunne dukke opp underveis, noe det så absolutt gjorde.

## **3.3 Intervjuene**

### **3.3.1 Utvalg og tilnærming**

I perioden 15. oktober 2017 til 20. mai 2019 gjennomførte jeg intervju med 30 profilerte norske kunstnere og 18 utøvere og ressurspersoner knyttet til norsk toppidrett. I tillegg intervjuet jeg tre psykologer og en mentaltrener. Bortsett fra disse fire har alle mine informanter vært knyttet til et prestasjonsnivå som overskrider det ordinære og gjennomsnittlige. I denne jakten på de ekstraordinære prestasjonene er det er naturlig å anta at det har utkrystallisert seg noen grenseerfaringer som kan ha stor overføringsverdi ikke bare for andre høypresterende miljø, men også for folk flest.

Mitt forskningsopplegg innebærer et relativt avgrenset univers, nemlig høypresterende individer innenfor toppidretten og kunstfeltet, noe som har gjort det viktig å ha stor variasjon i utvalget for å sikre representasjon av et så bredt spekter som mulig innenfor forskningsfeltet. Dette har vært nødvendig for å identifisere sammenfallende eller divergerende tendenser på tvers av fagfelt og disipliner og for å kunne følge disse fenomener slik de beveger seg i de forskjellige kontekstene.

De fleste intervjuene kan karakteriseres som dybdeintervju. I noen enkelttilfeller tok intervjuene preg av kortere samtaler, og med to av informantene - tidligere håndballtrener Marit Breivik og dramatiker Jon Fosse - var det bare snakk om en kort mailutveksling. Når det gjelder skuespillerne Bjørn Sundquist og Toralv Maurstad tok jeg utgangspunkt i samtaler jeg har hatt med dem i jobbsammenheng tidligere. Sitat hentet fra disse samtalene ble bekreftet, utdypet og godkjent gjennom telefonsamtaler.

Ingen av mine informanter har ytret ønske om å være anonyme. Alle sitater i dette prosjektet har dermed referanser direkte til opphavspersonene, selvsagt etter godkjennelse. I noen tilfeller siterer jeg personer som jeg ikke har vært i samtale med, men i disse tilfellene følger det alltid kildehenvisning.



Når jeg i hovedsak har basert meg på dybdeintervju har det å gjøre med at jeg anser en slik form for datainnsamlingsstrategi som det som best ivaretar relevans og validitet. Min egen bakgrunn som utøvende kunstner gjør at jeg kan stille spørsmål som er relevant for problemstillingen, men her ligger det også en metodisk utfordring. Som utøvende scenekunstner og forfatter er jeg preget av de erfaringer jeg har og de betraktningene jeg gjort meg i forbindelse med det å prestere kunstnerisk under press. Jeg har også intervjuet personer innenfor mitt eget kunstfag, og faren her er at mine egne erfaringer legger for mye føringer i intervjusituasjonen og på mine analyser. I tråd med dette har jeg forsøkt å bevisstgjøre meg de forestillinger jeg tok med meg inn i prosjektet. Jeg har forsøkt å tilstrebe en rigorøs selvrefleksjon og en grunnleggende åpenhet for eventuelle nye innfallsvinkler på tematikken.

I møte med *toppidrettsmiljøet* har jeg betraktet meg selv som en *informert outsider*, en posisjon som ofte fortolkes som en produktiv distanse. Denne rollen muliggjorde for meg å se dimensjoner som toppidrettsutøverne tar for gitt og dermed ikke reflekterer over. Samtidig hadde jeg nok kunnskap på området til å skape det jeg jevnt over opplevde som svært fruktbare og dynamiske samtaler.

I alle intervjuene har jeg etterstrebet dialogens form. Mine spørsmål til informantene har vært stilt åpne, styrt av en fleksibel intervjuguide med svært vide rammer. En slik semistrukturert/ustrukturert intervjuform innebærer ikke at intervjuene mine har vært uten retning og plan, men at det spesifikke innholdet og retningen i hvert intervju har blitt etablert gjennom dets forløp.

Intervjuene kan dermed defineres som utforskende og åpne (*open ended*), dette for å gripe komplekse sammenhenger som dukket opp spontant i samtalen og for å gi rom for refleksjon, problematisering av sentrale begrep, tilegnelse av ny innsikt, samt generering av nye hypoteser og teoretiseringer. Mening og fokus i samtalen har dermed vært produsert i fellesskap med intervjusubjektene, noe jeg har opplevd rikt og kunnskapsproduserende.

Prosjektets siktepunkt har vært avgjørende for det teoretiske og metodologiske rammeverket for arbeidet mitt. Allerede i de første intervjuene utkrystalliserte *øyeblikket* seg som en kritisk faktor. De første informantene betonet viktigheten av å forankre seg i virkeligheten her og nå, og denne evnen til å gi seg over til øyeblikket er i det hele tatt et tilbakevendende tema hos de aller fleste informantene mine. I tråd med dette var det viktig for meg å selv være øyeblikksorientert i intervjuene, noe som innebar å legge så lite føringer som mulig i intervjusituasjonen, med stort rom for innskytelser og innfall. Hvert intervju fikk dermed sin egen dynamikk. Av

samme grunn har jeg ikke filmet eller spilt inn noen av intervjuene eller workshopene, fordi jeg fryktet at dette kunne hemme dynamikken mellom oss. Min erfaring er at en slik form for dokumentering legger sterke føringer på dynamikken. Når det er sagt har jeg selvsagt skrevet detaljerte notater hele veien og transkribert alle intervjuene på en systematisk måte. Et par av intervjuene fikk mer preg av deltakende observasjon hvor vi sammen utforsket problemstillingene i et innenfra-perspektiv. Tidspunktet for de ulike intervjuene foregikk nokså planløst og spontant innenfor tidsrommet tidligere antydnet.

### 3.3.2 Transkribering

Når det gjelder transkribering av intervjuene var utfordringen hvordan jeg på en hensiktsmessig måte kunne oversette tale til skriftspråk uten å utelate vesentlige komponenter. Det eksisterer ingen konkret prosedyre eller retningslinjer for hvordan dette utføres, så jeg har forsøkt å veie flere hensyn mot hverandre ut ifra hva som har vært formålstjenlig for den aktuelle analyseprosessen.<sup>83 84</sup> Som hovedregel foretok jeg transkriberingen så hurtig som mulig etter intervjuene, både av hensyn til å huske ord jeg eventuelt ikke skulle klare å tyde ut fra egen skrift, men også for å ta med meg energien og stemningen fra samtalen inn i analysen.

Transkriberingen ble foretatt så strengt ordrett som jeg evnet. De ferdig transkriberte intervjuene ble så noe omskrevet som en forberedelse til analysen og her ble det muntlige språket forkortet, komprimert og gitt en skriftlig form av hensyn til lesbarhet og for å gjøre den påfølgende diskusjonen mer oversiktlig.

## 3.4 En fenomenologisk-hermeneutisk utforskning ...

Som betegnelsen antyder er fenomenologisk-hermeneutisk metode et sammensatt begrep. Det *fenomenologiske* perspektivet medfører et fokus på individers aktive bevissthet og hvordan individets erfaring, mening og fortolkning fremkommer innenfor ulike rammer.<sup>85</sup> Mens målet med empiristisk og positivistisk forskning som regel er en størst mulig *eliminering* av det subjektive, handler fenomenologi om det *motsatte*, nemlig å få frem dybden i den subjektive opplevelsen. Man sier ofte at analyseformen har et *idiografisk* fokus, noe som innebærer en vekt på fyldige, erfaringsnære og kontekstualiserte beskrivelser. Fokuset ligger på det som kalles menneskers livsverden slik den fremtrer umiddelbart, uavhengig av og forut for alle

---

<sup>83</sup> Kvale, S. & Brinkmann, S. (2010). Det Kvalitative Forskningsintervju (2nd Edition). Oslo: Gyldendal Akademisk

<sup>84</sup> Marshall, C. & Rossman, G. B. (2006). Designing Qualitative Research. Thousand Oaks: Sage Publications

<sup>85</sup> Gill, M. J. (2014). The Possibilities of Phenomenology for Organizational Research. *Organizational Research Methods*, 17:2, s 118-142

forklaringer.<sup>86</sup> Målet er ikke å finne objektive sannheter knyttet til et fenomen, men å presentere ulike tolkningsmåter som igjen kan avdekke nye spørsmål eller alternative forståelsesformer.

Når det gjelder den *hermeneutiske* tilnærmingen – som av og til også kalles aktør-perspektivet – så er den basert på en humanistisk vitenskapsforståelse. Mens positivistene vektlegger det å forklare og finne sannheten, betoner hermeneutikken *fortolkning og forståelsen gjennom refleksjon*.<sup>87</sup> Begrepet er utledet av det greske ordet *hermeneuein* som betyr å uttrykke, å utlegge eller forklare. Å uttrykke seg kan i denne sammenheng bety en tolkning eller oversettelse av indre tanker. Virkeligheten forstås som noe som ikke lar seg objektiveres eller kvantifisere i målbare tallstørrelser, men som heller må forstås på bakgrunn av subjektive meninger og fortolkningsnøkler. Hermeneutikkens grunnpremiss er at informantenes virkelighetsoppfatning er flertydig og derfor må tolkes fortløpende på bakgrunn av det kontinuerlige vekselspillet som foregår mellom egne opplevelser og de respektive omgivelsene.

Slår man så sammen disse tilnærmingene ender man altså opp med det jeg kaller en fenomenologisk-hermeneutiske analyse, en metode som bygger den på den franske filosofen Paul Ricoeurs tolkningsteori.<sup>88</sup> Ricoeur betrakter forholdet mellom fenomenologi og hermeneutikk som et gjensidighetsforhold. Fenomenologien fremholder at bevisstheten er rettet mot *noe* og at dette *noe* har mening. Hermeneutikken betoner at dette noe ikke er umiddelbart gitt, men må fortolkes.<sup>89</sup> I et hermeneutisk-fenomenologisk perspektiv er viten fundamentert i hele kroppens uttrykksmåter i motsetning til et perspektiv som plasserer viten og følelser i en dikotomi. Eksempelvis kan viten oppstå som et aha-øyeblikk basert på tidligere erfaringer og opplevelser.

### 3.5 ... med klare auto-etnografiske trekk

Som tidligere nevnt har det også vært viktig for meg å trekke inn eget erfaringsgrunnlag i min utforskning, en tilnærming som henter inspirasjon fra det som kalles *auto-etnografi*. En auto-etnografisk tilnærming tar sikte på å sette det personlige inn i en større sammenheng. Det fokuseres på subjektive fortellinger og erfaringer, noe som igjen kan lede til ny innsikt og

---

<sup>86</sup> Butterworth-Heinemann, E. (2005). Nomothetic versus ideographic research. *Research Methods*. British Library: Elsevier Ltd., s. 32

<sup>87</sup> Angehrn, E. (2003). Interpretation und Dekonstruktion. Untersuchungen zur Hermeneutik, *Velbrück, Weilerswist 2003, del III Dekonstruktion* s. 237-325

<sup>88</sup> Ricoeur, P. (1988) Från text till handling. En antologi om hermeneutikk, redigert av Peter Kemp och Bengt Kristiansen. *Stockholm: Symposion Bokförlag*.

<sup>89</sup> Ricoeur, Paul (1999) Eksistens og hermeneutikk. *Oslo: Aschehoug*.

vitenskapelig kunnskap.<sup>90</sup> Det handler rett og slett om å språkliggjøre personlig erfaring. Rent metodisk dreier dette seg om forholdet mellom den observerte og erfarte virkelighet.<sup>91</sup>

Auto-etnografi er et sammensatt begrep som innebærer selvet (auto), menneskers liv (etno) og skrift (grafi), altså at man forsøker å skrive meningsfullt om folks livsverdener ved å ta utgangspunkt i levd liv og personlig erfaring. Ofte skilles det mellom *evokative auto-etnografi* og *analytisk auto-etnografi*. *Evokativ* auto-etnografi har som siktemål å produsere fortellinger som vekker følelser. Man legger samtidig mindre vekt på teoretisk analyse.<sup>92</sup> På den andre siden av denne skalaen finner man *analytisk* auto-etnografi som ligger nærmere tradisjonell etnografi med mer eksplisitt fokus på analyse og teoriutvikling.<sup>93</sup> Selv om dette skillet har blitt mindre skarpt de senere år, plasserer min tilnærming seg klart innenfor den evokative auto-etnografiske posisjonen.

På et overordnet plan har jeg i min tilnærming tatt høyde for at mange sider ved informantens erfaring og kunnskap er taus, kroppsliggjort og ikke-artikulert, det vil si at den tas for gitt og dermed ikke har blitt gjort til gjenstand for refleksjon. De erfaringsverdenene jeg har forsøkt å trenge inn i oppfatter jeg som helhetlige livsverdener, selv om de ikke nødvendigvis er koherente. En forskningsmessig tilgang til slike meningsbærende helheter fordrer ofte at man plasserer seg i en sosialiseringssituasjon i forhold til studiefeltet. Dette for å se og erfare hva folk gjør og ikke gjør og ikke bare forholde seg til hva de sier. Jeg har også vektlagt at det på forhånd ikke er mulig å vite sikkert hvordan de ulike fenomenene er kjedet sammen eller å ha en sikker formening om hvilke fenomener som har relevans. Dette innebærer at mitt forskningsopplegg måtte utformes slik at det kunne skapes mulighet for å oppdage, utforske og teoretisere relevante forhold som ikke var fanget opp av forhåndsformulerte problemstillinger og spørsmål.

### 3.6 Dialogisk prosess

Det siste metodologiske poenget med konsekvens for mitt arbeid er at kunnskapsutvikling er en *dialogisk prosess*. Det viktigste verktøyet i auto-etnografiske utforskningen har alltid vært dialogen. Kunnskap skapes i samspill mellom mennesker gjennom en frem-og-tilbake-prosess. Det handler ikke bare om å utveksle uttrykk og inntrykk med hverandre; det handler om kontakt, om respons og om det å tenke og tale sammen. En dialogisk tilnærming er også egnet til å

---

<sup>90</sup> Denzin, N.K. (1989). *The Research Act: A Theoretical Introduction to Sociological Methods*. Prentice Hall

<sup>91</sup> Johansson, A. (2010). Narrativ teori och metod. Med livsberättelsen i fokus. *Lund: Studentlitteratur*.

<sup>92</sup> Anderson, L. (2006) Analytic Autoethnography. *Journal of Contemporary Ethnography*, 35: s 373-395

<sup>93</sup> *ibid.*, s 379-395

avdekke og kaste lys over mer lukkede og underliggende aspekter som ikke er umiddelbart tilgjengelige. Metodisk har en slik tankegang vært premissleverandør for min tilnærming til informantene.

Selv om jeg i dette prosjektet først og fremst henvender meg til kunstfeltet har jeg også ønsket å bringe noe tilbake til prestasjonsfeltet generelt. Prestasjoner i alle former vil alltid være nært knyttet opp til kreativitet og skaperkraft, og en kunstnerisk inngang på dette temaet tror jeg kan åpne opp det prestasjonspsykologiske feltet på nye måter.

Jeg håper også å ha tilbakeført noe av verdi til diskursen knyttet til kairosbegrepet og filosofien til Heidegger. Selv om kairos-begrepet har hatt innflytelse på vestlig tenkning i over to tusen år både som idé og praksis, vil kairos-tenkningen alltid stå i fare for å bli oppfattet som et litt arkaisk, filosofisk og abstrahert konsept. Ved å anvende begrepet aktivt i forskningen min, både i møte med egen kunstnerisk praksis og i møte med mine informanter, håper jeg å ha bidratt til en aktualisering og konkretisering av det skapende prinsipp som ligger skjult i kairos-begrepet og som både direkte og indirekte har preget vestlig tenkning siden antikken.

Når det gjelder Heidegger, så forskes han på som aldri før i ulike vitenskapsmiljø. Problemet er at denne forskningen ofte er så teoretisk og akademisk i sin form at den fremstår nesten virkelighetsfjern, et paradoks når man tenker på at Heidegger selv betraktet direkte kroppslig erfaring som en foretrukket kunnskapskilde fremfor bevisst tenkning. *Kanskje* kan mitt prosjekt ha bidratt til å gjøre filosofien hans mer praksisnær og også mer tilgjengelig for folk flest.

### 3.7 Etiske refleksjoner

Min interaksjon med informantene er forsøkt gjennomført etter beste evne i henhold til forskningsetiske retningslinjer. I kvalitative undersøkelser bør forskeren forholde seg til en balanse mellom undersøkelsens nytteverdi og potensielle konsekvenser for deltakerne.<sup>94</sup> I mitt tilfelle kan jeg ikke se noen potensielle negative konsekvenser for informantene. Som tidligere nevnt har ingen av dem ytret ønske om å være anonyme. Alle ble tilbudt å få tilsendt en utskrift for sitatsjekk og for å sikre at meninger og uttalelser var korrekt oppfattet, men dette viste seg ikke å være viktig for de aller fleste av dem. I de tilfellene hvor det ble bedt om en sitatsjekk, oversendte jeg materialet på mail. Alle eventuelle rettelser og korrigeringer ble da tatt til følge fra min side.

---

<sup>94</sup> Kvale, S. & Brinkmann, S. (2010). *Det Kvalitative Forskningsintervju* (2nd Edition). Oslo: Gyldendal Akademisk

Arbeidet med dette prosjektet har vært ganske intenst til tider, og dermed har det vært nødvendig å ledsage forskningen og det kunstneriske utviklingsarbeidet med en løpende etisk refleksjon, noe som innebar at jeg med jevne mellomrom måtte ta et skritt tilbake, ut av meg selv og ut av prosessen, og reflektere over valgene og de vendingene prosjektet tok.

Ofte handler etikk om å utvikle en moralsk begrunnet handlingsregel for å håndtere situasjoner der det ikke er prosedyrer som beskriver optimale etiske valg. For meg er etisk refleksjon først og fremst et verktøy, og tidlig i dette prosjektet satte jeg opp etiske retningslinjer for meg selv som jeg forsøkte å styre etter rent praktisk. Det kan for eksempel hevdes at de som deltok i produksjonen av operafilmen *Backstage* utsatte seg for en viss risiko. Jeg redegjør nærmere for arbeidet med *Backstage* i 4.9, men kan her nevne at den kreative prosessen i forbindelse med filming og regi innebar mye improvisasjon. Når man improviserer frem ting på denne måten gjør man seg sårbar, men en slik arbeidsmetode var nødvendig for at alle som deltok i prosjektet skulle føle seg som kreative med-skapere. Et viktig poeng med hele *Backstage*-prosjektet var jo å undersøke om metoden min kunne bidra til å avføde kreativitet både på et individuelt og på et kollektivt nivå.

Alle medvirkende har i ettertid fått tilbud om å se igjennom filmen, og ingen av dem har motsatt seg visning offentlig eller privat. De profesjonelle scenekunstneren og musikerne som deltok i prosjektet fikk et engangshonorar. Det samme gjelder kamerafolk og lydtekniker.

I tillegg til de profesjonelle musikerne og scenekunstnerne deltok åtte masterstudentene fra Operahøgskolen. Deres deltakelse inngikk i studieopplegget, men vi skrev en avtale om at dersom inntekter fra eventuell kommersiell utnyttelse av filmen skulle føre til at jeg tjente penger på den etter at alle utgifter var betalt så vil dette utløse et engangshonorar for alle studentene. I avtalen inngår det også at en kreditering av alle medvirkende skal skje i henhold til god skikk og i medhold av åndsverksloven paragraf 3.

## 4 Ekstraordinære prestasjoner – hva ligger bak?

### 4.1 Introduksjon

Å befinne seg bak scenen før en premiere på Den Norske Opera & Ballett er et skue. Angsten er til å ta og føle på. Den norske operastjerna Marita Sølberg sier det slik:

*Du kjenner at det kommer. Det kjennes som en uro. En prikking, ikke på huden, men inne i kroppen. Pusten går fort og høyt, du klarer bare ikke slappe av. Det kan bli lammende, for du synger jo best når kroppen er avslappet og pusten fri. Det er den indre kampen som er verst. Redselen for å gå ut der og at alle skal se på deg. Absolutt alle ser på deg. Det er jo ikke til å unngå.<sup>95</sup>*

Som utøvende scenekunstner gjennom 30 år har jeg selv opplevd mange personlige oppturer og nedturer. Prestasjonsangsten har fulgt meg som en skygge. Og jeg er ikke alene:

*Når jeg opptrer kan jeg få fysiske reaksjoner som tilsier at jeg skal dø,* uttalte en operakollega av meg nylig.

I og med at man opplever å stå i dette presset kveld etter kveld skulle man kanskje tro at man ble vant til det etter hvert, at man utviklet en slags toleranse, men det er ikke slik det fungerer: *Minuttene før teppet går opp unner jeg ikke min verste fiende, og det har bare blitt verre med årene,* sa den verdensberømte sangeren Luciano Pavarotti noen år før han døde.

En av tidenes største operastjerner, den svenske tenoren Jussi Björling, opplevde at scenefrykten økte proporsjonalt med berømmelsen. Alkohol ble hans nervemedisin. Da han opptrådte på Festspillene i Bergen i 1954 satt representanter for festspill-ledelsen vakt utenfor hotellrommet hans kvelden før konserten så han ikke skulle forsvinne ut på byen. Det endte med at stjerna klatret ut av vinduet. Den siste gangen han hadde konsert i Norge måtte han dras ut av en pub rett før han skulle på scenen.

Prestasjonsangst kan være smertefullt og svært utmattende. Samtidig kan den også virke lammende på skapergleden og den kunstneriske uttrykkskraften. Min personlige erfaring med dette, både i forhold til scenen og til forfatterskap, gjorde at jeg tidlig begynte å interessere meg for mentale og psykologiske faktorer knyttet til prestasjon. Jeg leste alt jeg kom over av relevant litteratur og psykologi, og når jeg fikk samarbeide med erfarne folk i musikk- og teaterbransjen

---

<sup>95</sup> A-magasinet, Aftenposten 9. Juni 2016

forsøkte jeg alltid å fravriste dem eventuelle hemmeligheter knyttet til det å være best når det gjelder og å håndtere angst.

*Hvordan tenker de beste? undret jeg meg. Hadde de noen teknikker?*

Eller var det så enkelt som at noen rett og slett er mer disponert for å takle press, som krigshelten Gunnar Kjakan Sønsteby som på slutten av krigen sov godt om natta med tre håndgranater ved siden av seg, to til eventuelle angriperer, den siste til seg selv: - *Jeg hadde aldri nerver, aldri anfektelser*, uttalte han siden. *Egentlig ble jeg bare roligere jo farligere det var. Det er bare slik jeg er.*<sup>96</sup>

Som tidligere europamester i sandvolleyball Vegard Høidalen sier: *Jeg har aldri vært redd for å tape hverken ansikt eller en kamp. Jeg tenker alltid bare på det jeg kan vinne, noe som gjør det lett å holde fokus.*

#### **4.1.1 Det ekstraordinære og overskridende**

Nå handler ikke prestasjoner på et høyt nivå bare om spenningsregulering. Det handler like mye om å hente ut det potensialet som ligger i en selv og i øyeblikket, det lille ekstra, dette som man ikke kan manipulere frem eller kontrollere fullt ut, men som man allikevel er helt avhengig av når man ønsker å prestere på høyeste nivå. Å snakke om det ekstraordinære på denne måten får fort et slør av mystikk over seg, nærmest noe religiøst, men saksofonist Bendik Hofseth forteller en historie som tar tematikken ned på jorda og som samtidig illustrerer denne mer-verdien som alle høypresterende utøvere er på jakt etter:

*I sommer fikk jeg stortåa under motorgressklipperen. Store deler ble borte. Etter to måneder med bandasje og plaster er tåa tilbake, like fin. Jeg kunne aldri ha regnet meg fram til hvordan dette arbeidet ble gjort, celle for celle bygget tåa seg opp igjen. Men jeg kunne lene meg tilbake og la tåa gjøre jobben for meg. Noe i meg er tydeligvis smartere enn min bevissthet. Slik er det med musikken også: komposisjonen er bandasjen og omslaget, det lille jeg kan gjøre bevisst. Utøvelsen er å stole på at jeg er smartere enn meg selv hvis jeg bare kobler bort selvkritisk tankevirksomhet og bestrebelsler. Jeg venter bare på at tåa ordner seg selv når jeg spiller og synger!*

Dette er en morsom beskrivelse av kairos-kraften, dette tilbudet fra virkeligheten som alltid er tilgjengelig bare man vet hvordan man skal åpne seg for det. Men selv om tilbudet er gratis så foreligger det noen betingelser for at man skal kunne nyte godt av disse åpningene i tilværelsen,

---

<sup>96</sup> VG 11. mai 2012



og Kairos-koden er et forsøk på å tydeliggjøre disse betingelsene og dermed legge til rette for det ekstraordinære i vår jakt på å prestere bedre.

Som på de fleste områder kommer man selvsagt ikke utenom personlige anlegg og forutsetninger når det gjelder prestasjon, men opp igjennom klarte jeg aldri å fri meg fra tanken på at mental styrke og psykologisk robusthet var noe man kunne jobbe med og utvikle på samme måte som man kan trene på faglige og fysiske ferdigheter. Da jeg ble tilknyttet Olympiatoppens *Prestasjonskonferanse* og *prestasjonsklynge* skjøt min interesse for prestasjonspsykologiske mekanismer fart, og når så stipendiatstillingen på Kunsthøgskolen dukket opp hvor mandatet var at jeg skulle fordype meg i prestasjonspsykologi innenfor kunstfeltet åpnet det seg altså en mulighet for å gå i dybden i disse tingene. Ganske raskt bestemte jeg meg for å forsøke å utvikle en alternativ prestasjonspsykologisk metode til bruk for kunstfeltet spesielt og for prestasjonsfeltet generelt.

Jeg har i dette arbeidet intervjuet en rekke profilerte toppidrettsutøvere og kunstnere, personer som alle har utmerket seg på en ekstraordinær måte og satt spor etter seg innenfor sine respektive felt. Det er naturlig å anta at det å levere resultater over tid i en sammenheng hvor forventningspresset kan være ekstremt har gitt noen grenseerfaringer som har stor overføringsverdi, ikke bare til andre høypresterende yrker, men også for folk som lever et mer hverdagslig liv. Dette fordi dagens hverdag i seg selv representerer løpende prestasjonsmessige utfordringer for de fleste mennesker. Det moderne livet må *mestres*, en realitet som også Kunnskapsdepartementet har tatt innover seg. I den nye læreplanreformen er livsmestring nå lagt inn som et tverrfaglig tema for å gi elevene kompetanse som fremmer god psykisk og fysisk helse, og som gir muligheter til å ta ansvarlige livsvalg.

## 4.2 Nøkkelbegrep som inngang på intervjuene

Med utgangspunkt i mitt nevnte teorigrunnlag utledet jeg seks nøkkelbegreper som jeg har brukt til å organisere mitt intervjumateriale. Disse nøkkelbegrepene er:

a) *tilstedeværelse*, b) *øyeblikks-ømfintlighet*, c) *frittflytende oppmerksomhet*, d) *angst som ressurs*, e) *min-het / jeg er-følelsen*, f) *kairos-øyeblikk*

- a) Med *tilstedeværelse* mener jeg det å opprettholde kontakt med det som er *virkelig* i motsetning til det som er *tenkt*, altså å bruke sansene til å koble seg direkte på den

levende virkelighet her og nå slik den kommer til uttrykk i ethvert nytt øyeblikk. I denne sammenheng er det viktig å skille mellom å være *i* og å tenke *om* virkeligheten.

- b) **Øyeblikks-ømfintlighet** er avledet av det Heidegger kaller lydhørhet og innebærer en lyttende og åpen mottakelighet i møte realitetene. Det handler om i større grad å la øyeblikket styre *oss* fremfor at *vi* forsøker å styre øyeblikket.
- c) **Frittflytende oppmerksomhet** er beslektet med det forrige begrepet og betyr et sveipende, uanstrengt fokus som lar alle ting fritt komme og gå i oppmerksomhetsfeltet. Dette er en måte å koble seg mer direkte på den levende virkeligheten slik den konkret utfolder seg fra øyeblikk til øyeblikk. Frittflytende oppmerksomhet står i motsetning til et fiksert og bundet fokus.
- d) **Angst som ressurs**. Heideggers utgangspunkt var at vi har mistet den direkte kontakten med oss selv og med virkeligheten. Angstens styrke er at den er voldsom og intens og dermed i stand til å bryte igjennom fastholdt og vanemessig tenkning. På den måten evner angsten å ta oss tilbake til øyeblikket og representerer dermed en mulighet for å gjenopprette kontakten med vår livsverden på nytt gjennom å la det virkelige igjen blir tydelig for oss.
- e) **Min-het / jeg er-følelsen**. Min-het er utledet av Heideggers *eigentlichkeit* og dreier seg om å ha eierskap til seg selv og den aktiviteten man bedriver. *Jeg er-følelsen* handler om en reell *selvopplevelse* og en kontakt med eget vesen og egen energi.
- f) **Kairos-øyeblikk** er åpninger i tid og rom hvor noe ekstraordinært oppstår som ikke er produkt av tenkning eller vilje, men som kommer til oss fra kilder som overskrider bevisst aktivitet. Kairos-øyeblikket har nær forbindelse med mer kjente fenomen som flow/flyt, improvisasjon, aha-øyeblikk, eureka-innsikter og åpenbaring (*epiphani*), et verdiladet begrep som fikk sekulær betydning gjennom kulturfatteren James Joyce.

Disse seks begrepene ble altså brukt som utgangspunkt for alle intervjuene, og dette kapitlet er følgelig organisert rundt disse.

## 4.3 Tilstedeværelse

### 4.3.1 Tilstedeværelse og energi

Noe av det første jeg gjorde på Den Norske Opera & Ballett var en av hovedrollene i operetten *Den glade Enke*. Regissør var selveste Toralv Maurstad, en av de virkelig store i norsk teaterliv. På premieren sto jeg bak sceneteppet og var livredd. Maurstad kom bort for å berolige meg uten at det hjalp så veldig, så jeg spurte om det hendte at *han* var nervøs. Han smilte:

*Alle scenekunstnere er nervøse, Sødal, men etter 50 år på scenen vet man hva som fungerer og hva som ikke fungerer. Å stå panisk å memorer replikker slik du gjør nå eller forsøke å foregripe det som skal skje der ute på scenen er bare ødeleggende.*

Og så han ga meg et råd jeg aldri har glemt:

*Når du er redd trenger du energi. Det er det eneste som betyr noe. Og det eneste stedet du kan hente energi er i den levende virkeligheten her og nå, i det som kan sanses og føles. Derfor fokuserer jeg alltid på sansene mine før jeg går ut på scenen, jeg konsentrerte meg om kollegaene mine, varmen fra scenelyset, kulda fra dørhåndtaket på den falske døra, lukta fra mine kollegaer som jo kan være ymse på en premieredag. Sansene tar meg inn i virkeligheten. Og der kan jeg alltid hente energi. Det er det som gjelder. Kun det.*

På en jordnær og konkret måte pekte Maurstad på hvorfor tilstedeværelse er så viktig. Fordi øyeblikket er portalen inn til den levende virkelighet og at det kun er i det som er levende og reelt at man kan få tilførsel av vitalitet, kraft og energi. Virkeligheten *gir* alltid noe. Det sier seg jo selv at den virkeligheten som eksisterer her og nå har mer å gi enn en *tenkt* virkelighet, enten det nå er snakk om vår fortolkning av virkeligheten eller våre fantasier om den. En *tenkt* virkelighet er ikke virkelig. Holder man på å dø av tørst i ørkenen hjelper det lite med luftspeiling og drømmer.

Samtidig peker Maurstad på at måten å ta seg inn i øyeblikket på er å forankre seg i kroppens sanser og følelser. I motsetning til tenkning som beveger seg i tid vil kroppen alltid være bundet til øyeblikket, den opererer alltid i *real-time* her og nå, og enhver kroppslig erfaring vil dermed ta oss tilbake til øyeblikket. Det er derfor man ofte hører scenekunstnere si at de blir nervøse hvis de *ikke* er nervøse. Tankegangen er at jo mer man klarer bare å *kjenne og føle* kroppen fra innsiden, jo mer er man i øyeblikket.

Nå har det jo de siste tiår blitt *veldig* populært å snakke om tilstedeværelse, om å leve her og nå, gripe dagen og slike ting, det har vokst frem en hel industri knyttet til tilstedeværelse

gjennom blant annet coaching- og mindfulness-bransjen. Men vi trenger å forholde oss til dette på en jordnær og praktisk måte. Det er derfor jeg har forankret forskningen min i toppidretten og i kunstfeltet. Fordi kunstnere og toppidrettsutøvere ikke kan lulle seg inn i romantiske og virkelighetsfjerne forestillinger. De blir kontinuerlig realitetsorientert i sitt arbeid og kan aldri narre seg selv. Det de gjør må *fungere*, og evnen til tilstedeværelse trekkes frem hos alle toppidrettsutøvere og de fleste kunstnerne jeg har snakket med som den kanskje viktigste faktoren når det gjelder å lykkes med det man holder på med. *Det handler om å trene oppmerksomhetsmuskelen*, sies det, en begrepsbruk som gjør tilstedeværelse til noe konkret og praksisnært. Og som idrettspsykolog ved Norges idrettshøgskolen Anne Marte Pensgaard stadig poengterer så er oppmerksomhet like trenbart som mange fysiske ferdigheter.

*De mest kreative øyeblikkene kan aldri planlegges eller kontrolleres*, sier skuespiller på Nationaltheatret Laila Goody. *Man må bare sørge for å være tilstede når de oppstår.*

Nils Ole Oftebro forteller at et nærvær til det som faktisk skjer på scenen er helt avgjørende for ham som skuespiller:

*Noen skuespillere står og memorerer replikker og tenker på hva de skal gjøre, men det funker ikke for meg. Teater ER øyeblikkets kunst, og skal vi formidle noe som er levende må det skapes der og da, ikke i forkant.*

Stian Hole, prisbelønnet grafisk designer, illustratør og forfatter, har en talende beskrivelse av hva skapende og kreativt arbeid innebærer for ham, en formulering som i og for seg oppsummerer hele kairos-koden:

*Å være skapende handler for meg om å være sanselig og årvåken til stede når øyeblikkene oppstår, disse øyeblikkene hvor noe plutselig åpner seg i både materialet og i meg selv, når noe bryter igjennom. Å lære seg å gjenkjenne disse øyeblikkene er helt avgjørende i alt skapende og kreativt arbeid.*

Skuespilleren Anne Regine Ellingsæter som i 2019 vant gullruten som beste skuespiller gjennom sin innsats i storsatsningen *Lykkeland* på NRK har en ganske beskjeden teaterutdannelse. En høstkveld fløy hun hjem til Stavanger fra København fã delta i 50-årsdagen til et søskenbarn. Dagen etter fikk hun en tekstmelding fra ei venninne som hadde sett en annonse om en åpen NRK-audition i Stavanger samme dag. Venninna oppfordret henne til å dra dit. Ellingsæter hadde knapt vært på audition før. Dessuten var hun fyllesyk, men hun tenkte

at hun ikke hadde så mye å tape. Dermed stilte hun opp for å prøvespille. Regissøren Petter Næss forteller at alle de kunstnerisk ansvarlige for produksjonen straks merket seg hennes evne til tilstedeværelse. Hun bare *var* i situasjonene regissøren ba henne gestalte, og snart hadde hun fått tildelt hovedrollen. Selv sier hun:

*Jeg har trent på det hele livet. Denne muskelen som handler om å bare være tilstede å glemme meg selv.*<sup>97</sup>

### 4.3.2 Virkelighetsnærhet

Etter å ha tatt EM-gull i Nederland i 1998, var Norges kvinnelandslag i håndball de store favorittene da håndball-VM for kvinner ble arrangert i Norge og Danmark året etter. Etter å ha slitt seg til finalen i Lillehammer lå de under 10-8 for Frankrike i pausen. Norge slet tungt, og i garderoben var de norske jentene usikre og redde for at det skulle vippe den gale veien. Treneren Marit Breivik tok grep og fortalte jentene at det var nettopp slike situasjoner man levde for som toppidrettsutøver:

*Det å ikke kunne vite, intensiteten i den absolutte usikkerhet, kicket det gir, det å utsette seg for intense, åpne livserfaringer som dette, det er det internasjonale topphåndball, ja all toppidrett, handler om. Slike livserfaringer er like viktige som selve resultatet.*

Ved kampslutt sto der 18-18. Etter to ekstraomganger var det fortsatt uavgjort og ytterligere to ekstraomganger måtte til. Til slutt vant Norge en av de mest intense håndballfinaler som er spilt fordi Breivik klarte å mobilisere en lidenskap for slike intense og åpne øyeblikk hos sine spillere. Finalen vippet Norges vei fordi spillerne evnet å ikke forlate de faktiske forhold tankemessig gjennom fantasier og ønsketenkning, uansett hvor belastende og intenst det opplevdes der og da.

Alle vet at hvis du balanserer på en line så må du være ett hundre prosent tilstede. Ligger du tre meter foran eller tenker på at du kranglet med kjæresten din i går, da ryker du. Når man i idrettssammenheng snakker om å være sterk i hodet er det ofte dette det refereres til: At man ikke lar tankevirksomhet trekke en ut av øyeblikket og inn i fortid og fremtid. *Man kan ikke være i refleksjonsmodus når man skal prestere*, sies det i toppidretten. Begynner utøveren å fokusere på konsekvens eller resultat eller tenke på andre ting går det fort galt.

---

<sup>97</sup> Dagens Næringsliv, 15. nov 2018

*Det handler om ikke å gi energi til de gale tingene, sier tidligere toppalpinist og skicross-tøver Hedda Berntsen. Dessuten kan ikke justeringer underveis foretas med hodet. Hodet jobber for langsomt. Det handler om å ta bolig i kroppen slik at jeg får umiddelbare tilbakemeldinger fra kroppsfølelsen. Om trykket settes inn for sent i kurvene, om jeg er for mye bakpå, slike ting. Det er så små marginer i ei alpinløype. Har du oppmerksomheten på galt sted ryker du.*

Uttrykket *carpe diem* er en formulering hentet fra et latinsk dikt av Horatius som gjennom blant annet Shakespeares gjenbruk har blitt en metafor for å oppfordre mennesker til å nyte hver enkelt dag. Setningen oversettes gjerne med: *Grip dagen, stol så lite som mulig på den neste*, men Horatius' opprinnelige poeng var at her og nå er *alt vi har*, og hvis vi ikke vier dette levende her og nå oppmerksomhet så fjerner vi oss mer og mer fra det som er virkelig. Det å forankre beslutninger og handlinger i det som *ikke* er virkelig, altså i våre fortolkninger av virkeligheten, vil alltid gi et dårligere beslutningsgrunnlag, selv om drømmen og fantasien skulle vise seg å være søtere enn sannheten.

At det er forskjell på å være i våre tanker *om* verden og å være *i* verden slik den foreligger for oss gjennom våre sanser fra sekund til sekund, er et sentralt poeng innen de fleste former for mental trening, særlig innenfor idretten. Også de fleste former for meditasjon handler om å utvikle evnen til å være tilstede i øyeblikket her og nå ut ifra erkjennelsen av at det bare er én ting som kan ta oss ut av øyeblikket, og det er tenkning.

Det handler om evnen til å være i øyeblikket og samtidig være åpen for det som øyeblikket har å tilby. Det å søke virkeligheten på denne måten, å være så *realitetsorientert*, innebærer også at man får en godt utviklet evne til å skjelne mellom hva som er mulig å ikke mulig. Man lærer å orientere seg ut ifra de betingelsene som foreligger og kun ha fokus på det man kan gjøre noe med. Det man ikke kan gjøre noe med, det gir man slipp på.

Det var denne egenskapen daværende landslagstrener i håndball Marit Breivik merket seg hos Gro Hammerseng Edin, både som spiller og kapteins-emne. Evnen til å nullstille seg:

*Jeg fremsto ikke alltid som den aller beste spilleren, forteller Hammerseng-Edin, men Marit har fortalt meg at hun merket seg at jeg var ganske god på å riste av meg mine feil på banen, å bare gå videre, uten å tappe meg selv for energi.*

### **4.3.3 Tilstedeværelse og over-tenkning**

*Jo mer man tenker, jo verre går det*, sier Simen Agdestein med et smil. Fra midten av 1980-tallet ble Agdestein regnet som Norges og Nordens sterkeste sjakkspiller, og da han var 19 år

endte han som nummer 2 i junior-VM I sjakk. Han er også kjent for å være trener for Magnus Carlsen. I tillegg var han fotballspiller på eliteserienivå og på landslaget:

*For å spissformulere litt vil jeg si at når man har grublet og tenkt et kvarter, så går det egentlig bare nedover. Når jeg var i flyt på fotballen kunne jeg slå krempasninger nærmest i blinde og ting bare stemte uten at jeg egentlig rakk å tenke så mye. I sjakk er det litt annerledes, men enormt viktig at man er i flyt der også. Når man er i form kan ting også i sjakk gå som en drøm. Man tar gode beslutninger nærmest spontant og man soser ikke bort tid på nøling.*

Bueskytter Benjamin Backofen som nylig fullførte høyeste trenernivå innen bueskyting godkjent av IOC og støttet av Olympic Solidarity slet lenge med over-tenkning og det han kaller over-bevissthet:

*Det kritiske punktet i bueskyting er det såkalte slippet, øyeblikket hvor pila forlate buestrenger. Vissheten om at dette øyeblikket så å si definerer hele skuddet gjorde at jeg stivnet fullstendig når jeg skulle la pila gå. I bueskytermiljøet kalles det target panic. Jeg ville for mye og tenkte for mye. I bueskyting er det slik at de beste skuddene nesten alltid oppstår når man lar seg overraske av slipp-punktet. Som om det ikke er en selv som gjør skuddet.*

Problemet for Backofen var at han bare sjeldent mestret å være i en slik avspent tilstand. Som regel låste det seg helt for ham. Når mye sto på spill kunne han havne i en modus hvor bevisstheten ble så fylt opp av målet der fremme at han kunne miste fullstendig grepet på seg selv og på øyeblikket, derav uttrykket *target panic*. I verste fall kunne det svartne helt for ham, en erfaring som mange av mine informanter skriver under på, dette at man vil for mye og fikserer på målet fremfor å ha fokuset i selve prosessen. I en tid hvor det er så mye fokus på målsetning og målstyring kan Backofens erfaringer utgjøre en viktig påminnelse. Den ukritiske dyrkningen av det å sette seg store, hårete mål fører ofte til at man aldri hviler i prosessen og ender opp med å strekke seg ut av ethvert øyeblikk.

Hjernen blir god på hva vi trener den på fordi den er plastisk, og problemet i dag er at vi trener hjernen på alt mulig annet enn tilstedeværelse. Det sies at det moderne mennesket mister fokus en til to ganger i sekundet og at vi tenker mellom 70-80 000 tanker hver dag. Skulle dette være tilnærmet riktig, sier det seg selv at vi lever mer i våre tanker *om* virkeligheten enn i virkeligheten selv. At dette ikke er et fruktbart utgangspunkt hverken for høyprestasjon eller livsmestring generelt sier seg selv.

## Virkeligheten som ferskvare

Helt siden filosofen Heraklit for over 2500 år siden fremholdt at virkeligheten er i konstant bevegelse, i flux, har det vært påpekt at tradisjonell tenkning og analyse går for langsom i forhold til virkeligheten og dermed alltid blir liggende på etterskudd i forhold til det som faktisk skjer. Virkeligheten er alltid ferskvare og tenkningen kommer alltid for sent til festen. Tradisjonell tenkning og analyser går for langsomt. Idet man tenker noe om et øyeblikk er øyeblikket allerede over. I hver ny situasjon kommer virkeligheten til uttrykk gjennom hendelser, og for en idrettsutøver og en scenekunstner handler det om å bevege seg i flukt med disse bevegelsene, med den levende livsstrømmen til enhver tid.

En fotballspiller står for eksempel hele tiden overfor en endeløs rekke uforutsigbare mikro-øyeblikk i en konstant kamp om tid og rom. Et stadig mer intenst kontra-press og lynhurtig overgangsspill gjør at basisferdigheter som teknikk og fart ikke lenger er nok i moderne fotball. Den kanskje viktigste variabelen i dag er spillernes evne til å ta raske beslutninger og teknisk-taktiske valg under press. Det handler om å se rommene som oppstår på banen og samtidig ha ferdighetene til å utnytte dem tidsnok. Fotballkreativitet defineres dermed som *evnen til å omgjøre oppfattelsen av det som skjer fra bevisst tenkning – som måles i sekunder – til instinkt, som måles i mikrosekunder.*

Denne problemstillingen er aktuell for de fleste idrettsgrener og også for scenekunstnere. Tilstedeværelse kan dermed sies å ha en svært *dynamisk* dimensjon ved seg. Tidligere judomester Giert Clausen undret seg allerede som guttunge over at han alltid gjorde det bedre på trening enn under kamp. På trening var han uredd og dermed fleksibel og bøyelig slik at han klarte å fange alle bevegelser og utfall fra motparten. Men med en gang det sto noe på spill stivnet han fysisk og mentalt og mistet evnen til å bevege seg i flukt med dynamikken i kampen.

*Den dagen jeg klarte å ta med meg den sorgløse og ubekymrede tilstanden jeg befant meg i på trening inn i kamp ble jeg ganske vanskelig å slå, sier han.*

Han vant ni norgesmesterskap på rad og to kongepokaler og ble av mange regnet som nærmest uslåelig i denne perioden.

For ikke lenge siden ble super-alpinist Aksel Lund Svindal litt uhøytidelig kåret til en slags uoffisiell verdensmester i tilstedeværelse. Ved hjelp av scanning og elektroder kunne noen hjerneforskere mer eller mindre vitenskapelig slå fast at Lund Svindals evne til å forankre seg i øyeblikket er helt unik.<sup>98</sup> Noe den *må* være, for når han er på vei ned Kitzbühel i 160 km/t så

---

<sup>98</sup> NRK.no, 18 jan., 2017



er han avhengig av å være i direkte kontakt med underlaget, med virkeligheten, fra sekund til sekund, hvis ikke kan det jo gå riktig galt. Alpinister kan ikke tillate seg å forsvinne inn i tankene sine et eneste øyeblikk og dermed miste fokus på underlaget. Som Kjetil Jansrud sier: *Det foregår ingen aktiv tenkning under renn. Det er automatikken som styrer det hele.*<sup>99</sup>

Det samme gjelder på en operascene. Opera er et ganske komplisert fag med så mange faktorer å forholde seg til at man som regel er tvunget til å stole på sine spontan-reflekser. Carsten Stabell, meritert operasanger og professor ved NTNU sier det slik:

*Vi vet aldri når det kommer en overraskelse. En ny dirigent, uorganisk regi, nye motspillere, en prima donna som tar for mye plass både på og utenfor scenen, en publikummer som hoster, en kollega som feiler på replikken rett før du skal inn, lista er lang. Poenget er at man aldri har full kontroll der ute på scenen.*

### **Analyse-paralyse**

Som Toralv Maurstad påpeker så bringer ikke tanker oss i kontakt med det som er virkelig, og fordi tanker aldri er i direkte berøring med den levende virkelighet, utgjør for mye tenkning en utfordring for de fleste av mine intervjuobjekter. Det handler dermed om å styre oppmerksomheten bort fra tankevirksomhet knyttet til fortid og fremtid og koble seg på det som rent faktisk skjer i øyeblikket gjennom direkte erfaring og sansing.

Og da er det interessant å gå til en fyr som het Wilfred Bion (1897-1979), en innflytelsesrik psykolog som bidro til å videreføre psykoanalysen etter Freud. Han fremholdt at i en terapeutisk sammenheng er evnen til å koble seg fra egen tankestrøm helt avgjørende. *Vi kan ikke være festnet i hukommelse og begjær*, hevdet han, *da går vi glipp av det mest vesentlige, nemlig livet selv*. Poenget hans var at hukommelse transporterer oss til fortiden mens våre ønsker og fantasier tar oss inn i fremtiden. Å tenke er rett og slett en konstant tidsreise som fjerner oss fra det levende livet.<sup>100</sup>

Dette faller sammen med en ny trend innen psykologifaget som kalles *metakognitiv psykologi*. Her hevdes det at de gamle behandlingsmetodene i forbindelse med angst og depresjon rett og slett er utdaterte. Mens man de senere ti-år har hatt fokus på det å tenke på *rett måte*, tenke positivt, tar nå stadig flere til orde for at det er tenkning *som sådan* som er problemet. Den svenske psykologen og bestselgerforfatteren Pia Callesen hevder at det er all den tiden man

---

<sup>99</sup> Sunnmørsposten, 10 feb., 2018

<sup>100</sup> Bion, W. R. (1962). A theory of thinking, *International Journal of Psycho-Analysis*, vol. 43: Reprinted in *Second Thoughts* (1967)

legger i å tenke og gruble som gjør oss syke. *Kom dere ut av tenkningen og inn i virkeligheten, sier hun.*<sup>101</sup>

Nå vil selvsagt ikke alle fag-psykologer skrive under på en slik spissformulering. Som på alle fagområder vil det alltid være ulikt syn på slike grunnleggende mekanismer. Men *tendensen* synes å være at det som heter kognitiv psykologi ikke har samme posisjon i dag som tidligere.<sup>102</sup>

Det som uansett er mer udiskutabelt er at for scenekunstnere og for toppidrettsutøvere så representerer over-tenkning og hyper-bevissthet en stor utfordring.

*Å spille handler for meg om å være i det jeg holder på med så intenst, men samtidig så uanstrengt som mulig, sier jazzmusiker Bendik Hofseth. Noe som avhenger av at jeg evner å koble ut selvkritiske tanker.*

I det hele tatt er over-tenkning en ganske skummel greie for folk flest. I hverdagen er det jo ofte ikke hendelsene i seg selv som setter oss ut, men alle historiene vi skriver *rundt* det som skjer. Som forfatter Vigdis Hjorth sier: *De fleste kriger kommer i stand gjennom en stor grad av diktning.*<sup>103</sup> Sjakkgeniet Magnus Carlsen har ofte gitt uttrykk for at han spiller på sitt beste når han spiller fort, finner flyten og lener seg på intuisjon og magefølelse uten å tenke for mye eller for hardt: *Med en gang jeg begynner å tenke, så går det skeis, sier han.*<sup>104</sup> Poenget hans er at når han havner i en vurderingsloop så gjør han det han kaller *unaturlige* ting, en beskrivelse Simen Agdestein skriver under på:

*Når det gjelder uønsket tankeflukt er sjakk enda mer utfordrende enn fotball. Når man sitter stille time etter time skal det ikke mye til før tankene flyr helt andre steder enn de skal. Samtidig ser vi jo fenomenet i fotball også, hvor man ofte blir vitne til at åpenbare målsjanser forspilles fordi spilleren får for mye tid til å tenke seg om.*

Hos mine informanter er det stor enighet om at over-tenkning eller *mental ruminasjon*<sup>105</sup> som det heter på fagspråket, kommer i veien for optimale utførelser. En annen betegnelse på dette

---

<sup>101</sup> Callesen, P (2029). Lev mer, tenk mindre. Oslo: Cappellen Damm AS

<sup>102</sup> Biswas-Diener, R. (2013). 5 myths of positive psychology: There's more to happiness research than meets the eye. *Psychology Today*. Retrieved from <https://www.psychologytoday.com/blog/significant-result/201204/5-myths-positive-psychology>

<sup>103</sup> Aftenposten 6.sept., 2020

<sup>104</sup> Aftenposten 13. okt 2015

<sup>105</sup> Lyubomirsky, S., Caldwell, N., & Nolen-Hoeksema, S. (1998). Effects of ruminative and distracting responses to depressed mood on retrieval of autobiographical memories. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(1), s 166-177

fenomenet er *analyse-paralyse*,<sup>106</sup> et fenomen mange vil kunne kjenne seg igjen i og som kan innebære en nærmest total blokkering både psykisk og fysisk.

Som i eventyret om tusenbeinet som elsket å danse. Hver kveld stilte tusenbeinet seg opp på en stein og danset for alle de andre dyrene. Men en kveld da tusenbeinet tok en pause i dansingen spurte frosken: *Åssen i alle dager klarer du å holde styr på alle beina dine? Hva gjør du?*

Tusenbeinet så forskrekket på frosken, kikket ned på beina sine. Det var da et merkelig spørsmål ... *Hva jeg gjør? Nei det ...*

Da tusenbeinet skulle begynne å danse igjen snublet han og falt ned av steinen. Han klarte så vidt å slepe seg tilbake til hula si. Og der sitter han den dag i dag.

Å sitte fast i hodet er smertefullt, det å ikke vite hva man skal gjøre eller velge, enten det nå gjelder valg av partner, studie eller jobb eller det å kjøpe ei ny bukse. Også kan det være veldig upraktisk: For en tid tilbake skulle jeg ta ut penger fra en minibank. Mannen foran meg hadde glemt koden sin og da rakk jeg selvsagt å begynne å bekymre meg over om jeg husket *min* kode. Jeg begynte å panikk-memorere, og da det var min tur klarte jeg plutselig ikke å finne frem til de rette tallene. I snart fire år hadde fingrene mine sorgløst funnet sin vei på tastaturet, men nå hadde bevisstheten min lagt seg som et lokk over kroppens automatiserte bevegelser.

En av informantene mine forteller om en ekstremversjon av dette. Vedkommende gjennomgikk en tung periode og var nokså sluttkjørt både psykisk og fysisk. Og som alltid når man er lav på energi så spant tankene rundt i hodet hans uten stans. Han tenkte og tenkte og var etterhvert helt fanget inni hodet sitt. Han mistet søvnen, og en natt slo plutselig et spørsmål ned i ham: Hvordan kunne han stole på at kroppen tok seg av pustinga? Tenk om kroppen plutselig glemte å puste? Og dermed så han det som nødvendig å forsøke å styre pusten bevisst, ta kontroll, med det resultat at han havnet i panikkangst og hyperventilering.

Eksempelet kan virke ekstremt, men jeg har tangert en slik galskap på scenen. Det å synge innebærer så kompliserte prosesser at å styre alle kroppsfunksjonene fra bevisstheten er umulig. Like fullt har jeg ved enkelte anledninger stått på scenen og forsøkt å kontrollere nærmest hver eneste tone, med svært nedslående resultat.

## Refokusering

Et åpenbart poeng når det gjelder tilstedeværelse er at øyeblikket ikke er noe man trenger å jakte på. Man befinner seg alltid i øyeblikket enten man vil eller ikke, å påstå noe annet gir

---

<sup>106</sup> [https://en.oxforddictionaries.com/definition/analysis\\_paralysis](https://en.oxforddictionaries.com/definition/analysis_paralysis)

ingen mening. Problemet er at man konstant beveger seg *ut* av øyeblikket rent mentalt gjennom repeterende tankesprang. Det er som å være på kino. Vi mister oss selv, absorberes av bildene på lerretet og glemmer helt at vi sitter i en kinosal. På samme måte mister vi oss kontinuerlig i våre tanker, i våre mentale bilder. Det er derfor zen-buddhistiske munkler klasker sine studenter med en pinne når de faller i staver og blir uoppmerksomme og det er derfor Olympiatoppen praktiserer det som kalles oppmerksomhetstrening. Og det er derfor Nils Ole Oftebro står og skavler med kollegaene om helt uvesentlige ting helt til det sekundet teppet går opp:

*Jeg prøver å tømme hodet fullstendig før jeg går inn på scenen, sier Oftebro, jeg må jo være tilstede i min egen forestilling. Det handler om å koble seg direkte på energien ute på scenen slik at det jeg gjør skapes der og da, selvsagt innenfor stykkets regi og rammer. Stoffet må levendegjøres og det jeg sier og gjør må være ektefølt og spontant. Hvis ikke kan alt sammen virke for innøvd.*

Et slikt utsagn kan minne om toppidrettsutøveres betoning av det å nullstille seg og å re-fokusere. Vi søker alle kontroll, oversikt, men flere av mine informanter fremholder at man som regel har mye mindre kontroll enn det man liker å tro i en prestasjonskontekst. Toppidrettsutøvere har årelang erfaring med dette og er trent på å fokusere på det de *har* kontroll på, nemlig sitt eget *oppmerksomhetsfelt*.

#### **4.3.4 Tilstedeværelse og tilkobling**

De fleste av mine informanter har en intuitiv fornemmelse av hva ordet tilstedeværelse innebærer. Samtidig oppstår det fort problemer når man skal forsøke å formulere og systematisere denne innsikten fordi en språklig og rasjonell tilnærming til fenomenet umiddelbart skaper en avstand nettopp til det å bare være her og nå. Dette er et kjent fenomen som ofte knyttes til vitenskapelige erkjennelsespraksisen som innebærer at man bevisst etablerer en avstand til det som erkjennes.

Informantene mine er imidlertid praktikere og gir uttrykk for – på samme måte som Toralv Maurstad – at tilstedeværelse for dem stort sett handler om å gripe det som er virkelig og materielt. Benjamin Backofen kaller dette for *ankring*:

*Når presset bygger seg opp flytter du fokuset til det du kan kjenne og føle: Grepet rundt buen, fingrene som slutter rundt strengen, ekspansjonen i materialet. Det handler om å forankre seg i selve situasjonen. Fokuset på målet er mentalt, prosessen er sanselig.*

Hedda Berntsen sier det slik:

*Jeg er god til å finne triggere, har alltid vært ganske rå på å fokusere på følelser og sanser. Jo mer som står på spill, jo mer trigget blir jeg. Jeg skrur på følelsene og bare gønner på.*

Ofte snakkes det om å ikke miste fokuset, men det går ikke an å miste fokuset. Som tidligere håndballspiller Anja Hammerseng-Edin påpeker så vil fokuset alltid være et sted, spørsmålet er bare *hvor*.<sup>107</sup> Enten så har man et her-og-nå-fokus eller så følger man tanken inn i fortid eller fremtid. Gjør man det siste skapes det nesten alltid uheldige følelser som skam og angst i en eller annen form. Klarer man derimot å opprettholde et her-og-nå-fokus vekkes følelser som inspirasjon, skaperkraft og uttrykks glede. For scenekunstnerne dreier det seg i tillegg om å fremstå *autentisk og ekte* på scenen: *Hvis du ikke overgir deg til øyeblikket når du er på scenen, så forteller du ikke sannheten*, sies det ofte i teaterkretser.

Idéen om å være tilkoblet øyeblikket på en slik måte er særlig fremtredende i det som kalles *teatersport* eller *impro-teater*. Avdøde Åsleik Engmark var en anerkjent komiker, skuespiller og regissør. Særlig var han kjent for å være unik på improvisasjon, og ikke så mange ukene før han på tragisk vis ble revet bort satt vi to i stua hjemme hos meg og jobbet med et stykke jeg skulle medvirke i som han skulle regissere. I den forbindelse ga han meg et innblikk i hvordan man tenker innen impro-teater.

Impro-teater er egentlig en uhøytidelig form for konkurranse hvor det først og fremst handler om å være *påkoblet* publikum og kollegaene på scenen. Det handler om å skjønne når man skal *gi* rom og *ta* rom, altså når man skal ta initiativ og når man skal la andre kjøre løpe. Et slikt samspill krever en finstemt følsomhet for hva som til enhver tid skjer i rommet og på scenen, hva som åpner seg og lukker seg av muligheter. Ofte dreier det seg om å legge seg hårfint over eller hårfint under de andre. Tar man for *mye* initiativ, blir for høy på seg selv og dermed kobler seg av de andre aktørene, har man tapt leken. Det samme gjelder om man tar for *lite* initiativ og overlater for mye til de andre.

*Regulering av status*, kalte Engmark det. *Det er et balanseregnskap hvor utfordringen er å hele tiden være tunet inn mot de andre aktørene.*

Spesialpsykolog, forfatter og foredragsholder Gry Stålsett kaller dette en relasjonell resonansfølelse:

*Det handler om å lese mulighetsrommet, fange opp hvor det er dødt og hvor det er vitalitet og energi. Å naviger på en slik måte krever sensibilitet og erfaring.*

---

<sup>107</sup> [www.anjahammerseng-edin.no](http://www.anjahammerseng-edin.no)

## **Om å ta inn rommet**

Alle som har stått på en scene eller holdt et foredrag har erfart hvor viktig det er å *ta inn rommet*, som det heter. Det handler om å bruke sanser som syn, lukt og hørsel aktivt, legge merke til detaljer i omgivelsene og hos publikum, noe som hjelper en til å forankre seg i situasjonen og tilføre seg selv energi. Samtidig fører dette til at publikum føler seg sett og bekreftet. Bill Clinton og Barack Obama er to kjente eksponenter for denne egenskapen.

Da Opera Winfrey ledet nobelpriskonserten i Oslo i 2004 ble hun til stadighet spurt av norske journalister om hun ikke var nervøs i og med at hun skulle lede et direktesendt show som ville bli vist i store deler av verden. De norske journalistene var så ensidig opptatt av dette at Winfrey etter hvert nesten ble litt irritert, det var som om hun ikke skjønnte spørsmålet:

*- Når jeg kommer ut der og kjenner energien i salen, sa hun, så løftes jeg av publikum, og da pleier det å gå av seg selv. Det handler ikke så mye om meg. Det handlet om å overgi seg til situasjonen, til publikum og ta i bruk den energien som blir skapt i dette møtet.*

For mange år siden gjorde jeg et syngespill i Ny Hellesund på Sørlandet med teaterpersonligheten Bentein Baardsen som regissør. Rett i forkant av premieren kom han bort til meg og hvisket:

*Husk å gi fra deg fokuset!*

*Hæ?*

*Når du er ferdig med strofene dine, så gi fokuset videre til de eller den som overtar, enten det når er orkesteret, dine kollegaer på scenen eller koret. Bidra til å henlede publikums oppmerksomhet på det som hele tiden skjer oppe på scenen. Det handler om å la andre tre frem. Det er det teater dreier seg om!*

Så blunket han og sa: *Dessuten er det er en effektiv måte å redusere prestasjonsangst på!*

Baardsen ville minne meg på at teater er en *samspillsaktivitet*. Kanskje hadde han også registrert at de fleste operasangere har en tendens til å bli litt for opptatt av egne prestasjoner og dermed lukke seg inne i en selvhøytidelig boble. Skuespiller på Nationalteatret Laila Goody har et likende perspektiv:

*Det er forskjell på å være tv-skuespiller og teaterskuespiller. Å fylle en stor teaterscene krever mer enn når man står foran et kamera. De som virkelig kan teaterfaget evner alltid tilføre energi til scenen slik at hele ensemblet nyter godt av det.*

En slik tilkoblingstanke minner mye om den legendariske fotballtreneren Nils Arne Eggens *godfot-teori*, teorien om at du blir god ved å gjøre andre gode.<sup>108</sup> Det samme perspektivet har man sett anvendt i alpinlaget for herrer og ikke minst i kvinnelandslaget i langrenn de senere år, kanskje helst da Marit Bjørgen herjet som verst. Også det norske kvinnelandslaget i håndball anført av Thorir Hergeirsson og kanskje særlig Marit Breivik representerte slike verdier.

Gro Hammerseng-Edin forteller at Marit Breivik alltid betonte involvering og begeistring, samtidig som hun forholdt seg til spillerne som hele mennesker, ikke bare som håndballspillere, alt for å bygge et større *vi*. De senere år har Breivik holdt en rekke foredrag rundt det hun kaller *Team som metode*, et prinsipp som Hammerseng-Edin forsøkte å ta opp i seg og overføre til lagvenninnene da hun var kaptein på laget:

*Jeg forsøkte alltid å fange opp hvor folk var, sier Hammerseng-Edin, hvor de befant seg følelsesmessig og hva de trengte for å føle seg viktige og delaktige.*

---

<sup>108</sup> Eggen, N.A. (2010) . Godfoten Samhandling - veien til suksess. *Aschehaug pocket*

## 4.4 Øyeblikks-ømfintlighet

*Å tenke er å spørre*, mente Heidegger. Han anmodet oss om å åpne opp for det livet selv har å si oss ved å gjøre oss lydhøre og mottakelige, og i den forbindelse introduserer han begrepet *besinnelse*. Dette begrepet har for Heidegger en mye videre betydning enn hva vi normalt forbinder med begrepet. I hans tenkning er besinnelse en tanke-akt som skiller seg fra all annen tenkning ved at den består av en åpenhet og en mottakelighet overfor eksistensen selv. Det handler om å utvikle en annen sans enn den rasjonelle tenkningen for på den måten gi seg selv erfaringer på at virkeligheten henvender seg til oss hele tiden. Det handler om å lære seg å lytte til livet selv slik det utfolder seg fra øyeblikk til øyeblikk.

En slik tenkepraksis har et slektskap til det man forbinder med meditasjon og Østlig tankegods, et slektskap som ikke er tilfeldig. Boken *Heideggers hidden Sources* av Reinhard May gir et godt bilde av koblingen mellom Heideggers filosofi og Østlige inspirasjonskilder, først og fremst Zen Buddhisme og Taoisme.<sup>109</sup> Dermed er det kanskje heller ikke tilfeldig at begrepet *besinnelse* hos Heidegger har svært mye til felles med det 2500 år gamle *Wu Wei-konseptet*.

Wu wei-tenkningen kan spores tilbake til borgerkrigstiden i Kina fra 481 til 221 f.Kr. og retningen fikk en enorm innflytelse, også utenfor Kinas grenser fordi tankesettet viste seg å fungere utmerket i praksis. Prinsippene ble blant annet raskt bakt inn i mange former for kampsport, krigskunst og statsutøvelse, og på den måten har Wu Wei hatt innflytelse helt frem til i dag. Wu Wei betyr egentlig å *handle uten anstrengelse*, og ideen bygger på at alle ting fungerer best når man ikke selv forsøker å styre prosessen, men rett og slett bare lar hendelser som oppstår spontant følge sin naturlige strøm og retning.

I sum handler Wu Wei om å gi fra seg styringen til livet selv, om å være lydhør for de faktiske forhold og på bakgrunn av dette finne det rette tidspunkt for handlinger og aktivitet. Slik sett tangerer Wu Wei-konseptet også kairos-tenkningen ved at man insisterer på at øyeblikket representerer en åpning mot noe større og dermed lar øyeblikket styre fremfor at man selv forsøker å styre øyeblikket. Som den kinesiske vismannen Lao Tzu fra det 6. århundre f.Kr. skal ha sagt:

*De som flyter slik livet selv flyter, vet at de ikke trenger noen annen kraft.*

---

<sup>109</sup> May, R. (1989). Heidegger's hidden sources, East Asian Influences On His Work. Translated with a complementary essay by Graham Parkes. Routledge, London and New York



#### 4.4.1. I flukt med livets strøm

I perioden Giert Clausen herjet som verst på judomatta pleide han å bruke treningene til å utforske egen frykt for på tape. Han oppdaget raskt at når han klarte å se på det å tape *ikke* som en katastrofe, så ble han straks mykere, i en eksistensiell betydning av ordet:

*Da jobbet jeg ikke lenger mot situasjonene, jeg jobbet med dem. Det handlet om å lære å flyte.*

Da Cato Zahl Pedersen skulle bestige Mount Everest etter måneder med planlegging og forberedelse opplevde han at de måtte snu rett under toppen på grunn av omslag i været. På spørsmål om det ikke var utrolig ergerlig etter så mange måneder med forberedelse og opptrening sier han:

*Man må forholde seg til den reelle og faktiske situasjonen. Våre sherpaer hadde siste ordet. Det var premisset for hele turen. Når de konkluderte med at det var for farlig å fortsette, var det ikke mer å snakke om. Jeg lever godt med det. Noe av det viktigste når man søker det ekstraordinære er jo nettopp aksepten av rådende forhold, det å huske på at virkeligheten alltid har siste ordet.*

Den vestlige verden har i uminnelige tider vært nærmest besatt av å underlegge seg virkeligheten, en tendens som fort kan bikke over i det som antikkens grekere betegnet som menneskelig overmot, som *hybris*, en aktivitet som alltid straffet seg ved av at gudene grep direkte inn gjennom gudinnen Nemesis. I nyere tid er dette kalt Titanic-syndromet som refererer til at menneskene trodde man hadde beseiret naturen en gang for alle ved å konstruere et teknisk vidunder av et skip som ikke kunne synke.

Et fellestrekk hos de kunstnere og toppidrettsutøvere jeg har snakket med er understrekningen av at de mest kreative og overskridende øyeblikk ikke er noe man kan fremtvinge, manipulere eller kontrollere. Man må alltid bøye seg for styrken i øyeblikket, fremholdes det.

For min egen del så har en av mine største utfordringer på scenen vært at når presset blir stort så flykter jeg opp i kontrollsenteret oppi hodet i et forsøk på å ta styring på hele situasjonen. Og jo lengre inn i bevisstheten jeg flykter, jo mer fjerner jeg meg fra de faktiske forhold med stadig økende mistillit til situasjonen jeg står i som konsekvens. Etter hvert stoler jeg kun på min egen kraft og vilje, og da er angst uunngåelig.

De aller fleste av mine informanter fremstår som betraktelig sunnere en meg på dette området. Håkon Gullvåg og de andre billedkunstnere jeg har snakket med beskriver alle en vilje og evne til å *overgi* seg til noe annet enn egen bevisst tenkning når de arbeider. Selvsagt har de en kunstnerisk plan, en idé når de begynner på et bilde, men etter å ha jobbet med materien en

stund så møter de nesten alltid *motstand* i bildet, som om bildet vil ha dem en annen vei enn de selv har tenkt seg. Malerne, grafikerne og forfatteren Tor-Arne Moen sier det slik:

*Når jeg begynner på et maleri har jeg som regel definerte tanker og idéer om hva jeg ønsker å gjøre, men nesten alltid blir denne planen utfordret underveis i prosessen. Det oppstår en motstand fra bildet selv, som om bildet begynner å komme med forslag og vil trekke meg i en annen retning enn jeg opprinnelig hadde tenkt meg.*

Moen beskriver sin egen frustrasjon i møte med dette og skuffelsen over å måtte fravike det han hadde sett for seg. *Men, sier han, hvis jeg på dette stadiet forsøker å tvinge min opprinnelige plan igjennom, overstyre prosessen, blir det aldri stor kunst. Jeg er som regel nødt til å bøye meg, gå i dialog med bildet på et vis.*

Billedkunstneren Per Ove Sødal skriver under på denne erfaringen:

*Jeg kjenner meg veldig igjen i dette. Jeg opplever ofte når jeg maler at det er som en kamp mellom to krefter, to viljer på en måte, og her nytter det rett og slett ikke å være eplekjekk. Mitt mål er egentlig at bildet skal ta over hele prosessen, en tilnærming som jeg vet mange billedkunstnere har.*

Da jeg brukte disse utsagnene for første gang under et foredrag for næringslivet forventet jeg oppgitte sukk og himling med øynene: *Dialog med bildet? Hva er dette for noe sprøyt?*

Men det viste seg at de fleste næringslivsfolk kjenner seg igjen i denne beskrivelsen. En bedriftsleder planlegger dagen på vei til jobb, men alt på det første morgenmøtet må planene justeres. Erfaringene næringslivsfolk formidler til meg er at ting *aldri* blir helt slik man har sett for seg, og hvis man tviholder på sine dagsplaner og langtidsplaner så oppstår det alltid krøll. Virkeligheten, egedynamikken i situasjonen, trumfer svært ofte egne planer, sies det, og det som kjennetegner en god leder er nettopp denne evnen til å samspille med det som foreligger rent faktisk i ulike situasjoner.

De beste dirigentene og regissørene i operafaget er uten unntak de som har en følsomhet for når det er riktig å gi fra seg kontrollen og dermed slippe sangerne og musikerne løs. En kunstnerisk leder som tviholder på detaljkontroll hele veien evner aldri å skape store forestillinger. En fastlåst plan blir alltid for statisk i forhold til en levende og kunstnerisk virkelighet, og hvis man ikke er villig til å gi slipp på planen underveis går man glipp av noe verdifullt, et prinsipp som synes å gjelde både for kunst og idrett.

Mange av mine informanter, særlig innenfor kunstfeltet, har erfaring med at det svært ofte

lønner seg å tre tilbake for å gi rom for tilfeldigheter og den naturlige strøm av hendelser som stammer fra selve tilværelsen, en tankegang som har preg av en ydmykhet overfor noe som overskrider egen vilje og kraft. Som den innflytelsesrike greske filosofen Epiktetos pekte på for to tusen år siden så har vi mye mindre kontroll i dette livet enn vi forestiller oss. Vi kan ikke en gang kontrollerer våre egne følelser og tanker, hevdet han, for hadde vi kunnet dette hadde vi jo alltid følt oss vel og bare hatt lyse tanker. Og når vi ikke kan kontrollere virkeligheten er det mye bedre å bevege seg *med* den, i og med at livet uansett sitter med bukta og begge endene. Hos idrettsutøverne fremholdes det at å argumentere mot virkeligheten uansett er sløsing med energi når virkeligheten til slutt uansett alltid får siste ordet. Sopranen Silvi Moi sier det slik:

*Normalt ofrer vi ikke kroppens organer en tanke, men lar fordøyelsesorganer, hjerte og lunger holde på uforstyrret, en oppgave de normalt løser fint uten vår innblanding. Kanskje kan vi overføre denne holdningen til flere livsområder?*

#### 4.4.2 Overgivelse

*Overgivelse* er noe av det mest rasjonelle vi kan foreta oss, skriver professor og forfatter Edward Slingerland.<sup>110</sup> Han har utviklet en egen teori knyttet til spontanitet basert på Wu Wei-prinsippet. Han supplerer sine teorier med forskning fra psykologi og nevrovitenskap og fremholder at det i de aller fleste sammenhenger lønner seg å spille på lag med virkeligheten, med de faktiske forhold. Han fremholder at virkeligheten er hva den er, og hvis vi hele tiden ønsker den annerledes enn det den er har vi koblet oss fra den.

På sine eldre dager ble poeten, forfatteren og sangeren Leonard Cohen mer og mer opptatt av å overgi seg til virkeligheten. Han hadde erfart at når han tillot seg selv å slå sprekker, så strømmet livet selv igjennom ham. Og dermed kunne han til slutt slå fast: *The older I get, the surer I am that I'm not running the show.*

Den legendariske norske pianisten Eva Knardahl uttalte ofte at hun så seg selv som en kanal for noe som var *større*, og flere av kunstnerne jeg har snakket med har dette som et uttalt mål, det å komme til det punktet hvor aktiviteten bærer dem og ikke omvendt, å tre inn i en sone hvor det føles som om sangen, dansen, penselstrøkene, musikken og skuespillet mottas mer enn at de produserer det selv. En amerikansk operakollega skrev nylig til meg på mail: *The point where doing turns into happening, that what we all are looking for at the stage.*

Overgivelse handler altså om at jeg lar hendelser styre meg fremfor at jeg forsøker å styre

---

<sup>110</sup> Slingerland, E. (2015) *Trying Not to Try: The Art and Science of Spontaneity*. Broadway Books

hendelsene. *Det dreier seg om å fremkalle kreativitet hos seg selv gjennom overgivelse til noe større*, sier billedkunstner Per Ove Sødal, noe som kan låte veldig romantisk, men man trenger ikke gå lenger enn tittelen på selvbiografien til Aksel Lund Svindal for å skjønne at en slik tankegang er ganske utbredt. *Større en meg*, var tittelen på boka.<sup>111</sup> En slik form for overgivelse handler ikke om en passiv og defensiv overgivelse - Lund Svindal kan neppe beskyldes for en slik tilnærming til livet - men en ydmykhet og en klar forståelse av grensene for individuell kontroll. Heller ikke handler det om handlingslammelse, men en form for intelligent spontanitet som Slingerland sier. Vismannen Lao Tzu formulerte det slik: *Fra den vises tomhet fremstår ro; fra denne ro vokser det frem handlinger, og slike handlinger vil alltid føre til suksess.*

#### 4.4.3 Alle har en plan til de får en på trynet

Han man et overdrevent behov for kontroll glipper ofte den direkte kontakten med de reelle forhold og dermed samspillet med det som foreligger rent faktisk, man kommer ut av synk med virkeligheten. Som bokseren Mike Tyson sa: *Alle har en plan til de får en på trynet.*

Studerer man de beste fotballtrenerne på et internasjonalt nivå vil man som regel se at når noe uventet og uheldig oppstår, enten det nå er en skade eller et rødt kort, så går treneren rett inn i omstilling uten å bruke energi på å ergre seg. Alpinistene Aksel Lund Svindal og Kjetil Jansrud har samme egenskap. De har alltid vært unike på å nullstille seg og gå i hvilemodus når et utforrenn plutselig blir utsatt i fire timer på grunn av værforhold.

Det å være villig til å møte virkeligheten slik den er, muliggjør også at man får justert sine forestillinger om virkeligheten, og her er det jo ikke alltid et samsvar. Lever man for avsondret og skjermet slik at man ikke blir eksponert for det som er faktisk og reelt, er det fort gjort at man utvikler idéer og forestillinger som ikke nødvendigvis korresponderer med reelle forhold. Når urealistiske forventninger og forestillinger ikke blir korrigert kan man fort havne på ville veier.

Den suksessrike fotballtreneren José Mourinho sier at man sjeldent er så god eller så dårlig som man forestiller seg, et utsagn de fleste vil kjenne seg igjen i. Når mye står på spill har man en tendens til å overdrive i begge retninger.

Skuespiller Morten Faldaas forteller en ganske vakker historie som går på dette. Han var plaget av at han ofte ble stående og tenke på at publikum kanskje ikke likte det han gjorde på scenen. Ute i salen synes han til tider å skimte bare kritiske, vurderende blikk. Men en dag under en forestilling la han merke til en dresskledd, ung fyr helt ute på en av sidene i salen:

---

<sup>111</sup> Svindal, A. L. (2019) *Større enn meg - en selvbiografi. Pilar*

*Jeg kunne se at han hadde løpt, for han var svett i luggen. Og så slo plutselig en tanke ned i meg: Denne fyren har løpt for å rekke forestillingen, kanskje har han dratt tidligere fra jobb. Fordi han trenger noe annet i livet sitt, fordi han trenger å føle, trenger å åpne seg sammen med andre mennesker. Han sitter ikke der for å vurdere prestasjonen min. Nei, han sitter med hjertet i hånda!*

Siden den dagen har Faldaas alltid gledet seg til å gå ut på en scene. Fordi han fikk snudd opp ned på sine forestillinger og idéer knyttet til hvem og hva publikum er.

#### **4.4.4 Den uanstrengte anstrengelsen**

Alle mine informanter er ekstremt hardtarbeidende utøvere. Samtidig lar de aldri alvorret overstyre leken og gleden fordi de har erfaring med at i jakten på det ekstraordinære må noe slippes løs. Når jeg ber operastjerna Solveig Kringlebotn gi et eksempel på hva hun liker best med yrket sitt trekker hun frem nettopp dette, å senke garden, ha det gøy og la ting utfolde seg på egne premisser og se hva som skjer. Hennes favoritt-motspiller er Bryn Terfel, en av verdens mest profilerte sangere innen den klassiske sjangeren, en mann som ofte kan by på litt galskap:

*Det oppstår alltid en lekenhet mellom oss hvor det gis rom for innfall og innskytelser, forteller Kringlebotn. Det blir en slags ping-pong effekt hvor det ene tar det andre. Og det er i slike øyeblikk jeg kan føle at jeg har verdens beste jobb.*

Da stjernetenoren Gösta Winbergh gjestet Norske Opera på Youngstorget med en av sine favorittroller, Don José i Carmen, var han så opptatt av å fortelle en vits til oss på sidescenen midt under forestilling at vi måtte skyve ham baklengs ut på scenen mens han nærmest ropte vitsens sluttreplikk til oss. Jeg husker jeg tenkte: *Maken til uansvarlig oppførsel!*

Men Winbergh visste hva han gjorde. Ekstraordinære prestasjoner står alltid i forhold til kontakten med egen skaperglede:

*Jeg forsøker alltid å ta med meg overskuddsenergi inn på scenen, fortalte han meg i en pause.*

Som mange andre store stjerner lot Winberg seg bære av øyeblikkets intensitet. For ham var aldri to forestillinger like, nettopp fordi han ga seg over til den egendynamikken som alltid finnes på en scene. Jeg opplevde det samme med Jahn Teigen da han skulle lede et Beatles show i Konserthuset i Oslo på slutten av 1980-tallet. Jeg sang i en pop-gruppe med blant annet Ellen Nicolaysen. Selveste George Martin var med på showet, arrangøren som regnes som den femte *Beatle*, og jeg tenke at Teigen jo måtte være dritnervøs som skulle binde sammen dette

her. Vi delte garderobe og jeg var forundret over hvor uforberedt han var. Han satt i garderoben og spøkte samtidig som han skriblet ned noen replikker på en serviett.

*Du har ikke forberedt deg mye, sa jeg.*

*Nei, nei, det funker ikke, lo han. Jeg pleier å ta det som det kommer. Det er det som funker.*

De som har spilt teater med Teigen husker at det til tider kunne være ganske utfordrende fordi man aldri visste hva han fant på underveis. Men nettopp derfor fremsto han alltid levende og nærværende på scenen.

*First of all: have fun, sier fotballspilleren og trenerlegenden Zinedine Zidane. Lionel Messi, mannen som mange mener er den beste fotballspilleren verden har sett, gir uttrykk for at han hadde spilt fotball hver dag selv om han ikke fikk penger for det.*

*Den dagen fotball ikke er artig, så stopper jeg, uttalte nylig det norske stjerneskuddet Erling Braut Haaland. Da vil det ikke være noen vits i å fortsette. Derfor forsøker jeg å ha det så artig som mulig på banen.<sup>112</sup>*

*Picasso sa det på denne måten: Det tok meg fire år å lære å male som Rafael. Det tok meg et helt liv å lære å male som et barn.*

### **Å legge fra seg manuskortene**

Som programleder er det Solveig Kloppens jobb å tilføre noe ekstra til sendingen, noe som ikke kan planlegges eller bestilles. For å få til dette prøver hun så langt det er mulig å unngå å bruke manus-kort på direktesendinger fordi hun vet at energien i en sending er helt avhengig av en flytende dynamikk mellom henne og aktørene:

*Jeg er alltid godt forberedt, men jeg søker alltid øyeblikkene hvor ting tar en uventet retning. Mange spørsmål har jeg bestemt meg for på forhånd, men gang etter gang opplever jeg at det er de spontane oppfølgingsspørsmålene som skaper dynamikken jeg er ute etter. Disse spørsmålene oppstår alltid som en innskytelse hos meg der og da, jeg aner en åpning mot noe større, og nesten uten unntak er det slik at når jeg våger å handle på disse impulsene så tilføres sendingen noe ekstra. Man forsøker jo alltid å skape magiske tv-øyeblikk, noe ekstraordinært, og da kan man ikke være for bundet av manuskort.*

De aller fleste av mine informanter har et veldig realistisk forhold til hva man har kontroll på. På det nivået disse personene befinner seg er det ofte marginer som skiller suksess fra fiasko, og blir man for høy på seg selv, slår det nesten alltid tilbake på en. Atle Antonsen forteller at

---

<sup>112</sup> Soccerbible, 10 sept, 2020. Erling Haaland On Life In Germany, Being Relentless & His Rap Career. [Soccerbible.com](https://www.soccerbible.com)

de skarpeste forestillingene sjeldent kommer når han i utgangspunktet føler seg skikkelig ovenpå. Og *aldri* når han blir selvgod:

*De beste sceneopplevelsene oppstår nesten uten unntak når jeg i forkant ikke føler jeg har full kontroll og ikke helt vet hvordan det kommer til å gå. Man forbereder seg jo godt man kan, men derfra handler det mest om å være tilstede, lytte, kommunisere. Hver forestilling har sin egen dynamikk, følelser og opplevelser. Jeg spilte for eksempel over 100 forestillinger på Chat Noir med Bård nå rett før koronaen slo til, og av dem var det kun én gang at jeg hadde den ultimate følelsen av å være fullstendig i harmoni med stoffet og publikum. Veldig mange nesten-opplevelser, men den komplette Matrix-opplevelsen meldte seg altså bare en eneste gang. Gode forestillinger kommer aldri på bestilling.*

Motsatsen til selvgodhet er en åpenhet for selve prosessen, en åpenhet for det som måtte oppstå. Billedkunstneren stiller seg spørrende foran lerretet, alpinisten kaster seg utfor bakken og lar kroppen ta styringa mens scenekunstnerne nullstiller seg og går ut på scenen som om det er første gang de gjør det. En slik form for åpenhet oppleves som en form for aktivitet, en aktivitet som igjen skaper hendelser i tid og rom. Når man for eksempel trer inn på scenen så kan man selvsagt stoffet sitt, men i det øyeblikket det virkelig gjelder så handler det om å gi slipp, legge fra seg alt og bare kaste seg uti det. Det er en slags kontrollert galskap.

De beste regissørene jeg har jobbet med har denne egenskapen, for eksempel teaterregissør og Heddaprisvinner Alexander Mørk-Eidem. Han er en fyr alle elsker å jobbe med. Får skuespillere greie på at det er han som skal ha regien på et stykke, sier de ofte ja til rollen nærmest før de vet hva salgs stykke det er.

Da han satte opp Tryllefløyten med Atle Antonsen i hovedrollen på Operaen for noen år siden opplevde vi medvirkende hele prøveperioden som en eneste stor fest. Mørk-Eidem var selvsagt godt forberedt når det gjaldt overordnede grep knyttet til hovedlinjene i forestillingen, men innenfor disse rammen opplevde vi ham overraskende åpen og leken. Fra første dag ble vi bedt med inn i oppsetningen som medskapere, og på den måten tror jeg han fikk det beste ut av oss. Å være kunstnerisk ansvarlig og samtidig kontrollfreak er en kombinasjon som sjeldent fungerer.

### **Det andre**

*Jeg leter hele tiden etter metoder for å tvinge frem noe i bildet som jeg ikke selv har skapt, sier maleren Tor-Arne Moen. Hærverk pleier å funke, enten det nå handler om å kaste bildet i vegg, sette det på hodet eller søle terpentin på det.*

Han kan jobbe to uker med et bilde, helt ned på detaljnivå, før han mot slutten av prosessen bryter ned alt han har bygget opp gjennom å utsette bildet for det han kaller hærverk. Dette gjør han for at noe han aldri kunne tenkt eller organisert seg frem til kan vokse frem, noe *ikke-villet*:

*Skal bildene mine bli kunst trengs det en mer-verdi, og det er det bare tilfeldighetene som kan skape. De bildene jeg er mest fornøyd med er der hvor det har oppstått noe jeg aldri kunne ha skapt ved hjelp av bevisste ideer og kontroll.*

Moens poeng er at hans idéer og egen kunstneriske kraft sjeldent strekker til alene. Det er derfor han velger å inngå et samarbeid med virkeligheten selv, med materien, med terpentint og tyngdekraft som gjennom tilfeldighetens spill skaper noe han aldri kunne ha analysert seg frem til. Dette kan minne om det som heter *tilfeldighetskunst* innenfor komposisjon, en retning som den eksperimentelle kunstneren og komponist-ikonet John Cage var en typisk eksponent for. Han mest kjente verk er 4'33'' består av tre satser hvor ikke en eneste tone blir spilt. Innholdet i konserten blir dermed bestemt av lyder som dukker tilfeldig opp, enten det nå er en publikummer som hoster eller en musiker som blar eller vrir seg i stolen.

Dette er selvsagt en ekstremvariant, en type konseptkunst som mange kan irritere seg over, men når alt kommer til alt blir all kunst til gjennom en eller annen form for samspill med krefter og motkrefter og tilfeldigheter. Det er forskjell på å *finne på* og *finne*, sier den kritikerroste teaterregissøren Lisa Charlotte Boudouin Lie. Hennes poeng er at kunstverket på sett og vis allerede finnes der ute et sted. Man sitter ikke på en stol og konstruerer et kunstnerisk verk inni hodet sitt. Man mottar noe som alt finnes i rommet, men som ennå ikke har materialisert seg.

Det er jo dette som gjør at for eksempel improvisasjon som regel fremstår forfriskende ny. Fordi hendelsen oppstår ut ifra stadig nye betingelser og ut ifra innlevelse i øyeblikket der og da. Dette krever en vilje til å gi slipp på trygge strategier som antesperring og planlegging og en evne til å gi seg hen til noe man ikke rår over. Fordi man altså søker denne mer-verdien, x-faktoren som alle snakker om men som ingen kan si noe særlig fornuftig om, langt mindre kontrollere. Og det synes å være en tendens at jo høyere nivå man befinner seg på, jo mer ydmyk er man når det gjelder avhengigheten av denne mer-verdien. Trening, innsats og forberedelse gir selvsagt uttelling, men det er ikke *nok* når man ønsker å skape det ekstraordinære.

Fellesnevneren synes å være en vilje til og et ønske om å eksponere seg for det som er usikkert gjennom å åpne seg for det som unndrar seg kontroll, tre ut av vante tankemønstre og inn i noe annet hvor forbindelsen til det kjente er brutt. Det å plutselig ikke vite hvor ting tar veien vil alltid være forbundet med usikkerhet, men i jakten på det ekstraordinære vet mine informanter av erfaring at dette er en pris de er nødt til å betale.



*Det handler om å skape åpninger som ikke nødvendigvis ligger i manus, sier Bjørn Sundquist. Det sies at å spille teater med Marlon Brando kunne være en påkjønning. Han la alltid inn små endringer, uforutsette ting, for å få motspillerne ut av balanse og dermed mer spontant tilstede, som for eksempel å stille seg bak dem istedenfor ved siden av dem i en dialogscene.*

## **Flow**

Denne viljen og motet til å gi fra seg kontrollen og utsette seg for det uvisse synes også å være en forutsetning for det som kalles flow eller flyt. Det etter hvert litt forslitte flow-begrepet er et psykologisk begrep som finnes i flere språklige varianter. Toppdrettsutøvere snakker ofte om å være i *sonen* eller om *peak performance*, mystikere og sjamaner kaller det *ekstase*, jazzmusikere bruker uttrykket å være i *grooven*, elskende par befinner seg *in the mood*, og artister vil gjerne komme i riktig *state* før de går ut på scenen. Felles for alle disse tilstandene er at man søker en tilstand hvor engasjement og mestring og velbehag fremtrer i kombinasjon med en avspent intensitet.

*Hvis jeg kan oppleve en flyt med en sammenhengende utvikling av ideer er det alltid det beste, sier Bendik Hofseth. En utvikling hvor ting skjer av seg selv og det ene tar det andre.*

Psykologen Mihaly Csikszentmihalyi som regnes som opphavsmannen til flyt-begrepet intervjuet og observerte folk når de var i sine mest lykkelige situasjoner, når de hadde en høy grad av tilfredsstillelse og samtidig følte seg produktive og kreativitet. Han kom frem til at de lykkeligste stundene inkluderte denne helt spesielle sinnstilstanden som han altså kalte flow/flyt.

I moderne tid ble flow-begrepet først brukt innenfor kunstfeltet, men studier ble raskt utvidet til andre områder fordi det viste seg at de fleste yrkesgrupper presterte markant bedre når de var i flyt. Kunstnere opplever seg på sitt mest skapende når disse øyeblikkene oppstår, og i sport vet plutselig utøveren med stor sikkerhet hva som trengs å gjøres uten at han eller hun behøver å tenke i det hele tatt.<sup>113</sup> Samtidig blir utførelsen ofte både mer presis og mer effektiv enn tilfellet er med en villet handling. Csikszentmihályi går så langt som å si: *Du kan være i flow uten å være kreativ - men du kan ikke være kreativ uten å være i flow.*<sup>114</sup>

Bueskytter Backhofen sier det på denne måten:

---

<sup>113</sup> Csikszentmihalyi, Mihaly (1975). *Beyond Boredom and Anxiety: Experiencing Flow in Work and Play*. San Francisco: Jossey-Bass

<sup>114</sup> Ledernytt. Inger Lise Kontochristos. Flow - det nye kompetansesjullet i arbeidslivet. *Ledernytt.no*, 31 aug. 2016

*Det handler om å tre til siden, gjøre seg vektløs, legge overbevisstheten i lomma og la det ubevisste gjennomføre slutt-prosessen uforstyrret. Jeg dirigerer kanskje skuddet ved bruk av min bevissthet, men det er ikke jeg som utfører selve operasjonen.*

Thor-Arne Moen beskriver det slik:

*Når flyten stanser opp, når det oppstår en blokkering i hode og kropp, er det nesten alltid et resultat av en tankemessig fiksering hos meg. Dette skjer ofte når jeg jobber bare med ett bilde for da blir det ene bildet for viktig for meg. Jeg fikserer og mister mitt kunstneriske mot, blir mindre risikovillig slik at oppmerksomheten stivner. Ganske snart er både blikket, fingrene og fantasien blitt kaldt. Kunstneren i meg fryser. Og uten ham er jeg hjelpeløs. Jeg kan ikke male på viljen.*

Cato Zahl Pedersen forteller om samme erfaringen fra alpinbakken:

*Når man er anspent kan spenningen fort forplante seg til oppmerksomhetsfeltet. Oppmerksomheten blir stiv. Hver port må forstås som en del av et større moment, del av én stor bevegelse. Hvis man sikter seg inn og overfokuserer på hver enkelt port, kommer man på etterskudd. Det handler om å ha en organisk helhetstilnærming hvor man prøver å ikke binde opp bevisstheten til hver enkel portplassering.*

En mer kjent variant av dette er hvordan Tiger Woods på mange måter revolusjonerte golfspillet. Woods viste golfverdenen viktigheten av ikke å bryte opp prosessen. Et overdrevent fokus på enkeltelementer i prosessen som for eksempel ballen ødela svingen. Man skulle fokusere på bevegelsen som helhet hvor sluttposisjonen var siktepunktet.

Knut Hamsun uttalte at hans beste bøker ble skrevet i en flyt-tilstand, og da Ibsen hadde avsluttet Brand og kastet seg over Peer Gynt ga han uttrykk for at verket kom nærmest helt av seg selv. Kjetil Jansrud sier at når han er i god form kommer løsningene av seg selv uten at han trenger å tenke på det.

Nå er det jo overhodet ikke noe *mystisk* med flow-tilstanden. De aller fleste har opplevd å bli så absorbert i en samtale at setningene snakker seg selv uten at man tenker over det. Ordene formes spontant der og da uten vår bevisste medvirkning og det føles som om vi er gratispassasjerer i vårt eget språk. Flyt er altså noe de fleste av oss opplever så å si daglig.

*Utfordringen* for både kunstnerne og toppidrettsutøverne jeg har snakket med er at flyt-tilstanden ikke kan bestilles. Den unndrar seg kontroll og manipulasjon. *Det er som å forsøke å fange sin egen skygge ved å trå på den*, sier en av mine informanter.

Kanskje kan det sammenliknes med søvn. Man kan *tilrettelegge* for søvnen, men ikke tvinge den frem. Folk med søvnproblemer vet at det verste de kan gjøre er å si til seg selv at nå *må* jeg sovne innen ti minutter hvis ikke ryker morgendagen. Kobles det for mye vilje inn når man forsøker å sove risikerer man at hele prosessen blokkeres. Det samme gjelder flyt-tilstanden. Den lar seg ikke fange. Søker man den er den borte.

Av samme grunn har flow vist seg vanskelig å forske på. Det er som med stjernene. Ser man rett på dem forsvinner de, noe som gjør at flyt-forskningen har avtatt de senere år. Flow unndrar seg rett og slett de fleste former for kontroll, det er som om fenomenet nekter å underkaste seg en instrumentelle mål-middel-holdning. På mange måter er det nevnte Wu Wei-konseptet kanskje vel så funksjonelt, fordi det er forbundet med en mer helhetlig grunnlagstenkning, i motsetning til flow som ofte oppfattes som en frittflytende metode uten et feste i en overgripende teori.

### **Tillit**

Rett etter at jeg begynte på min stipendiatperiode på Kunsthøgskolen var jeg fasilitator på Olympiatoppens Prestasjonskonferanse. I den forbindelse intervjuet jeg Anders Fannemel, en skihopper som hadde verdens lengste hopp fra 2015-2017. Han fortalte meg at et skihopp i stor grad bestemmes av det som skjer i løpet av noen tiendeler på hoppkanten:

*Man har trent i fire år frem mot OL også skal alt avgjøres i løpet av et halvsekund*, fortalte han. Og dermed var det naturlig å spørre ham hva han tenkte når han var på vei ned mot hoppkanten, når han nærmet seg dette helt avgjørende mikrosekundet:

*Når du nærmer deg hoppkanten, sa han, så er det én ting som gjelder, og det er å bare stole på all treninga som er lagt ned og ha tillit til at kroppen klarer å forløse det som skal til i rette øyeblikk.*

Å skulle utløse fire års hard-trening i løpet av et mikrosekund innebærer nokså kompliserte prosesser, en oppgave som er alt for stor for bevisstheten alene, og mens jeg sto og intervjuet Fannemel kjente jeg et snev av misunnelse. Å hevde at en operasanger og en skiflyver har mye til felles er vel å ta hardt i, men som tenor er det ofte høydetonene som gjelder, bommer du på dem er løpet kjørt, litt på samme måte som når man bommer på hoppkanten. Jeg kjente en beundring for det motet disse gutta utviser gang etter gang ved bare å kaste seg utfor kulen med hodet mellom skiene, kun holdt oppe av vindens oppdrift og egne instinkter. Og det var da det slo meg at toppidrettsutøvere faktisk *trener* på tillit, de øver seg systematisk på å overgi seg og gi slipp.

Når Nils Arne Eggen en gang uttalte: *Angrepsspiller Harald Martin Brattbakk scorer mange mål fordi han scorer mange mål*, så kan jo det virke som en flåsete uttalelse. Men Eggens poeng var at *erfaringen* med å score mål øker muligheten for at man scorer igjen, fordi dette skaper tillit til *at* det skjer. Terskelen for å gjenskape en god opplevelse blir dermed lavere for hver gang man erfarer den. *Suksess er suksessens beste venn*, sier Simen Agdestein

Atle Antonsen og Bård Tufte Johansen går for å være ganske hardtarbeidende og seriøse komikere. Samtidig leter de alltid etter rom for improvisasjon og lek. I suksessforestillingen *12 gode råd* starter de showet med en liten improvisasjonssekvens knyttet til folk på første benk. Selvsagt er en del av dette innøvd, men langt fra *alt*. Gjennom lang erfaring fra scenen så har de opparbeidet seg tillit til at noe kommer til dem når de er åpne nok. De er trent i kunsten å ha tillit til øyeblikket.

Det var også slik den legendariske Oslo-losen til Harald Eia ble til. Han og Tufte Johansen la inn noen hovedpunkter som losen skulle orientere seg etter, men over halvparten av stoffet oppsto som ren improvisasjon i samspill med en nokså tilfeldig sammenrasket gruppe mennesker som opptrådte som publikum. I det hele tatt er de mest ikoniske øyeblikkene som Eia og Tufte Johansen har skapt blitt til på denne måten. Det samme sies om komikerduoen Harald Heide-Steen og Rolv Wesenlund. Noe av det morsomste disse to improviserte frem er visstnok aldri blitt vist for offentligheten, det ble for vilt, rett og slett.

Også hos toppidrettsutøverne er det en kjent strategi å aktivt gi fra seg kontrollen i jakten på noe større.

*Jeg planla aldri mitt neste trekk på banen*, sier tidligere kaptein på fotballandslaget Ingvild Stensland. To ganger ble hun kåret til årets spiller i Norge og var i tillegg proff i Sverige og Frankrike. Hun forteller at hun nesten utelukkende gjorde det som kom til henne der og da og at det som oftest handlet om å la øyeblikket styre og få utfolde seg på egne premisser, en variant av Heideggers oppfordring til å *vente* og *la være*. Lionel Messi sier seg enig: *Jeg forsøker bare å ha det moro, også ser jeg hva som åpner seg av muligheter*, uttalte han til et fotballmagasin for noen år siden. Ser man på hva denne fotballspilleren har utrettet på fotballbanen siden han debuterte for Barcelona som 17-åring er han jo et slags levende bevis på hvilken kraft som ligger i øyeblikks-overgivelse, en overgivelse som bygger på tillit som igjen er avhengig av den rette følelsen.

*Godfølelsen betyr nesten alt*, sier Simen Agdestein, og forteller at det var her Drillo var unik.

*En gang da jeg var 19 år satt jeg ved siden av ham på en landskamp på Ullevål. Da Jørn Andersen scoret snudde Drillo seg rolig mot meg og sa med overbevisning: Det der kunne du også ha gjort. Og jeg trodde på ham. Ved siden av sin fotballfaglige kompetanse var han helt fabelaktig her, til å gi oss spillere troen, plante i oss en tillit til oss selv og en tillit til prosjektet hans. Han ga oss mot.*

Et påfallende fellestrekk hos mine informanter synes altså å være at de stoler på at noe kommer til dem når de evner å stå åpne nok. Det er en ren tillits-akt som de er avhengige av for å prestere opp mot sitt beste. De vet at det kunstneriske uttrykket eller den ekstreme idrettsprestasjonen innebærer så komplekse prosesser at de ikke utelukkende kan basere seg på refleksjon, overlærte assosiasjoner eller planlegging. Da blir det rett og slett ikke raffinert nok. Kunstneren står stadig i fare for å reproducere seg selv mens toppidrettsutøverne ikke får ut sitt ytterste potensiale i kamp om marginene. De vet også at det ekstraordinære ikke kan manipuleres frem eller produseres ved hjelp av viljen alene.

*Jeg prøver alltid å la meg gjennomstrømme av musikken, overgi meg til den, sier dirigent og konsertmester Øyvind Bjorå, og et viktig poeng i den sammenhengen er jo at det også hjelper på teknikken når jeg slipper ting løs på denne måten.*

Ballettdanseren Thea Gudim Breder forteller at de store gjennombruddene på scenen ofte oppstår når man for eksempel er så mentalt sliten at man rett og slett bare blir tvunget til å gi slipp og seile med på det som skjer:

*Det er i sånne øyeblikk man blir minnet på hvorfor man faktisk holder på med det man gjør. Som i 4. akt i Svanesjøen. Når du er helt utmattet og egentlig bare er glad for at du fortsatt står på beina og har kommet deg helskinnet igjennom nok en forestilling. Da slipper du taket, lar trykket fra orkestergraven og energien fra de andre danserne løfte deg, bære deg. Du føler deg privilegert og takknemlig, det er så du får gåsehud der du virvler rundt på scenen.*

Hun forteller at nokså uavhengig av hvordan man har gjort det i løpet av forestillingen så er det alltid noe som løsner mot slutten. Utmattelsen gjør at kontrollbehovet slipper taket, du har ikke mentalt overskudd til å tenke fremover eller bakover, til å vurdere konsekvens eller resultat. Du bare danser. Du er i det.

*Du føler ikke du GJØR noe, fortsetter hun. Egenvilje og vurderinger har fordampet, ting bare skjer og du flyter med uten at du trenger foreta vurderinger. Du overgir deg, og det du tidligere i forestillingen måtte kjempe så hardt for kommer nå helt gratis.*

## 4.5 Frittflytende oppmerksomhet

Frittflytende oppmerksomhet handler om å ikke la oppmerksomheten stivne i en fiksert posisjon, for eksempel ved at den binder seg til noe fortidig eller fremtidig. Den skal heller ikke fortape seg i enkeltting på bekostning av helhetsbildet. Toppidrettsutøvere kaller dette en *panorerende* oppmerksomhet, altså at man lar oppmerksomheten sveipe 360 grader som en fyrlykt uten å stanse opp noe sted. Poenget er maksimal åpenhet for hvert nytt øyeblikk. Hvis oppmerksomheten til en alpinist henger igjen i noe som skjedde i forrige situasjonsbilde reduseres øyeblikk-oppmerksomheten i møte med bakken. Det samme skjer hvis oppmerksomheten stivner og henger seg opp i enkeltelementer, noe som også gjelder på en scene. Ingen forestillinger er helt like. Nye øyeblikk oppstår hele tiden, og man må derfor hvert sekund gi slipp på gammel informasjon for å åpne opp for ny. For å kunne fange inn mest mulig av virkeligheten i øyeblikket må sinnet hele tiden tømme seg for det forrige. For mye fortidig kunnskap kan hindre en i å koble seg på den informasjonen som foreligger her og nå, noe som nettopp var bakgrunnen for at Heidegger anså direkte erfaring som viktigere enn kognisjon og tenkning.

Tre av mine informanter er knyttet til *kampsport*, en aktivitet som bygger på eldgamle tradisjoner når det gjelder sinnets fleksibilitet. I Japan og Kina har kampsportutøvere i århundrer søkt en sinnstilstand som kalles *mushin* hvor *mu* betyr noe slikt som ingenting eller tomhet, mens *shin* tilsvarer sinn. Forfatteren D.T. Suzuki som underviste i mange år ved amerikanske og japanske universitet oversetter *mushin* med zen-uttrykket *et sinn uten feste*, det vil si et sinn som aldri fikserer eller låser seg til noe og dermed er åpent for alt.<sup>115</sup> *Mushin*-konseptet fokuserer på kraften i den *tomme tanken*, kunsten å tenke *ingenting*, en holdning som blant annet var en svært viktig del av samuraienes liv. Den skjerpede tilstanden man er i når man tenker eller fokuserer på ingenting kunne redde livet til samuraien på slagmarken, mente man.

Idéen er altså at sinnet – eller bevisstheten om du vil – ikke på noe punkt skal binde seg eller stoppe opp ved noe. Bildet som ofte brukes er rennende vann. En elv i bevegelse blir ikke mudret og skitten, og på samme måte vil et sinn som alltid holder seg i bevegelse i flukt med dynamikken i øyeblikket holde seg ren og gjennomsliktig slik at informasjon fra virkeligheten til enhver tid slipper igjennom til utøveren. Når oppmerksomheten er ingen steder da er vi alle steder, ble det sagt innenfor denne tradisjonen, noe som hjelper utøveren til å respondere lynkjapt og adekvat på alle utfall fra motstanderen ved at man er perfekt harmonisert med det

---

<sup>115</sup> Suzuki D.T. (1991) *The Zen Doctrine of No Mind* Paperback. *Christmas Humphreys*

som til enhver tid oppstår. Hele tenkningens problem er jo nettopp at den utgjøres av fastholdte mentale, frosne bilder, og i møte med en virkelighet som er i konstant bevegelse oppstår det dermed hele tiden et misforhold mellom tanke og virkelighet.

Begrepet frittflytende oppmerksomhet kommer egentlig fra psykologien, og innenfor psykoanalysen sies det ofte at når klienten har utviklet en frittflytende oppmerksomhet er behandlingen over. Teorien er at en person som lider av en psykisk lidelse som regel har et lite fleksibelt sinn og dermed har en tendens til å overfokusere, fiksere og yte motstand mot det som til enhver tid dukker opp både på det indre og det ytre plan, det være seg tanker, følelser eller konkrete hendelser ute i verden. Det gjøres et poeng av at mye av den psykiske smerten man opplever kommer av at et stivt sinn kolliderer med en dynamisk virkelighet. Fordi det rigide sinnet hele tiden motsetter seg strømmen av hendelser i øyeblikket oppstår det et overtrykk, på samme måte som en demning i en stri elv hele tiden vil være under trykk.

Et slikt perspektiv ble formulert allerede for 2500 år siden i visdomsskriftet Tao Te Ching. Her ble det fremholdt at hvis man var redd, deprimert eller sint var det fordi man hadde motsatt seg livets frie strøm:

*Livet er en serie med naturlige og spontane forandringer. Å motarbeide dette skaper sorg. La virkeligheten være virkelighet og la ting finne sin naturlige kurs.*

#### **4.5.1 Mental fleksibilitet**

Av og til går alt galt på scenen. Som da jeg skulle gjøre tittelrollen i Robin Hood på hovedscenen på Operaen. Problemet var at jeg hadde brukket et ribbein noen dager tidligere i en hockeykamp, og har man brukket et ribbein er ikke alle aktiviteter like behagelige. Som å le, synge og skyte med pil og bue, for eksempel. Og rollen min besto stort sett av dette. I tillegg løp jeg rett på en nedsenket vegg på baks scenen like før forestillingen begynte så jeg svimte av et par sekunder. Alt som kunne gå galt gikk altså galt, og rett før teppet gikk opp tenkte jeg at denne premieren kom til å bli en katastrofe. Med Donald-kul og brukket ribbein hadde jeg nærmest gitt opp på forhånd. Men premieren gikk over all forventning. Jeg var proppfull av adrenalin og alt satt som et skudd, og etterpå slo det meg at nettopp det at jeg nærmest hadde gitt opp på forhånd, at jeg ga slipp på alle forventninger, rutiner og idéer knyttet til hvordan ting skulle gå og hva jeg skulle foreta meg, bidro til å frigjøre energi. Jeg senket garden og lot det bare stå til.

*Det er når jeg stoler på instinktene mine og leser situasjonen flytende at jeg er på mitt beste, sier kampsportutøver Thea Therese Næss. Hun er mangedobbelt verdensmester i kickboksing og gullvinner i Combat Games, kampsportens OL. Å ha flere kamplaner er bra, men ofte*

*handler det bare om å gi slipp og flyte med. Bevisste tanker jobber for langsomt når jeg er i ringen. Når jeg handler på rent instinkt er jeg på mitt beste fordi underbevisstheten leser helheten i situasjonen bedre enn jeg gjør selv.*

Tidligere toppspiller i håndball Fahad Awaleh, nå utøver av brasiliansk jiu-jitsu sier det slik:

*Det handler om mental og fysisk fleksibilitet. Å aldri stivne i situasjonen hverken kroppslig eller mentalt. Dette gjelder særlig i forsvar. Å ikke la bestemmelser og idéer komme mellom meg og motstanderens bevegelse. Dette er noe jeg har tatt med meg fra håndballen.*

Målet for en kampsportutøver er å alltid harmonere seg mykt og harmonisk med motstanderen framfor å konfrontere vedkommende stivt og hardt. Ikke på noe tidspunkt skal det oppstå glipper eller avbrudd i kontakten med motstanderen ved at oppmerksomheten binder seg til noe spesifikt. Idealet er at bevegelsene blir så synkronisert med motstanderens utfall at grensene mellom seg og motstanderen nærmest utviskes, noe som krever et ekstremt fleksibelt og bevegelig sinn.

En alpinist kan ha tanker forbundet med hvordan man *ønsker* at bakken skal være når det gjelder helling og svinger og slike ting. Men når man er på vei utfor bakken må oppmerksomheten bevege seg i flukt med de rådende forhold fra sekund til sekund. Det er dette jeg tidligere har betegnet som *virkelighetsnærhet*, altså at man legger bort alle tanker, fantasier og ønsker om hvordan ting *burde* være og overgir seg fullstendig til det reelle og faktiske.

Et kunstnerisk miljø som rendyrker en slik tilnærming finner man i det tidligere nevnte teatersport-miljøet. Her handler det om å gi seg over til situasjonen, akseptere hendelsesforløpet og vente og se, fremfor å binde seg til et sett av forestillinger og ideer om hvordan man *ønsker* at ting skal utvikle seg. Ifølge Åsleik Engmark er basisen for teatersport at alt som oppstår skal møtes med en bekreftelse, med et *ja*. Uansett. Ideen er å skape *uforutsigbare* situasjoner, situasjoner man ikke kunne tenkt seg til, planlagt eller konstruert. Gjennomgangsmelodien er at hvis man søker noe helt nytt kan man ikke forvente at det er en rett linje mellom spørsmål og svar.

*I teatersport går det sport i å gå seg vill, miste fotfestet*, uttalte Engmark. Man fjerner sikkerhetsnettet under seg og mellom seg for så å finne ut av floken sammen igjen. Tvilen og spenningen som oppstår representerer *grensen* mellom det kjente og det ukjente, og det er her det kvalitativt nye skapes, det er her ekte kreativitet forløses. Hvis noen av aktørene motsetter seg den retningen ting tar, vegrer seg eller responderer med et *nei*, kollapser dynamikken.



## 4.5.2 Oppmerksomhet versus konsentrasjon

Mitt yrke er altså å være tenor. Tenor er den lyseste herrestemmen innenfor operafaget, og det publikum først og fremst vil ha av oss er som tidligere nevnt de høye tonene. Man kan synge i fire timer, men sprekker man på de to-tre siste høydetonene er man ille ute. Nedover i Europa vil du da høyst sannsynlig oppleve buing og piping, kanskje kommer det en tomat flyvende. Dermed er det ofte disse høydetonene en tenor er mest opptatt av. Man binder oppmerksomheten til dem i forkant, og går det galt klarer man ikke slippe det i etterkant, en sikker oppskrift på å ødelegge for en selv. Å binde oppmerksomhet til noe utenfor øyeblikket på denne måten reduserer øyeblikks-kapasiteten dramatisk slik at det fort oppstår følgefeil.

Tidligere kaptein på fotballandslaget Ingvild Stensland sier det slik:

*Jeg følte jeg tidlig knakk koden når det gjaldt å lese spillet. Kampplaner kan man ofte bare legge igjen i garderoben. Jeg har alltid hatt en ganske god oppfattelsesevne og jeg er ganske flink til å lese det som skjer på banen fra sekund til sekund, jeg leser helheten i kampbildet uten at jeg helt vet hvordan jeg gjør det.*

Bueskytter Backofen hadde i utgangspunktet tenkt bli musiker, men etter litt motgang valgte han å satse på bueskyting:

*Problemet mitt som musiker var at jeg spilte notene, ikke musikken. Jeg fikserte på enkelt-notene istedenfor å flyte med musikken, nøyaktig på samme måte som når jeg fikserte på blinken og dermed brøt opp og fragmenterte prosessen som helhet.*

Det tilbakevendende problemet for mange av mine informanter er at når presset øker så er det som om hjernen nesten automatisk kontraherer og fikserer, nærmest som en refleks, som en beskyttelsesmekanisme. Noe lukker seg slik at man mister åpningen inn mot virkeligheten. Hovedidéen med hele mushin-konseptet er en *totalitet* i tilnærmingen til virkeligheten, at man går fra *konsentrasjon* som holder fast og ekskluderer, til frittflytende oppmerksomhet som åpner og innfanger. Virkeligheten kan bare forstås som helhet, hevdet Heidegger og fremholdt at det kun er i de øyeblikkene når man tillater *hele* eksistensen å komme til en at man kan oppleve seg som ett med den.

*Det handler om å fravike alle faste referansepunkt og utfordre situasjonen og seg selv for å skape åpne, nakne øyeblikk hvor noe ekstraordinært og ikke-tenkt kan oppstå, sa Åsleik Engmark.*

Innenfor kreativitetsforskning kalles dette ofte for en *inkubasjonsfase*. Det er her det nye fødes, sies det, det radikale, det geniale, det som man ikke kunne resonneret seg frem til.

*Det er viten i ikke-viden, sier dramatikker Jon Fosse. Eller sagt på en annen måte: Det er lys i mørket, mørket er ikke nødvendig mørkt.*

For en utrenet utøver kan dette være krevende, det å fristille sinnet så radikalt, og her oppstår det ofte en misforståelse. Man har studert meditasjon og fått den oppfatningen at et stille sinn er et sinn som står *stille*, men dette er ikke poenget. Da er man tilbake til bildet av demningen i en stri elv som prøver å holde strømmen tilbake. Meditasjon er ikke å tviholde på en tankemessig stillhet. Meditasjon er *mykhet*, fravær av fastholdte forestillinger og bilder. Meditasjon er å bevege seg *med* livets hendelser. Dessuten kan aldri sinnet *tvinges* til stillhet. *Uansett hva du gjør med vannflaten*, sier et japansk ordtak, *så vil du forstyrre den*. Den eneste måten å få vannflaten blank på, er å la den være i fred, la den stille seg selv. Det samme gjelder for sinnet. Når man slutter å instruere og forsøke å detaljstyre sinnet ved å binde det til faste punkter så vil det etter hvert stilne av seg selv slik at det kan avspeile virkeligheten uten den minste fordreining eller krusning.

### **Om å tømme bevisstheten**

Frittflytende oppmerksomhet er dermed også svært aktuelt i et kreativitetsperspektiv, noe som kommer til uttrykk for eksempel i det som heter *brainstorming*. Her er idéen å sette tanken i fri, slippe den ut av boksen.

Da BI-professor Arne Carlsen og en gruppe norske og internasjonale forskere for noe år siden sammenliknet praksiser i det de kaller ekstraordinært idéarbeid innenfor seks ulike virksomheter, identifiserte de *undring* som en viktig kilde til kreativitet, undring i betydning ikke-viden. Om de kreative miljøene og menneskene som jobbet her fant de at: *De klarer å være lenge i en tilstand av å ikke vite.*<sup>116</sup>

En slik formulering impliserer at det er *krevende* å være i en slik uvisst tilstand over tid, dette å ikke binde tanken til en konklusjon eller et fast punkt. Innenfor zen-buddhismen kalles dette å *holde* et spørsmål, altså å oppholde seg i det usikre. Heidegger kaller det å stå i åpenhet, en krevende øvelse fordi bevisstheten ustanselig er på jakt etter noe å gripe tak i.

*Manuset må selvsagt alltid ligge til grunn*, sier Atle Antonsen, *men det beste øyeblikket på en scene er når man ikke vet hva som kommer til å skje de neste sekundene.*

---

<sup>116</sup> Carlsen, A., Clegg, S. Og Gjersvik, R. (2012) Idea Work - om profesjonell kreativitet. Cappelen Damm, s 19

Thea Næss sier: *Når jeg er så i øyeblikket at jeg lytter mer til situasjonen enn jeg tenker omkring det som skjer, det er da jeg er på mitt beste.*

Tankens natur er å lete etter faste holdepunkter, noe vi har trent den på helt siden vi lærte å snakke og begynte å sette navn på ting i omgivelsene. Ganske snart ble det en innarbeidet vane, dette å låse oppmerksomheten til mentale eller fysiske objekter, noe som gjør at den frie strøm av energi og følelser blokkeres. En slik form for mental fiksering må *avlæres*; det er derfor det heter mental *trening*.

John Cleese forteller at han aldri betraktet seg som den mest kreative i Monty Python-gjengen. Ofte var det allikevel hans ideer som ble brukt fordi han hadde en større evne til å være lenge i selve problemløsningsfasen uten å fristes til å konkludere for fort. Han hadde stor utholdenhet når det gjaldt å ikke lukke de kreative prosessene.

Å gi slipp på mentale fikseringer frigjør oppmerksomhetsfeltet. Frihet *fra* betyr frihet *til*, og ved at oppmerksomheten gis full frihet til å fange opp det som måtte komme, skapes det et 360 graders mulighetsrom hvor det uventede kan oppstå og bli til.

*Jeg planlegger aldri på forhånd hva jeg skal skrive om, sier Jon Fosse. Jeg begynner bare å skrive og ser hva det blir til. Ting skal være diktet fra et nullpunkt.*

*Da jeg studerte i England ble vi stadig utfordret på dette, forteller Christine Thomassen, tidligere profilert ballettsolist ved Nasjonalballetten. Vi fikk beskjed om å søke inn i musikken, danse MED, ikke TIL orkesteret når vi ble stresset. Det handlet om å bruke flyten i musikken for å utvikle teknikken vår og utvide det kunstneriske uttrykket, det handlet om å sprengre grenser rett og slett, både mentalt og fysisk, noe som krevde en vilje til å gi slipp på alle faste holdepunkter.*

Knausgård har en liknende variant: *Det jeg skriver må komme uforvarende over meg. Eller jeg må komme uforvarende over det.*<sup>117</sup>

Tankegangen bak en slik tilnærming til kunst er at oppmerksomheten vår er et *mottakerapparat*, en mottaker for impulser både fra den ytre og den indre virkelighet. Og som alle mottakerapparat fungerer oppmerksomheten best når det er minst mulig interferens og støy. Oppmerksomheten fungerer dermed best som redskap for kreativitet og nyskaping når den er

---

<sup>117</sup> Knausgård (2018). Uforvarende. Forlaget Oktober.

mest mulig tom. Dette fordi den da har størst forutsetning for å fange opp nye impulser både fra omgivelsene og fra egen underbevissthet:

*Det gjelder å ikke bli så over-bevisst at man stenger for underbevisstheten, sier bueskytter Backofen. Bevisstheten dirigere kanskje kursen, men selve utførelsen av skuddet bør overlates til automatikken og det underbevisste. Jeg måtte lære meg å ikke fragmentere bevegelsene, bare hvile i prosessen som helhet, følge hele bevegelsen igjennom og fjerne meg fra troen på at den kritiske delen av utførelsen skulle skje gjennom en bevisst anstrengelse. Jeg måtte rett og slett bare lære meg å stole på min egen underbevisstheten.*

Tidligere F-16 pilot, Per Gunnar Lyckander nå flygesjef i Norwegian, forteller hvordan de ble selektert til flygerutdannelsen gjennom tester hvor man i et mikroøyeblikk skal kunne avgjøre hvor farlig en situasjon er:

*Vi kunne bli presentert for bilder eller situasjoner i små glimt, ofte fikk vi i bare noen hundredels sekund på oss til å ta inn det vi så. Bildet kunne komme igjen med forskjellig variasjoner, og det var ikke lett å oppfatte hva man så. Det nyttet ikke å forsøke å bryte ned denne informasjonen analytisk. Det var det ikke tid til.*

Testen heter *Defence Mechanism Test* og brukes i Skandinavia til utvelgelse av jagerflygere.

*Den tester forsvarsmekanismer som blir mer fremtredende i pressede situasjoner og som kan skape uheldige blokkeringer, forteller Lyckander. En negativ side ved det å ha for sterke forsvarsmekanismer er at den kan påvirke oppfattelsen av virkeligheten når du føler deg presset i en situasjon.*

Han forteller videre at dette rett og slett var en måte å teste underbevissthet på: *De trengte å teste forsvarsmekanismene hos pilotene, sjekke om vi leste situasjonen riktig fra sekund til sekund. Slike ting kan kanskje ikke trenes på, ofte har jeg tenkt at det er noe vi er født med, eventuelt ble formet til i tidlig alder. Men når det gjelder kjapp situasjonsoppfattelse vil nok trening kunne bidra til å utvikle denne evnen i og med at man gjennom repetisjoner gjenkjenner og dermed prosesserer lignende situasjoner. At vi da trener og øver så nært opp til det virkelige liv som mulig er dermed viktig. For som kjent kan ting gå ganske fort i et F-16 fly.*

## **Bevissthetsnivåer**

Underbevisstheten er et ganske upresist begrep som kan inneholde alt og ingenting. I dagligtalen refererer uttrykket ofte til det i sinnet som ligger under terskelen for bevisst tenkning.

*Jeg skriver alltid nedenfra og opp, sier suksessforfatter Nina Lykke. Å skrive er for meg en veldig intuitiv prosess.*

Innenfor kunstfeltet har man aldri blitt helt enige om hvilket bevissthetsnivå som utgjør den viktigste ressursen når det gjelder kreativitet og skaperkraft. Noen har vektlagt fornuft og dyrket sylskarp rasjonalisme, andre har dyrket det ubevisste og skapt kunst ut ifra dyp irrasjonalisme i jakten på det som er mest mulig opprinnelig og spontant. Dadaistene plasserte seg et sted midt i mellom, og i dag spenner kunstytringene fra spontanisme til ideologisk kunst, fra grensesprengende *happenings* til politisk korrekt snusfornuft og konseptkunst. Graden av hvor intuitivt man jobber vil dermed variere fra kunstner til kunstner. Poenget for mange av mine informanter er å finne den rette balansen mellom bevissthetsnivåene:

*Når jeg improviserer prøver jeg å følge en begeistring uten å analysere det i stykker, sier saksofonist Bendik Hofseth. En slags orfeisk tilstand hvor det kroppslige og dionysiske og det rasjonelle og apollinske samhandler. Kropp og sjel smelter sammen i musikken uten å bli dikotomier. Jeg forsøker kort sagt å lene meg på en intelligens som stikker dypere enn den alminnelige definerte rasjonaliteten. Kall det gjerne intuisjon.*

### 4.5.3 Taus kunnskap

I dagligtalen blir ofte instinkt og intuisjon forstått som noe litt mystisk, romantisk og virkelighetsfjern. Men her har billedkunstner Håkon Gullvåg et fruktbart innspill som kan tjene som eksempel på hvordan de ulike lagene i bevisstheten kan samarbeide.

*Jeg maler som regel på intuisjon og instinkt, sier Gullvåg, før han legger til: Men for meg er instinkter tanker som er sådd for lenge siden.*

Nine Lykke følger opp: *At jeg kan jobbe såpass intuitivt, handler nok om at jeg har skrevet ganske mye etter hvert.*

Bendik Hofseth har likende erfaring: *For å kunne sette øyeblikket i forgrunnen kreves det mye forberedelser.*

Den vitenskapelige definisjonen på intuisjon er *en umiddelbar klarhet, innsikt eller fornemmelse som ikke er resultat av refleksjon eller resonnement*,<sup>118</sup> og på samme som Gullvåg

---

<sup>118</sup> Kolstad, H. (2000): Tid, intuisjon og musikk. Ore, Cecilie, Hellstenius, Henrik og Østergaard (red): Å komponere tiden. Rapport fra et seminar om musikk og tid. Oslo: Norsk Komponistforening, s 23-32.

er forskere opptatte av å avmystifisere fenomen som instinkt og intuisjon. Det pekes på at slike egenskaper rett og slett bare er en form for *erfaringskompetanse*. En fagbenevnelse på denne type kunnskap er *kroppsliggjort kognisjon* (embodied cognition).<sup>119</sup> En annen og mer kjent betegnelse er *taus kunnskap* (tacit knowledge), et begrep som ble etablert av den ungarsk-britiske samfunnsviteren og filosofen Michael Polanyi.<sup>120</sup> Polanyi argumenterer for at taus kunnskap spiller en svært viktig rolle for både praktisk og teoretisk kunnskap, til tross for at den nødvendigvis ikke anvendes eller styres bevisst.

*Man vet alltid mer enn man er i stand til å sette ord på*, hevdet Polanyi. Når kunnskapen kalles taus er det fordi prosessen som leder frem til innsikt og handling er skjult for bevisstheten. All erfaring vi har tilegnet oss gjennom praksis krever større lagringsplass enn bevissthetens øverste lag har kapasitet til og må derfor lagres i sinnets dypere lag, ofte under bevissthetens terskel.

Typiske eksempler på taus kunnskap er sykling, tasting av pin-koden, knytting av slipsknuten, altså automatiserte bevegelser som ikke krever medvirkning av bevisste tanker. Taus kunnskap hevdes også å være grunnen til at barn lærer raskere enn voksne i mange sammenhenger: De lærer direkte gjennom kroppens erfaringskompetanse uten å ta veien om hodet.

Gunnar Breivik, professor ved Norges Idrettshøgskole, forteller at han en gang hadde med en gruppe engelske elitesoldater på tur i fjellheimen i Norge. De var topptrente, men da de nådde frem til ei norsk stein-ur oppsto det problemer. De hadde ikke erfaring med rullende stein under føttene og hadde følgelig ingen *taus kunnskap* i forbindelse med et slikt underlag. Dermed måtte de bruke bevisste tanker i stedet for et automatisert mønster, noe som førte til at det gikk veldig sakte og at de ble utmattet og slitne etter bare noen minutter.

De fleste av mine informanter innenfor toppidretten bruker begrep som automatisering og muskelminne istedenfor taus kunnskap. Treningsopplegget rundt for eksempel fotballspillere og håndballspillere er bygget opp rundt at man opparbeider en bank av spillemønstre og tekniske ferdigheter gjennom utallige treningstimer. Det er dette Norges landslagssjef i fotball Lars Lagerbäck referer til når han sier han bedriver positiv hjernevask av sine spillere. Idéen er at man driller inn reaksjonsmønstre og hjernebaner som setter spillerne i stand til både å oppdage rommene som oppstår på banen tidsnok og samtidig ha de tekniske ferdighetene som skal til for å utnytte åpningene.

---

<sup>119</sup> Adams, F., 2010, "Embodied Cognition," *Phenomenology and Cognition*, 9 (4): s 619–628.

<sup>120</sup> Polanyi, Michael (1966), *The Tacit Dimension*. Chicago: University of Chicago Press.

*Innen sjakk kaller vi det for mønstergjenkjenning, sier Simen Agdestein. Det handler om at man gjenkjenner stillinger nærmest intuitivt. Men en slik gjenkjenningsevne kommer ikke av seg selv. Hos fyrer som Carlsen - og hos meg selv også for så vidt - så foregår det sjakk så å si hele tiden. En eller annen sjakkstilling flimrer baki hodet nesten kontinuerlig, også når jeg sitter og snakker med deg nå.*

Magnus Carlsen går for å ha kanskje verdens beste sjakkintuisjon, det er derfor han også er så god i hurtigsjakk og lynsjakk i, men på samme måte som Gullvåg og Agdestein så understrekes det i sjakkmiljøet at intuisjonen til Carlsen ikke har kommet av seg selv: *Intuisjon utvikler man når man har trent på noe mange nok ganger*, sier Peter Heine Nielsen, medlem av Team Carlsen.<sup>121</sup> Selv sier Carlsen: *Jo mer sjakk man har i seg, jo lettere er det å takle de tidsnødsduellene som oppstår.*<sup>122</sup>

Også kunstnerne baserer mye av sitt arbeid på automatisering og taus kunnskap. Hos billedkunstnerne er penselføring og strøk, blikk for komposisjon, fargebruk og balanse drillet inn i kropp og sinn over år og blitt lagret i muskelminnet. Da glassdesigner Benny Motzfeldt ble konfrontert med at hun tok i overkant godt betalt for en jobb som hun umulig kunne brukt veldig lang tid på sa hun: *Nei da, jeg har bare brukt 15 minutter. Og 40 år!*

Alt man har foretatt seg innenfor sine respektive fag ligger lagret på harddisken selv om det ofte er usynlig for bevisstheten. Kickbokser Thea Næss sier det slik:

*Når jeg handler på instinkt så dreier det seg om at reaksjonene mine er koblet til et automatisert og motorisert repertoaret som er drillet inn gjennom hundrevis av treningstimer.*

*Det kan sammenliknes med all styrketrening en idrettsutøver gjør for å kunne minimere muskelbruken i sin sport*, sier Bendik Hofseth.

Nesten all form for trening og drilling har som siktemål å etablere en slik form for taus kompetanse. Det som det imidlertid ikke jobbes like mye med, er hvordan man kan frigjøre denne kunnskapen når det trengs som mest. Noen av informantene hevder at det er dette som skiller genier fra vanlige folk, at genier har en nærmest ubegrenset tillit til og derfor tilgang på sin tause kunnskap. Folk som har studert originalpartiturene til Mozart, altså notene han selv

---

<sup>121</sup> Aftenposten 13 okt 2015

<sup>122</sup> *ibid.*

nedtegnet, har latt seg forundre over at det omtrent ikke finnes overstrykninger. Det er som om han nærmest skrev på diktat. Selv skal han ha uttalt:

*Jeg skjønner ikke hvorfor folk kaller meg genial, jeg skriver jo bare det jeg hører inni meg!*

Fordelen med instinktive og intuitive reaksjonsmønstre – det som psykolog og nobelprisvinner i økonomi Daniel Kahneman kaller det hurtige beslutningssystemet – <sup>123</sup> er at det i motsetning til bevisst tenkning gir både en kortere responstid og *også*, i følge suksessforfatteren W. Timothy Gallwey, <sup>124</sup> en mer *presis* reaksjon, blant annet fordi disse ressursene står i direkte forbindelse med sentralnervesystemet. Kahneman er ikke uten videre enig i dette resonnementet, men for å holde oss til idretten så vil en alpinist være avhengig av tusenvis av umiddelbare instruksjoner fra nervesystemet til ulike muskelgrupper for å komme best mulig ut av det, en prosess som er altfor kompleks og omfattende til å håndteres rent tankemessig og analytisk.

En eldre bueskytter jeg snakket med hevder at hans bevegelser med pil og bue er så ritualisert at han kan treffe blink med bind for øynene. Benjamin Backofen er skeptisk til slike utsagn, men bekrefter at det er svært er mye å hente på å drille rutiner og automatisere sekvensene på skytebanen. Ikke minst har slike automatiserte rutiner verdi for det rent mentale, sier Backofen, fordi det hjelper bueskytteren til å holde uønsket tenkning unna prosessen slik at man ikke kommer i veien for seg selv: *Ritualene gir deg noe å lene deg på.*

De fleste av mine informanter er i det hele tatt opptatt av å finne en fornuftig balanse mellom de ulike delene av bevisstheten. Det poengteres at det ofte dreier seg om å vite når man bare skal gi slipp og overgi seg til underbevisste prosesser og når man skal jobbe mer analytisk og kontrollert.

*For å si det enkelt, sier Atle Antonsen. Det handler om å kunne stoffet så godt at man kan senke garden.*

---

<sup>123</sup> Daniel Kahneman, D. (2011). *Thinking, Fast and Slow*. Macmillan. ISBN 978-1-4299-6935-2

<sup>124</sup> Gallwey, W. T. (1997) *Inner Skiing: Revised Edition*. *amazon.com*



## 4.6 Angst som ressurs

### 4.6.1 Prestasjonsangst

*Jeg er alltid engstelig før utgivelsen av en bok, sier suksessforfatter Nina Lykke. Faktisk kan det bli så intenst at jeg rett før utgivelsen bare er fornøyd hvis jeg overlever på et vis. Det er altså ikke slik at jeg sitter der og er redd for ikke å få strålende kritikker. Det er mer sånn at jeg rett før en utgivelse er såpass engstelig at jeg bare drømmer om normalitet og et vanlig liv.*

Gro Hammerseng-Edin skrev seg inn i norsk idrettshistorie ved å score vinnermålet i semifinalen mot Sør-Korea i OL bare hundredeler før full tid, men tjuetimer før gjennomlevde hun et av sine mørkeste øyeblikk som håndballspiller. Rett før OL hadde hun blitt kåret til verdens beste spiller den foregående sesongen, men under oppkjøringen til dette mesterskapet hadde hun slitt med en kneskade og strevde med å finne tilbake til toppformen. Norge vant kvartfinalen greit, men Hammerseng-Edin spilte ikke opp mot sitt beste. Etter kampen hang journalister på henne: *Syntes du selv du leverer som forventet?* var standardspørsmålet. Hun var jo tross alt *kaptein*.

Kvelden etter kvartfinalen sitter hun alene på hotellrommet og gråter, kjenner at det kanskje er nok nå. Hun er sliten av alt presset, sliten av motgangen, alle skadene. *Holder jeg nivået?* spør hun seg. Hun skriver i dagboka, snakker med seg selv, prøver å gå i dialog med de mørke tankene, fester de tunge følelsene på papiret, prøver å godta at akkurat nå føles det slik. Hun deler med noen få utvalgte mens hun forsøker å minne seg på de grunnverdiene hun fikk med seg hjemmefra:

*Det er innsatsen som teller, Gro. Gjør du ditt beste for deg selv og for laget så skal du ikke kreve mer.*

Hun tenker over hva som er det verste som kan skje, det er jo fortsatt tross alt bare snakk om en håndballkamp. Dessuten er hun ikke alene. Hun er del av et stort *vi*, det er det Marit Breivik har innprentet i spillerne gang etter gang. Hammerseng-Edin gjenvinner fokuset, tømmer hodet og gir seg selv et par enkle oppgaver å fokusere på i den kommende semifinalen.

Noen dager senere er hun og lagvenninnene olympisk mester etter at kapteinen deres hadde avgjort semifinalen på mest mulig dramatisk vis. Nok en gang hadde håndballjentene til Marit Breivik anført av Gro Hammerseng-Edin vist en utrolig evne til å avgjøre tette og intense kamper.

De foregående avsnittene har fokusert på hva som *fremmer* skaperkraft. Men i en prestasjonssammenheng er det like viktig å spørre hva som *hemmer* en optimal utnyttelse av egne ressurser, og de fleste av mine informanter synes å være enige i at den største hindringen for å nå sine mål og realisere sine ambisjoner er prestasjonsangst, forstått som frykten for å feile. En ting er at det gjør vondt å være redd, og i motsetning til å trekke en tann eller brette et bein så kan prestasjonsangst virke totalt utmattende fordi den kan bo i kroppen i ukesvis. I noen tilfeller kan det utvikle seg til en nærmest konstant *tilstand*. Den slipper ikke taket, denne skarpe sammentrekningen i magen som trekker fargene ut av tilværelsen og livsgleden ut av kropp og sinn. For tidligere toppspilleren i fotball Torstein Andersen Aase som i Aftenposten ble kåret til Norges største fotballtalent ble det etter hvert ikke til å bære.

*Når jeg kjørte til kamp med Stabæk kunne jeg misunne folk i de møtende bilene som levde normalt, som kanskje skulle på en kafé eller på kino, treffe venner eller rusle en tur i skog og mark. De vet ikke hvor godt de har det, kunne jeg tenke. Gikk kampen fint kjente jeg mer lettelse enn en sann glede etterpå, og alt dagen etter kunne jeg begynne å grue meg til neste kamp, seks dager frem i tid.*

Andersen Aase var utrolig talentfull. I tillegg sies han å være godt over gjennomsnittet smart. Men det var ikke nok. Langt fra nok. Han ga seg med fotballen som 20-åring.

*De flinke barna klarer alt, sier Finn Skårderud. Og det er alt de klarer.*

## 4.6.2 Kunstner-angst

Opera er en krevende kunstform som består av mange ulike elementer. Når disse elementene forenes til en helhet er kunstformen unik. Når man derimot ikke lykkes med å forene sang og skuespill kan det rett og slett bli komisk. Som for eksempel når regien og musikken kommer i et konkurranseforhold til hverandre istedenfor å styrke hverandre. En klassisk problemstilling for en operasanger er nettopp dette at man opplever å stå i krysspress mellom dirigenten og regissøren. Dirigenten vil ha uanstrengte og stilriktige vokale fraseringer mens regissøren krever at vi fyller rollen på en troverdig måte rent skuespillermessig. Av og til skjærer det seg fullstendig, og for ikke så veldig mange år siden måtte dirigent og regissør skilles med makt på en prøve på Den Norske Opera & Ballett fordi de gikk løs på hverandre fysisk. I dette spenningsfeltet forsøker altså sangerne å overleve så godt de kan. Og oppi alt dette forventes det at vi skal skape stor kunst.

Problemet forsterkes av at operasang rent vokalt ligger helt i ytterkanten av hva som er naturlig for den menneskelige stemme. I tillegg bærer vi instrumentet inni oss. Vi kan ikke legge

stemmeleppene fra oss, oppbevare dem i en skuff. Dermed utsettes instrumentet vårt for stadige påkjenninger. Pollen, forkjølelse, sigarettøyk og ulike former for parfymer gjør hva de kan for å bryte ned stemmeleppene utenifra mens psykiske svingninger angriper innenifra. Og går man på et utested og tar et par øl for mye våkner man opp neste dag med stemmelepper tykke som lår.

Dette skjøre apparatet er det altså som skal bære oss igjennom ofte fire timer lange forestillinger mens anmelderne sitter nede i mørket et sted og spisser blyanten

Jeg trodde lenge at operasangere hadde det verst, men da jeg begynte å jobbe med skuespillere skjønnte jeg at dette ikke nødvendigvis var tilfelle. Som en ansatt på Nationaltheatret sa til meg:

*Forskjellen på dere sangere og oss er at når dere møter opp til aller første prøve så bringer dere noe med dere inn i situasjonen. Dere kan synge, tross alt, det vet dere. Vi skuespillere føler oss helt nakne og forsvarsløse fordi alt handler om i hvilken grad vi klarer å fylle nettopp denne rollen med ett eller annet de neste ukene. Vi begynner alltid på null, og selvfølelsen befinner seg som regel nettopp der. På et nullpunkt.*

Ballettdansere sliter de også. For det første vet de at uansett hva som skjer så blir karrieren kort grunnet en svært tidlig pensjonsalder. Når de fyller 41 er det over. Konkurransen er beinhard, kravene skyhøye, frykten for autoritære prøveledere er stor og sjansen for å bli skadet er minst like stor som hos toppidrettsutøverne. Ballettdanser Thea Gudim Breder ved Operaen forteller hvordan lykke-nivået hele tiden styres av hvordan man lykkes på scenen. I tillegg har du det konstante kroppspresset:

*Er du kvinnelig ballettdanser sitter du sjeldent normalt på en stol. Vi løfter lårene opp fra stolsetet så det ikke skal se ut som om vi har tykke lår. Jernmangel og benskjørhet er ikke uvanlig på sikt. Og så er det de forbaska speilene som omgir oss hele tiden. Det tar mange år før man innser at det er normalt å føle seg større enn de fleste andre i ballettdrakta.*

Også i orkestergrava kjennes det på press, ikke minst når autoritære dirigenter som er helt fremmed for trygg norsk sosialdemokratisk kultur svinger dirigentpinnen truende i retning av en eller annen stakkar som ikke henger helt med.

*Som stryker er det fort gjort at spenningen setter seg i bicepsen hvis presset blir for stort, sier fiolinist Øyvind Bjorå.*

### 4.6.3 Angst og energi

Før jeg begynte samarbeidet med Olympiatoppen var jeg nysgjerrig på hvordan toppidrettsutøvere taklet prestasjonsangsten, for jeg antok at frykten for å mislykkes ikke var noe mindre hos dem enn hos oss på scenen. Etter å ha blitt bedre kjent med miljøet innså jeg at den største forskjellen mellom meg og toppidrettsutøvere besto i at når frykten min melder seg på scenen så prøver jeg umiddelbart å bli *kvitt* den. De beste toppidrettsutøverne har en helt annen tilnærming her. De er *realitetsorienterte* i alt de gjør, noe som innebærer at de forholder seg kompromissløst til de betingelsene som foreligger, både av indre og av ytre karakter. De vet at den dagen de begynner å lyve for seg selv er det slutt, selvbedrag duger ikke på dette nivået. Ikke ønsketenkning heller. Ren, usminket *virkelighet* er det som gjelder, noe som også angår psykologiske forhold. På samme måte som alpinister som Aksel Lund Svindal og Kjetil Jansrud aldri bruker en kalori på å irritere seg over at et renn blir utsatt i fem timer på grunn av dårlig vær, så jobber de heller aldri mot egne følelser. Er de engstelige, ja så er de engstelige. De holder et meget strengt energi-regnskap, og det å motsette seg gitte betingelser skaper en energilekkasje som de ikke tar seg råd til. Som alltid handler det om å bevege seg i flukt med de reelle forhold. De aksepterer *rammene* for situasjonen, og dukker det opp angst forsøker de å omgjøre den til en ressurs istedenfor å bekjempe den.

Enten man nå spiller avgjørende kamper med tusenvis av forventningsfulle tilskuere på tribunen, står på scenekanten med full sal, setter utfor *Hahnenkamm* i østerrikske *Kitzbühel* med et fall på opptil 70 prosent eller utgir bok så har man ikke så mye sikkerhetsnett under deg. Det får bære eller bryte. Nærere livet på godt og ondt er det vanskelig å komme, hvis man da ser bort ifra eksistensielle drama som fødsel og død, sykdom og krig. Det piper i lår og ører, spenningen knytter en knute på magen og truer med å trekke kraften ut av bein og armer. Man prøver seg med positivt selvsnakk og sender beroligende ord ned i magen, uten særlig effekt. I bunn og grunn koker det ned til det å tåle trykket fra seg selv og omgivelsene, utholde ubehaget: *Nervøsitet er rett og slett bare noe man må leve med, sier kickbokser Thea Næss. Å skyve bort frykt, angst og nervøsitet ved hjelp av tanken går ikke. Angst lar seg ikke fornekte. Problemet oppstår når angsten blir så kraftig at den slår beina bort under deg. Da sliter du. Angsten må absorberes, integreres i hele deg, men dette krever at du har et ståsted i deg selv, at du har fast grunn under føttene.*

Hammerseng-Edin forteller med glimt i øyet at hun er utstyrt med et sykt konkurranseinstinkt, noe som gjør at hun av og til nesten ikke holder ut å tape:

*Kona mi Anja kan fortelle historier knyttet til dette som ikke egner seg på trykk. Men det som har vært helt avgjørende for meg er følelsen av å være noe selv når jeg mislykkes. Dette har jeg jobbet mye med, og det har hjulpet meg at foreldrene mine alltid lot meg skjønne at jeg var verdt alt for dem, helt uavhengig av hva jeg måtte prestere på banen. En dårlig prestasjon rammer dermed ikke hele meg.*

Opplevelsen av å ha en *eksistensberettigelse* uavhengig av hvordan man presterer synes å være en avgjørende faktor for å tåle trykket og det å ikke miste fotfestet i seg selv når mye står på spill. Har man denne ballasten virker det som om man har lettere for å akseptere dårlige dager.

*Jeg måtte lære meg å skille mellom selvtillit og selyfølelse, sier den prisbelønte sopranen Silvia Moi. Man kan jo i gode stunder ha relativt høy selvtillit rent faglig. Problemet oppstår når den grunnleggende selvfølelsen rammes når man gjør en dårlig prestasjon, at man ikke klarer å skille mellom seg selv som sanger og som menneske. Står man midt oppi en intens operaproduksjon er det fort gjort at man føler seg målt kun på prestasjoner. Og da er plutselig hele ditt selvverd under press.*

Det handler om å ikke falle ut av eget senter når trykket utenifra blir stort. De som i første omgang sliter med prestasjonsangst er ofte mennesker som i oppveksten følte at de måtte bidra med noe ekstraordinært for å bli synlige for omgivelsene. I slike tilfeller vil en dårlig prestasjon ofte ramme personen på et eksistensielt nivå. De mer robuste vil ha lettere for å omgjøre frykten i magen til energi brystet, omskape nervøsitet og angst til ren handlingsenergi, som aksel Lund Svindal skriver i sin selvbiografi.

Samtidig er det en realitet at mange bukker under for presset underveis, og forståelig nok er ikke mine informanter så interessert i å snakke for mye om prestasjonsangst og frykt. Det er et tema som egner seg bedre i mer lukkede rom enn i en offentlig tilgjengelig avhandling.

#### **4.6.4 Mørklegging**

For egen del har prestasjonsangst vært et stadig tilbakevendende tema i hele mitt yrkesaktive liv. Det begynte da jeg sang på et direktesendt NRK-program med tv-profilen Odd Grythe som 11-åring. Halvveis ute i sangen glemte jeg teksten og sang i to minutter på *la-la-la*. Min mor så ned da jeg møtte henne etter sendingen.

Siden balet det bare på seg, det var nærmest som om jeg dro med meg de vonde følelsene fra gang til gang, som om frykten la på seg etter hver opplevelse. Det tyngste var at jeg var helt klar over at det var irrasjonelt, at reaksjonene var helt ute av perspektiv. Jeg forsøkte å snakke

meg til fornuft, gjenvinne perspektivet: *Himmel og hav Nils Harald! Jeg lever i verdens beste land, jeg lever ikke i en krigssone, og det mest alvorlige jeg har opplevd er kuma og røde hunder. Hvor selvpoptatt går det an å bli?*

Problemet er at snusfornuftig selvsnakk ikke hjelper. Prestasjonsfrykten lever sitt eget liv, og både i toppidrettsmiljøet og i kunstfeltet er det mye angst som går under radaren. Det største problemet er slike ting ofte er et *ikke-tema*. Man ønsker å fremstå som sterk og suveren, og som tidligere landslagskeeper og keeper i Stabæk Jon Knudsen fortalte meg på et seminar: *Det er jo slik at trenerne vil ha vinnerkaller, og dermed er man redd for at hvis man forteller om frykten sin så øker sjansen for at du blir satt på benken.*

Dette er en problemstilling som Torstein Andersen Aase har vært opptatt av. Han hevder at teamet er mørklagt på de fleste nivå i fotballmiljøet og at det eksisterer store mørketall når det gjelder angst og depresjon:

*For min egen del førte presset til at motivasjonen og energien forsvant fullstendig. Problemet ble forsterket av at disse tingene ikke ble fanget opp og at det ikke var noen utveksling rundt dette temaet i miljøet, at det ikke var kultur for å dele angstrelaterte problemstillinger. Man kan ikke gå alene med slike ting.*

Ting bygde seg opp i ham fordi de tunge tankene ikke fant sitt utløp i miljøet. Følelsen av ikke å være tilkoblet omgivelsene på rett måte forsterket angsten og etter hvert gikk det kraftig utover prestasjonene.

*Rett tilkobling mellom utøver og omgivelser kan forhindre at utøveren kobler seg fra seg selv under press. Mange unge i dag får høre at det bare finnes en vei mot suksess; den harde, stoiske, tunge veien. Veien hvor smerte, vansker og utfordringer skal svelges og takles i stillhet*

Problemstillingen Andersen Aase reiser er i høyeste grad også aktuell også for operafaget. Som tidligere nevnt har det tradisjonelt vært et veldig lavt bevissthetsnivå når det gjelder psykologiske mekanismer knyttet til det å prestere innenfor scenekunstfaget, noe som er ganske uforståelig. Det sier seg selv at skaperkraft avhenger av riktig spenningsnivå og trivsel, men dette forhindrer ikke at fryktbasert ledelse ofte har fått dominere i operamiljøet. Det samme har vært tilfelle i ballettmiljøet, en utfordring Ingrid Lorentzen var godt kjent med da hun ble ansatt som ballettsjef. Hun hadde jo selv har vært solist i Nasjonalballetten i flere år og hadde kjent trykket på kroppen. Dermed tok det ikke lang tid før hun knyttet til seg Britt Tajet-Foxell som

har bakgrunn fra Royal Ballet Company i London og siden 2000 har jobbet tett med norske toppidrettsutøvere gjennom Olympiatoppen innenfor psykologirelaterte problemstillinger.

Problemet er at Den Norske Opera & Ballett er svært internasjonalt orientert, noe som innebærer at frekvensen av utenlandske dirigenter, regissører og koreografer er høy. Ofte kommer disse fra en svært hierarkisk kultur hvor frykt fortsatt brukes som motivasjon, og eksemplene er mange på hvordan disse lederne kan spre en isnende frykt i orkestergrava og på scenen.

En annen utfordring på Operaen, som jeg tror mange prestasjonsmiljø vil kjenne seg igjen, er at miljøet utgjør et eget samfunn i samfunnet. Når man lukker seg inn på operahuset er følelsen at det nå er én ting som gjelder, at det er én ting som definerer en, og det er hvordan man leverer på scenen. Lykkes man ikke med det rammes hele personligheten. Som ballettdanser Thea Gudim Breder påpeker:

*Man får fort et tunnelsyn fordi man konstant føler seg målt langs kun ett parameter. Man forsøker å minne seg på at det er mange andre ting som betyr noe i dette livet, men alt falmer når scenelyset tennes. Det du gjør på scenen er det som definerer deg.*

#### **4.6.5 Å utholde usikkerhet**

En tilbakevendende utfordring for mennesker i høypresterende yrker er å takle presset over tid, noe scenekunstnere kan kjenne veldig på: *Toppidrettsutøvernes aktivitet er tross alt sesongbasert, uttalte en operakollega nylig. Vi har sesong hele året!*

Et slikt konstant press gjør noe med det generelle stressnivået: *Ideelt sett skal man bare forbruke av renta når man synger, sier tenoren Thomas Ruud. Men slik vi holder på så spiser vi av kapitalen hele tiden, både vår sanglige og vår psykologiske kapital.*

Med press året rundt havner man i en tilstand hvor man er i konstant beredskap, og jo mer sliten man er, jo mer hyperaktive blir man fordi kroppen sender signaler til hodet om at det er farlig å senke garden. Dermed speeder hodet ytterligere opp med den følge at tanken farer ut og inn av fortid og fremtid på jakt etter noe å engste seg for. Den ene mentale rundturen følger den andre.

*Hjernen er vårt verktøy i sjakk, sier Simen Agdestein. Samtidig er det i hjernen alle forstyrrende tanker dukker opp, og her ligger det en utfordring for sjakkspillere. Man tenker og tenker, men plutselig penser tankene inn i gal fil, for eksempel at man plutselig kan få en hang-up på noe ubehagelig som skjedde eller ble sagt for lenge siden. Noe slikt kan ødelegge alt fordi tankene dras bort fra spillet. Og hvis man er i en turnering som strekker seg over dager kan det mentale presset gjøre at man mister søvnen, noe som forsterker problemet.*

*Jeg presset meg så hardt, sier Andersen Aase, ville så gjerne lykkes, men til slutt var jeg som en bedrift der underskuddet var så stort at nedleggelse var uunngåelig.*

*For ikke å havne i feil spor dreier det seg ofte om å jobbe med å ha tillit til det man har trent på, sier alpinist, tindebestiger og polfarer Cato Zahl Pedersen. Som leder for Paralympics-troppen har han blant annet jobbet med bueskyttere og han opplever ofte at når presset øker så mister utøverne tilliten til at de riktige tingene vil skje av seg selv, selv om de har øvd på det tusenvis av ganger. Dermed gjør de for mye, de forserer situasjonen og foretar uorganiske valg: De vil sikre seg, men dermed ødelegger de automatikken som er trent inn i kroppen over tid. På grunn av spenningen gjør de ting de aldri har gjort før, i negativ forstand. De foretar seg unaturlige ting.*

Han understreker at mye av den mentale treningen de driver med går ut på å skape *gyrne øyeblikk*, og her er trikset å forsøke å finne frem til den rette kroppsformemmelsen når man er presset:

*Det handler om å skape en bro til den kjente, trygge følelsen fra treningene, det dreier seg om å gjenskape tidligere prestasjoner gjennom å fremkalle godfølelsen.*

Zahl Pedersen beskriver det som en stor utfordring rent mentalt at når utøverne er i fremmede omgivelser og presset øker kan tankene fort begynne å drifte, og dermed trer de ut av seg selv og av øyeblikket:

*Da handler det om å få dem ut av hodet og ned i kroppen. Veilede dem inn i kroppens sanselighet og direkte erfaring med buen, strengen og pila, inn i den konkrete, fysiske erfaringer som er ritualisert i trygge omgivelser under trening.*

Det å klare å stå i intense, livsnære og åpne øyeblikk uten å søke tilflukt i et fast punkt utenfor situasjonen er en kunst ikke så mange behersker. En bekjent av meg, en fotballgal Liverpool-supporter, er så spent når Liverpool spiller at han ikke orker å se kampene direkte. Han venter til han vet resultatet, så går han inn og ser kampen i opptak.

På samme måte som at kreativitet ofte handler om å utholde det å ikke vite og holde seg mest mulig åpen i prosessen, så handler høyprestasjon mye om å utholde usikkerhet og tvil. Man kan aldri bestille et resultat, og hvis det er noe som skiller mine informanter fra det mer jevne lag av befolkningen så er det nettopp evnen til å tåle en slik usikkerhet dag etter dag uten å søke ly i ønsketenkning. Når man snakker om mental tøffhet er det som regel denne egenskapen man referer til.



Noen av informantene gir uttrykk for at intensiteten i selve aktiviteten ofte er sin egen belønning. De liker følelsen av å være nær livet på godt og ondt, enten det nå er snakk om en premiere eller en avgjørende konkurranse. Men dette er unntakene. De fleste opplever presset som en belastning. Samtidig vet de at yrket deres handler om nettopp dette, å *stå* i ting og ikke forlate virkeligheten uansett hvor mørkt det ser ut og hvor intenst det enn føles. Som de sier i USA: *If you can take it, you can make it.*

Som tilfellet var med håndballandslaget til Marit Breivik. De sto fjellstøtt når det stormet som verst og var tro mot det de hadde blitt drillet i siden de begynte å spille håndball som jentunger, nemlig det å fokusere på arbeidsoppgavene og ikke la frykten dytte dem ut av øyeblikket.

## 4.7 Min-het / jeg er-følelsen

Store kunstnere er opptatt av å utfolde seg og la deres personlighet komme til uttrykk i det de gjør. Det er derfor man ikke trenger være kunstkjenner for å kjenne igjen bildene til Picasso, Van Gogh og Munch. Fordi de har en slik klar *egensignatur* i det de gjør.

Alle billedkunstnere vet at hvis de ikke utvikler en egen, personlig stil blir de sjeldent tatt på alvor i kunstmiljøet, og noe av det verste som kan skje en billedkunstner - eller en forfatter for den saks skyld - er å bli beskyldt for å kopiere andre. En av tidenes største operadivaer, Maria Callas, var ikke den beste sangeren, men hun hadde en kompromissløs og svært personlig uttrykkskraft. Den dag i dag kan man nærmest føle nærværet hennes når man lytter til hennes innspillinger.

Et slikt uttrykksbehov finner man også hos de største toppidrettsprofilene. Det er ikke tilfeldig at personligheter som Anja Andersen, Andrea Pirlo, Lionel Messi og i norske forhold Erik Myggen Mykland har fått TV-kommentatorer til å rope: Dette er kunst! Kunst fordi slike spillere alltid er mer opptatt av å uttrykke seg enn å tilpasse seg.

Dette er dette jeg kaller *min-het*, et begrep som kanskje kan virke litt konstruert, men det er utledet av Heideggers skille mellom *eigentlichkeit* og *uneigentlichkeit*, altså egentlighet og uegentlighet. Dette begrepsparet bruker Heidegger til å skille mellom en autentisk væremåte og en mer forfeilet og uekte måte å være til på, og det skal ikke så mye tyskkunnskaper til for å se at ordet *eigen* skjuler seg her, et ord som henspiller på det som er mitt. Dermed får ordet *egentlig* kanskje en dypere betydning. Opplevelsen av at noe er egentlig, faktisk og virkelig krever at man erfarer *seg selv* i dette, at man har seg selv med i situasjonen og aktiviteten. En autentisk måte å være på forutsetter altså i følge Heidegger et nært forhold til seg selv. Det dreier seg om et oppriktig selvforhold, og ved å være nær seg selv kommer man samtidig nærmere verden. Selverkjennelse er virkelighetserkjennelse. Og omvendt.

### 4.7.1 Nærhet til seg selv

I arbeidet med doktorgraden min fikk jeg en mailutveksling med den verdensberømte norske dramatiker og forfatteren Jon Fosse. Han er ikke så glad i å snakke om seg selv, men i et par intervju har han gitt i andre sammenhenger har han trukket frem en hendelse som har preget hele hans forfatterskap. Han var sju år og løp over tunet med noen glassflasker da han falt og fikk kuttet over pulsåra. Folk kom løpende til og holdt et tøyestykke rundt håndleddet hans, men kuttet var dypt og han holdt på å forblø. Han var rett og slett i ferd med å dø. Men så skjedde

det noe. På vei inn i det mest skremmende av alt, nemlig dødens mørke, var det noe som plutselig åpnet seg, et lys inni ham som samtidig også omsluttet alt omliggende.

*Det var eit slags nesten usynlig skimmer, sier han, eit mjukt teppe av ugjennomsynlege gylte prikkar. Alt var fredeleg og vakkert.*<sup>125</sup>

Han skjønte at denne lyse plassen inni ham alltid hadde vært der, for dette var ikke noe han hadde skapt selv. Det var som om han bare måtte falle langt nok inn i seg selv for å oppdage dette rommet. Og dette rommet, sier han, har siden vært med i alt jeg har skrevet.

Han hadde en liknende erfaring i voksen alder. Han sto på kjøkkenet og stirret tomt fremfor seg da det samme lyset plutselig trådte frem, en opplevelse av at alt plutselig var gjennomiktig, forstått og helt, helt selvsagt.

Forfatter Karl Ove Knausgård beskriver hvordan han går inn i et ukjent rom når han skriver, et rom hvor alt finnes og hvor han opplever at han hektes på noe som er så mye *mer* enn ham selv fordi han kommer inn i en strøm som har gått der i hundrevis av år og som han får lov til å bli en del av:

*Men når jeg skriver skjer det noe . . . en tone . . . et jeg som ikke er meg, dukker opp . . . det er som å gå inn i et ukjent rom, forsvinne, hente, forandre seg, ja, alt finnes i det rommet, nei, altså: Romankarakterene tenker ting jeg aldri har tenkt, ser noe jeg aldri før har sett. Det er jo derfor jeg skriver. For å se hvordan det går.*<sup>126</sup>

Dette kan jo virke høytflyvende og romantisk, men når store kunstnere som Fosse og Knausgård forteller om slike erfaringer så tror jeg vi gjør klokt i å lytte. Jon Fosse er jo i tillegg ikke den som tar frem de store ord i tide og utide; hvis det er noe som preger hans skuespill og skriving så er det jo nettopp det lavmælte. Når han da allikevel velger å dele slike livserfaringer, må det være fordi han anser dette som viktige hendelser, at det ligger verdifull informasjon her.

Da han i noen år underviste i skrivekunst hadde han ofte et hovedspørsmål til håpefulle forfatterspirer: Hvor skriver dere *fra*? Skriver dere fra dere selv, fra noe inni dere, eller har dere bare hentet det utenifra?

*Mitt råd til unge kunstnere, skriver Fosse i en mail til meg, må bli at dei må halda fast ved sitt, halda på med sitt, som Olav H. Hauge sa, utan å bry seg om kva andre måtte meina. I medgang som i motgang.*

---

<sup>125</sup> SEGL akademisk (2014) Eskil Skjeldal i samtale med Jon Fosse. *St. Olav forlag*

<sup>126</sup> Aftenposten, 12 februar 2005. Intervju med Kjetil S Østli

Og så avslutter han, nesten litt krast til ham å være:

*Dersom ein ikkje klarer, eller vil, dette, så har ein kanskje ikkje så mykje å koma med som kunstnar?*

Tanken er ikke ukjent. At *kun* det som er unikt og dypt personlig kan bli universell og stor kunst.

Å være nær seg selv handler om å styrke selvforholdet, om å opprette kontakt med sitt opprinnelige vesen, en kontakt som ofte glipper i tidlig alder i bestrebelsene på å tilpasse seg forventninger i omgivelsene. Min-heten til seg selv og til aktiviteten man bedriver glipper. Som den kan gjøre på en scene. Fordi du har andres blick på deg hele tiden, og alle blickene har en mening om det du foretar deg.

*Det er så fort gjort å alliere seg med alle blickene rundt seg, sier ballettdanser Thea Gudim Breder. Du ser bare strenge blick over alt, ikke minst ditt eget blick som reflekteres i dansespeilene. Du begynner å betrakte deg selv utenifra, du forlater deg selv, mister kontakten inn mot seg selv.*

Oppmerksomheten er en lyskaster. Det vi retter oppmerksomheten mot blir virkelig for oss. Og hvis vi aldri retter oppmerksomheten innover så mister vi oss selv av syne. Alle trenger å styrke selvforholdet for å tåle trykket i hverdagen. Som toppidrettsutøvere før et løp. Da er de bare sammen med seg selv i det de kaller bobla og ingenting kan dra dem ut derifra. Som bokseren Cecilia Brækhus. På et seminar vi var på sammen forklarte hun meg at når hun er i kampmodus slipper ingenting gjennom tauene. Hun har opparbeidet seg en evne til hyper-fokus som forhindrer at hun forlater seg selv i viktige øyeblikk.

Problemet i dag er at fokuset vårt er mer utover-rettet enn noen gang. Fremveksten av skjermer på alle nivåer gjør at vi fort ender opp med å fortape oss i noe utenfor oss selv hvert eneste ledige øyeblikk. Det kanskje mest alvorlige med dette synes å være at man i økende grad mister *opplevelsen* av seg selv, følelsen av å være *seg*. Den senere tid har jeg sittet ansikt til ansikt med unge mennesker som sier at de ikke lenger kan *føle* seg selv, som om de er løsrevet fra sitt eget vesen og sin egen eksistens. Som en ung, talentfull sopran fortalte meg nylig:

*Jeg vet jo at jeg lever, at jeg eksisterer, men jeg føler det ikke, jeg kjenner det ikke. At jeg er til, at jeg er meg.*

Tidligere solist på Den Norske Opera & Ballett, sopranen Rita Heigre formulerer problemstillingen på denne måten:

*Jeg mistet noe viktig på veien. Jeg merket det ikke, savnet det ikke heller, før jeg skjønnte at det var meg selv.*

## Hvit sorg

Noen psykologer kaller dette for den nye *mangelsykdommen* eller *mangelpatologien*. Unge mennesker som har blitt så opptatt av å tilpasse seg at de helt har mistet kontakt med sin egen energi. Evnen til tilpasning er bra, men som regel tas dette alt for langt. Man strekker seg ut av seg selv - for mye og for lenge - og snart har man forstrukket seg. En slik smerte er ikke forårsaket av tilstedeværelsen av noe smertefullt, men av *fraværet* av seg selv. Noen kaller dette hvit sorg eller tomhetsdepresjon.<sup>127</sup> Når man mister noe kjent og kjært, gjør det selvsagt vondt, men da vet man i hvert fall hva som mangler. Når man lider av hvit sorg, vet man ikke engang hva som har forsvunnet, og samme hva man gjør for å fylle på, ramler alt bare rett igjennom.

Når man på denne måten har mistet eierskapet til egen eksistens og til egne følelser har man også mistet den faste grunnen under føttene. Man er ikke lenger herre i eget hus, sjef i eget sinn, man kan ikke lenger trekke seg tilbake i seg selv som sneglen i sneglehuset. Hjemmet blir alltid der *ute*. Konsekvensen blir at selvforståelse og identitet kun hviler på yre størrelser.

### 4.7.2 Selvforholdet

Alpinist Hedda Berntsen sier det slik:

*Det alle utøver må spørre seg er: Kommer energien i det jeg gjør fra meg selv eller fra noe utenfor meg? Gjør jeg dette fordi det er en del av hvem jeg er, fordi det er viktig for meg, eller gjør jeg det fordi jeg ikke vil skuffe andre? Tar jeg valg fordi det gir meg glede, eller er jeg bare redd for negative konsekvenser hvis jeg ikke gjør det?*

Kick-bokser Thea Næss er opptatt av det samme:

*I ringen må man selvsagt være oppmerksom på motstanderens bevegelse, men hovedfokuset må aldri legges der. Fokuset må alltid ligge hos meg selv. Jeg må ikke gi fra meg vekten, initiativet.*

Kunsthistoriker og forfatter Tommy Sørbø hadde en del kontakt med kunstfenomenet Pushwagner de siste årene av Pushwagners liv:

*Han hadde jo en utrolig rastløshet i seg, forteller Sørbø, og sosialt kunne han virkelig være en løs kanon på dekk. Jeg åpnet en av utstillingene hans en gang. Midt i folkevrimmelen og all oppmerksomheten fikk han det for seg at han skulle tegne et portrett av sønnen min på seks som*

---

<sup>127</sup> Madsen, T.S. (2014) En natt uten måne og stjerner, *AGORA 1-2, 2014, Aschehoug*, s 225-252

*jeg hadde med meg. Det blir nok så som så, tenkte jeg, Pushwagner virket jo ikke akkurat konsentrert, for å si det pent. Men i det øyeblikket han fikk pennen i hånden stilnet skjelvingen, vimsingen og rastløsheten. Det var som noen andre styrte hånden hans, sikkert, målbevisst og med en presisjon som var helt hinsides den Pushwagner jeg kjente når vi ellers var sammen. Jeg husker jeg tenkte, hvem er det som tegner? Han fremsto nærmest som et medium, som om noe ble kanalisert gjennom ham.*

Jon Fosse fremholder at plassen man skriver fra er ens egen plass. Og den skal ingen tukle med. Alt som er godt skrevet er skrevet fra denne plassen sier han:

*Eg fann liksom fram til ei opning inne i meg, og sjølv om eg ikkje fekk det skikkelig til, så var det ei trygg kjensle på ein måte. Det ein kan lære, når alt kjem til alt, det må ein finne fram til sjølv.<sup>128</sup>*

Forfatteren Kaj Skagen sier det slik:

*Jeg lot meg ikke lenger forvirre av fakta. For under mine meninger lå en fundamental selvpplevelse. Jeg kunne bare ikke formulere den, men jeg visste at jeg hadde fått tak i noe sant og dyrebart.<sup>129</sup>*

Det er dette jeg mener med *min-het*, det at motivasjonen og gleden ved å drive med det man gjør kan føres tilbake til seg selv, at handling, drivkraft og energi springer ut av en konsistent selvpoplevelse.

*Det sier seg selv, sier skuespiller Lars Sørbo. Skal du berøre andre må du være i berøring med deg selv. Skal du GI en god opplevelse må du HA en god opplevelse.*

Britt Tajet-Foxell, kvinnen som mange betegner som en av verden beste idrettspsykologer og som har hjulpet en rekke norske OL-medaljører de senere tiår, tenker på samme måte. Da hun begynte å jobbe med Marit Bjørgen etter at Bjørgen hadde hatt en tung periode i skisporet slo det henne at skivalentets sosiale samvittighet og omsorg for andre gjorde at hun litt for ofte mistet kontakten inn mot seg selv og sin egen kraft:

*Sammen forsøkte vi å identifisere godfølelsen i henne, følelsen av styrke. Vi trengte å styrke koblingen til hennes egen personlige kraft. Når vi så hadde funnet frem til dette sammen, lette*

---

<sup>128</sup> Skrift: Olav H. Hauge og Geirr Tveitt 100 år. (2008) Frode Grytten: Intervju med Jon Fosse

<sup>129</sup> Morgenbladet 23 okt., 2009

*vi frem noe som kunne symbolisere denne følelsen av styrke i seg selv. I Marits tilfelle ble det en angrepslysten tiger, noe hun jo selv har snakket åpent om. Poenget var at hun da fikk noe å lene seg på, noe å hvile i når presset ble stort og tankene hennes begynte å drifte mot ting utenfor henne selv.*

### **4.7.3 Den indre virkelighet**

Min-het og eierskap handler om å stå fjellstøtt i egne sko i den forstand at motivasjon, driv og handling har utspring i en selv og ikke er en fryktreaksjon eller forsvarsrespons på ytre forventninger.

Operasanger Solveig Kringlebotn har alltid elsket å synge og opptre. Det som gir henne energi på scenen er å leve seg inn i rollene og føle med karakterene sine. Helt i begynnelsen av karrieren slet hun imidlertid med prøvesang og auditioner:

*Da var det liksom ingen steder å rette energien på slike auditioner, ikke noe skuespill å leve seg inn i, bare et par-tre strenge ansikter som stirret stivt ned i ei notatblokk. Og dermed ble jeg stående og lytte på meg selv, betrakte meg selv utenifra. Helt til jeg skjønnte at jeg måtte ta grep. På den neste prøvesangen dro jeg med meg en stol inn på scenen. Prøvesangkomiteen stusset litt, men det ga jeg blaffen i.*

Kringlebotn tok *eierskap* til situasjonen, gjorde prøvesangen til *sin*. Hun brukte stolen til å skape sitt lille private teaterøyeblikk, noe som frigjorde kunstnerisk energi hos henne. Etter den gangen fikk hun jobb på hver prøvesang.

Det går historier om at rett før Harald Heide-Steen jr. skulle i opptak eller inn på scenen kunne han stå og klaske seg i ansiktet og rope obskøne og temmelig plumpe ord til seg selv. Vi ser noe av det samme hos hekkeløperen Karsten Warholm før et løp, når han slår seg for brystet, eller Cecilia Brækhus, når hun bokser seg i ansiktet før en kamp. De gjør dette for å *vekke* seg selv, vekke sansene, for å ta seg ut av hodet, inn i kroppen og dermed inn i øyeblikket og virkeligheten på en måte som skaper en følelse av å eie øyeblikket. Det handler om å forankre seg i sin egen virkelighet som en motsats til trykket utenifra.

Vi forholder oss til den ytre virkelighet gjennom vårt syn, vår hørsel, luktesans, smaksans og berørings- eller likevektsans. Samtidig forholder vi oss også til en indre virkelighet som henvender seg til oss gjennom stemninger, kroppsfølelser, emosjoner og tanker. Grunnleggende psykologisk teori lærer oss at det bør være en god balanse mellom den ytre og den indre

virkelighet. Hvis man kun forholder seg til den ytre virkelighet mister man fort seg selv av syne, et problem jeg personlig ofte har erfart når jeg står på scenen. Når mye står på spill kan publikum, presse og kollegaer berøve meg eierskapet til situasjonen. Mitt behov for å komme deres forventninger i møte og helst overgå disse forventningene, gjør at jeg kan miste meg selv fullstendig. All vekt legges der ute slik at jeg selv blir stående igjen vektløs, og det som da skjer er at verden utenfor meg kan fremstå som mye mer virkelig enn meg selv. Publikum i salen blir plutselig *alt* mens jeg er redusert til ingenting. Når dette skjer er det som om ting der ute ramler inn i meg som en enorm *implosjon*.

Dette er grunnen til at skuespillere av og til opererer med det som kalles *den fjerde vegg*. Dette konseptet er i utgangspunktet et teatergrep hvor tanken er at det eksisterer en fiktiv vegg mellom scenen og publikum som signaliserer hvor den virkelige verden slutter og hvor fiksjonens univers starter. Hvis en av skuespillerne plutselig henvender seg direkte til publikum kalles dette å bryte den fjerde veggen. Selv om dette altså er et dramaturgisk grep, så er det ikke uvanlig at scenekunstnere bruker denne veggen som en beskyttelse mot publikum, forteller skuespiller Morten Faldaas. Hjulpet av det sterke motlyset hjelper dette skuespilleren til å stenge ute tankene på at det faktisk sitter et forventningsfullt publikum uti der slik at han eller hun ikke mister kontakten med seg selv og situasjonen på scenen. Glipper denne kontakten, glipper fort prestasjonen.

Thea Næss understreker at det betydde mye for karrieren hennes at hun relativt tidlig kom i kontakt med det såkalte *Kvinneløftet* i regi av Olympiatoppen:<sup>130</sup>

*Det å få utveksle erfaringer med andre kvinner innen toppidretten hjalp meg til å ta kontroll, både i og utenfor ringen. I begynnelsen av karrieren var jeg ikke trygg på meg selv. Jeg stolte ikke på forsvaret mitt, stolte rett og slett ikke på meg selv. Dette jente-felleskapet hjalp meg til å slåss og vinne, og eventuelt tape, med hjertet.*

Tidligere proffspiller og landslagskaptein i fotball Ingvild Stensland er opptatt av at unge spillere i dag nettopp synes å mangle et grunnleggende *eierskap* til idretten sin:

*Jeg fikk holde på såpass lenge med gutta i Lyngdal - kun drevet av glede og ren lidenskap - at da jeg etterhvert kom inn i mer profesjonelle sammenhenger kunne jeg filtrere alle krav og forventninger rettet mot meg. Jeg har aldri tillatt noen å ta fra meg det som er mitt, det som er MEG, i fotballsammenheng.*

---

<sup>130</sup> A.G. Jeppesen (2012). *Olympiatoppen.no*



I dag er hun spillerutvikler i Stabæk og på Norsk Toppidrettsgymnas og gjør et poeng av at hun alltid har vært på lag med seg selv, en egenskap hun vil ta med seg videre når hun nå er på vei inn i trenerrollen:

*Når alt det du har lagt ned av arbeid er gjort til ditt eget er det lettere å hente det frem når det virkelig gjelder. På samme måte som jeg alltid har hatt eierskap til spillestilen og til min rolle på banen er jeg nå opptatt av å ta eierskap til trenerrollen.*

Hun forteller videre at hun i sosiale sammenhenger som ung ofte kunne miste seg selv i frykt for å skuffe og såre andre, og nettopp derfor var det så befriende å løpe ut på en bane hvor det var lov å bare gønne på og brenne av i taklingene:

*I sosiale sammenhenger kunne jeg av og til føle meg nesten overfølsom. I konfirmasjonen min stappet jeg innpå ei kake som ingen hadde spist av. Jeg var redd for at hun som hadde bakt den skulle bli lei seg for at ingen spiste av den. Så jeg åt til jeg nesten spydde. Men på fotballbanen kunne jeg være meg selv, la ting få utløp, være rå og egoistisk. Her var det ekte reaksjoner og responser. Ikke noe piss. Og nettopp fordi fotball var så viktig for meg, fordi dette var så MEG, ville jeg siden ikke besudle det, gi fra meg nøkkelen til andre.*

Stensland forteller videre at hun alltid har følt at hun bare står til ansvar overfor seg selv og egne prestasjoner. Hun har aldri latt andre ta fra henne definisjonsmakten:

*Jeg ville kunne se meg i speilet etter en kamp. Tilpasning er bra, men i dag har det gått for langt. Unge jenter er så pliktoppfyllende. De møter opp til rett tid med bananen sin og alt det riktige utstyret. Men hvor er gløden og lidenskapen!*

### **Flink gutt/flink pike**

*Flinkhet er kunstens verste fiende*, sier skuespiller Bjørn Sundquist.

Vi gjorde en forestilling sammen for noen år siden, og på premieren var jeg som alltid nokså nervøs. Og da fortalte han meg en av sine hemmeligheter:

*Når jeg går på scenen, sa han, så spør jeg alltid meg selv: Hva kan jeg skape her og nå som jeg aldri har gjort før eller prøvd før?*

Til og med på en premiere, når alle vi andre bare var opptatt av å gjøre alt riktig, så fokuserte han på hva nytt han kunne skape i situasjonen, alltid på jakt etter rom for å skape fremfor å tilpasse seg forventninger.

*Du må ut på kanten av stupet*, sier han, *for det er bare der det nye skapes, det er der virkelig kunst skapes. Og det er bare der du finner deg selv.*

Thea Næss forteller at hun i begynnelsen av karrieren ofte ble fanget i et slags flink-pike syndrom:

*Jeg ville være flink, ville se bra og proff ut, men gang på gang viste det seg at ting fungerte best når jeg bare slapp alt løs i en slags naken råhet.*

I idretten kalles dette å være *offensiv i hodet*. Viggo Strømme, tidligere toppspiller i Start og Vålerenga, nå sportsjef og trener på Norges Toppidrettsgymnas Bærum, illustrerer poenget med å sitere sin gamle trener fra Start-tiden Brede Skistad: *Å være for forsiktig er uforsiktig.*

Beate Sødal som jobber i volleyballforbundet forteller at de beste volleyballspillerne nettopp har denne evnen til å angripe situasjonen. Når de skal serve for eksempel, slipper de ikke til stemmer inni hodet sitt som sier – *uff, nå må jeg ikke bomme*. De snur på det og fokuserer på hva det er de kan skape og forme her og nå: Skal jeg plassere ballen til høyre eller venstre, slå hardt eller løst, prøve å sette den på linja?

Tidligere sandvolleyballspiller Vegard Høidalen påpeker at visualisering spiller en viktig rolle her, hvilke bilder man skaper i hodet:

*Tenker man på hva som kan gå galt, dannes det fort slike bilder i hodet, bilder som kroppen automatisk vil forsøke å virkeliggjøre.*

### **Det personlige fingeravtrykk**

*Å hele tiden sammenlikne seg med andre fører som regel galt avsted*, sier Viggo Strømme som er opptatt av at spillerne ikke går ut over de rammene som spillet og ikke minst egne grenser setter for en:

*Man må fokusere på hva som er ens egen inngangsbillett til spillet, hvordan man best kan løse sin rolle innenfor laget ut i fra gitte betingelser.*

En slik grenseforståelse er også viktig for programleder Solveig Kloppen:

*Det har skjedd at jeg har fått kommentarer etterpå av produsenten etter en sending fordi han eller hun opplevde at jeg ikke fullt ut utnyttet en situasjon som oppsto og dermed snøt seerne for et sterkt tv-øyeblikk. Jeg jobber alltid veldig intuitivt, noe som innebærer at jeg kjenner det i kroppen når jeg tyner eller forserer en situasjon, når jeg prøver å melke noe, et utbrudd eller noe slikt. Og det kan jeg ikke gjøre. Jeg er ikke skrudd sammen slik. For meg handler det om integritet, ikke minst faglig integritet og min forståelse av hva som er godt tv.*

Cato Zahl Pedersen er opptatt av det han kaller *hjemfølelsen* i aktiviteten man bedriver. At man føler seg hjemme i det man gjør, at det føles kjent og selvvalgt og at de valgene man tar oppleves som en del av ens personlighet. Regissør Bong Jon Hoo som vant Oscar for beste film i 2020 med *Parasitt* har uttalt at de mest kreative *alltid* er de som våger å være mest personlige: *I en tid hvor det vrirler av hardtarbeidende og ambisiøse mennesker så er det én ting som trumfer alt annet, sier han, og det er når vi våger å sette vårt personlig fingeravtrykk på det vi gjør. Det som ikke kan kopieres, det som er unikt ved meg og ved deg.*<sup>131</sup>

*Hvorfor er det så få unge som er opptatt av å være tro mot seg selv?* spør Ingvild Stensland, så få som spør hva som føles riktig for dem selv?

Mange av mine informanter kommer altså stadig tilbake til dette med å forplikte seg på seg selv, å eie seg selv og sin egen rolle i situasjonen, noe som krever et sunt selvforhold og en nærhet til seg selv. Som Jon Fosse påpeker: *Den mest djupt unike kunsten er den mest universelle, paradoksalt nok.*

Går man dypt nok i seg selv, inn i det som overskrider språk, kultur og historie møter man på det som binder alle mennesker sammen på et grunnleggende nivå. I det dypt subjektive finner man det allmennmenneskelige. At et så språklig rikt verk som Peer Gynt - til alt overmål skrevet på norske rim - kan oversettes til klassisk arabisk, egyptisk, japansk, mandarin kinesisk, farsi, spansk, russisk og hindi uten å miste sin tyngde, peker på at dette verket - som de fleste store verk - har en eksistensiell ikke-språklig kjerne, en personlig og subjektiv kraft som overskrider alle skillelinjer. Noe som jo også er den kunstneriske grunntanke: Nemlig å finne det autentiske og sanne uttrykket, *sann* i betydning av at det kunstneriske uttrykket vokser ut av egen suverene skaperkraft og ikke som et svar på en forventning eller ønske om å tilfredsstille mottakeren.

Folk som Fosse skriver ikke noe *for* noen, her er ingen mål-middel-tenkning, fordi dette i følge ham selv ville lukket det kunstneriske rommet. Blir kunst for *villet* eller for *tilpasset* glipper det ekte og dermed også dybden i verket. Skuespiller Nils Ole Oftebro sier det slik:

*Når man for spiller rollen som Peer Gynt kan det komme til et punkt hvor man føler seg tømt for seg selv, som om noe spiller gjennom en, noe som har lite å gjøre med egen evne og vilje. Det er som om du plutselig smelter sammen med Ibsens subjektive kraftfelt, Ibsens personlige skaperkraft. Det er slike øyeblikk vi skuespillere lever for.*

---

<sup>131</sup> CNN.com 10 feb 2020 (min oversettelse)

Regissør Sigrid Strøm Reibo, to ganger mottaker av Heddaprisen utdyper: *I min tilnærming til et verk, for eksempel Peer Gynt, så handler det om å finne frem til kjernen i meg selv og kjernen i verket, kjernen i det Ibsen vil si noe om. Snart får jeg en følelse av å være i en dialog med Ibsen. Så bygger jeg derfra. Blir man fanget av for eksempel publikums forventninger tidlig i prosessen bygger man på utrygg grunn.*

*Det gode diktet er aldri oppkonstruert, sa poeten Olav H. Hauge, det bygger alltid på en personlig erfaring.*

Det verste som kan skje en toppidrettsutøver eller en kunstner er at han eller hun mister kontakten inn mot seg selv, noe alle gode trenere er klar over. Selv om Egil Drillo Olsen har en tendens til å nedtone egne pedagogiske egenskaper, har de som spilte under han på landslaget en helt annen opplevelse. Som Simen Agdestein påpeker var han suveren til å selge inn sitt budskap og få folk til å tro på seg selv.

Etter å ha gjort et intervju med ham inviterte han meg på en trening for unge gutter og jenter som han ledet sammen med Tom Nordli. Det slo meg raskt at de gangene Olsen hevet stemmen så var det for å komme med entusiastiske og positive tilrop, og nesten uten unntak nevnte han dem det gjaldt med navn.

Professor på Idrettshøgskolen, Geir Jordet, forteller at da han som ung og fersk student på Idrettshøgskolen fikk oppleve Olsen på noen treningsøkter sammen med andre unge gutter, lærte Olsen seg navnene på alle sammen i løpet av de første minuttene på trening. Dette var perioden hvor Drillos herjet som verst, og det å bli tiltalt ved navn av en slik størrelse gjorde inntrykk på Jordet.

Å høre sitt eget navn uttalt gjør ofte noe med oss. Det var et av de første ordene vi lærte. Lyden av dette ordet forbinder oss dermed til et dypt nivå i oss som ligger under språk og rasjonalitet, det forbinder oss til vårt eget selv på en helt spesiell måte fordi den mest grunnleggende *jeg-følelse* vår er bundet opp til nettopp navnet vårt. Det er derfor noen meditative retninger har som eneste mantra å gjenta sitt eget navn igjen og igjen,

### **Å gønne på**

Det er denne jeg-følelsen som glipper når flinkhetsregimet tar overhånd, noe mange av mine informanter har erfaring med. Løsningen som ofte benyttes for å finne tilbake til seg selv igjen er å aktivere egen følelser. Til og med turbulente og vonde følelser kan brukes på denne måten,

hevdes det. Sopranen Silvia Moi kaller det å finne de rette *triggerhandlingene*, en teknikk hun bruker aktivt for å fremkalle de rette følelsene i kroppen og de rette bildene i hodet.

Hedda Berntsen pleide å bruke *hele* sitt følelsesregister for å tvinge seg ut av hodet og inn i instinktene sine når det gjaldt som mest. Det var hennes måte å overstyre destruktive tankerekker på. Hun stilte opp i et større alpinrenn for første gang som 17-åring. Som ung jente hadde hun drevet med skihopp hvor hun hadde få problemer med å hevde seg blant jevnaldrende gutter. Hun ønsket å satse på hoppporten, men møtte mye motstand i miljøet; hoppporten var ikke klar for jenter på slutten 80-tallet. Dermed beveget hun seg over i andre idrettsgrener, men det irriterte henne at hun ikke var blitt gitt de samme mulighetene innen hopp fordi hun var jente.

Når hun nå skulle debutere i et større alpinrenn kjente hun at hun var nervøs. Hun følte hun hadde så mye å bevise, både for egen del og for alle jenter som hadde opplevd å stange hodet i ulike glasstak.

Hun tok av seg den ene hansken, grep ned i lomma og fisket opp lappen som broren hadde skrevet til henne noen timer tidligere. *Psykosjekk-lista* kalte broren det:

*1. Fokuser på muligheter du har for å irritere deg.*

*2. Fokuser på det som passer aller best å irritere seg over akkurat nå.*

*3. Irriter deg skikkelig og se for deg at du i dette øyeblikket skal ta igjen for alt sammen.*

*Fokuser gjerne på en person som har irritert deg skikkelig.*

*4. I startøyeblikket slår du til for virkelig å sette alt og alle på plass, nå skal du endelig vise dem Hedda!*

*5. Se for deg at noen av de du konkurrerer mot er de samme drittsekkene du har møtt opp igjennom.*

*6. Trenger du et ekstra kick, så klin til deg selv alt du kan.*

*Hilsen bror og Langerud ski-team.*

Brevet satte adrenalinet i bevegelse, kroppen hennes våknet til live. Hun knyttet nevene og stengte verden ute. Hun var klar.

Da tidligere ballettdanser Christine Thommassen skulle danse i Nøtteknekkeren på Operaen oppunder jul, oppsto det ved en anledning en mental blokkering når det gjaldt Sukkerfeens *pas de deux*:

*Jeg var i ferd med å låse meg fullstendig og kjente på en mild panikk, og jo hardere jeg forsøkte, jo mer låste jeg meg. Løsningen fant jeg i et barnebilde av meg selv som jeg fant i en skuff hjemme. Jeg hadde nisselue og pepperkake i hendene og var så lykkelig som bare et barn kan være tett oppunder jul. Jeg har alltid elsket jul, følelsen av jul, gleden over å være meg i førjulstiden. Jeg brukte litt tid sammen med dette bildet og klarte å få kontakt med den barnlige jule-begeistringen igjen. Og da det lyktes meg å ta med meg denne følelsen ut på scenen var problemet løst.*

### **Å agere versus reagere**

Innenfor scenekunst gjøres det ofte et skille mellom det å *agere* og *reagere*. Når man *reagerer* henter man impulsen *utenfor* seg selv. Drivkraften og motivasjonen ligger der ute og man gir dermed fra seg initiativet. Når man derimot *agerer*, kommer impulsen innenifra. Ordet *agere* er beslektet med *agresjon*, og når man *agerer*, utvider man seg, slynger sin skaperkraft utover, som en eksplosjon. I motsatt fall kan opplevelsen være at verden ramler inn i en fordi man har mistet all egentyngde.

Det er et relativt anerkjent faktum, enten det nå gjelder planter, dyr eller mennesker, at all vekst innebærer elementer av *agresjon*, *selvhevdelse* og *selvutfoldelse*. I mange sportsgrener – ikke bare i kampsport – bruker man *agresjonsfølelsen* på samme måte som Hedda Berntsen gjorde for å bygge seg opp før hun skal prestere. Ekstremvarianten er tidligere Manchester United-spiller og kaptein Roy Keane som hevdet at han måtte *hate* for å spille opp mot sitt beste. Og når bokserer *blikker* hverandre før en kamp er det nettopp dette som foregår, det er en mental kamp om revir, man signaliserer at man ikke viker, uansett hva som skjer.

Tidligere judoutøver Giert Clausen forteller at han ofte vant kampene før kampen hadde begynt.

*Det handlet om blikk. Om å fremkalle de rette følelsene i seg selv og de gale følelsene i motstanderen. Når jeg møtte blikket til motstanderen før kampen visste jeg nesten alltid hvordan det ville ende.*

### **Frigjøringsprosjekt**

Tidligere landslagsspiller i fotball Ingvild Stensland understreker at fotballen for henne var et frigjøringsprosjekt. På løkka fant hun seg selv, i likhet med størrelser som Zlatan og Maradona og millioner av spillere over hele kloden.

*Inntil for noen år siden var løkkefotball barnas fristed, en mulighet som langt på vei nå er tatt fra dem gjennom kanskje litt overorganiserte treningsregimer, sier hun.*

Alle som har sett overivrige mammaer og pappaer stå på sidelinja og skrike til barna sine skjønner hvor lett det er å ta fra barn eierskapet til det de holder på med. Litt for mange gutter og jenter løper i dag skoa av seg for å realisere foreldrenes drømmer. Du kan se det på blikkene til barna. Lidenskapen og den spontane begeistring kan være helt fraværende.

Jeg har selv kjent på det som fotballpappa, hvordan jeg, som aldri ble noe mer enn en terningkast 2 fotballspiller, blir i overkant euforisk når min sønn lykkes på fotballbanen. Selverkjennelsen kom da vi kjørte hjem etter en kamp hvor guttungen hadde vært godt under pari. Det var trykket stemning i bilen, og plutselig snudde han seg mot meg og spurte: *Er du deppa fordi jeg spilte dårlig?* Et forferdelig spørsmål å få fra en som leser meg som en åpen bok.

Nå er det selvsagt ikke noe galt i å ville motivere sine barn til å drive med en form for aktivitet, men når panikken tar oss fullstendig fordi ungene våre er uvirksomme noen minutter kan det av og til være på sin plass med litt selvrefleksjon. At PlayStation opptar for mye av tiden til unge mennesker i dag vil de fleste være enige i. Problemet er at når ungene sitter foran skjermen så er de i sin egen sone. Eierskapet er udiskutabelt og man slipper unna overivrige foreldresupportere på sidelinja.

Stenslands påpekning av at dagens unge fotballspillere i altfor liten grad legger sin personlighet i det de gjør, er også gjenkjennbart fra mitt eget yrke. Opera står i en over 400 år gammel tradisjon, og det vrimler av operapoliti som vet hvordan denne kunstformen skal fremføres. Og dermed er det fort gjort å glemme at kunstnere til alle tider har vært frihetskjempere som har kjempet får å frigjøre seg selv og andre nettopp fra stive og politisk korrekte overbevisninger og dogmatisk moral.

En samlende beskrivelse hos mine informanter er at det handler om på å stå fjellstøtt i seg selv og ikke miste kontakten med eget senter, uansett hvor intenst trykket er. Det handler om å være så nær seg selv at man ikke lenger merker seg selv, sies det. Når vekten legges i eget sentrum, når man hviler i seg selv på denne måten, kan det oppstå en følelse av at både kroppen og tiden forsvinner. Som om man for et øyeblikk er vektløs.

## 4.8 Kairos-øyeblikk

### 4.8.1 Nina Lykke - full samling

Forfatter Nina Lykke forteller at hun i lang tid rett og slett ikke kunne begriper hvordan hun hadde rukket å skrive bøkene sine: *Helt ærlig*, sier hun, *jeg fikk det ikke til å gå opp.*

Hun følte alltid at hun jobbet svært langsomt og ganske så udisiplinert. Opplevelsen var at når hun dumpet ned i skrivestilling ved tastaturet ble hun stort sett sittende og irriterte seg over at hun ikke skrev. Dermed gikk tiden med til å klikke seg ut og inn på nettaviser og sosiale medier. Så galt ble det at hun til slutt så seg nødt til å gå til anskaffelse av *Freedom*, programmet som muliggjør å blokkere internett for seg selv i så mange timer du måtte ønske. Uten at det hjalp så veldig. Timene sneglet seg av gårde mens hun stirret frustrert på tastaturet eller kikket søvniq på klokka på veggen. Litt bedre ble det da hun fikk montert et løpebrett under skrivepulten slik at hun kunne holde beina i bevegelse. Da kunne det av og til løsne i noen minutter før det stanset helt opp igjen.

Det var først i arbeidet med *Full spredning* at hun innså hvordan bøkene hennes ble til. Det hendte jo at hun fikk noen veldig effektive raptuser, noen korte øyeblikk med voldsom inspirasjon, men inntrykket var at disse øyeblikkene aldri varte lenge nok til at det kom noe særlig ut av det.

*En formiddag jeg hadde en slik raptus, kjente jeg til min forundring at jeg var sulten selv om jeg nylig hadde spist frokost. Jeg kastet et kjapt blick på klokka og ble sittende og blunke. Det var ikke formiddag lenger, det var blitt kveld. Det opplevdes helt uvirkelig, jeg fikk det rett og slett ikke til å stemme. Jeg hadde jo bare skrevet en snau time, men klokka viste at det hadde gått seks.*

Det var som det nærmest hadde oppstår et hull i tiden, forteller hun. Hun hadde skrevet så intenst at hun fullstendig hadde mistet bevisstheten på seg selv og at hun skrev, som om rommet og tiden et øyeblikk hadde kollapset, et øyeblikk som i klokketid altså viste seg å være et ganske betydelig tidsrom.

*Det rare var at når jeg hadde slike skapende øyeblikk kunne jeg etterpå ikke huske at jeg hadde hatt dem. Det var derfor jeg ikke hadde skjont hvordan bøkene mine ble til.*

Dette er et eksempel på det jeg kaller kairos-øyeblikk. Toppidrettsutøvere opplever det i konkurranse og på trening, kunstnere opplever det foran lerretet, på scenen og bak instrumentet: Gjennomgripende, intense øyeblikk som overskrider det ordinære og det hverdagslige.



*Hva skjedde her?* kan mine informanter spørre seg etter en rå konkurranseopplevelse eller en forestilling hvor alt stemte og man glemte tid og sted. Illustratør og forfatter Stian Hole referer eksplisitt til kairos-øyeblikk når han snakker om slike erfaringer:

*Det handler om dette som Olav H. Hauge skildrer i det kjente diktet Det er den draumen. Vi bærer jo dette med oss hele tiden vi kunstnere, dette håpet, denne drømmen, om at noe skal åpne seg. Og av og til gjør det det. Ikke alltid, men ofte nok, og jeg forsøker stadig å merke meg og forstå bedre når slike Kairos-øyeblikk, disse gode, åpne øyeblikkene, oppstår. For de varer ikke så lenge. Men målet er opplagt: Jeg ønsker å legge bedre til rette for at noe kan åpne seg på denne måten, at koblinger kan skje og at jeg kommer i riktig sanseposisjon når jeg arbeider.*

#### **4.8.2 Wenche Foss – om åpning og lukking**

Wenche Foss var Norges store teaterdiva, noen ganger omtales hun som Norges *eneste* teaterdiva. Hennes posisjon var udiskutabel, og i 1996 var jeg så heldig å få stå sammen med henne på scenen da jeg gjorde en liten rolle i *My Fair Lady* på Den Norske Opera & Ballett. Wenche Foss spilte Mrs. Higgins, og i ensemblet var hun et naturlig midtpunkt med sin generøse, men samtidig myndige fremtoning. På scenen var hun særlig kjent for å være en mester i det som heter *timing*, en egenskap som trumfer det meste innen teater og revy. Timing handler om å levere replikkene til rett tid og på rett måte, tilpasset situasjonen. Jeg var nysgjerrig på om hun hadde noen tanker knyttet til disse tingene eller om det rett og slett bare handlet om et rent teaterinstinkt fra hennes side, og i en pause som oppsto på en av prøvene fikk jeg anledning til å spørre henne:

*Timing?* sa hun, som om hun omtrent ikke hadde hørt ordet før. *Merker du ikke hvordan ting hele tiden åpner og lukker seg her på scenen? Mellom deg og meg, mellom oss og publikum? Det samme gjelder det stykket vi spiller. Et teaterstykke kan ikke stå åpen hele tiden, da mister det sin kraft. Av og til dekker det seg til, for så å åpne seg igjen. For meg handler teater om å registrere disse åpningene i rommet og i meg selv, utnytte dem på best mulig måte. Når noe åpner seg er det bare å fyre løs.*

Jeg kan ikke garantere at dette er ordrett sitert. Det er mange år siden, og jeg var sikkert ganske starstruck. Men da forestillingene begynte fikk jeg anledning til å studere hennes teori om åpninger i teaterrommet omgjort til praksis. Hvordan hun kveld etter kveld fikk salen til å eksplodere i latter, selv med en såpass beskjeden rolle som Mrs. Higgins som i utgangspunktet ikke er så veldig morsom heller.

Selvsagt handler det litt om den posisjonen hun hadde og at folk nok hadde elsket henne uansett hva hun hadde foretatt seg. Men dette er ikke en uttømmende forklaring, og det interessante var at hun nesten aldri gjorde det på samme to kvelder på rad. Som om hun alltid tilpasset seg temperaturen på scenen og i salen. Det var her hun viste sin genialitet, gjennom sin følsomhet for åpningene, en sensibilitet man ofte ser hos store kunstnere. Som jazzmusiker Bendik Hofseth sier:

*Det som er vanskelig er å skape det som virkelig kommuniserer der og da. Både mellom musikerne på scenen og ut til salen. Det kan være noe helt banalt eller noe helt uvant. Poenget er at man ikke vet på forhånd, det kan ikke programmeres, det finnes ingen formel. Jeg sammenligner det med IQ og AI. Samfunnet opererer med en utrolig snever definisjon av hva det er å være smart eller intellektuell. Musikalsk ønsker jeg ikke å være mer smart eller mer nytenkende. Jeg ønsker å være mer menneskelig, mer kommunikativ.*

### **Kairos-åpningen**

Grekerne i antikken opererte altså med to ulike begrep for tid, nemlig *kronos* og *kairos*. Kronos tilsvarende det vi i dagens samfunn forstår som tid, mens Kairos-begrepet er mer komplekst. I tråd med filosofen Kierkegaard kan man hevde at kairos-øyeblikket representerer en inngang på noe tidløst som bryter med normal kausalitet. Hendelsene i et kairos-øyeblikk følger dermed ikke nødvendigvis etter hverandre i en logisk oppbygget rekke, men operer med umiddelbarhet og samtidighet slik man for eksempel kan oppleve i fenomen som flow, improvisasjon og aha-øyeblikk.

Selv om slike øyeblikk ikke styres av oss, så er idéen som ligger til grunn for kairos-tenkningen at det er mulig å utvikle en *følsomhet* for når disse gjennomgripende øyeblikkene presenterer seg. Som Stian Hole sier:

*Å være skapende handler om å være våken og tilstede når de kreative øyeblikkene oppstår og byr seg frem for oss.*

For å bruke Heideggers terminologi er kairosøyeblikket en åpning i tid og rom hvor noe avdekkes som tidligere var skjult. Denne åpningen lar seg ikke fange eller holdes fast, man må bare være oppmerksom *når* det skjer og handle i flukt med dette, en egenskap som kan trenes på. Filosofen Henri Bergson kaller slike åpninger rett og slett for *sann tid*, øyeblikk hvor man settes i kontakt med det liv og den ånd som utgjør selve virkelighetens vesen. I ren eller sann tid åpenbares virkeligheten selv, hevder Bergson, men en slik tid kan ikke måles med klokker,

kun av bevisste, erfarende vesener, fordi dette er en tilstand som ligger utenfor fornuftens og intellektets domene<sup>132</sup>.

### 4.8.3 Maksimal mulighet

Et kairosøyeblikk representerer altså en maksimal mulighet som plutselig kan åpne seg fordi flere elementer *sammenfaller* til et større hele. Håndballspilleren Fahad Awaleh som i en årrekke var en av Eliteseriens mest markante spillere sier det slik:

*Noe av det viktigste jeg har lært gjennom idretten er disiplin og tålmodighet til å vente på de rette øyeblikkene, men samtidig mot til å handle på dem når de oppstår. En slik timing må trenes på, slik at man lærer seg å identifisere og respondere på de mulighetene som hele tiden byr seg på banen. Se bare på Lionel Messi. Under kamp rusler han rundt, nærmest med hvilepuls, før han plutselig eksploderer inn i en åpning. Så trekker han seg tilbake og venter på en ny mulighet.*

Awaleh understreker at det handler om å *synkronisere* seg med de reelle forhold, lese situasjonskartet fra sekund til sekund:

*Selv om man ligger under med ett mål og det er tretti sekunder igjen av kampen må man avvente situasjonen, vente på den rette muligheten, ikke forsere, men være klar til å gå all in hvis noe åpner seg. Det er nøyaktig det samme som skjer i sosiale sammenhenger. Når man ikke er på nett sosialt har det å gjøre med at man ikke har evnen til å fange opp åpningene som kommer og går i det sosiale rommet. Man utnytter ikke mulighetene, og verre: Man forserer.*

### Aha-øyeblikk

I skapende og kreative prosesser er ofte kun begynnelsen og sluttproduktet synlig for bevisstheten. Hva som skjer underveis forblir ofte tilslørt. Særlig gjelder dette spontane innsikter, det som hjerneforskerne Jung-Beeman og Kounios kaller kreative *aha-øyeblikk*.<sup>133</sup> Fenomenet er også kalt *eureka-øyeblikk*, og innen psykologi refereres det til *innsiktsøyeblikk*.<sup>134</sup> En mer verdiladet betegnelse på fenomenet er *åpenbaring - epiphany* på engelsk - et ord som fikk sekulær betydning gjennom forfatteren James Joyce. I novellesamlingen *Dubliners* bruker han dette som et litterært redskap ved å gi karakterene plutselige innsikter som totalt endrer deres perspektiv på seg selv og verden. Innsiktsøyeblikk defineres i denne sammenheng som en plutselig manifestasjon av en erkjennelse som i utgangspunktet bryter med den logiske

---

<sup>132</sup> Bergson, H. (2001). *Time and FreeWill* (1913). Boston: AdamantMedia Corporation

<sup>133</sup> Kounios, J. & Beeman, M. (2009) The Aha! Moment. *Current Directions in psychological science*. *cpb-us-e1.wpmucdn.com*

<sup>134</sup> Topolinski & Reber (2010) Gaining insight into the "Aha" Experience. *Researchgate.net*

relevansen i forhold til sammenhengen, men som dermed også representerer noe kvalitativt nytt.<sup>135</sup>

Aha-øyeblikk kan dukke opp på mange forskjellige måter og det er vanskelig å begrepsfeste hvor disse innskytelsene kommer fra eller hvordan de dukker opp i bevisstheten. De kausale forhold fremstår både gåtefulle og ikke-lineære. Søker man en forklaring henvises man ofte til en uoversiktlig og kompleks kombinasjon av erfaring, minner, kunnskap og kontekst.<sup>136</sup> Et viktig fellestrekk med slike øyeblikk er at man ikke kan predikere utfallet, og det er vanlig å legge til grunn at det underbevisste spiller en viktig rolle når det gjelder å tilby løsning. En av de mest fremtredende kjennetegn ved aha-øyeblikk er opplevelsen av at noe plutselig bryter gjennom i bevisstheten, som om man *mottar* mer enn at man produserer innsikten selv. Som Steve Jobs sa:

*When you ask creative people how they did something, they feel a little guilty because they didn't really do it.*<sup>137</sup>

### **Det uventede**

Dette med at ting åpner og lukker seg gjør at kairosbegrepet ofte har blitt koblet til teorien om *et pulserende univers*, en teori som hevder at alt i universet, fra verdensrommet til partikkelnivå, utvider seg og trekker seg sammen i rytmiske bevegelser.<sup>138</sup> Dermed er det ikke opp til oss å åpne kairos-øyeblikkene. Disse åpningene kommer fra tilværelsen selv. Vår oppgave er bare å *vente*, sier Heidegger, vente på det rette øyeblikket uten å definere klart på forhånd *hva* vi venter oss, for da har vi allerede begrenset situasjonen i forhold til det uventede og overskridende. Og dette må altså skje gjennom et *samspill*, fremholder han. Den sveitsiske psykologen og psykiateren Carl Gustav Jung kaller det *synkronitet*<sup>139</sup> og argumenterer for at selv om man ikke kan påvise en direkte meningsfull forbindelse mellom to hendelser, finnes det allikevel alltid en helhetlig sammenheng. Nobelprisvinnerne i fysikk Wolfgang Pauli og David Bohm gikk langt i å støtte en slikt perspektiv, men slike teorier kan fort få et spekulativt preg over seg, noe Heidegger advarte mot. Han var mer opptatt av at slike øyeblikk rent faktisk kan *oppleves* gjennom direkte erfaring, en erkjennelsesmåte som for ham var viktigere enn vitenskapelig rasjonalitet og metode.

---

<sup>135</sup> Benstock, B. (1994) Narrative Con/Texts in Dubliners. *Urbana: University of Illinois Press*

<sup>136</sup> Kounios, J. & Beeman, M. (2009) The Aha! Moment: The Cognitive Neuroscience of insight. *Research Article. Journals.sagepub.com*

<sup>137</sup> Wolf, S. (1. jan., 1996) Steve Jobs: The Next Insanely Great Thing. *Wired.com*

<sup>138</sup> Pulsation theory. In star: Pulsating stars. *Britannica.com*

<sup>139</sup> Carl G. Jung (1960), Synchronicity: An Acausal Connecting Principle, *Princeton University Press, 2012, p. 44.*

*Det handler om å utnytte de åpningene som rommet og situasjonen tilbyr oss, fortalte Åsleik Engmark meg. Det er alltid et spørsmål om å utnytte det uventede. Visste du at ordet improvisasjon kommer av italiensk og betyr det uventede?*

Billedkunstneren Per Ove Sødal har liknende erfaring:

*Det dreier seg om å ha tillit til egne innskytelser, selv om det i utgangspunktet virker ufornuftig. Det er som når du er sammen med folk du ikke er helt trygg på. Treffer du med den første morsomheten, er du i gang. Men det betyr at du må våge å handle på den første innskytelsen som kommer. Lar du den passere havner du fort bakpå. Alt for ofte kveler vi spontane innskytelser. Vi lar dem ikke få uttrykke seg fordi vi ikke er trygge på utfallet. Gjør man det for ofte, slutter disse innskyttelsene etter hvert å henvende seg til oss. Da må du tvinge frem ett eller annet, og en fremtvinget vittighet har aldri slått an, så vidt jeg vet.*

Knut Erik Sundquist er en norsk kontrabassist, internasjonalt anerkjent som en av de fremste, og i den senere tid også kjent som en improviserende *standup-bassist*. Han er opptatt av at det vi oppfatter som improvisasjon ofte ikke er improvisasjon, bare en serie av innøvde sekvenser som settes sammen på litt nye måter:

*Improvisasjon handler om takle det uforutsigbare. Improvisasjon er det som oppstår når du plutselig befinner deg i ukjent terreng fordi du har beveget deg bort fra alle kjente spor og stier. Den frihetsutfoldelsen som da finner sted før du tråkler deg tilbake til hovedveien, det er det som er improvisasjon.*

## 4.9 Kairos-koden anvendt i arbeidet med operafilmen *Backstage*

Midtveis i min stipendiatperiode ønsket jeg altså å prøve ut kairos-koden både på et individuelt og et kollektivt nivå i arbeidet med et større kunstnerisk verk, noe som førte til produksjonen av operafilmen *Backstage*.

Året før jeg begynte som stipendiat på Kunsthøgskolen gjorde jeg en rolle i *Tryllefløyten* på Operaen, og på en av forestillingene oppsto det dramatik i kulissene helt i begynnelsen av forestillingen. Tryllefløyten har en ganske lang *ouverture*, altså den musikken som spilles før sceneteppet går opp. Idet musikken begynner står solistene ofte klar bak sceneteppet, men denne dagen gikk ikke alt etter planen. Idet musikken satte i gang fikk han som spilte hovedrollen en liten metallbit fra en av kulissene i hodet. Han krøket seg sammen og ropte på inspisienten som kom løpende bak teppet. Helsepersonell, scenearbeider og tekniske sjefer kom springende og det oppsto et salig kaos. *Hva gjør vi?* hvisket inspisienten og gned seg i ansiktet. *Teppet går opp om tre minutt!*

Jeg sto på sidescenen slik at jeg kunne se publikummet i salen og samtidig alt kaoset på baksenen. Der ute i salen satt et smilende og forventingsfult publikum og ante ingenting om dramatikken bak teppet. *De skulle visst*, tenkte jeg, alt som skjer bak der. De ser ikke konfliktene, angsten, kranglingen. Og heller ikke alt det morsomme. Den kreative galskapen. Jeg snudde meg mot en kollega:

*Den virkelige dramatikken skjer jo bak sceneteppet, ikke foran*, hvisket jeg, og der og da fikk jeg idéen til en forestilling: *Vi burde lage en forestilling som speilvender perspektivet*, sa jeg. *Som retter fokus innover på scenen, ikke ut mot salen.*

Dermed var idéen til operaen *Backstage* født. Jeg ville lage en opera *om* opera, et uhytellig skråblikk på det som utspiller seg bak sceneteppet på et operahus.

Situasjonen i *Tryllefløyten* ordnet seg forøvrig. Hovedrolleinnhaveren som hadde fått metallet i hodet var ikke veldig skadet, vi operasangere har jo en tendens til å ta med oss dramatikken fra scenen inn i det private. Da teppet gikk opp sto hele ensemblet klar til å begeistre et fullsatt publikum. *De skulle bare visst*, tenkte jeg.

Ett år inn i stipendiatperioden tok jeg frem igjen denne opera-idéen. Jeg ville lage en opera og bruke dette arbeidet og den kreative prosessen til å prøve ut forskningen min. Resultatet er den upretensiøse operafilmen *Backstage* hvor handlingen er lagt til en premiere på Den Norske Opera & Ballett. Librettoen til filmen bygger på min roman *Scenebetennelse* fra 2008 og

musikken har jeg komponert selv. Tematikken i filmen er nettopp prestasjonsangst knyttet til scenen og en skildring av komikken, dramatikken og sangernes kamp med omgivelsene og seg selv tett oppunder en premiere.

Ambisjonen har ikke vært å skape et betydningsfullt samtidsmusikalsk verk. Selv om jeg har komponert en del musikk opp igjennom innenfor ulike sjangre er jeg ikke å betrakte som en komponist. For meg var dette først og fremst en kreativ lek og altså en mulighet til teste hovedprinsippene i min prestasjonspsykologiske metode som jeg begynte å se konturene av midtveis i doktorgradsløpet. Fra dag én i arbeidet med operaen bestemte jeg meg for å jobbe mest mulig i tråd med de kreative prinsippene og de prestasjonspsykologiske metodene jeg så langt i forskningen hadde utviklet og utledet av intervjuene og av teorigrunnet mitt. Jeg ville først anvende prinsippene individuelt på meg selv i komponeringen av musikken og utformingen av librettoen. Dernest ville jeg anvende metoden på et mer kollektivt plan når jeg etter hvert trakk inn musikere, sangere og skuespillere. Dette for å få tilbakemeldinger på om jeg var inne på noe substansielt i arbeidet mitt.

Jeg skjønnte fort at det å skulle sette opp operaen i en full scenisk versjon ville bli for ressurskrevende og samtidig sprengte tidsrammene for min stipendiatperiode. Løsningen ble å iscenesette den i mindre format og lage en filmversjon av operaen. Dette ga større kunstnerisk frihet og lot seg samtid gjennomføre innenfor de økonomiske og tidsmessige rammene jeg hadde til rådighet. Dekan på Operahøgskolen Tore Dingstad var meget imøtekommende og behjelpelig slik at jeg fikk benytte meg av åtte sangere på masternivå. Opplegget ble lagt inn i studieplanene deres. I tillegg leide jeg inn tre profesjonelle sangere hentet blant annet fra Den Norske Opera, samt profesjonelle musikere fra Oslos frilandsmiljø

Dermed tok jeg en pause fra intervjuene og analysene og satte meg ned for å skrive en opera. Jeg så meg hverken til høyre eller venstre, tenkte ikke sjanger eller politisk korrekthet, bare skrev for gøy og på ren innfallsmetode uten å ta stilling til kvalitet eller dybde. Ganske raskt lyktes jeg med å manøvrere meg inn i en slags flyt-liknende tilstand og etter ikke så veldig mange uker hadde jeg laget en kammeropera.

Neste steg var å spille inn musikken i et profesjonelt musikkstudio ved hjelp av frilansmusikere. Da dette var gjort tok jeg kontakt med sangerne og ba dem innstudere stoffet. Sangen ble så spilt inn og lagt oppå musikken slik at sangerne slapp å synge *live* under filmopptakene, en løsning man ofte benytter når man lager musikalfilmer.

Det som viste seg å bli mest utfordrende i hele prosessen var selve filmingen. Filminnspillingen foregikk på Den Norske Opera & Ballett, et operahus med høy aktivitet og

lite ledig kapasitet når det gjelder tilgang på scener og andre rom, men vi klarte å få adgang til aktuelle lokaler i seks dager. Hovedscenen ble stilt til disposisjon for oss én av dagene.

Det var et ganske stort apparat som skulle organiseres, med tolv sangere/skuespillere, seks kameraer, to kamerafolk og et svært behjelpelig, men samtidig hektisk opptatt teknisk apparat på Operaen knyttet til lys og scene.

I tillegg hadde vi altså svært få dager til rådighet. Å skulle spille inn en 55 minutters lang fler-kameraproduksjon på bare seks dager med mange involverte aktører skapte en ekstrem situasjon for alle involverte. Men dermed var også prosjektet godt egnet til å prøve ut den foreløpige Kairos-koden. Presset var stort. Jeg var nervøs, sangerne var nervøse, noen av dem hadde knapt stått foran et kamera før. Filmfotografene var spent de også, de så ikke helt for seg hva slags prosjekt de hadde blitt med på og hvor ting ville ta veien. Men vi måtte bare kaste oss uti det på grunn av de stramme tidsrammene, noe som frigjorde spontan kreativitet og improvisatorisk mot hos alle de involverte.

Jeg var hele tiden mest opptatt av den kreative *prosessen* og om dette rett og slett lot seg gjennomføre under gitte betingelser. Det var ikke tid til å øve eller prøvefilme, og når det gjaldt regien så hadde vi ikke hatt tid til å jobbe med scenene i forkant. Jeg hadde sendt regianvisninger og skisser på hvordan jeg så for meg alle scenene på mail til alle sangerne noen dager i forveien, men jeg var innstilt på at mye måtte tas på sparket der og da og at detaljene i scenene måtte improviseres frem. Fordelen med å jobbe med profesjonelle folk er at de alltid er godt forberedt. Samtlige av sangerne kunne stoffet fullt ut den første innspillingsdagen, noe som lettet arbeidet. Men vi måtte altså nærmest gå rett på opptak. Hvis en av sangerne skulle bli syk, hvis det oppsto tekniske problemer eller om Operaen måtte omkalfatre på planene slik at vi for eksempel ikke fikk tilgang til hovedscenen ville hele prosjektet falle i fisk. I det hele tatt var det ganske intenst.

Bevegelsesinstruktør, koreograf og tidligere danser Kari Anne Bjerkestrand var med alle seks dagene og utgjorde en betydelig kunstnerisk ressurs og hjelp for meg. Hun oppsummerer disse seks dagene slik:

*Uken vi filmet Backstage viste oss hvor mye det er mulig å produsere når man har et skjerpet fokus. Å ta raske beslutninger krever tilstedeværelse og klarhet. Hele teamet falt nærmest inn i samme bane og opererte i et felles, høyfrekvent felt. Det er noen ganger befriende å ikke ha for god tid til å gruble eller tvile, men bare følge flyten som ble satt av Nils Harald, kraften må jo komme fra et opprinningspunkt. Min opplevelse var at noe ble sluppet løs i disse dagene som opplevdes nokså kaotisk og ukontrollert, men som fungerte utrolig godt allikevel, både på et individuelt og et kollektivt plan.*



Min egen opplevelse med prosessen var udelt positivt, selv om det var utrolig slitsomt, i og med at jeg sto alene når det gjaldt praktisk organisering og tilrettelegging. Min hovedidé var å holde meg så tett på prinsippene i kairos-koden som mulige, uansett hva som skjedde. Dette innebar blant annet at selv om jeg hadde ganske klare idéer om hvordan jeg ville ha det, så var jeg innstilt på å ikke *insistere* underveis. Møtte jeg mostand hos sangerne eller hos kamerafolkene eller hvis vi opplevde at de tekniske og konkrete rammene satte grenser for mine kunstneriske idéer ville jeg justere kursen i forhold til dette uten å blunke. På samme måte som billedkunstnerne går i dialog med bildet når de jobber var jeg innstilt på å se på spontane hendelser og begrensninger som retningsanvisere i den kreative prosessen.

Sangerne utviste en voldsom fleksibilitet hele uka og – gledelig nok – tok de også av og til initiativet i scenene og gjorde scenene til sine. Bjerkestrand tok tak i impulser og innskytelser som dukket opp hos utøverne underveis og hjalp dem med å videreutvikle og inderliggjøre bevegelsene rent kroppslig. Det sterke innslaget av improvisasjon gjorde at nye innfall oppsto hele tiden både hos meg og hos aktørene, og som regel forfulgte vi disse.

Den største kunstneriske brytningen oppsto i møte med kamerafolkene, ikke i form av konflikter, men fordi de hele tiden tenkte filmatisk, noe jeg selv ikke hadde samme forutsetning for og som jeg dermed måtte forholde meg til. Dette førte til at jeg av og til måtte fravike konsepter og idéer som jeg hadde stor tro på, for eksempel i åpningsscenen hvor jeg hadde tegnet et nokså detaljer og konkret løp for hvordan jeg ville ha det. Men disse planene møtte straks motstand hos mennene bak kameraet. De var nokså samstemte på at min idé ikke ville fungere filmatisk, noe jeg selvsagt måtte bøye meg for, selv om det var surt. Etter hvert opplevde jeg imidlertid at deres blick beriket og utvidet mitt kunstneriske perspektiv, og kanskje gikk dette begge veier.

I det hele tatt ble dette en veldig intens og interessant kunstneriske opplevelse. Det beste var disse øyeblikkene når kamera, regi og sang bare falt helt på plass, ofte på *tross* av forutsetninger og forventninger. Noe ble akkurat som jeg hadde sett for meg. Annet ble overhodet ikke slik jeg hadde forestilt meg, men det var jo også idéen med det hele. Som Bjerkestrand sier: *Vi bare overga oss alle sammen til den kreative prosessen og lot den vise vei.*

Vi forholdt oss til de samme prinsippene da vi foretok klipping og redigering av filmmaterialet, og min opplevelse var at det var svært fruktbart på mange plan å få prøvd ut kairos-koden i praksis i en tidlig fase. Erfaringene fra disse litt hektiske ukene i stipendiatperioden tok jeg med meg videre inn i arbeidet, noe som bidro til en endring, en skjerping og en tilførsel av nye elementer i kairos-koden.

# 5 Mot en prestasjonspsykologisk metode

## 5.1 Ekstraordinær skaperkraft

Med utgangspunkt i seks nøkkelbegrep hentet fra Kairos-tenkningen og Heideggers filosofi var et av mine forskningsspørsmål om det på tross av stor variasjonsbredde hos informantene lot seg gjøre å identifisere noen grunnleggende fellestrekk knyttet til det å prestere på et høyt nivå over tid som jeg kunne bruke som byggesteiner i utviklingen av en prestasjonspsykologisk metode. Og etter hvert som empirien vokste frem syntes mange av de dimensjonene som utkrystallisert seg nettopp å være *generaliserbare*, noe som styrket meg i troen på at kairos-koden kunne ha tverrfaglig og allmenn verdi.

Nøkkelbegrepene jeg tok utgangspunkt i, og som i det store og det hele ga gjenklang hos informantene, var:

1) *tilstedeværelse* 2) *øyeblikks-ømfintlighet* 3) *frittflytende oppmerksomhet* 4) *angst som ressurs*, 5) *min-het / jeg er-følelsen*, og 6) *kairos-øyeblikk*.

Etter å ha gjennomført alle intervjuene var det naturlig og se på disse begrepene på nytt. Møtet med informantenes erfaringsmateriale bidro til en presisering/nyansering og en utbygging/omformulering av begrepene. Resultatet av denne prosessen ble åtte teoretiske kategorier som utgjør det bærende elementene i kairos-koden:

1) **TILSTEDEVÆRELSE - VÆREKRAFT OG ER-HET.** Tilstedeværelse er dette prosjektets utgangspunkt, men begrepet står alltid i fare for å bli et tomt honnørord uten innhold. Formuleringene *værekraft* og *er-het* er utledet av Heideggers tenkning og fra intervjumaterialet og refererer til evnen til å være *i* noe, styrken og viljen til *ikke* å forlate øyeblikket uansett hvor intenst det oppleves. *Er-het* innebærer en erkjennelse av at ting er som de er, en aksept av tingenes tilstand. Få ting i dette livet er like kraftfullt som aksept av reelle forhold. En bekjent av meg som var ganske alkoholisert, men som nå har vært tørrlagt i over tjue år begynner hver morgen med setningen: *Jeg er alkoholiker*. Samme tilnærming brukes av scenekunstnere når angsten tar dem: *Jeg er livredd*, sier man til seg selv, og da er man ikke like redd lenger.

Når man snakker om mental tøffhet og psykisk robusthet er det som oftest dette man referer til. Styrken til å forholde seg til og erkjenne ting som det er. Alle mine informanter scorer høyt på denne *er-het* variabelen, og for å gi denne dimensjonen et mer praktisk og konkret innhold koblet jeg dette til:

2) **VIRKELIGHETSNÆRHET**, som handler om evnen til å opprettholde kontakt med det som er *virkelig* i motsetning til det som er *tenkt*. Hovedpoenget er at å være *i* virkeligheten er noe helt annet enn tenke *om* virkeligheten. Dette gjelder både for den *ytre* virkeligheten som vi erfarer gjennom våre ytre sanser og den *indre* virkeligheten som vi erfarer gjennom kroppslige fornemmelser, følelser og sinnsstemninger. Jeg finner en høy grad av en slik virkelighetsnærhet hos alle mine informanter. Denne egenskapen står i forhold til det jeg kaller:

3) **ØYEBLIKSØMFINTLIGHET ELLER LYDHØRHET**. Her dreier det seg om å *lytte* til den faktiske og reelle situasjonen og innta en åpen og mottakende holdning til det som skjer i øyeblikket. Dette i motsetning til det å la seg styre av egne tolkninger, definisjoner og allerede etablerte idéer.

4) **OVERGIVELSE** dreier seg kort og godt om å la øyeblikket styre fremfor selv å forsøke å styre øyeblikket. En slik form for overgivelse forutsetter en mental åpenhet og en vilje til å oppgi kjente strategier og hengi seg til noe som ligger utenfor egen kontroll. De aller fleste av mine informanter har denne viljen til å utsette seg for usikkerhet i jakten på ekstraordinære prestasjoner.

5) **FRITTFLYTENDE OPPMERSKOMHET - MUSHIN-SINN** innebærer en sveipende, uanstrengt mental fleksibilitet som ikke stanser opp og binder seg til ting, enten det nå er snakk om situasjoner i fortid/fremtid eller enkeltobjekter og hendelser her og nå. Motsatsen er laseroppmerksomhet som innebærer konsentrasjon og fiksering. Idealet er å ikke la sinnet binde seg til noe eller noen, men forsøke å la det flyte fritt i flukt med hvordan virkeligheten utspiller seg fra sekund til sekund.

6) **ANGST OG TRANSFORMASJON** innebærer en omforming av angsten, men også en omforming av seg selv i møte med angsten. I begge tilfeller kan angst forsås som en ressurs. Toppidrettsutøvere er flinke til å omgjøre angsten i magen til energi i brystet. Det fremholdes at intens angst ofte henger sammen med en tankefiksering, at man tviholder på en tanke, idé eller forestilling om hvordan ting *burde* være og hvordan ting skal utvikle seg. Angsten *i seg selv* oppleves hos mange av mine informanter som bevegelig og flyktig, så hvis denne følelsen blir sittende fast i kroppen skyldes det sjelden angsten i seg selv, men en fastholdt tankemessig overbygningen. En måte å håndtere angst på kan dermed være å erfare den i kroppen på en direkte sanselig måte uten å omgjøre den til tenkning.

Samtidig hevder Heidegger at angsten har en rensende kraft ved at den virkeliggjør noe for oss, ikke minst vårt eget vesen. Når vi er i angst er det lyden av oss selv vi hører. På den måten kan angst bidra til en dyp selverkjennelse ved at man gjenoppretter kontakten med seg selv.

7) **MIN-HET OG DEN FUNDAMENTALE SELVOPPLEVELSEN** handler om et eierskap til seg selv og til aktiviteten man bedriver. Når noen roper navnet vårt responderer kroppen vår med en følelse som ikke likner noen andre følelser, nemlig *jeg er*-følelsen. En evne til å forankre seg i en slik følelse er ifølge mine informanter helt avgjørende for alle former for prestasjon. Når motivasjonen for handling og aktivitet springer ut av egen skaperkraft og glede kalles det ofte for autonom motivasjon. Problemet er at overdreven tenkning tar oss ut av oss selv, ut av vårt eget senter. Konsekvensen av dette er at man ikke lenger erfarer seg selv som virkelighet. Dermed fremstår verden der ute som *mer* virkelig enn en selv. Mine informanter er derfor opptatt av å *agere* i motsetning til å *re-agere*, det vil si at motivasjon og handling har utspring i en personlig og spontan skaperglede og uttrykkstrang og at man dermed ikke først og fremst handler ut ifra et ønske om annerkjennelse eller ut ifra frykt for å skuffe andre.

Min-hetsbegrepet og den fundamentale selvopplevelsen går imidlertid dypere enn dette og er et sentralt aspekt ved kairos-koden. Dimensjoner knyttet til *jeg er*- følelsen vil derfor blir diskutert mer inngående mot slutten av dette kapitlet.

8) **KAIROS-ØYEBLIKK** behøver ikke forstås som noe esoterisk eller mystisk, men noe de fleste opplever nesten hver eneste dag. Det er øyeblikk hvor man blir så oppslukt i ett eller annet at man glemmer tid og sted. Det kan være en avslappet og intens samtale med en kollega hvor setningene plutselig snakker seg selv, en overveldende kunstopplevelse eller en begeistringstilstand hvor man vet nøyaktig hva man skal foreta seg fra sekund til sekund uten at man trenger å tenke over neste steg. Slik sett kan kairos-øyeblikk minne om det man ofte beskriver som flow. Den største forskjellen er at kairos-øyeblikk har referanser som skriver seg 2500 år tilbake i tid og dermed har mye større teoretisk dybde.

I det følgende vil jeg foreta en kort diskusjon og spesifisering av mine funn i tråd med kategoriene nevnt over her for ytterligere å spesifisere viktige dimensjoner knyttet til det å prestere på et høyt nivå over tid. Denne diskusjonen leder frem til en konkretisering av kairos-koden mot slutten, samt praktiske grunnlagsøvelser og øvelser ment for å kunne takle spenningsnivået i akutte situasjoner.

## 5.2 Tilstedeværelse - værekraft og er-het

Hos mine informanter er det stor enighet om at evnen til tilstedeværelse er den viktigste faktoren når det gjelder å lykkes med det man holder på med. Her befinner mine informanter seg på linje med folk flest, for i dagens samfunn hylles øyeblikket mer enn noen gang. Dette skyldes ikke

bare at de fleste opplever at øyeblikket er et godt sted å være, men også fordi man innser at liv og helse ofte avhenger av et her-og-nå-fokus, for eksempel når man sykler eller kjører bil. Er man uoppmerksom i trafikken og ute av øyeblikket noen sekunder kan det få fatale følger. Man forstyrrer ikke en sjåfør som må ta en u-sving på motorveien.

Litt vanskeligere blir det når vi blir bedt om å redegjøre for hva tilstedeværelse egentlig innebærer. Også mine informanter sliter med å språkliggjøre dette fenomenet.

Som Heidegger påpekte benytter vi ordet *er* i de fleste av våre setninger, men reflekterer sjeldent over den betydningen som ligger skjult i det å *være*. Dette til tross for at mennesket, i motsetning til de fleste andre levende organismer, potensielt sett nettopp har denne bevisstheten om at man er til, *at* man eksisterer. Det synes i det hele tatt å være svært vanskelig å klargjøre være-begrepet på en forståelig og jordnær måte. Og dermed råder det også stor forvirring knyttet til hvordan man *praktiserer* tilstedeværelse.

Det er som om vi mangler et forståelig og praksisforbundet språk som inngang på dette spørsmålet, noe som nettopp var Heideggers poeng. At vi har glemt kunsten å *være*. Dermed fortsetter vi som vi alltid har gjort: Å omgjøre øyeblikkene her og nå til et middel for å oppnå noe der fremme. Man beveger seg ut av *dette* øyeblikket for at det  *neste* øyeblikket skal bli bra, en bevegelse som er absurd. Å tre ut av øyeblikket for å skape gode øyeblikk gir ikke mening. Og dermed er det kanskje heller ikke så rart at vi av og til føler oss utmattet.

### 5.2.1 Tidshull

Premisset i kairos-tenkningen er at noe viktig åpner seg i øyeblikket. Øyeblikket blir forstått ikke som et kort tidsrom, men som *fravær* av tid, et *hull* i tidslinjen rett og slett hvor noe vesentlig og ekstraordinært kan bryte igjennom, og skal man nyte godt av det som åpner seg i kairos-øyeblikket må man *være der* når det skjer. Det er derfor tilstedeværelse er så avgjørende i alle former for prestasjon.

Det *eneste* som kan bevege seg ut av øyeblikket er tenkning og bevissthet. Tenkning *er* bevegelse i tid. Hvis man ikke tenkte ville man alltid befinne seg i øyeblikket. Når man sykler sitter man ofte i egne tanker fordi selve syklingen skjer automatisk. Men så får man plutselig skrens på forhjulet, og for å unngå å falle er man plutselig *helt* oppmerksom, *helt* tilstede i situasjonen. Og i det øyeblikket foregår det ingen tenkning. Tenkning og oppmerksomhet utelukker hverandre. Jo mer oppmerksomhet, jo mindre tenkning. Og omvendt. Det er som å lytte på en radio. Man kan ikke lytte på to kanaler samtidig.

Tilstedeværelse handler om en årvåkenhet for det som er virkelig og reelt, og i praksis dreier det seg om å la mentale forestillinger og fortolkninger, fantasier og drømmer vike plassen for ren sansning. Kroppen kan aldri befinne seg i fortid eller fremtid, den vil alltid være låst til øyeblikket her og nå. Den er alltid virkelighetsnær. Mens all form for sansning tar oss inn i øyeblikket og dermed i virkeligheten gjør tenkning det motsatte, det er derfor tankedisiplin og tankekontroll er så avgjørende i alle former for prestasjon.

*Det fremste symptom på at ting ikke er helt som det skal, sier Simen Agdestein, er at man begynner å tenke for mye eller for lenge.*

### **5.2.2 Over-tenkning og analyse-paralyse**

Vi lever størstedelen av våre liv inne i tankene våre. Dette kan virke som et ekstremt utsagn, men en enkel øvelse kan tydeliggjøre dette:

Man setter seg på en stol med lukkede øyne og gir seg selv én oppgave. I ett minutt skal man ikke gjøre noe annet enn å fokusere på å være tilstede, bare være her og nå, i rommet, i kroppen, i øyeblikket, altså bare være i øyeblikket uten å forsvinne opp i hodet og inn i lange tankerekker. Høyst sannsynlig vil man, når man åpner øynene igjen, måtte erkjenne at det var vanskeligere enn man trodde, at man ikke klarte å være tilstede, ikke i ett minutt engang, at man tilbrakte mer tid i tanker om ulike ting enn i den rene tilstedeværelsen. Selv folk som er godt trent i meditasjon sliter i denne øvelsen. Problemet er at idet det melder seg en tanke så vi mistet vi oss umiddelbart i den. Vi fanges og absorberes av de mentale bildene inni hodet omtrent som når man glemmer tid og sted og mister seg i en film på kino. Man forlater øyeblikket, rommet, og kroppen mentalt og glemmer å være.

Og fordi tanken alltid strekker seg etter en ønsket tilstand der fremme eller binder seg til et minne eller en idé som hører fortiden til, så unnslipper øyeblikket oss hele tiden. Det er nettopp en av grunnene til at man driver med meditasjon og oppmerksomhetstrening. Fordi tilstedeværelse og tenkning utelukker hverandre.

Hemmeligheten med denne ett-minutts-øvelsen er å bruke oppmerksomheten til å observere tankene *idet* de dukker opp. Glipper denne oppmerksomheten er man i løpet av ett par sekunder blitt en del av tankens tidsreise. Det er dette all mental trening handler om. Å oppøve en slik oppmerksomhetsevne. På samme måte som følelser, skjer all tenkning her og nå. Problemet er at tenking kontinuerlig tar oss *bort* fra dette nået.

Absolutt tilstedeværelse krever altså en kontinuerlig regulering av oppmerksomheten slik at man kan observere eller bevitne egne tanker og følelser idet de dukker opp. En slik total

tilstedeværelse er kanskje et urealistisk mål og her gjelder det å finne en balanse, men problemet for de fleste av oss er jo at vi faktisk befinner oss i *motsatsen* til absolutt tilstedeværelse hele tiden. At vi befinner oss i *absolutt tenkning* hele tiden.

*Et virkelig dårlig parti av meg*, uttalte Magnus Carlsen nylig i forbindelse med en Fischer Random turnering. *Jeg overtenkte*.<sup>140</sup>

For mine informanter representerer over-tenkning og analyse-paralyse en problematisk begrensning, noe mange vil kjenne seg igjen i. Ofte er det jo ikke de daglige utfordringene i seg selv som skaper trøbbel for oss i hverdagen, men alle historiene vi skriver *rundt* det som skjer. Tanken og bevisstheten vår er historiefortellere, og historiene som fortelles er som regel egnet til å skremme oss, et fenomen som er tematisert i mange litterære verk og skuespill.

I Shakespeares *Othello* hvisker Jago til Othello at han nok burde holde et øye med kona si, og dermed er det gjort. Mistanken er sådd og Othellos tanker er satt i bevegelse. Han begynner å følge med på henne, overvåke henne, han tenker at hvis han bare får oversikt over situasjonen så vil ting ordne seg. Han grubler og spekulerer, forsøker å få klarhet i hva som foregår, men drevet av mistro finner tankene hans alltid nye grunner for ytterligere spekulasjoner og mistanker, en aktivitet som til slutt ender i at Othello tar livet av kona si. Mistanken viser seg selvsagt å være helt ubegrunnet.

Jeg har ved flere anledninger sett dette fenomenet utspille seg hos mannlige kollegaer på turné. Etter noen uker begynner de å ringe hjem i tide og utide for å sjekke at partneren ikke tar seg friheter. Om partneren *har* en affære kan man jo aldri utelukke med 100% sikkerhet, men det man *kan* fastslå med nokså stor sannsynlighet er at alle forsøk på å overvåke den man bor sammen i lengden høyst sannsynlig fører til brudd.

Bevisstheten elsker å bli gitt slike oppdrag fordi den elsker å være i bevegelse og er dermed en mester i å skape drama. Og når følelsen av mistillit først er sådd i kroppen vil bevisstheten uten vansker finne ting som bekrefter, og helst forsterker, det man allerede føler. Det oppstår en selvforsterkende sirkelbevegelse.

Nå skjer det jo også rent *faktisk* vonde ting i denne verden, men da kan du være sikker på at bevisstheten umiddelbart setter i gang med å argumentere for at dette *ikke* skulle ha skjedd. Den skriver en mot-historie og går til krig mot fortiden og klarer raskt å overbevise oss om at vi er urettferdig behandlet av andre mennesker, av Gud eller av livet selv. Igjen er vi kommet i opposisjon til virkeligheten, med sinne, sorg og bitterhet som resultat.

---

<sup>140</sup> Magnus Carlsen, 11. sept. 2020. [chess24.com](http://chess24.com)

## Bevisstheten – en løs kanon

Et av de store mysterier knyttet til mennesket er at vi ikke klarer å kontrollere vår egen tankestrøm. Vi vet at lyse tanker gir et lyst sinn, men på tross av dette vender tanken ustanselig tilbake til det ubehagelige. Vi klarer rett og slett ikke å *unnlate* å tenke på ting som gjør vondt, enten det nå er en skamfull eller smertelig hendelse som hører fortiden til eller noe vi gruer oss til der fremme. På samme måte som tunga vår ustanselig søker den tanna man har vondt i, slik kveiler tanken seg rundt det som gjør oss urolige.

Filosofene har en forklaring på dette fenomenet. Grunnen til at tanken klamrer seg til minner fra fortiden eller forestillinger om fremtiden, selv om dette gjør vondt, har med bevissthetens natur å gjøre, hevdes det. Problemet er at bevisstheten ustanselig forsøker å *binde seg* til noe utenfor seg, et fenomen filosofene kaller for bevissthetens *intensjonalitet*. Teorier knyttet til dette begrepet finner vi allerede hos Aristoteles og skolastikerne, men den moderne bruken av begrepet stammer fra filosofen Franz Brentano.<sup>141</sup> Filosofen Edmund Husserl videreutviklet begrepet, og temaet ble også behandlet av tenkere som Martin Heidegger, Erich Fromm, Maurice Merlau-Ponty og Jean-Paul Sartre.

Intensjonalitet betyr altså at bevisstheten alltid er *rettet* mot noe. Når man er bevisst, er man alltid bevisst på *noe*. Dette innebærer at bevisste tanker alltid søker å binde seg til noe eksternt, et tankemessig eller reelt objekt utenfor seg selv. Dette skyldes ifølge enkelte filosofer at bevisstheten er avhengig av ytre størrelser for å oppleve seg selv som en enhet. Sartre mente for eksempel at bevisstheten i seg selv utgjør en *mangeltilstand* og at dette er grunnen til at den alltid forsøker å knytte seg til noe utenfor seg selv,<sup>142</sup> et fenomen man kan erfare om morgenen idet man våkner av dyp søvn: Når vi sover er bevisstheten slått av (hvis vi da ikke drømmer), det er derfor det alltid føles behagelig å sove, og idet vi er i ferd med å våkne er vi fortsatt i denne dype freden. Men etter bare noen skunder begynner bevisstheten å bevege på seg igjen, ivrig etter å komme i gang med sine daglige gjøremål, og ganske snart er hodet fylt opp av bekymringsfulle tanker som straks forplanter seg til kroppen.

Problemet er at bevisstheten er helt avhengig av å holde seg kontinuerlig i bevegelse for å overleve, for når alle referansepunkt forsvinner trues den av oppløsning. Dermed jobber den på spreng for stadig å finne noe å hekte seg på. Det er det som skjer ved kjedsomhet eller når man

---

<sup>141</sup> Antonelli, M. (2018) *Critical Assessment of leading Philosophers*, Routledge

<sup>142</sup> Sartre, J.P. (2012) *The imagination*, oversatt av Williford, K. og Rudrauf, D. London: Routledge



forsøker å stilne sinn og tanke gjennom meditasjon. Når bevisstheten plutselig fratras muligheten til å binde seg til objekter oppstår det en mild panikk hos den, noe som gir seg utslag i kroppen som sterk uro. Plutselig vil ikke tiden gå. Den *står*. Den holder oss fast i en treg ubevegelighet. Man merker hvordan tiden går nettopp fordi den *ikke* vil gå og man klarer hverken å fordrive den, gjøre ende på den eller fylle den på en fornuftig måte. Klassisk rastløshet altså, som svært ofte kan spores tilbake til at vi har vondt i bevisstheten.

Når østlige visdomstradisjoner snakker om å bli *opplyst* så refererer de til en tilstand hvor bevisstheten har resignert og trukket seg tilbake for godt. Den endelige oppvåkningen - *satori* innen zen-buddhismen og *moksha* innen hinduismen og buddhismen - skjer når bevisstheten omsider har gitt slipp slik at virkeligheten kan erfares direkte uten bevisstheten liggende som en fordreierende linse mellom seg og verden.

### 5.3 Virkelighetsnærhet - Herfra til virkeligheten

Hovedpoenget, for å ta dette litt ned på jorda igjen, er at mental trening og meditasjon ikke handler om å bli *mer* bevisst, men *mindre* bevisst, et poeng som vestlige meditasjonspraksiser ofte ser bort ifra. Å være i bevisstheten er å være ute av øyeblikket. Å være ute av bevisstheten er å være i øyeblikket. *Du kan ikke være i refleksjonsmodus når du skal prestere*, sies det som sagt i toppidrettsmiljøet. Fordi virkeligheten alltid er ferskvare. Og på samme måte som en alpinist må være i direkte kontakt med bakkeforholdene fra sekund til sekund for ikke å kjøre ut og derfor trenger å nullstille seg fra portplassering til portplassering, slik må jeg unngå at fastholdt og tvangspreget tenkning tar meg bort fra de virkelige forhold og plasserer meg på utsiden av det levende livet og av øyeblikket.

Mens mange av de østlige meditasjonsteknikkene skriver seg 5000-6000 år tilbake i tid, er den vestlige meditasjonstradisjonen mye yngre. Den første boken om meditasjon som ble skrevet for den vestlige kulturkrets ble forfattet av den romerske keiseren Marcus Aurelius som regjerte fra 161 til 180 e.kr. Med utgangspunkt i det som kalles stoicismen vektla Aurelius dyp konsentrasjon og dyp kontemplasjon, en tilnærming som har preget vestlig meditasjon frem til i dag. I et østlig perspektiv er dette en helt misforstått forståelse av meditasjon. Det østlige ordet for meditasjon er *dhyāna*, et begrep som ikke har noe å gjøre med hverken konsentrasjon eller kontemplasjon. Oversatt til engelsk betyr *dhyāna no-mind*, altså *ikke-bevissthet*, som innebærer at å meditere er å tre fullstendig ut av all bevisst aktivitet.

Det er bare noen få år siden forskerne trodde at hjernen ikke forandrer seg spesielt mye etter at den har vokst ferdig, men denne oppfattelsen har endret seg radikalt. Det rådende synet nå er at hjernen er plastisk og foranderlig nærmest livet ut og dermed kan trenes på samme måte som man trener en muskel. Kanskje høres dette opplagt ut, men denne relativt nye oppdagelsen har fått vitenskapen til å strømme til hjerneforskningen, og det ikke tilfeldig at flere av de siste Nobelprisene i medisin har gått til hjerneforskere. Dette er også bakgrunnen for det oppsvinget man har sett når det gjelder mental trening de senere år. Hjerneforskeren Mark Greenlee sier det slik:

*Nå som man vet hvor mye man kan forandre hjernen, er det på tide å finne ut hvordan man gjør dette, for dette kommer til å prege forskningen i det 21. århundre, nemlig å oversette denne kunnskapen til hverdagslige utfordringer.*<sup>143</sup>

Problemet er det vestlige menneskets grenseløse opphøyelse av de fleste former for bevissthetsaktivitet, noe som forsterkes av vestlig vitenskapelig erkjennelsespraksis hvor idealet er en kritisk og analytisk distanse. Våre forsøk på å forstå, formulere og systematisere tilværelsen, enten det nå gjelder forholdet til oss selv eller til verden, skaper automatisk en avstand til det vi forsøker å erkjenne. Idet vi vurderer noe, har vi skilt oss fra det.

Tilstedeværelse handler om å komme ut av tankene *om* virkeligheten og inn i den *virkelige* virkelighet, og på mange måter er det nettopp det kunstnere driver med. Kunstnere prøver på et eller annet nivå alltid å si noe om hva virkeligheten *er*, uavhengig av idéer, teorier og forestillinger. De forsøker å avdekke dypere lag forbundet med hva det vil si å være et menneske i verden, en virkelighetslengsel som særlig har vært tydelig innenfor litteraturen de siste tiårene. Forfattere som Ane Farsethås som er kjent for boken *Herfra til virkeligheten*<sup>144</sup> og Karl Ove Knausgård gjør begge et poeng av at det å skrive er å *gjenopprette* virkelighetsfølelsen:

*Det er jo ikke virkeligheten som har forsvunnet, skriver Knausgård, men vår oppmerksomhet på den.*<sup>145</sup>

## 5.4 Lydhørhet

Også toppidrettsutøvere søker virkeligheten. De fleste av mine informanter knyttet til toppidrett gir uttrykk for at når det gjelder som mest, så handler det om å opprette kontakt med det som

---

<sup>143</sup> NRK.no, 18 jan. 2017

<sup>144</sup> Farsethås, A. (2012) *Herfra til virkeligheten*. Cappelen Damm

<sup>145</sup> Knausgård, K.O. (2011) *Min kamp: Sjetten bind*. Forlaget Oktober

er virkelig og reelt gjennom å binde oppmerksomheten til det levende livet her og nå. En del av dem gir uttrykk for at de liker de sterke sanseopplevelsene, den spenningen og det kicket som oppstår når man overgir seg helt og fullt til virkeligheten, en tendens som ofte forbindes med det som kalles *high sensation-seekers*. Men kanskje er ikke slike spenningsøkende personer så forskjellig fra det jevne lag av befolkningen når det kommer til stykket. De fleste av oss har jo en lengsel etter å slippe ut av hodet og bare være *i* noe, glemme oss selv, miste oss i øyeblikket og gå opp i noe større. Det er derfor vi søker spenning i form av en skrekkfilm, en fotballkamp, et teaterstykke, eller sex, for den saks skyld. Men ifølge rusforskerne jeg refererte til i kapittel 2 så er problemet i dag at vi på grunn av det strenge tidsregimet har for få arenaer hvor vi bare kan miste oss selv i øyeblikket. Dermed tyr mange til avhengighetsskapende aktiviteter som rus, pengespill og porno.

Vi ønsker å overgi oss til øyeblikket og verden, men bare så lenge ting skjer på våre premisser. Så lenge de ikke innfris, er det full brems.

*Mennesket pendler mellom ønsket om å overgi seg og behovet for kontroll*, påpeker den amerikanske forfatteren Henry Miller. Som regel vinner kontrollbehovet, hevder han, men denne dobbeltheten i oss kan gi seg utslag på merkelig og pervertert vis, som om vi på et underbevisst nivå søker å utsette bevissthetens trange rammer rundt livet vårt. Tydeligst kommer dette til uttrykk i vår dyrkning av rus. De fleste former for rus har en bedøvende virkning på bevisstheten. Den sløver konsekvenstenkning og kontroll og løser dermed opp våre grenser mot verden. Det er jo det som er så tiltalende med rus, at grensene mellom oss og verden blir mindre skarpe. Alternativt søker vi å underkaste oss andre ved å la sterke personligheter ta valgene for oss, noe som de senere år har gitt seg utslag blant annet i fremveksten av autoritære statsledere i flere demokratiske land.

Forfatteren Milan Kundera peker på dette fenomenet i sin roman *Tilværelsens uutholdelige letthet*.<sup>146</sup> Vi søker etter å la seg beruse av egen svakhet, hevder han: *Man vil ikke gjøre motstand, men hengi seg til den. Man drikker seg full på egen svakhet.*

Destruktiv seksuell adferd kan leses som symptom på det samme, et tema den unge, kvinnelige suksessforfatteren Leïla Slimani skriver om i sin debutbok *I udyrets hage*.<sup>147</sup> Boka skildrer en kvinne som søker en *passivisert* tilfredsstillelse ved å vekke lidenskap hos tilfeldige menn. Gjennom en stri strøm av utenomekteskapelige eskapader oppnår hun nettopp dette:

---

<sup>146</sup> Kundera, M. (2013) *Tilværelsens uutholdelige letthet*. Cappelen Damm

<sup>147</sup> Slimani, L. (2020) *I udyrets hage*. Cappelen Damm

*Pusten hans hindrer henne i å tenke. Hun er slapp, tom, overgitt til hans nåde.*

Dette er romankarakterens måte å tømme seg selv på. Ved å dyrke ufornuft flykter hun fra egen bevissthet og forsøker å løse seg opp som individ. Å dyrke det fysiske begjæret blir en måte å gjøre seg tanketom på og sprengte seg ut av bevissthetens oppsplittende fengsel.

Romanen har klare paralleller til boken *Erotismen* til den franske forfatteren og filosofen Georges Bataille.<sup>148</sup> Også han gjør et poeng av at vi tviholder på vår individualitet samtidig som vi lengter etter å la oss oppløse i noe større, i altet.

Problemet er at idet noe presenterer seg for oss i form av en hendelse, så er vi allerede i gang med å forsøke å ta kontroll på dette. Vi lar veldig sjeldent ting bare *være*, som Heidegger oppfordret til. Og dermed blir vi sittende fast i oss selv. For eksempel i møte med andre mennesker, kanskje særlig dem man bor under tak med. Det er alltid noe vi vil ha endret hos dem, fra irriterende småting som smatting og slurping til større linjer i oppførselen. Vi lar dem bare unntaksvis være det de er i øyeblikket. På den måten er vi nesten alltid i kamp mot virkeligheten ved at vi argumenterer mot det som foreligger. I vår iver etter å definere og forme virkeligheten overser vi helt hva den har å tilby oss. *Vi må lære oss å tie*, fremholder Heidegger, *vi må bli mer lydøre for den sannhet som omgir oss.*

## 5.5 Avspenning og overgivelse

Et annet ord for lydhørhet er aksept, aksept av de rådende forhold. Dette innebærer ikke passiv resignasjon. Det har mer å gjøre med at man har innsett at man oppnår mye mer når man jobber *med* livets strøm og ikke *mot* den. Beveger vi oss med verden beveger verden seg med oss. Går vi mot verden, går verden mot oss.

Mine informanter tenker stort sett på denne måten. Billedkunstnerne vet av erfaring at de ikke kan tvinge frem et bilde. De må jobbe i flukt med hva som oppstår i prosessen og den motstanden som oppstår i bildet selv. Scenekunstnerne vet at de må bevege seg i flukt med alt som til enhver tid skjer på scenen, også uforutsette ting. Toppidrettsutøverne på sin side er råde på å nullstille seg i forhold til rådende forhold og er samtidig trent på ikke å tenke resultat og konsekvens. De bruker ikke energi på å forestille seg hvordan det *kunne* vært. Det er dette som er deres mentale styrke, en mental styrke som innebærer en form for *ydmxykhet* i erkjennelsen av at når det kommer til stykket er det uansett ikke så mye vi *kan* kontrollere i denne tilværelsen. Og i og med at virkeligheten alltid uansett får siste ord er det å overgi seg det mest rasjonelle

---

<sup>148</sup> Bataille, G. (1986) *Erotism*. City Lights Publishers

man kan gjøre.

Det ligger en voldsom kraft i overgivelse. Problemet er at vi i dag nærmest konsekvent oppfordres til å gjøre det stikk motsatte. Å manipulere virkeligheten har i vestlig sammenheng alltid hatt høy status. Det handler om å ta grep og handle aktivt i alle situasjoner, gjerne på tvers av situasjonen som foreligger. Målet er å alltid være herre over situasjonen, være pro-aktiv, ta kontroll. Når vi ikke gjør noe, er in-aktive og passive, føler vi oss unyttige. Det moderne vestlige mennesket har nærmest utviklet en avhengighet i forhold til det å *gjøre*, handle, være nyttige. Når vi en sjelden gang tillater oss å slappe av er det ofte bare for å samle krefter så vi kan bli enda mer produktive etter time-outen. Selv det å slappe av inngår altså i en mål-middel tenkning.

Stress og utmattelse kan nesten alltid tilbakeføres til at vi forsøker å kontrollere og manipulere livets strøm slik den kommer til uttrykk i hvert øyeblikk. Høye skuldre og utbrenthet vitner om at vi yter motstand mot tyngdekraftene i tilværelsen, at vi kjemper mot det som skjer istedenfor å bevege oss i flukt med det. Men det slutter ikke der. Motstanden mot øyeblikket gir seg også utslag i at vi argumenter mot *fortiden*, at vi protesterer mot det som *har* skjedd. Alle skjønner at å motsette seg fortiden er meningsløst og ideelt sett burde man gjøre seg ferdig med fortiden idet den er over. Men ofte blir vi hengende igjen i det vonde eller uheldige som har skjedd, med skam, sinne og bitterhet som resultat. Bekymring og fremtidsfrykt kan tolkes i samme lys bare at nå er motstanden rettet mot fremtiden. Vi insisterer på at ting *må* skje slik og slik og dermed forsøker vi å betvinge livet.

Poenget er at det gjør vondt å argumentere mot tilværelsen. Enhver form for motstand innebærer anstrengelse, og denne anstrengelsen nedfeller seg i kroppen som tunge følelser. Som Henry Miller sa:

*Det første en danser, en musiker, en idrettsutøver må lære, ja, det første vi alle må lære for å leve, er å slappe av. Men å slappe av er ekstremt vanskelig, for det innebærer total overgivelse.<sup>149</sup>*

Franz Kafka, en av vestens mest innflytelsesrike forfattere sa det slik:

*Vær stille og alene med deg selv, så vil verden tilby seg selv til deg helt gratis. Den har ikke noe valg. Den vil rulle seg i ekstase for dine føtter.<sup>150</sup>*

---

<sup>149</sup> Miller, H. (1960). *Wisdom of the Heart. New Direction Paperback*

<sup>150</sup> Kafka, F. (1915, norsk oversettelse 1997) *Forvandlingen. Bokklubben dagens bøker*

At verden på denne måten skal tilby seg helt gratis og rulle seg for våre føtter idet vi senker skuldrene låter jo i overkant virkelighetsfjernt. Problemet er at Kafkas hverken var særlig svermerisk eller romantisk anlagt. Hans syn på livet var gjennomsyret av nøkternhet og en kullsvart pessimisme, så dermed må man anta at Kafka faktisk hadde *erfart* det han skriver; at livet plutselig *kan* åpne seg på uventede måter når man senker garden. Som Henry Miller også antyder:

*Når du overgir deg, slutter problemene å eksistere. Idet du forsøker å løse dem, erobre dem eller kontrollere dem vil problemene vokse. Det vanskeligste å innrømme og å innse med hele vårt vesen er at vi alene kontrollerer ingenting. Aksepten av situasjonen derimot, aksepten av enhver situasjon, medfører en flyt, en rytmisk impuls hvor man i flukt med livet uttrykker seg gledefylt og spontant.<sup>151</sup>*

Utfordringen er at en slik form for overgivelse krever *tillit*, tillit til noe *annet* enn egne tankemessige vurderinger og egen vilje, og det å skulle overgi seg til den virkelighet man i flere tusen år har forsøkt å underlegge seg er ofte lettere sagt enn gjort. Samtidig er det jo det man gjør i krisesituasjoner eller når man setter utfor en hoppbakke eller dribler seg gjennom et forsvar i fotball. Da er det ikke rom for analyser og mentale vurderinger, da er man ikke så opptatt av *hvordan* ting skjer, man har ingen spesifikke krav til situasjonen, men gir seg helt og holdent over til øyeblikket og griper de mulighetene som åpner seg. Som skiflyveren Anders Fannemel sier: *Når du nærmer deg hoppkanten gjelder det bare å stole på treningen som er lagt ned. Man har ikke noe valg. Man må bare hvile i at automatikken og spontanrefleksene responderer på riktig måte.*

De fleste visdomstradisjonene oppfordrer til sann ydmykhet, ikke som en passiv resignasjon, men fordi dette er det mest fornuftige å gjøre. Nå man argumenterer mot tilværelsen taper man hver gang. Alternativet er å overvinne ved å overgi seg. Som det ble sagt innenfor Wu Wei-tradisjonen for to og et halvt tusen år siden: *Prøver du å endre det, vil du ødelegge det. Prøver du å holde det fast, vil du miste det.*

---

<sup>151</sup> Henry Miller, *A Literate Passion: Letters of Anaïs Nin Henry Miller, 1932-1953*

## 5.6 Mushin-sinn

### Konsentrasjon versus oppmerksomhet

Flere av mine informanter, både fra toppidretten og kunstfeltet, skiller mellom konsentrasjon og oppmerksomhet. Å *konsentrere seg* er ikke vanskelig. Dagens unge kan sitte i dyp konsentrasjon åtte timer i strekk oppslukt av Play-Station. De er så konsentrert at det er vanskelig å få kontakt med dem. Å konsentrere seg om noe innebærer å miste oppmerksomhet på det man *ikke* fokuserer på, og konsentrasjon er dermed på ingen måte synonymt med oppmerksomhet. Hvis jeg har dårlig tid og må igjennom Karls Johans gate en 17. mai kan jeg ikke binde oppmerksomheten til et enkelt menneske eller til en enkelthendelse. Da blir jeg løpt ned eller kolliderer med en lyktestolpe. Sann oppmerksomhet har mer å gjøre med en vidvinklet åpenhet for hvert nytt øyeblikk hvor bevisstheten ikke på noe punkt stanser opp eller binder seg til enkeltelementer i oppmerksomhetsfeltet. Det handler om evnen til å ta inn *hele* bildet, et perspektiv som faller sammen med nyere forskningsresultater som viser at konsentrasjon i form av mental fiksering faktisk *hemmer* mer enn de fremmer kreative gjennombrudd.

Hjerneforskerne Jung-Beeman og Kounios hevder for eksempel at for *høy* bevissthetsaktivitet hindrer spontane innskytelser og innsikter og viser til at kreative innsikter ofte dukker opp mens man tar en varm dusj eller når man slapper av med et glass vin etter å ha strevd lenge med en problemstilling.<sup>152</sup>

Dette perspektivet finner støtte hos forskerne Mareike Wieth and Rose Zacks som hevder å kunne føre bevis for at vi er på vårt mest innovative og kreative når vi *ikke* er helt på høyden mentalt.<sup>153</sup> Med utgangspunkt i de såkalte *circadiane* perioder, altså det som har å gjøre med sykluser knyttet til søvn og våken tilstand, konkluderer de med at typiske morgenmennesker er på sitt mest kreative om kvelden mens nattmennesker ofte har sine kreative gjennombrudd tidlig på morgenen når de er trøtte. Idéen er at når tankemessige holdepunkt og forestillinger glipper, så skapes det et inviterende rom mot *noe annet*, noe som ikke tidligere er sett eller erfart.

Psykolog og hjerneforsker Jonathan Schooler fremholder at hvis vi på død og liv skal være konsentrerte må vi heller konsentrere oss om å slippe oppmerksomheten fri, hvis ikke legger vi hindringer i veien for at innsiktsprosesser kan løpe fritt. Vi må fokusere på *ikke* å fokusere,

---

<sup>152</sup> Kounios, J. & Beeman, M. (2009) The Aha! Moment: The Cognitive Neuroscience of insight. *Research Article. Journals.sagepub.com*

<sup>153</sup> With, M & Zacks, R. (2011) Time of day effects on problem solving: When the non-optimal is optimal, *Thinking and Reasoning* 17 (4) s 387 - 401

hevder han, hvis ikke ser vi trærne, men ikke skogen.<sup>154</sup>

Sigmund Freud kalte dette en *frittflytende* oppmerksomhet. Toppidrettsutøvere kaller det det en *panorerende* oppmerksomhet, altså at man lar oppmerksomheten sveipe 360 grader uten å stanse opp noe sted. En toppidrettsutøver og en scenekunstner er helt avhengig av en slik sinnstilstand fordi ting skjer så fort. Ny informasjon presenterer seg hele tiden. Ingen øyeblikk er helt like, og hvis ikke oppmerksomheten er vidåpen og fleksibel går man glipp av viktige og kanskje helt avgjørende hendelser.

Særlig tydelig ser man dette innenfor fotball. Fotball betegnes ofte som a *players game*, noe som innebærer at de viktigste beslutningene må foretas på selvstendig grunnlag ute på banen. Dette er bakgrunnen for at spillere som blir betegnet som typiske *instinkt-spillere* ofte avgjør kamper. Eksempler på slike spillere er det norske stjerneskuddet Erling Braut Haaland, engelskmannen Jamie Vardy og svensken Zlatan Ibrahimović. Tatt i betraktning at spillet skifter karakter nær sagt hver eneste sekund kreves det en ekstrem årvåkenhet ute på banen, og et foregripende fokus gjennom fiksert planlegging eller for mye konsekvenstenkning kan utgjøre en begrensning på en slik oppmerksomhet. Som Egil Drillo Olsen sier: *Å øve på grunnleggende prinsipper og spillemønstre funker. Jeg er mer skeptisk til innøving av konkrete trekk. Slike ting må komme der og da.*

### **Sinn uten feste**

Innenfor kampsport har idéer knyttet til en frittflytende oppmerksomhet vært fremtredende i århundrer. Idealet har vært et såkalt *mushin-sinn* som altså betyr *et sinn uten feste*, det vil si et sinn som aldri fikseres eller låses i noe konkret og dermed til enhver tid er åpent og maksimalt fleksibelt. Når en utøver på denne måten er fri for alle fikseringer er hun eller han fri til å lytte og dernest handle og reagere i møte med en motstander uten nøling og uten forstyrrelse fra bevisstheten. Idealet er en intuitiv, ikke-aktiv holdning. Utrykket som brukes er å *handle uten å handle*. Med det menes at man ikke styres av hva man *mener* vil være neste trekk, men at man baserer bevegelsene på kroppsliggjort reaksjon, instinkt og intuisjon. Man er avspent, men årvåken og sinnet jobber i høy hastighet nettopp fordi man ikke har en fiksert intensjon, plan eller retning.

---

<sup>154</sup> Zedelius, C. M., & Schooler, J. W. (2015). Mind wandering "Ahas" versus mindful reasoning: Alternative routes to creative solutions. *Frontiers in Psychology*, 6.



Den legendariske Zen-mesteren Takuan Sōhō sa det på denne måten:

*Sinnet skal være i en stadig flytende bevegelse uten på noe tidspunkt å stanse opp eller stivne. Innen sverdkunst blir en slik stans i flyten forbundet med utøvernes død. Sverdkjemperen skal ikke tenke på motstanderens bevegelse og heller ikke på seg selv. Det handler om å glemme all teknikk og ikke handle ut ifra vilje, frykt eller sinne, men bare følge underbevissthetens diktat. Sverdet er å oppfatte som en forlengelse av utøverne som igjen betraktes som en forlengelse av egen underbevissthet.<sup>155</sup>*

Innenfor mushin-tradisjonen understrekes det at det ikke bare er sinnet som skal være stille, men hele utøverens vesen, en stillhet som omtales som *sumikiri*, som betyr *stillhet i bevegelse*. Når dette mestres er utøveren ferdig utlært og kan overføre kunnskapen til andre livsområder.

Kampsport er dermed like mye mental trening som fysisk trening fordi frittflytende oppmerksomhet bryter fundamentalt med vanebasert tenkning, ja med hele bevissthetens natur. Bevisstheten liker ikke en flytende virkelighet, og fordi den trenger noe å holde seg fast i omskaper den alle situasjonene til frosne og fikserte mentale bilder. Å forhindre at dette skjer er like avgjørende for en toppidrettsutøver eller en kunstner som det er for en kampsportutøver. En Hedda Berntsen på vei ned alpinløypa i 120 km/t, en Thea Næss i ringen når hun kjemper om verdensmestertittelen, en håndballspiller eller en fotballspiller, en danser, en billedkunstner, en operasanger eller skuespilleren, de må hele tiden sørge for å tømme seg for den forrige situasjonen for å fange inn mest mulig av den neste. Det som skjedde for et halvt sekund siden er ikke lenger virkelighet, men fortid, og fordi bevisstheten har en meget begrenset lagringskapasitet må den hele tiden gi slipp på noe for at noe annet skal kunne strømme inn. Når bevisstheten til enhver tid er tømt på denne måten, er den mer transparent, absorberende og mottakende slik at ny og frisk informasjon slipper igjennom.

### **Ikke-viten**

Et slikt perspektiv er også relevant i tilknytning til kreativitet. Sann kreativitet handler om å formulere det som ennå ikke er skapt, det handler om å finne nye innganger på virkeligheten hvor man legger igjen bagasjen fra fortiden på utsiden. Og fordi en tom bevissthet har kvittet seg med bindinger både til fortid eller fremtid kan det som er genuint nytt skapes.

Problemet er ofte at bevisstheten er så fornøyd med den kunnskapen den har opparbeidet seg at den høyst motvillig gir det fra seg, og på den måten blir akkumulert kunnskap ofte en hindring

---

<sup>155</sup> Takuan Sōhō (2016). The brush is the Sword of the Mind. *Budojapan.com*

for nye erkjennelser. Uten fortidig kunnskap kunne vi ikke skille et tre fra en bil, men hvis slike definisjoner er for fastlåste, ender vi fort opp med å lukke oss for ny informasjon.

Ekstraordinær kreativitet krever ekstraordinær evne til å ta inn informasjon, noe som igjen krever at oppmerksomheten ikke presses inn i et mentalt mønster eller et skjema. Da går noe vesentlig tapt forbundet med nytenkning og kreativitet. Marcel Proust påpekte at ny innsikt og kunnskap forutsetter en evne til å fjerne seg fra gammel kunnskap, et prinsipp som den innflytelsesrike psykoanalytikereren Wilfred Bion brukte helt konkret i sitt kliniske arbeid. Han forsøkte alltid å forholde seg til sine klienter som om det var første gang han så dem. Nietzsche kaller dette å søke den absolutte usikkerhet gjennom en *situasjonsbestemt vilje til ignoranse*.

Egentlig er det ganske innlysende. Vårt sinn og vår hjerne er et mottakerapparat, mottaker av impulser både fra den ytre og den indre virkelighet og av alle de uendelig muligheten som et hvert nytt øyeblikk representerer. Og som alle mottakerapparat fungerer sinn og hjerne best når det foreligger minst mulig interferens og støy, det vil si når sinnet er mest mulig tomt.

*Alt jeg vet er at jeg ikke vet*, sa Sokrates. På bakgrunn av dette utviklet han det *Sokratiske spørsmål*, noe den tyske filosofen Leonard Nelson videreutviklet til *Sokratisk Dialog*.<sup>156</sup> Poenget med disse dialogene var at et spørsmål representerer en åpning, en åpning hvor informasjon både fra ytre omgivelser og fra bevissthetens dypere lag slipper igjennom. Tar man med seg sin forståelse og sine konklusjoner inn i hvert nytt øyeblikk, så skyver man denne forståelsen foran seg slik at fremtiden kun blir en forlengelse av fortiden.

En slik tankegang faller sammen med den meditative tilnærmingen innenfor østlige visdomstradisjoner. Den største forskjellen på østlig og vestlig tenkning er nettopp at mens vesten alltid har vært opptatt av bevissthetens *fylde* har østlig visdomskunst vært opptatt av å *tømme* bevisstheten.

Tankegangen gjenfinnes også i det som kalles *koan* innenfor zen-buddhismen. *Koan*-betegnelsen blir brukt om de øvelsene som anvendes av en zen-lærer overfor en elev for å bryte gjennom intellektuelle begrensninger og åpne for intuitiv erfaring. Det endelige målet er det som heter *satori* som innebærer en fullstendig frigjøring. Øvelsene består av en bestemt spørreteknikk som har som formål å utmatte elevens tilbøyelighet til å klamre seg til logiske slutninger. Så lenge eleven svarer ut fra logikken, er han bare underveis.

---

<sup>156</sup> Anders Holt, <http://www.sophia.ni/sokratisk/index..html>

Utfordringen er bevissthetens behov for å forstå og begripe, og dermed kan det å holde et spørsmål åpent over tid være en krevende øvelse. Vestlig tankesett er uløselig forbundet med en tilbøyelighet til å sette verden på begrep og gjøre den meningsfull ved å forklare den. Slike fastholdte forestillinger og stive idéer begrenser ny innsikt hos oss fordi de blir stående mellom oss og fenomenene, en utfordring som den franske filosofen Jacques Derrida var opptatt av. De senere år av hans liv skrev han om det han kalte *gaven* og det å lære seg å vente og motta, åpent og uforbeholdent. Løsningen han foreslo var å dekonstruere og nedbygge språket og våre etablerte forestillinger for å gi tenkningen en ny start. Slik ønsket han å berede grunnen for kreativ nydannelse og nyforståelse, skape nye spor og nye veier.<sup>157</sup> Forfatteren Knausgård tenker i samme baner når han insisterer på at sansing, sensitivitet og fornemmelser er stedet hvor mening og nyskapning skjer.

Å stille seg i en undrende posisjon innebærer imidlertid ofte omkostninger i form av frustrasjon og det å føle seg desorientert, og dermed er det få mennesker i vesten i dag som behersker teknikken med å tømme sin egen bevissthet på denne måten.

Mange kunstnere synes likevel dette er en lav pris å betale, fordi de av erfaring vet hva en slik åpen fase kan avføde. De vet at hvis de klarer å nullstille og tømme seg for egne anliggender, så kommer noe til dem, noe som setter dem på sporet igjen og sender dem i en annen retning enn de først hadde tenkt seg. Men dette krever en vilje til å gi slipp på trygge strategier og en evne til å gi seg hen til noe man ikke rår over. På mange måter er det en slags tillits-akt, en vilje til å gi fra seg kontrollen, tillate seg å miste fotfestet for et øyeblikk og utsette seg for total usikkerhet.

## 5.7 Angst og transformasjon

Hvis det er en ting som forener alle mine informanter, så er det nettopp evnen og viljen til å stå i det usikre, evnen til å tåle angst og frykt. Skuespilleren, operasangeren og danseren går ut på scenen kveld etter kveld, ikke sjeldent på tross av sin frykt. Alpinisten, kickbokseren, fotballspilleren og håndballspilleren krummer nakken og lar det stå til, mens billedkunstneren kjemper med sine egne demoner foran lerretet hver dag. Det er ikke det at disse menneskene har en høyere smerteterskel i møte med frykt og angst. De velger bare å utholde det. Fordi det er jobben deres.

For noen år siden gjorde vi en forestilling på Operaen. Den kvinnelige hovedrolleinnehaveren

---

<sup>157</sup> Jacques Derrida. *Internet Encyclopedia of Philosophy*. [iep.utm.edu](http://iep.utm.edu)

hadde sunget fantastisk på alle prøvene og hadde kommet seg flott gjennom premieren. På forestilling nummer to sto jeg ute på sidescenen og hørte at hun var i ferd med å miste stemmen fullstendig. Hun var ikke forkjølet – noen mente siden at det skyldtes harpiks som lå igjen på scenen fra ballettdansere mens andre mente det hadde med scenerøyken å gjøre – men like fullt var stemmen hennes altså i ferd med å svikte totalt.

Hun fikk karret seg gjennom 2. akt før teppet ble senket og inspisienten måtte opplyse publikum om at det ble en ekstra lang pause. Hele huset var i aktivitet. Regissøren spurtet av gårde til apoteket ved Sentralstasjonen og rasket med seg det meste hun fant av midler som kunne redde sopranens stemme, publikum ble servert sjampanje mens ledelsen trampet hvileløst rundt og gned seg i hendene. Sopranen selv satt nedsunket inne i garderoben. Etter 25 minutter fikk hun spørsmålet: *Kan du fortsette eller må vi avlyse?*

Hun hvisket: *Vi fortsetter.*

*The show must go on.* Jeg sto ved siden av henne da hun slepte seg inn på scenen i tredje akt. Jeg tenkte: *Dette yrket kan du dø av.*

Kunstnere og toppidrettsutøvere betaler en pris for å drive med det de gjør. Frykt er en ting, men når frykten går over i ren angst krever det en enorm viljestyrke for ikke bare å flykte fra alt sammen. Å være godt trent mentalt er aldri så viktig som når det gjelder intens prestasjonsangst. Det handler om å ikke la frykten omforme seg til tenkning. Hvis den enorme energien som ligger i angst omskapes til mentale bilder kan løpet være kjørt. Dermed dreier det seg ofte om:

i) Å være *tilstede i angsten*, ikke flykte fra den eller forsøke å omforme den ved hjelp av tankemessige bestrebelsler.

ii) Å forholde seg til angsten som *virkelighet*. Angsten er reell og det reelle lar seg ikke argumentere bort. Det eneste man kan gjøre er å akseptere at den er der og samtidig forsøke å nyttiggjøre seg av den som en ressurs. Angst *føles*, og som Torolv Maurstad påpeker vil alt som kan kjennes og føles ta oss inn i øyeblikket. Og i det levende øyeblikk er det alltid energi å hente, en energi som kommer fra virkeligheten selv, ikke fra våre tanker. Brukt på rett måte kan altså angsten både tilføre oss energi og samtidig hjelpe oss til å være mer til stede her og nå

iii) Svært ofte handler det om å *overgi seg* til angsten fordi angsten virkeliggjør noe for oss og gjør at vi får tak på seg selv og på verden på en mer direkte måte.

iiii) Klarer man å opprettholde en *frittflytende oppmerksomhet* som forhindrer at man binder seg til konsekvenstenkning og katastrofetanker, vil man ganske raskt oppdage at angsten selv er frittflytende. Det engelske ordet for følelser, *emotion*, kommer av *movere* som betyr bevegelse. Selv en intens angst er ikke kompakt. Den er flytende, noe som betyr at hvis vi lar den være, som Heidegger anbefaler, så vil den ganske fort finne sitt naturlige utløp og forlate kroppen.

*Det handler om å finne teknikker som kan omforme sommerfuglene i magen til energi i brystet,* skriver Aksel Lund Svindal i sin biografi,<sup>158</sup> en mann som vet mye om det å møte frykten sin, særlig etter det stygge fallet i Beaver Creek, et fall som kunne vært livstruende. Men Lund Svindals løsning har aldri vært å rygge tilbake for det han er redd for. Hjerneforskeren Mark Greenlee som fikk følge Svindals forsøk på å komme tilbake etter skadene og særlig måten han håndterte frykten på, mente å kunne påvise at løsning hans lå i en *ytterligere* tilstedeværelse, i både frykten og virkeligheten. Dette var kjernen i hans mentale tøffhet, hevdet Greenlee.<sup>159</sup>

## Fomo

Angst kan anta mange ulike former og forkledninger, og ikke alltid er det så ekstremt som beskrevet over her. En litt mildere form for angst, og dermed kanskje også mer allmenn, finner man i det amerikanske uttrykket Fomo - *fear of missing out*.<sup>160</sup> Fomo handler om den konstante frykten for å *gå glipp av noe*, følelsen av at alle andre er ute og har det gøy mens jeg selv sitter hjemme og ser på Netflix fjerde kvelden på rad. Dette ubehaget gjør at jeg tvinger meg ut på en café, ikke fordi jeg har lyst, men for å flykte fra en ubehagelig følelse, flykte fra meg selv og de følelsene i meg som *straffer* meg når jeg kjenner meg unyttige, utenfor og marginalisert.

Fomo-begrepet kan virke banalt, men forskerne bak begrepet hevder at det har eksistensielle implikasjoner. Ofte er dette grunnen til vårt endeløse stress og jag, hevdes det, det er derfor vi tenker og handler hele tiden, holder oss konstant i bevegelse: For å slippe unna ubehaget inni oss. Med en gang det melder seg en ubehagelig følelse så *omgjør* vi den følelsen til en tanke eller en handling, en strategi eller en plan. For å komme oss unna oss selv. Kanskje kjenner vi da etterpå en slags tilfredsstillelse, fordi vi har følt oss *nyttige, produktive*. Men hvor fruktbare

---

<sup>158</sup> Svindal, A. L. (2019) Større enn meg - en selvbiografi. *Pilar*

<sup>159</sup> NRK.no 18 jan, 2017

<sup>160</sup> Anderson, Hephzibah (16 April 2011). Never heard of Fomo? You're so missing out. *The Guardian*

er slike underskuddhandlinger egentlig? Når de kun er styrt av et negativt mål, altså det å slippe unna et ubehag, og ikke et positivt mål?

Kanskje kan de fleste handlingene våre – når alt kommer til alt – forstås som slike underskuddsaktiviteter. Planene og strategiene våre er ofte bare et ritualisert forsvar mot vårt indre ubehag. Vi holder oss i bevegelse for å slippe unna rastløsheten. Slikt sett kan sikker mange av oss betraktes som *tvangsnevrotikere*, fordi handlingene våre er drevet av et ønske om å komme unna, eller i alle fall nedregulere, egen uro og frykt, ikke av glede og overskudd.

Nå finnes det tvangsnevrotikere i de fleste varianter, og innenfor scenekunst vrir det av dem. Et av de mer kjente tilfellene er Rolv Wesenlund som alltid måtte opptre med røde sokker. Og da jeg jobbet på Det Norske Teater fikk jeg kjeft hvis jeg plystret på scenen, noe man *aldri* skal gjøre på et teater. Der er bannlyst fordi det var slik man tidligere kommuniserte med sceneteknikerne oppe på sceneloftet angående lys og teppesenkning. Og siden har det bare blitt sånn. Det har blitt ritualisert overtro. Du vil heller ikke oppleve at en scenekunstner sier *takk* hvis du ønsker lykke til. Det betyr ulykke. Begrunnelsen er at man fra gammelt av mente at de lunefulle teater-åndene alltid ga deg det *motsatte* av hva du ønsket. Det er derfor scenekunstnere sier *brake a leg* til hverandre før teppet går opp.

Jeg har selv vært fanget i noe slikt, og grunnen er enkel. Rett før teppet heves er man så i hjelpenn at man ikke er villig til å risikere noe som helst, selv om man rasjonelt tenker at det er helt latterlig.

Man ser det samme hos fotballspillere. Mange av dem har ritualer som synliggjøres hver gang de løper ut på matta, enten det nå består i hinking, hopping, korsing eller andre ting. Første gang de gjorde dette gikk det kanskje kjempebra, og de er ikke villig til å ta sjansen på at ritualene *ikke* bidro til det. Dermed utvikler de personlige og tvangsmessige handlingsmønstre som selv ikke den mest autoritære treneren tør utfordre. Høyst sannsynlig har treneren liknende ritualer selv.

Og så lenge slike ritualer ikke tar fullstendig overhånd går det som regel bra, men for noen mennesker kan det altså utvikle seg til å bli sykelig. Da har flukten fra et ubehag utviklet seg til å bli et problem i seg selv fordi alle unnvikelsesstrategiene har blitt et stivt og tvangspregget handlingsmønster som etter hvert ikke har blitt forenlig med et normalt liv.

### 5.7.1 Integrering av skyggen

Psykologene og professorene Gerd Kvale og Bjarne Hansen har vakt internasjonal oppsikt med

sitt fire dagers behandlingsprogram som skal hjelpe mennesker å bli kvitt slike tvangslidelser. *The Bergen 4-Day Treatment* er eksportert til flere andre land og i Norge brukes nå metoden av team over hele Norge. Særlig er det den korte behandlingstiden som har gjort fagfolk og vanlige mennesker oppmerksomme på denne tilnærmingen til tvangsmessig adferd. Publiserte vitenskapelige artikler på denne spesifikke terapiformen antyder at nærmere nitti prosent av pasientene har en klar bedring etter fire dager. Fire år senere er sytti prosent ute av lidelsen og lever normale hverdager, sier Gerd Kvale.<sup>161</sup>

The Bergen 4-Day Treatment er en ganske radikal form for *eksponeringsterapi*. Hovedidéen går i korthet ut på at klienten skal utsette seg *direkte* for det han eller hun er redd for. Man skal forsøke å unngå å nedregulere angsten med de ritualene man har laget seg og bare prøve å stå i selve frykten. Ved hjelp av faglig veiledning skal klienten så bevisstgjøre seg alle unnvikelsesstrategier han eller hun foretar seg for å slippe unna den vonde følelsen. Man oppfordres til å være særlig oppmerksom på de *små* tankemessige og handlingsmessige valgene som man kanskje ikke lenger er klar over at man foretar seg fordi de er blitt automatisert. Poenget er å ikke flykte fra situasjonen, men heller forsøke å legge angsten naken og møte den mest mulig åpent i øyeblikket. Pasienten hjelpes dermed til å se at det ikke er selve frykten som er hovedproblemet, men *flukten* fra den, *strategiene* man anvender for å unngå den. Jakten på løsninger har blitt hovedproblemet.

Hovedidéen i firedagers-terapien ligger altså i å avstå fra handlinger som er ment å dempe frykten slik at fryktfølelsen får strømme fritt. Når klienten hjelpes til *ikke* å tre ut av øyeblikket gjennom mentale og ritualiserte tvangshandlinger, men å stå i øyeblikket og dermed i seg selv, omgjøres frykten fra en frossen tilstand til en dynamisk bevegelse. Det handler om å ikke selv bevege seg i forhold til frykten, men å la frykten bevege seg i forhold til seg. Man lærer seg å se frykten som en *hendelse*, og som alle hendelser er også vonde følelser i konstant bevegelse.

Denne tilnærmingen har mye til felles med det Carl Gustav Jung kaller for *integrering av skyggen*.<sup>162</sup> Jung var en innflytelsesrik psykolog og psykiater som i mange år var Freuds nærmeste medarbeider. Mens han levde ga han ut hele tjue bind hvor han beskriver sine teorier, men selv om hans innflytelse er udiskutabel var han omstridt i sin samtid og kom etter hvert også på kant med Sigmund Freud. Han ble anklaget for at han ofte benyttet seg av uvitenskapelige metoder i sitt arbeid, en kritikk som forsterket seg da det intellektuelle skillet mellom kunst og psykologi ble tydeligere utover på 1900-tallet. I kunstfeltet har han imidlertid

---

<sup>161</sup> Helse Bergen, Haukeland universitetssykehus. *Klinikk for 4-dagers behandling (B4DT)*

<sup>162</sup> Jung, C. G. 1944. *Psychology of the Unconscious*. London. pp. 181–82

hatt innflytelse frem til i dag.

Hans teorier tar utgangspunkt i at vi blir født som fullstendige og hele mennesker. Men gjennom oppveksten blir vi påvirket av våre foreldre og samfunnet rundt oss. Vi opplever at vi må velge handlinger som gjør at vi blir elsket og satt pris, og problemet er at disse valgene gjør at det opprinnelige selvet må splitte seg. Alt det som tolkes som uønskede og lite formålstjenlige egenskaper forvises av bevisstheten og sendes inn i skyggene og ned i det underbevisste. På denne måten, hevder Jung, skjer en det en spaltning av selvet mellom det bevisste og det ubevisste selvet. Resultatet er at man ikke lenger et *in-divid*, altså noe udelelig, men et *divid*, noe fragmentert.<sup>163</sup>

Bevisstheten gjør hele tiden en iherdig innstas for å fortrenge det uønskede fra sitt domene, og snart er ikke lenger bevisstheten oppmerksom på alt det den han skjøvet fra seg. Det som har blitt forvist inn i skyggene har dermed blitt ubevisst mens det som gjenstår i bevisstheten oppleves som den grunnleggende delen av personligheten.

### 5.7.2 Krigen mellom bevissthetsnivåene

Hovedpoenget til Jung er at angst og uro som regel er et symptom på en *ubalanse* mellom de to bevissthetsnivåene i oss, en problemstilling bueskytter Benjamin Backofen har kjent på kroppen. Som tidligere nevnt slet Backofen lenge med det som i bueskyttermiljøet kalles for *target panic* som innebærer at man stivner fullstendig på det kritiske punktet, nemlig selve slipp-punktet, øyeblikket når pila skal forlate strengen. Det at slipp-punktet langt på vei definerer hele skuddet gjorde at Backofen ofte kunne blokkere fullstendig her. Han overtenkte, ble over-bevisst og stivnet fullstendig:

*Target panic er en svært ubehagelig tilstand, sier Backofen. Og fordi jeg kunne bli så anspent både mentalt og kroppslig var det ofte som om pila nektet å rette seg mot blinken, som om den motarbeidet meg direkte. Som uttrykket target panic antyder så er det en form for panikk. Jeg kunne oppleve at det rett og slett svartnet for øynene mine.*

Backofen måtte lære seg å stole på de underbevisste ressursene, automatikken og den tause kunnskapen. Bevisstheten skulle få lov å dirigere skuddet, men selve utførelsen var det underbevisstheten som måtte ta seg av. Så lenge bevisstheten insisterte på å råde grunnen alene oppsto det alltid mentale og fysiske blokkeringer og Backofen måtte finne den rette balansen mellom sin rasjonelle bevissthet og de mer ubevisste ressursene i seg.

---

<sup>163</sup> Hark, H. (1997): Jungianska grundbegrepp från A till Ö, Skuggan. Bokförlaget Natur och Kultur, Stockholm, 1997, s 212



### 5.7.3 Angst og livskraft

Og da er jeg tilbake til utgangspunktet, nemlig mine informanternes evne til å stå i ubehaget, ikke fordi de er masochister, men fordi de evner å omforme ubehag til ren livskraft. De er villige til stadig å utsette seg for intense og ubehagelige opplevelser i konkurranser eller på scenen fordi de gjennom slike erfaringer får tak på seg selv og på verden på en mer direkte måte. De gjenoppdager sin egen livsverden og sitt eget vesen på nytt og på nytt gjennom å la det som er virkelig blir tydelig for dem. Slik sett har angsten en rensende funksjon.

Når Marit Bjørgen, Petter Northug eller Therese Johaug går inn i bobla slår de av tilkoblingen til den ytre verden og bindingene til det som er der ute. De slipper seg inn i seg selv, inn i sin egen angst for å mislykkes, sin usikkerhet og kroppslige spenning og forsøker å omgjøre dette til ren energi.

Det er da også hovedpoenget til tenkere som Heidegger og Kierkegaard og Sartre. De er opptatt av det potensialet som finnes nettopp i dette formløse, vitale tomrommet som kalles angst. Fordi man her kobler seg på det grenseløse og helhetlige. Og i dette grenseløse finnes alle muligheter. Og det er nettopp *det* som skremmer oss mest, hevder disse filosofene. Vi er redd for den spontaniteten som finnes i vårt dypeste vesen, vi flykter fra den grenseløse friheten som tilbys oss fordi vi da blir tvunget til å ta ansvar for oss selv og våre egne valg.

## 5.8 Min-het og den fundamentale selvopplevelsen

*Mitt råd til unge kunstnere, skriver Fosse i en mail, må bli at dei må halda fast ved sitt, halda på med sitt.*

Ingvild Stensland, tidligere kaptein på fotballandslaget spør: *Hvorfor er det så få unge som er opptatt av å være tro mot seg selv? Så få som spør hva som føles riktig for dem selv?*

*Det er så lett å miste grepet på seg selv i dette yrket, sier ballettdanser på Operaen Thea Gudim Breder.*

Filosofer til alle tider har forsøkt å avdekke hva mennesket er, hva virkeligheten er og ikke minst *forholdet* mellom disse to størrelsene. Heidegger hevdet at vestlige filosofer, med Platon og Descartes i spissen, bidro til at det moderne mennesket nærmest automatisk opplever seg som *skilt* fra verden. Platon var først ute gjennom å lage et skarpt skille mellom idéene og den

sansbare verden. Descartes fulgte opp med å definere mennesket først og fremst som en tenkende enhet, noe som har ført til at mennesket føler seg isolert fra alle andre ting i verden.

Heidegger ville oppheve dette skillet og argumenterte for at vi måtte overvinne denne todelingen, denne dualismen, kort og godt fordi det var et *falskt* skille: *Vi må forstå oss som del av en helhet, ikke se alt som todelt*, sa han.<sup>164</sup> Det er derfor han i sin filosofi advarer mot å søke alle svar i bevisst tenkning, fordi bevisstheten automatisk separerer og adskiller, splitter opp i enkeltdele og dermed alltid forstår seg selv som noe *utenfor* og som noe *annet* enn det den fokuserer på.

Når jeg hører på min favorittmusikk blir jeg oppstemt. Dermed er det nærliggende å tenke at musikken gjør meg glad, men kanskje er dette en feilslutning. Kanskje går det an å hevde at det som skjer er at musikken tar meg inn i øyeblikket. Og *derfor* oppstår denne godfølelsen. Ikke på grunn aktiviteten i seg selv, men rett og slett fordi den får meg til å falle inn i øyeblikket, hvile i det som er her og nå.

Det samme skjer når man er forelsket, når man ser en intens fotballkamp, er i en ivrig samtale med en god venn eller står i vakker natur. Intensiteten i øyeblikket gjør at bevisstheten lammes for en stakket stund. Og dermed oppstår denne frigjørende følelsen av at det ikke eksisterer et skille mellom meg og situasjonen. Jeg og situasjonen er plutselig ett, jeg *er* i situasjonen og får en time-out fra selvbevissthets strenge blikk og trange rammer.

*Når jeg skriver, unnslipper jeg meg selv*, sier Knausgård,<sup>165</sup> og mener vel egentlig med det å si at når han skriver så unnslipper han *bevisstheten* på seg selv. Fordi det å være *bevisst* på seg selv innebærer en *distanse* til seg selv, og det som skjer i Knausgårds tilfelle er at når han skriver så *glemmer* han seg selv. Og dermed *er* han.

Når vi er *i* bevissthet om oss selv er vi *ute* av oss selv. Når vi er *utenfor* bevisstheten er vi *i* oss selv. Når vi mister oss i tankene faller vi ut av øyeblikket. Når vi derimot mister oss i øyeblikket faller vi ut av bevisstheten.

### **Kampen om midten**

Å binde oppmerksomheten til noe fører ofte til at man mister seg i det man er oppmerksom på. Er jeg ulykkelig forelsket - eller lykkelig forelsket for den saks skyld - så oppstår det en sterk mental binding til denne personen, en fiksering, som gjør at tyngdepunktet flyttes ut av meg

---

<sup>164</sup> Jan Slaby. Historiens byrde. *Norsk filosofisk tidsskrift* 01-02/2019 (volume 54) idunn.no

<sup>165</sup> Aftenposten 12. feb., 2005

selv og plasseres i vedkommende slik at denne personen plutselig befinner seg i *midten* av meg, i mitt sentrum, der jeg skulle vært, mens jeg selv er henvist til utkanten, til periferien. Dette skjer hele tiden. Vi lar hendelser og andre mennesker dytte oss ut av vårt eget senter.

Problemet med alle former for ytre press og forventinger er jo nettopp at man sparkes ut av sin egen akse, for eksempel i møte med et publikum som blir så betydningsfulle og blir gitt så mye vekt at man selv blir stående igjen helt vektløs. På den måten stjeler publikum kunstnerens eller toppidrettsutøverens eksistens. Det er som i sporten *squash* hvor spillet stort sett handler om å vinne posisjonen på midten av banen.

Dette er da også hovedbudskapet i de fleste former for mental trening og meditasjon: Å rette oppmerksomheten innover i seg selv, sentrere seg, for dermed å gi seg selv tyngde. På samme måte som en dykker ikke plages av de tunge dønningene oppe på overflaten, så er det kun når vi befinner oss på overflaten av oss selv at bølgene i sinnet blir plagsomme.

*Innad; innad! Det er veien! Dit går veien, der er sporet*, sier Ibsen. Og fra dette senteret vil man plutselig kunne se ting med nye øyne. Ved å få en direkte erfaring av seg selv, en opplevelse av sitt eget vesen, vil man kunne forhindre at verden der ute fremstår som mer substansiell og virkelig enn en selv.

### **Skaperglede**

Et av de mest fremtredende fellestrekk hos mine informanter er at de elsker det de holder på med. De gjør det ikke *for* noe, for å oppnå noe, de gjør det fordi de elsker det. De fleste kunstnerne jeg har vært i samtale med jobber også ut ifra idéen om at bare det som er dypt personlig kan bli stor kunst. Det kunstneriske uttrykket må eies som *sitt*. Der er dette jeg kaller *min-het*, det å ha eierskap til egen aktivitet, motivasjon og drivkrefter, det å aldri gi fra seg sin personlige kraft, men stå fjellstøtt i egne sko. Uansett.

Den senere tid har jeg som tidligere nevnt sittet ansikt til ansikt med unge mennesker som sier at de ikke lenger kan *føle* sitt eget vesen, sin eksistens. Nå er dette selvsagt ekstremtilfeller, men ingen har vondt av å styrke kontakten med sitt eget vesen. Utøvere som Brækhus, Johaug, Bjørgen og Warholm og Ingebrigtsen-brødrene har lang trening i å opparbeide seg en forankring *innover* som forhindrer at de forlater seg selv i viktige øyeblikk. Så kan man hevde at dette handler om personlighet og naturlige anlegg og at en slik form for selvallianse ikke er alle gitt, men for eksempel i Marit Bjørgens tilfelle var dette noe hun måtte trene systematisk på for å unngå en konstant energilekkasje i livet og i idretten. Hennes generøse natur og opptatthet av andre gjorde at det av og til bikket over slik at hun glemte å ta vare på seg selv.

## På offensiven

Når skuespilleren Bjørn Sundquist alltid spør seg selv før han går ut på en scene: *Hva kan jeg skape for noe helt nytt denne gangen*, så handler det om å opprette kontakt med sin egen, personlige skaperglede og uttrykkskraft, et redskap han bruker for å komme i angrepsposisjon i forhold til publikum og stoffet. Begrepsbruken innen toppidretten peker i samme retning. Her handler det om å være *offensiv i hodet*. Hos alpinistene dreier det seg om å *angripe* bakken, i fotball og håndball om å *ta initiativet* kampen.

Store idrettsutøvere og kunstnere ønsker å sette sitt avtrykk i det de gjør, de ønsker å uttrykke seg som skapende og kreative individer, og hos kunstnere jeg har snakket med synes dette å være den kunstneriske grunntanke: Å alltid lete etter det sanne uttrykket, sann i betydning at arbeidet vokser ut av egen suveren skaperkraft og ikke som et svar på en forventning eller ønske om å tilfredsstille mottakeren.

*Det handler om å uttrykke seg fremfor å tilpasse seg*, sier Bjørn Sundquist, og peker på at det som gjør kunst til kunst er at produktet fremstår ekte og autentisk i motsetning til for *villet* og tilpasset, at kunstneren uttrykker sin personlighet i arbeidet sitt. Typiske eksponenter for denne tankegangen innen idrett er Anja Andersen, Hedda Berntsen, Paul Gascoigne, Zlatan, George Best, Petter Northug, Matti Nykänen og Erik Myggen Mykland. Disse idrettsprofilene forbløffet en hel verden med en kreativitet som tilsynelatende ikke var underlagt bevisst kontroll. Kraften hentet de i noe *ikke-villet*, noe ustyrlig og derfor kraftfullt. At mange av disse utøverne ikke klarte å tøyse denne kreative galskapen når karrieren var over er en annen historie.

De fleste låtskrivere vil underskrive på at en hit aldri blir til ved at man *beslutter* å lage en hit. Lars Lillo-Stenberg fortalte meg for noen år tilbake at bandet deres ofte lot seg overraske over hva som viste seg å bli en hit, nettopp fordi det var låter de ikke hadde jobbet så mye med. Og megahiten *Eg ser* til Bjørn Eidsvåg skal visstnok ha blitt rablet ned på en serviett i all hast fordi han trengte et tema til en tale på en gudstjeneste etter en lengre natt på byen.

Det finnes i det hele tatt ingen formelbasert og programmatisk oppskrift for en hit. En låt som er for insisterende og villet får sjeldent gjennomslag. Det samme gjelder innenfor litteraturen. Når Dag Solstad stadig understreker at det å våge å kjede leseren er sentralt i hans forfatterskap, er det uttrykk for samme tankegang. Solstad lar pennen løpe fritt uten en pålagt strategi eller målsetning. Solstads bøker skriver seg selv, og kanskje ligger noe av hemmeligheten bak hans suksess her: At han ikke dytter noe på oss.

### 5.8.1 Selvlianse

Hva vil det si at noe *er*? spurte Heidegger. Hva vil det si å bare være? Hva er jeg når subjektet *jeg* ikke bindes til et objekt utenfor meg? Hva gjenstår når jeg kun er nedsenket i meg selv? Hva er jeg når jeg bare *er*, bare *er meg*?

Som nevnt tidligere er det et problem at vi identifiserer oss med og dermed mister oss i det vi er oppmerksomme på. Når vi sitter foran fjernsynet en fredag kveld og gnasker popcorn glemmer vi fort at vi sitter og gnasker popcorn og kikker på en skjerm, særlig hvis filmen vi ser er spennende. Nøyaktig det samme skjer når det dukker det opp en tanke, et mentalt bilde i hodet vårt. Vi fortaper oss umiddelbart i bildet, mister oss i det på samme måte som vi mister oss i en drøm. Samme mekanisme foreligger i forhold til våre følelser. En sterk følelse, og vipps så *er* vi den følelsen. Avstanden kollapser. Man mister seg i raseriet, i sorgen, i begjæret.

Det er derfor det kan være krevende å meditere. Idet vi lukker oss inn i oss selv trer følelsene og bildene frem, og i løpet av sekunder har vi mistet oss i dette. Igjen taper vi kampen om vårt eget senter, denne gangen i møte med vårt eget sinn. De turbulente følelsene, ryggsmerten eller den generelle kroppsuren stjeler vår eksistens på samme måte som de ytre objektene, fordi bevisstheten skaper en binding til dem. Vi absorberes, slukes av egne indre objekter, og dermed får vi ikke tak på oss *selv*, uansett hvor mye vi fokusere innover.

Meditasjon og mental trening handler dermed på mange måter om å *av-identifisere* seg med alt vi har bundet oss til og mistet oss i og dermed oppfatter som en del av oss. Å bryte med våre *ytre* identifikasjoner som et politisk parti, religiøs overbevisning, en hårsveis eller en fotballklubb kan være tungt nok. Mye vanskeligere er det å foreta denne av-identifiseringen *innover*, å skulle erkjenne at man ikke *er* sine tanker eller følelser. Det sitter lenger inne.

*Neti, neti* kalles dette innenfor østlige visdomstradisjoner: *Ikke dette, ikke dette*. Det handler om å rense sinnet for alle falske identifikasjoner, og måten å gjøre dette på er å minne seg på *at* man tenker. Da er man plutselig i berøring med en annen og høyere form for bevissthet fordi man har funnet en posisjon *utenfor* tanken. Man *er* ikke tanken, men den som *tenker* tanken, eller mer presist: den som er *oppmerksom* på tanken. Man blir bevisst på at man tenker. Det samme gjelder i forhold til følelser. Idet jeg blir oppmerksom på *at* jeg er sint eller deprimert er jeg automatisk ute av sinnet og depresjonen: *Der* er følelsen, *her* er jeg. Ikke dermed sagt at sinnet og depresjonen forsvinner sånn uten videre, men jeg har opprettet kontakt med noe i meg som er noe annet. Det har kommet luft mellom meg og følelsen, noe som hindrer meg i å drukne i den når den melder seg for fullt. Jeg ser at jeg *har* en følelse, en tanke, men det betyr ikke at jeg *er* dette.

Hovedpoenget er at det alltid er noe i oss som *bevitner* det som skjer, noe i oss som alltid er oppmerksom på alle våre erfaringer. Uten oppmerksomhet kunne vi ikke erfare noe som helst. Det er det som skjer når vi får narkose. Vi får ikke med oss at noen kutter med kniv i kroppen vår fordi oppmerksomheten vår er bedøvet.

Denne oppmerksomheten i oss vil alltid være noe *annet* enn det vi er oppmerksom på. Et øye kan ikke se seg selv. Man kan ikke bevitne og observere det man er en del av, og kanskje nærmer vi oss da det store filosofiske spørsmål knyttet til vårt grunnleggende selv. Enkelte filosofer vil hevde at vårt dypeste selv er å finne nettopp i oppmerksomheten vår, i det som alltid er oppmerksomt. Når jeg sitter og leser disse sidene er jeg oppmerksom på ordene og bokstavene på arket. Hvis jeg så vender oppmerksomheten 180 grader tilbake på det i meg som er oppmerksom på bokstavene på arket kikker jeg rett på meg selv. Ved å bli oppmerksom på den oppmerksomheten som alltid ligger bakenfor alt vi opplever er vi plutselig i berøring med vårt opprinnelige selv. Selverkjennelse er å bli oppmerksom på oppmerksomheten i oss.

Å skulle sette ord på dette alltid bakenforliggende oppmerksomhetsfeltet på en forståelig måte er ikke like enkelt. I buddhistisk praksis og innenfor mindfulness-tradisjonen brukes begrepet *sati* - oppmerksomt nærvær - om dette vitnet i oss. Går man til den hinduistiske tradisjonen finner man betegnelsen *smriti* som er sanskrit og betyr noe slikt som å huske det som trengs å huskes, altså å huske på egen oppmerksomhet. I kristendommen finnes en parallell i det som kalles *Guds øye*, og i den protestantiske tradisjonen bruker man begrepet *vekkelse* som innebærer at mennesket våkner fra et uegentlig og sovende liv til et nytt og våkent liv. Filosofen og mystikeren George Gurdjieff kaller det *self-remembering*, altså å huske på seg selv og dermed få en direkte erfaring av det subjektet som alltid befinner seg bakenfor alle objekter, en tilnærming som har likhetstrekk med enkelte moderniserte versjoner av hinduismen hvor man konsentrerer meditasjonen rundt mantraet *Jeg er*.

De aller fleste av mine informanter har erfaring med dette fenomenet, selvsagt ikke språkliggjort på en slik måte, men like fullt forteller de om intense øyeblikk hvor de opplever en slags bevissthetsendring, som om noe større plutselig griper inn og tar over, enten det er i form av en aha-innsikt, en plutselig inspirasjon eller en følelse av å bli båret. Som ballettdanseren som plutselig får krefter hun ikke visste hun hadde mot slutten av forestillingen, som jazzmusikeren som får fot og i et øyeblikk smelter helt sammen med de andre musikerne, som skiflyveren som kaster seg på hodet ut i det store intet og bare blir liggende og hvile på oppdriften. Eller som Marit Bjørgen når hun har en kilometer igjen av tre-mila og melkesyra

koker i ørene og musklene skriker av utmattelse. Da er det bare en ting som gjelder: Å skjerpe oppmerksomheten. Oppmerksomheten på hvert tak. Stavene ned i snøen. Sparke fra. Her og nå. Her og nå. Begynner tanken å løpe foran henne, begynner hun å tenke på mållinja er hun straks i trøbbel. Oppmerksomheten tar henne inn i øyeblikket igjen, tilbake til seg selv.

### **Livsenergi**

Det vi retter oppmerksomheten mot blir virkelig for oss. Og hvis vi aldri retter oppmerksomheten innover i oss selv så mister vi oss selv av syne. Det er også slik at det man er oppmerksom på binder energi, og hvis man trekker oppmerksomheten tilbake fra alt omliggende, fra alle ytre størrelser og fra alle indre objekter som tanker og følelser, så føres denne energien automatisk tilbake til sin kilde, nemlig *meg*. Dette kan bidra til at man kommer i kontakt med sitt eget vesen, sin egen livsenergi. Og det å oppleve seg selv på denne måten gjennom direkte erfaring er noe helt annet enn det å *tenke* på seg selv, være *bevisst* seg selv og sin egen livssituasjon.

Innenfor den japanske kampkunsten *Aikido* brukes bildet av en snurrebass. Det rolige sinnet er som senteret i en snurrebass, og nettopp fordi tyngdepunktet ligger i senteret spinner snurrebassen jevnt og raskt. Ja, så balansert spinner den at det ser ut som om den står i ro. Det er denne klarheten i kropp og sinn, denne grunnleggende roen som er basisen for det man søker i *Aikido-tradisjonen*. En slik hvilende og selvsentrert ro hjelper en kampsportutøver til å fange opp hver lille bevegelse hos motstanderen og respondere lynraskt og adekvat på enhver utfordring. Det eneste som kreves er at man er i sitt eget sentrum.

*Kjenn deg selv*, sa Sokrates. Problemet er altså bare at dette ikke kan skje gjennom bevisstheten. Bevisstheten kan ikke erkjenne sin egen vert, altså *meg*, fordi bevisstheten bare kan se det som er *foran* den. Og jeg er *bak* den. *Jeg* kan altså være oppmerksom på min egen bevissthet, men bevisstheten kan ikke bli oppmerksom på *meg*. Jeg er alltid å finne *bakenfor* mine tanker og følelser. Problemet er at dette bakenforliggende selvet ikke lar seg gripe, holde fast, for idet jeg tror jeg har grepet dette selvet, hvem er det da som tror jeg har grepet det? Jeg er alltid noe *annet*, noe *større*, og det er denne størrelsen kunstnere har jaktet på til alle tider.

### **5.8.2 Bøygen**

Vi hater å bryte vår identitet med noe. Og det å skulle overgi seg til noe som ikke kan gripes eller holdes fast oppleves som et fritt fall for bevisstheten fordi det er de faste grensene som til nå har gitt oss en identitet og et holdepunkt i oss selv. Følelsen av at disse grensene kan løse

seg opp, gir eksistensiell angst, en angst for oppløsning som ingen har illustrert bedre enn Ibsen. Når Peer Gynt sloss mot Bøygen, denne formløse, skremmende skyggen som stenger veien for ham, så slår Peer i løse lufta som et bilde på at han sloss med sitt eget selv. Problemet er bare at det ikke er noe fast og substansielt å angripe her. Bare en formløs skygge:

*Ikke dødt. Ikke levende. Slimete, tåkete. Ingen skikkelse heller! Var her bare en nisse, som kunne meg prikke! Var her bare så meget, som et troll! Bare noe å slåss med. Men det er her ikke!*<sup>166</sup>

Kampen med Bøygen illustrerer Peers frykt for å møte det grenseløse i seg, en frykt som eksistensfilosofene som Kierkegaard, Sartre og Heidegger bygget det meste av sin tenkning på. Å møte seg selv på denne måten føles nemlig som et *intet*. Og selv om dette også innebærer en grenseløs frihet, så flykter vi gang på gang tilbake til vårt trange fengsel. Vi flykter fra vår egen friheten, sier sosiolog, psykolog og forfatter Erich Fromm.<sup>167</sup>

Peer Gynts frykt for det grenseløse i ham selv understrekes av den kjente løk-metaforen, et poeng som ikke så mange Ibsen-tolkere synes å ha fått med seg. Peer skreller løken, altså seg selv, bare for å oppdage at det ikke er noen *kjerne* der, noe fast. Nesten alltid tolkes dette som at Peer avslører sin falske personlighet, altså at han er uten kjerne, men Ibsens poeng må jo ha vært det *stikk motsatte*. Fraværet av en fast kjerne i løken, det formløse og dermed grenseløse, representerer det *sanne* selvet til Peer. Og det er dette Peer Gynt hverken vil eller evner å gi seg over til før han som gammel endelig resignerer og synker ned i fanget på Solveig og for første gang i sitt liv opplever sann samhörighet.

---

<sup>166</sup> Peer Gynt, akt 2, scene 7

<sup>167</sup> Erich Fromm (1941) *Escape from freedom*. Farrar & Rinehart



## 5.9 Kairos – sann tid

### Beredskap i tidens strøm

Å se naturprogram om ville dyr er som regel nokså nedslående. Her dreier det seg som kjent om å spise og bli spist. Dyrene tilbringer det meste av tiden med å finne mindre dyr under seg i næringskjeden som de kan stappe i seg samtidig som de hele tiden må se seg over skuldra for å forhindre at de selv blir angrepet av dyr som er større enn dem igjen. Og de dyrene som befinner seg øverst i næringskjeden er stort sett utryddingstruet på grunn av menneskene. Næringskjeden er ikke vakker, og mønsteret gjenfinnes hos mennesket. Historisk sett har menneskeheten stort sett angrepet svakere grupper og forsvart seg mot de som er sterkere, en dynamikk som går igjen enten det nå er snakk om imperier, land og stater, mindre sosiale grupper eller på individnivå.

Kroppen vår og hodet vårt er en del av biologien, og gjennom evolusjonen og tusener av år har hode og kropp utviklet en vaksomhet som har mye til felles med en liten antilope på en stor savanne: Angrepet kan komme når som helst og derfor gjelder det å holde seg i konstant beredskap. Det er derfor vi ikke klarer å slutte å tenke, det er derfor kroppen stort sett er i helspenn. Og det er derfor et nederlag på jobben eller en dårlig prestasjon kan kjennes nesten livstruende. Fordi vi kjemper for å overleve, holde hodet over vannet i næringskjedens malstrøm. En syrlig kommentar fra en kollega, et lite feilskjær på scenen eller på idrettsarenaen, en dårlig samtale med sjefen på jobb, vipps, så er systemet vårt i full beredskap.

Egentlig har menneskene det verre enn dyrene, for dyrene opererer ikke med tid. Når dyrene ikke ser noen umiddelbar fare rundt seg, slapper de av, spiser og fiser og er fornøyd med det. Dukker løven opp, vel så setter instinktene fart på dem slik at de kommer seg i sikkerhet. Og dukker det en artsrival opp, så tar de opp kampen eller så flykter de. Og etterpå glemmer de alt sammen og spiser videre. Så enkelt er det. Når ikke trusselen foreligger har de gode øyeblikk.

For oss mennesker er det ikke fullt så enkelt, for her fører usikkerheten til at vi kontinuerlig foretar tankemessige tidsreiser inn i fortid og fremtid for å sjekke at vi er trygge. Vi er i konstant beredskap, alltid på vakt, her gjelder det å være i forkant av alle farer, sikre oss.

Sorgløse, åpne øyeblikk hvor vi tillater oss å bare *være* oppstår svært sjeldent. Dette er den eksistensielle angst, den reelle tidsklemma. Hvert nytt øyeblikk blir bare et middel til å sikre seg i det neste øyeblikket, og dermed fanges man i en hyperaktiv spiral med stadig stigende intensitet. Og fordi morgendagen anses som det eneste svar på problemene her og nå, lever man sitt liv i fremtiden. Som filosofene Loy og Goodhew sier: *Vi bestreber oss stadig hardere for å*

*gjøre framskritt fordi vi ikke vet hva annet vi kan ta oss til. Og jo mer vi aner at vi ikke er på vei noe sted, jo raskere løper vi.*<sup>168</sup>

### **Frihet i øyeblikket**

Som alle biologiske vesener søker hodet og kroppen overlevelse og trygghet. Og i følge bevisstheten kan denne tryggheten bare finnes i fremtiden. Fremtiden utgjør svaret på alt, men dette krever anstrengelse. Å leve med ett bein i fremtiden *er* anstrengelse. Som eselet som løper etter gulrota som henger foran snuten, slik strekker hodet vårt seg alltid etter ting der fremme og gir samtidig kroppen beskjed om at den må gjøre det samme. Hodet er på en måte programmert til å holde seg i en slik fremtidsrettet bevegelse.

Men ifølge kairos-tenkningen finnes det et alternativ til dette fremtidsjaget, og det er øyeblikket. Og siden øyeblikket *er fravær* av tid kan øyeblikks-åpninger aldri finnes i fremtiden. De er alltid bare her og nå. Øyeblikket finnes ikke gjennom *gjøren*, bare gjennom *væren*.

Å gjøre noe, å anstrenge seg for å oppnå noe, forutsetter en fremtid, og dermed har vi beveget oss ut av øyeblikket. Bare gjennom å *være* åpner øyeblikket og tilværelsen seg for oss. Og å være er å hvile i det som er. Man er mentalt avspent fordi man er forsonet med tingenes tilstand her og nå. I et prestasjonspsykologisk perspektiv kan en slik tilstand også sies å være den mest effektive fordi all sann skaperkraft er å finne her.

\*\*\*

Kunstnere har alltid vært frihetskjempere som søker en *merverdi*, som søker å overskride det materielle og det timelige. Jon Fosse, Nina Lykke, Håkon Gullvåg, Nils Ole Oftebro, Bjørn Sundquist, Laila Goody, Solveig Kringlebotn, Atle Antonsen og Christine Thomassen søker etter åpningene i seg selv og i det materialet de jobber med når de utøver sin kunst, på samme måte som Simen Agdestein søker åpninger på sjakkbrettet, Gro Hammerseng-Edin søker åpninger på håndballbanen og Thea Næss søker åpninger i ringen i kamp om verdensmestertittelen.

Av og til oppstår disse åpningene og av og til ikke. Kairos-kodens anliggende er å *tilrettelegge* for slike kairos-åpninger, åpninger som ikke kan nås gjennom bestrebelse fordi et øyeblikk er noe som *er*. Og ved å oppøve vår egen evne til bare å *være*, vil sannsynligheten for å erfare

---

<sup>168</sup> Loy, D. and Goodhew, L. (2005) Consuming Time, 166-179. I S.Kaza, (red.) Hooked! BuddhistWritings on Greed, Desire, and the Urge to Consume. Boston: Shambhala

slike øyeblikk øke.

Tilstedeværelse kan ikke forstås eller gripes. Jo mer vi forsøker å forstå rasjonelt hva det vil si å være, jo mer *fraværende* føler vi oss fordi en slik tenkning tar oss bort fra væren, i følge Heidegger. *Vi må samle det å tenke og det å være*, fremholder han. Å tenke er å være, å være er å tenke. Og i en slik form for tenkning fanges vi opp av noe større fordi det oppstår en *samstemthet* mellom oss og verden. En *forsoning*. Forsoning på engelske heter *atonement*, *at one ment*, altså *ment å være ett*. I kairosøyeblikket blir vi ett med oss selv og med virkeligheten selv.

### 5.9.1 Kairostid – en myte?

Det store spørsmålet knyttet til kairos-tid er selvsagt om fenomenet er *reelt* eller om det rett og slett bare er en teoretisk konstruksjon. Finnes det noe slikt som tidløse øyeblikk som opphever tradisjonell kausalitet og hvor tiden rett og slett bare kollapser?

Nina Lykke forteller om helt konkrete erfaringer med dette fenomenet, at det finnes øyeblikk som bryter totalt med den normale tidsforståelsen hennes. Mange av mine informanter forteller om liknende opplevelser med slike overskridende øyeblikk, og den prisbelønte designeren og forfatteren Stian Hole refererer eksplisitt til kairos-fenomenet. Han fremholder at han alltid søker kairos-øyeblikk i arbeidet sitt.

Strengt tatt opplever vi vel alle med jevne mellomrom at tiden er bøyelig. Klokka og kalenderen følger sitt faste skjema, men opplevelsen av at tiden ikke er absolutt, men relativ, oppstår hele tiden. Tre kvarter i tannlegestolen *er* lengre enn tre kvarter sammen med en god venn. Eller som en kamerat av meg sier: *En operaforestilling er noe som begynner klokka sju, og når du ser på klokka etter tre timer oppdager du at den er blitt fem på halv åtte.*

Men er det bare psyken vår som spiller oss et puss? Eller snakker vi om et faktisk og reelt fenomen?

Mange av våre største tenkere, fra Aristoteles i antikken til Einstein i moderne tid, har vært åpne for kairos-fenomenet, både på et teoretisk og et praktisk nivå. Filosofen Kant mente at tiden slik vi opplever den bare er en måte vår bevissthet sorterer og strukturerer virkeligheten på, mens Ludwig Wittgenstein sa seg enig med Kierkegaard og hevdet at alle som lever i nuet har evig liv fordi øyeblikket representerer *fravær* av tid. En av de mest fremtredende forfatterne fra det tjuende århundre, James Joyce sa det slik: *Det finnes ikke noe slikt som fortid og fremtid, alt flommer i et evig nå.*

Fysikeren Carlo Rovelli, som nylig ble inkludert i listen over klodens hundre mest innflytelsesrike tenkere, har hele livet vært opptatt av tid og ikke minst *fravær* av tid. Hans interesse for temaet ble vekket etter erfaring med LSD i studietiden hvor han helt konkret opplevde at tiden stoppet opp. Klokka hans sto urørlig samtidig som det skjedde masse inni hodet hans. Øyeblikket brettet seg ut mens tiden sto stille. Han var selvsagt klar over at dette skyldtes kjemikaler som virket på hjernen hans, men spørsmålet han endte opp med var: *Hvordan kan jeg vite at min vanlige opplevelse av tid er sann og ikke det jeg opplever i rus?*

Etter å ha jobbet med denne problemstillingen i mange år mente han å ha funnet teoretisk dekning for å hevde at tid ikke er noe absolutt og at den under visse forutsetninger kan forsvinne helt.<sup>169</sup>

Nå vil det selvsagt være vanskelig å finne empiriske bevis for et fenomen som kairos-øyeblikket. Som filosofen Bergson påpekte så vil et slikt fenomen aldri kunne måles med klokker eller bevises vitenskapelig. Fenomenet kan bare *erfares* fordi dette er en tilstand som ligger utenfor fornuftens og intellektets domene.<sup>170</sup> Det som imidlertid *er* et faktum er at filosofer, tenkere, idrettsutøvere og kunstnere i over 2500 år har referert til slike skapende og intense øyeblikk hvor noe ekstraordinært og overskridende oppstår, noe som overskrider menneskelig vilje, fornuft og forestillingsevne.

---

<sup>169</sup> Rovelli, C. I felt the beautiful adventure of physics was a story that had to be told. *The Guardian*. 25. juli, 2017

<sup>170</sup> Bergson, H. Time and Free Will: An Essay on the Immediate Data of Consciousness, Author's Preface. 3. Juni 2014, s 122.

## 6 Oppsummering – mot en praksis

*Noe i meg er tydeligvis smartere enn min bevissthet*, sier saksofonist Bendik Hofseth, en uttalelse som på sett og vis oppsummerer kairos-koden; dette å utvikle tillit til at noe i meg selv og i tilværelsen trumfer mine bevisste bestrebelser. All stor kunst og alle store idrettsprestasjoner vokser ut av denne erkjennelsen, at det finnes noe større som man kan overgi seg til og hvile i. Som bueskytter Benjamin Backofen sier:

*Jo mer jeg evner å overlate selve utførelsen av min aktivitet til noe annet enn min egen vilje og anstrengelse, jo bedre går det.*

Mitt anliggende med dette prosjektet har vært å identifisere dimensjoner som kan tilrettelegge for det overskridende og ekstraordinære. Med utgangspunkt i teoretiske perspektiv hentet fra kairos-tenkningen og filosofien til Martin Heidegger har jeg intervjuet høypresterende personer knyttet til kunst og toppidrett i et forsøk på å klargjøre noen av disse dimensjonene. Oppsummert blir det noe slikt:

\*Tilstedeværelse - da forstått som sensitivitet og sanselighet i møte med virkeligheten slik den fremkommer i hvert nytt øyeblikk - er grunnlaget for all prestasjon og skaperkraft. Motsatsen er abstrahert tenkning og teoretisering *om* den samme virkelighet. Å tenke *om* vanskeliggjør å være *i*, for da har vi skapt et skille mellom oss og situasjonen. Den mest fremtredende egenskapen hos alle mine informanter er evnen til å være tilstede her og nå, og det er stor enighet om at dette er suksessfaktor nummer én når det gjelder alle former for prestasjon. Jo mer tilstedeværelse du har i livet ditt, jo bedre lykkes du, sies det. *Noe som kan sies å gjelde for alle livets områder*, sier Fahad Awaleh og spør: *Hva er for eksempel karisma?* Han svarer selv: *Tilstedeværelse. Det finnes ingen annen definisjon på karisma.*

\*Turbulente følelser som skam, frykt og angst vitner som regel om at man har identifisert seg med tenkning og dermed blitt dratt ut av øyeblikket og inn i fortid eller fremtid. Tenkning er bevegelse i tid. Hvis man ikke tenkte ville man alltid befinne seg i øyeblikket. Overdreven tenkning er en *unaturlig* bevegelse fordi man på en slik måte forlater den *virkelige* virkelighet og går inn i en *tenkt* virkelig. Kroppen, som ikke skjønner seg på en slik form for abstraksjon, gir umiddelbart en tilbakemelding i form av en fryktrespons, en sammentrekning. En slik

sammentrekning kan også forstås som en anstrengelse. Det *er* anstrengende å stadig bevege seg ut av øyeblikket. Eller kjempe mot det.

\* Hvis vår oppmerksomhet føres tilbake til øyeblikket vil denne sammentrekningen og spenningen i kroppen opphøre, men bevisstheten vil alltid motsette seg en slik bevegelse fordi den livnærer seg av å binde seg til ytre objekter i tid og rom. Det å bare hvile i øyeblikket oppleves som meningsløst og truende. Et annet problem med bevissthet er at den ikke evner å gi oss et klart bilde av virkeligheten, noe som skyldes at den søker forståelse gjennom å splitte opp og separere. Følgelig kan den rasjonelle bevisstheten ikke fange inn helhet og enhet og vil dermed alltid være skilt fra det den forsøker å forstå. Poenget med kairos-koden er selvsagt ikke å avskaffe bevisst tenkning for godt, men å finne den rette balansen mellom analytisk tenkning og spontan overgivelse.

\*Overgivelse handler om oftere å la øyeblikket styre oss fremfor at vi forsøker å styre øyeblikket. Dette innebærer å jobbe *med*, ikke *mot* det som til enhver tid oppstår både utenfor oss og inni oss. I den totale overgivelsen kan man få en opplevelse av at tiden opphører å eksistere og at grensene mellom en selv og omverdenen forsvinner. Man erfarer en dyp avspenhet, dette fordi man beveger seg i flukt med selve livsstrømmen istedenfor å motarbeide den. Det er dette som skjer i flyt/flow, i intense aha-øyeblikk, i fri improvisasjon og i ekstase. Overskridende og store prestasjoner fødes i dette rommet. Det ekstraordinære skapes gjennom det å *være*, ikke gjennom å *gjøre*.

En dyktig bilfører skiller seg ikke fra middelmådige bilførere ved å tenke enda grundigere på sin aktivitet. Snarere tvert imot. Han skiller seg ut ved ikke å ofre den en tanke. Han lar seg helt og holdent absorbere og tillater aktiviteten å styre seg selv.

\*Frittflytende oppmerksomhet innebærer en sveipende, uanstrengt åpenhet som ikke binder seg til fortid og fremtid og som samtidig ikke fester seg eller stanser opp ved enkeltting i oppmerksomhetsfeltet. Motsatsen er laser-oppmerksomhet som innebærer konsentrasjon og fiksering. Idealet er et såkalt *mushin-sinn*, et begrep hentet fra østlig kampsport hvor man ikke lar sinnet binde seg til noe eller noen, men flyte fritt i flukt med hvordan virkeligheten utspiller seg fra sekund til sekund. I en slik tilstand øker evnen til å fange inn ny informasjon både fra ytre kilder og fra sitt eget indre. Å løse bindingene til alle objekter på denne måten skaper også en følelse av å overskride seg selv. Ren tilstedeværelse er ren oppmerksomhet og innebærer en frihetsfølelse. Vi er da ikke lenger en del av tiden, av det grekerne kalte *kronos*. Vi er noe annet.

Vi bare *er*. Når oppmerksomheten er alle steder, er man selv ingen steder å finne. Man føler seg vektløs fordi kroppstygden er borte, en tilstand som ofte settes i sammenheng med høyest grad av prestasjon.

\*En slik frittflytende oppmerksomhet kan også anvendes i møte med eget sinn for å utvikle det jeg kaller en *fundamental selvopplevelse*. Her er trikset å bryte bindingene til egne følelser og tanker for derigjennom å erfare at man ikke *er* sine tanker og følelser, men noe *annet*, noe større. Når falske identifikasjoner innover i oss selv reduseres på denne måten, kommer man i berøring med eget eksistensgrunnlag og gjennom dette skjer en sammensmelting av eksistensen som sådan. Når man har av-identifisert seg med alt og identifisert seg med ren oppmerksomhet, ren tilstedeværelse, kan man *føle* sin egen eksistens og kjenner dermed også en forbindelse til alt som finnes. Gjennom at man på en slik måte åpner for eksistensen i sin helhet, kan man plutselig oppleve seg ett med den, noe man ofte kan oppleve glimtvis, som i begeistringsrus, ekstase og intense flyt-opplevelser, men som svært sjeldent fester seg som en permanent erfaring. Kairos-kodens formål er å tilrettelegge for slike erfaringer og dermed gjøre opplevelser som dette mer stabile.

\*Har man funnet et slikt feste i eget eksistensgrunnlag er det lettere å møte egen frykt og angst på en mer direkte måte. Hvis man ikke forsøker å nedregulere ubehagelige følelser, men lar dem følge sin naturlige kurs vil de ganske raskt finne sitt naturlige utløp og forlate kroppen. Man kan da erfare at sinn og kropp, som de fleste andre organiske enheter, er *selvrensende*. Trikset er å erfare ubehaget på en direkte måte, å *føle* følelsene, noe som krever at følelsene ikke får omforme seg til tenkning. I et slikt direkte møte med sine egne følelser kan noe *virkeligjøres* for en, ikke minst ens eget vesen. Ofte er det lyden av seg selv man hører når man er redd, og gjennom å åpne for angsten åpner man for et genuint og autentisk møte med seg selv. I følge C.G. Jung vil dette også bevirke at man ikke trenger å møte følelsene indirekte gjennom at de pådyttes oss fra utsiden. Teorien hans er at følelser man ikke har akseptert og som man ikke er villig til å møte ansikt til ansikt må søke en annen måte å få aksept på og at de dermed kommer til oss indirekte som hendelser og konkrete kriser.

## 6.1 Kairos-koden – et treningsopplegg

En metode har absolutt ingen verdi hvis den bare leses og forstås på et teoretisk plan uten å gjøres praktisk anvendbar. Når det gjelder alle former for mental trening er innsikt og forståelse

vel og bra, men på samme måte som man ikke blir fotballspiller av å lese fotballteori blir man ikke sterk i hodet hvis man ikke øver på det. Det er *praksis* som gjelder. Ting må drilles inn i kroppen og automatiseres. Hvis ting ikke er bakt inn i nervebanene og reaksjonsmønstrene vil det ikke fungere når trykket melder seg. Jeg vil derfor som en avslutning skissere noen konkrete øvelser. Noen av dem har jeg alt prøvd ut i ulike faglige sammenhenger, og foreløpige tilbakemeldinger går på at øvelsene føles enkle og relevante og at de er praktisk anvendbare.

### **6.1.1 Grunnlagsøvelser**

Prestasjonspsykologiske øvelser må ha to siktepunkt. For det første trenger man å bygge mental styrke på et grunnleggende og generelt nivå gjennom. Samtidig trengs det øvelser for mer akutte situasjoner, som når man står på startstreken eller går ut på scenegulvet med svette hender og en dobbelknote i magen og tenker at hvis man mislykkes nå så forgår man av skam. Da må man ha noe konkret å gripe til.

Øvelse 1-6 er grunnlagsøvelser, øvelse 7 er en avspenningsøvelse, 8 en oppmerksomhetsøvelse, og 9-15 er øvelser for akutt-situasjoner og 16-17 er avsluttende øvelser.

#### **Øvelse 1 - Innledende øvelse som viser hvordan mentale bilder kan gi kroppslige utslag**

*Du lukker øynene og ser for deg at du går bort til kjøkkenbenken, åpner kjøleskapet og henter ut en duggfrisk sitron. Du finner frem den skarpeste kniven i skuffen og en brødfjel, legger sitronen på fjela og deler sitronen i to. Du ser for deg at sitronsaften renner nedover kniven og ned på brødfjela. Så griper du den ene halvparten av sitronen, løfter den opp til ansiktet og lukter på den, skallet er kaldt og noe av saften renner ned over fingrene dine. Så setter du tennene i det kalde fruktkjøttet.*

Kanskje kjente du nå at det snurpet seg litt i ganen? Og hvis du gjorde det, ser du da hvordan mentale bilder slår rett inn i det fysiske apparatet, hvordan tanker kan sette i gang noe i kroppen, noe som enten får kroppen til å trekke seg sammen eller åpne seg, noe som enten skaper stress eller skaperglede?

#### **Øvelse 2 – Å huske seg selv**

Den mest innlysende av alle sannheter er at jeg eksister her og nå, at jeg *er*. Men som Heidegger har antydnet så er vi svært sjeldent bevisst på dette, vi glemmer rett og slett at vi er hele tiden,



en påstand som er lett å etterprøve. Lukk øynene og gi deg selv én oppgave: Du skal det neste minuttet bare huske på deg selv og det faktum at du sitter her ved pulten, her i sofaen, her i stolen. At du *er her nå*. Bare det. At du *er*. Det er ditt eneste fokus det neste minuttet.

De fleste vil oppdage at de ryker etter bare noen sekunder. Det kommer en tanke, og vipps, så har man mistet seg helt i denne tanken og latt de mentale bildene ta oss ut av øyeblikket, ut av sofaen og egen kropp. Og dermed glemmer man fullstendig at man sitter her nå. At man eksisterer.

For hvert sekund man husker på seg selv, gjør seg bevisst på at man *er*, bringes man nærmere virkeligheten og sitt eget vesen og den energien som ligger der. Å utvikle en nærhet til seg selv er prestasjonspsykologiens første bud, og dette kan øves på nær sagt hvor som helst og når som helst.

### **Øvelse 3 - Å ikke la seg fange av tankene, men kun fokusere på det som kjennes og føles i kroppen.**

Du skal nå gjøre så godt du kan for ikke å la deg fange av dine egne tanker, men kun fokusere på det som kjennes og føles i kroppen. Kommer det en sterk bekymring eller en angst-reaksjon så handler det om å ikke omgjøre denne følelsen til tanker. Du skal bare kjenne energien i følelsen, følge dens bevegelse uten å gi den en mental overbygning. *Kjenn*, ikke tenk, *erfar*, ikke vurder. *Føl* følelsene dine. Klarer du dette har du flyttet ut av hodet og inn i kroppen. Og er du i kroppen så er du i øyeblikket fordi kroppen ikke kan være noe annet sted enn i nået. Klarer man dette over litt tid vil man merke at både tanker og følelser tynnes ut, at de setter seg i bevegelse og renner ut av kroppen. En følelse kan ikke overleve særlig lenge uten en tankemessig overbygning. På samme måte vil en tanke løse seg opp ganske raskt hvis man ikke binder seg til den eller mister seg i den.

Dette kan kalles en meditasjonsøvelse, men ordet meditasjon er svært belastet, og det første man trenger å vite om meditasjon er at det er drit-kjedelig, ofte direkte ubehagelig. Man kan glemme alt snakk om å finne et lyst og trygt rom inni seg, det gjør man høyst sannsynlig ikke, i alle fall ikke til å begynne med. Meditasjon er *trening*, trening av oppmerksomhetsmuskelen, og trening er ikke alltid behagelig. Men når folk piner seg på SATS eller jogger tre ganger i uka så er det jo fordi de vet at det gir *uttelling* på sikt. Og dermed er det litt godt-vondt å trene. Det samme gjelder her.

Økt tilstedeværelse hjelper på alt, ikke bare i ekstremisituasjoner som å være på scenen eller sette utfor en hoppbakke, det gjelder for de fleste forhold i livet. Når vi får mer tilstedeværelse, gir det seg direkte utslag i livet vårt på ulike plan. For eksempel drives det nå mer eller mindre

seriøs forskning på sammenhengen mellom tilstedeværelse og *flaks*.

Det siste som trengs å sies i forbindelse med denne øvelsen er at hvis man opplever ubehag eller rastløshet så er det altså helt som det skal være. Dette skjer fordi bevisstheten føler seg truet av at man flytter oppmerksomheten fra hodet og ned i kroppen. Bevisstheten vil derfor skape en motreaksjon for å forsøke å hente oss opp i hodet igjen. Men uro er en følelse, og som alle følelser i kroppen så tar den oss alltid tilbake til øyeblikket. Det er derfor man hører scenekunstnere si at de blir nervøse hvis de *ikke* er nervøse. Fordi nervøsiteten er en følelse man kan bruke til å forankre seg i kroppen og dermed i øyeblikket. Dette er viktig. For det betyr at man aldri skal frykte frykten sin. Frykt er energi, frykt er noe levende her og nå og dermed en ressurs, i alle fall i en prestasjonssammenheng.

Det man søker i denne øvelsen er rett og slett en *bevissthetsutvidende* erfaring. Hvert sekund man klarer å bare *kjenne og føle* kroppen fra innsiden, så er det noe i en som vokser, en annen type bevissthet, en høyere bevissthet. Noe av det mest kraftfulle vi kan gjøre er å føle følelsene våre, for hvis vi evner å møte dem på innsiden, stå i dem uten å flykte inn i en handling, en plan eller en tanke, så slipper man ofte å møte disse følelsene på utsiden i form av hendelser og situasjoner.

Til øvelse nummer 3 bør du sette av fem til ti minutter.

#### **Øvelse 4 - Å ikke la seg fange av indre objekter overhodet**

Du lukker øynene, bruker alle dine indre sanser og registrer at det er mye bevegelse i kropp og sinn. Dukker det opp en følelse, forholder du deg til den som et myggstikk på leggen: *Her* er du, *der* er følelsen. Du *er* ikke dine følelser eller tanker, du er den som observerer disse tingene, *bevitner* det som skjer, like årvåkent som en katt som følger med på musehullet for å se om en mus stikker hodet ut. Hvis oppmerksomheten glipper vil tanken eller følelsen sluke deg for et øyeblikk, og da er det bare å prøve igjen. Poenget er å få luft mellom deg og dine indre objekter, en avstand, slik at du får erfaring med det frihetsrommet som eksisterer inni deg. Slik at du får en opplevelse av ditt egentlige selv.

Du tar et skritt tilbake fra alle dine indre objekter og observerer dem omtrent som du betrakter et tre. Mister du deg i et bilde eller en følelse, minner du deg på at du ikke *er* dette bildet eller denne følelsen, du er den som registrerer og bevitner, som kan betrakte bildet eller følelsen.

Tanker og følelser er egentlig bare *hendelser* inni oss, og hvis vi klarer å ikke hekte oss på og dermed miste oss i disse tingene når de dukker opp, så forsvinner de av seg selv. Selv de

vondeste følelsene. De glir forbi som skyer på himmelen. Oppgaven er altså å *ikke* binde seg til disse objektene inni en, *uansett* hvor mye de bråker. Vi lar dem passere. Hvis vi klarer dette, om så bare i ett minutt, så vil vi kjenne at vi ikke sitter fast i oss selv lenger, noe som kan gi en opplevelse av en enorm frihet. For hvis vi evner å ikke bli fanget i egne tanker og følelser, så er vi i prinsippet usårbar. Da vil vi alltid ha et tilfluktsted i oss selv, et hjem å trekke oss tilbake i, fordi vi ikke lenger rammes av våre *reaksjoner* på alt som skjer.

Når man ikke binder seg til tanker og følelser tilfører man dem ikke energi. Tanker og følelser lever på vår energi og brenner følgelig ut hvis man nekter dem denne energitilførselen.

Klarer vi så å stabilisere oss i denne posisjonen, da er vi – kanskje for første gang siden vi var tre-fire år – i kontakt med vårt virkelige selv. Fordi vi erfarer helt konkret at vi ikke *er* våre tanker og følelser, vi er den som *ser* på disse tingene, bevitner dem, opplever dem, observerer dem. Vi er den eller det som alltid ligger *bakenfor*. Problemet var bare at vi av en eller annen merkelig grunn alltid *identifiserte* oss med alle våre indre objekter. Unngår man dette kan man få en følelse av å være herre i eget hus. Sjef i eget sinn.

Til øvelse 4 bør man sette av ti minutter.

### **Øvelse 5 - En *mushin*-øvelse**

*Jeg registrere bilder, fornemmelser og tanker inni meg, og jeg registrerer samtidig at disse bevegelsene bærer med seg ulike grader av intensitet. En sterk emosjon eller et sterkt bilde har stor overtalelseskraft, jeg kjenner at jeg dras mot denne følelsen eller denne tanken, fristes til å stoppe opp ved disse objektene, binde meg til dem. Tanker og følelser kan ses på som ikoner på skrivebordet på en pc. Trykker man på dem, åpner de seg og inntar hele skrivebordet. Altså meg.*

*Skjer dette legger jeg merke til hvordan kroppen strammer seg og tilføres en byrde, en tyngde. Jeg kjenner at jeg ganske raskt er like stiv som det stive objektet jeg har fortapt meg i. Så jeg gir slipp, kaster loss, slipper objektene fri, og snart ser jeg dem bare som døde objekter på skjermen på en pc. Og klarer jeg de neste minuttene å manøvrere mellom alle objektene og ikke binde meg til noen av dem, så blir jeg mer og mer vektløs. Jo mer jeg klarer å fokusere på ikke-noe, jo lettere føles kroppen. Og snart er det som om grensene for kroppen har løst seg helt opp.*

Jeg trenger å lære å skille mellom *oppmerksomhet* og *konsentrasjon*, det er to helt forskjellige ting. Å *konsentrere* seg er ikke vanskelig. Å *konsentrere* seg om noe innebærer å miste

oppmerksomhet på det man *ikke* fokuserer på, og det kan man ikke tillate seg på en scene, på en fotballbane eller i en alpinbakke eller når man kikker inn i seg selv. Jeg må hele tiden ta inn det *hele* bildet, la ting komme og gå. I en prestasjonssammenheng oppstår nye øyeblikk hele tiden, og jeg må derfor hvert sekund gi slipp på gammel informasjon for å åpne opp for ny. Dette krever et *fleksibelt* sinn, og det må trenes på.

*Jeg lukker øynene og lar mellomgulvet jobbe uanstrengt og dypt. Jeg kjenner at inni meg så flyter det tanker og følelser rundt forbi, og denne gangen klarer jeg å unngå at jeg binder meg til disse objektene. Heller ikke dytter jeg på dem eller forsøker å styre deres bevegelser. Og hvis jeg nå klarer å stille meg i sentrum av alle bevegelsene inni meg og bare la ting gli forbi uten at jeg hefter meg på, så er muligheten for å mestre sinnet plutselig ganske mye større. Det er som å stå på en togstasjon. Svære, tunge tog kommer og går. Men jeg trenger ikke stige på disse togene. Når jeg mestrer sinnet mitt på denne måten er plutselig alt mulig. Når jeg klarer å ta vare på meg selv på denne måten, er det plutselig som om livet selv tar vare på meg.*

På samme måte som en dypvannsdykker ikke plages av de høye bølgene oppe på overflaten, så er det kun når jeg befinner meg på overflaten av meg selv at bølgene i sinnet blir plagsomme. Og med *meg selv* menes da min egen *oppmerksomhet*. Ikke de ytre eller indre objektene jeg er oppmerksom på. Mister jeg meg i objektene oppstår turbulens. Evner jeg å bare hvile i min frittflytende oppmerksomhet er jeg fri og vi alltid ha et sted å trekke meg tilbake - som sneglen i sneglehuset.

Til øvelse nummer 5 kan man sette av 15 minutter

### **Øvelse 6 - Å være oppmerksom på ingenting**

*Min oppmerksomhet opphører aldri, om jeg da ikke sover eller er bevisstløs. Jeg er alltid oppmerksom. Spørsmålet er bare hva jeg retter den mot. Er jeg oppmerksom på mine tanker om virkeligheten eller på virkeligheten selv slik den kommer til uttrykk i hvert nytt øyeblikk? Jeg ser at jeg kan flytte min oppmerksomhet fra mine tanker over til det jeg føler og erfarer rent kroppslig. Men jeg oppdager også at jeg kan gå videre herfra: At jeg kan være oppmerksom på ingenting. Jeg kan være oppmerksom på at jeg er oppmerksom. Jeg kan rette oppmerksomheten mot min egen oppmerksomhet. Dette er den ultimate tilstand. Dette er den absolutte våkenhet og dermed tilstedeværelse. I en slik tilstand kan ingenting nå meg hverken fra fortiden eller fremtiden. I en slik tilstand er jeg absolutt fri.*

### Øvelse 7 - Kairos-øvelsen

Kroppen og hodet vårt er som alle andre biologiske vesener opptatt av overlevelse, og for hodet og dermed kroppen innebærer dette å ta kontroll på fremtiden og fortiden. Hele vårt biologiske system er derfor i konstant beredskap og befinner seg i en kontinuerlig *anstrengelsesmodus*, alltid på vakt og alltid på vei mot å sikre seg for fremtiden i et evig strev, mentalt og fysisk. Og så lenge vi identifiserer oss med disse bestrebelsene i kropp og hode mister vi oss i stress og uro. Men på samme måte som vi kan betrakte våre tanker og følelser kan vi også betrakte denne anstrengelsen i systemet vårt, gjøre oss oppmerksomme på den, enten den gir seg utslag i en kontraksjon i kroppen eller som utmattende tankespinn. Hver gang det strammer seg i kropp og hodet kan man gå i oppmerksomhetsmodus og flytte fokus fra det som anstrengelsen retter seg mot til å være oppmerksom på selve anstrengelsen. Ren oppmerksomhet er ren tilstedeværelse, og i en slik tilstand har vi av-identifisert oss med alt og identifisert oss med ren væren, med *meg*. Og da er vi ikke lenger en del av tiden, av det grekerne kalte kronos. Vi er noe annet. Vi bare *er*. Vi hviler i væren. Vi er i kairos. Og i denne rene væren smelter vi sammen med eksistensen som helhet.

\*\*\*

Alle disse sju øvelsene krever en skarp årvåkenhet og en vital oppmerksomhet. Er man uoppmerksom bare i noen sekunder så vil man fort miste seg i sine indre objekter. Det er som i barneleken *rødt lys* hvor én står med ryggen til og de andre skal lure seg innpå henne. De andre barna kan bevege seg fritt så lenge den som står med ryggen til ikke plutselig snur seg og registrerer bevegelsen, da må de rusle helt tilbake. Men hvis den som står med ryggen til er uoppmerksom noen sekunder vil de andre barna plutselig være helt fremme hos henne. Og da er leken over. På samme måte kan vi ikke tillate oss å være uoppmerksomme og snu ryggen til våre tanker og følelser når de melder seg for fullt og blir plagsomme. Da vil de nokså umiddelbart absorbere oss, sluke oss med hud og hår.

\*\*\*

### Øvelse 8 - Avspenningsøvelse

Avspenning er alt. Når vi er avspent er vi i flukt med oss selv og med tilværelsen forøvrig. Når vi derimot er anspent er vi *ute* av synk med eksistensen selv. Og den kampen kan vi ikke vinne.

På scenen og i andre prestasjonssammenhenger er *pusten* helt avgjørende. Problemet er at det

første stedet nervøsiteten setter seg er i mellomgulvet som jo er pustemuskelen. Hvis diafragma er stiv, blir pusten for høy, noe som er uheldig i de fleste henseender.

Når det gjelder alle former for avspenning så hjelper det alltid å tenke varme og tyngde, så jeg setter meg på en stol med føttene i bakken, legger hånda rett under brystbenet og varmer opp dette området. Og så tar jeg tre dype pust. Jeg ser for meg at jeg fyller nedre del av ryggen med luft. Tre ganger gjør jeg dette. Måten vi puster på sies å virke direkte inn på frekvenser i hjernen.

Så går jeg videre. Jeg tenker at jeg puster inn og ut gjennom føttene mine. Dette gjør jeg for å få kontakt med bakken, med gulvet, med scenegulvet, noe som gir meg vekt og tyngde. Tre dype gjennomstrømmede inn- og utåndinger. Og så til slutt tenker jeg at jeg puster gjennom øynene, gjennom øyehulene. Rundt øynene har jeg et nettverk av små, fine muskler, og hvis jeg klarer å spenne av her vil jeg merke at det danner seg færre bilder inni hodet mitt. Ofte er det sammenheng mellom øyespenninger og over-tenkning. Jeg spenner av i øyehulene og tenker at jeg puster rolig ut og inn gjennom disse åpningene, at det ikke er noen innsnevring her. Tre dype pust.

### **Øvelse 9 - Fokusøvelse**

Det eneste jeg strengt tatt har full kontroll på i dette livet er min egen oppmerksomhet:

Jeg lukker øynene, legger hendene i fanget, fokuser på høyre hånd, føler hånda fra innsiden, kjenner at hånda lever, kjenner varmen. Oppmerksomheten er som en stråleovn, det den retter seg mot tilføres energi og vekkes til live. Det jeg fokuserer på, det vokser, noe som betyr at hvis jeg henger meg for mye opp i et problem, hvis jeg fikserer oppmerksomheten min på noe uønsket, så tilfører jeg dette problemet energi og gjør at det vokser. Det er dette som skjer når jeg binder oppmerksomheten min til tankene mine istedenfor - som Maurstad sier - til noe levende og reelt her og nå.

OK. Jeg skifter fokus over til venstre hånd. Jeg gjør det samme. Kjenner varme og tyngde i venstre hånd, kjenner at hånda vekkes til livet i lys av min oppmerksomhet. Til slutt utvider jeg oppmerksomhetskjeglen og fokuserer på begge hendene mine samtidig.

Oppmerksomheten er et fantastisk redskap til fri benyttelse. Den gjør nøyaktig det vi ber den om å gjøre. Den er svært fleksibel og utfører med glede det den blir instruert i å gjøre. Problemet er at vi altfor ofte gir den gale oppgaver.

## 6.1.2 Øvelser for prestasjonspsykologiske akutt-situasjoner

### Øvelse 10 – Se rett på frykten og ikke la den omforme seg til tenkning

*Når prestasjonsangsten kommer for fullt handler det om å bruke all sin oppmerksomhetsevne til bare å erfare angsten på en direkte måte. Antakelig kjenner man den som en sammentrekning i magen, nesten som en fysisk smerte. Jo mer oppmerksom man er på denne fysiske, konkrete sammentrekningen i magen, jo større er sjansen for at denne energien ikke skaper seg om til tenkning og forsvinner opp i hodet og ut av situasjonen. Når angsten ikke gis næring gjennom tenkning vil den raskt løse seg opp. Og så lenge man retter oppmerksomheten bare mot det som kan kjennes og føles er man i direkte kontakt med øyeblikket og situasjonen man står i.*

### Øvelse 11 – Komme i angrepsposisjon

*Uttrykks glede er hjørnesteinen i en hver prestasjon, men å forsøke å tvinge fram en uttrykks glede når man er redd, skamfull eller lei seg, det går ikke. Men man kan lytte. Ikke til sine tanker, men til det i en som ønsker å leke, utfolde seg, være offensiv og ta initiativ i situasjonen. Det er alltid noe i oss som vi leke. Selv når vi er i en presset situasjon. Kroppen har et veldig enkelt språk. Enten trekker den seg sammen (contraction) eller så åpner den seg (release). Handler man på sammentrekningene i magen, altså en anspent modus, vil enhver situasjon forverre seg. Handler man på åpninger i kroppen, altså en avspent modus, åpner situasjonen seg. Å alltid velge minste motstands vei i forhold til anspenhet/avspenhet er veien å gå.*

### Øvelse 12 - Motkraft

Det finnes ulike grader av frykt. Den mest intense formen er panikk. En mildere form for panikk er frykten for å mislykkes. Normalt vil mesteparten av en slik frykt fly rett opp i hodet og sette i gang en voldsom tankevirksomhet. I slike tilfeller trenger man en motkraft til over-tenkningen, og denne motkraften finner man i sterke følelser. Jo mer tankespinn, jo sterkere følelser trenger man.

Når hekkeløper Karsten Warholm er nervøs trenger han en fysisk følelse, gjerne en smerte, så han slår seg for brystet med voldsomme bevegelser, Hedda Berntsen bruker sin aggresjon for å komme på plass, sopranen Nina Gravrok bruker sin kjærlighet til selve musikken og lar den løfte henne, Bjørn Sundquist appellerer til sin glede over å skape noe nytt, sin spontane skaperkraft. Følelsene tar utøverne ut av hodet, inn i kroppen og dermed inn i øyeblikket. Samtidig hjelper følelsene oss til å komme på offensiven, komme i angrepsposisjon. Man blir

ekspressiv, man *uttrykker* noe, man uttrykker seg selv og sine følelser, noe som fungerer som en motkraft mot det som oppleves som en trussel der ute. Man eksploderer istedenfor å implodere. Man *agerer* istedenfor å reagere.

### **Øvelse 13 - Tilkobling i situasjonen**

En litt mildere variant av dette er å bruke sine *ytre* sanser, som lukt, hudens følsomhet, syn, hørsel, slik Toralv Maurstad anbefaler. Dette gjør han for å forankre seg i rommet og dermed i øyeblikket og den konkrete situasjonen. Man legger merke til farger og lukter i rommet, observerer at mannen på tredje rad har hentesveis og kvinnen bak ham bærer for mye sminke. Et alternativ er å koble seg direkte på menneskene rundt en, kollegaene, lagvenninnene. Involvere seg i dem. Som Marit Breivik har pekt på så skaper en slik utveksling av energi alltid en mer-verdi.

### **Øvelse 14 - Lidenskap for det usikre**

John Ole Hægeland, tidligere eliteseriespiller i fotballklubben Start, forteller at da han tok eksamener i sosialøkonomi på Blindern så likte han veldig godt dette avgjørende øyeblikket da man snur eksamensarket og ser hva slags oppgave man har fått. Jeg for min del har alltid hatet dette øyeblikket. Frykten for at oppgaven ikke passet meg tok alltid overhånd. Kanskje er det dette som skiller toppidrettsutøvere fra andre. Vinneskaller har en *lidenskap for det usikre*, en egenskap kanskje særlig det kvinnelige norske håndballandslaget under Marit Breivik utviste gang etter gang. Manchester United under Alex Ferguson var kjent for det samme. Og det tyske fotballandslaget. Mennesker som liker intensiteten som følger med usikkerhet er som regel vinneskaller, og dette kan øves på. Når trykket er som størst minner man seg på at nærmere livet kommer man ikke og at det å føle livsintensitet er et privilegium. Det er jo dette man har jobbet for, å komme i en slik posisjon, få stå en slik mulighet.

### **Øvelse 15 - Tålekraft**

Et intenst prestasjonsøyeblikk hvor mye står på spill *er* ubehagelig, men samtlige av mine informanter har utviklet en toleranse for å stå i det ubehagelige. I boksporten sier man *no pain, no gain*. Å tåle og utholde ubehag krever en høy smerteterskel, noe som først og fremst har sammenheng med motivasjon. Vil man noe sterkt, er man ofte villig til å betale prisen. Som Viggo Strømme sier: Fotball er 70 % motgang. Slik føles det, for de aller, aller fleste. Kan man ikke ta det, er man kanskje ikke motivert nok. Og da må man vurdere om det er dette man skal drive med her i livet. Samtidig *trenger* det ikke å føles slik. Trykket fra ubehaget oppleves som



regel nøyaktig så stort som motstanden man har mot dette ubehaget. Få ting her i livet har en større kraft enn aksept. Når man evner å la ting bare være, løser det seg som regel opp av seg selv.

### 6.1.3 Avsluttende øvelser

#### Øvelse 16 - Å frigjøre seg fra tiden

Da min sønn var fem år hadde vi en vond krangel hjemme. Etterpå sa han: *Jeg gleder meg til jeg har glemt dette.*

Det går an å glemme fortiden og dermed fri seg fra den. Dette er ikke uansvarlighet. Det er det som skjer i våre mest kreative øyeblikk. At vi slipper vårt fokus på det fortidige slik at noe annet kan nå oss, noe kvalitativt nytt. Det er også dette de beste gjør når de står i intense situasjoner. Det er ikke antall feil som er avgjørende, men evnen til å gi slipp på disse feilene. Hvis boligen begynner å brenne på natta, er det ikke rom for fortid og fremtid. Da dreier det seg bare om å handle mest mulig i flukt med øyeblikket. Det samme gjelder på scenen eller i konkurranse. Men da bør det vel også gjelde i livet generelt? Hva er egentlig forskjellen?

#### Øvelse 17 - Jeg er

*Fjorten hundre publikummere sitter ute i salen sammen med noen journalister som skal anmelde premieren vår. Den tyske dirigenten er ikke fornøyd med det vi har prestert på prøvene og i følge regissøren løper vi rundt som hodeløse høns på scenen. Dessuten er jeg ikke helt i form. Jeg har sovet lite og er småforkjølet. Jeg kikker rundt på kollegaene mine og skimter musikerne nede i orkestergrava. Det er ikke bare anmelderne og publikum jeg er redd for. Jeg er redd for kollegaene mine også. At de ikke synes jeg er god nok. Presset er enormt og det kommer fra alle kanter.*

Slik kunne jeg oppleve en premiere, og i slike situasjoner pleide jeg å gjenta for seg selv, uttalt eller inni meg: *Jeg er.* Fordi disse ordene satte meg i kontakt med meg selv, ga meg en konkret fornemmelse og opplevelse av mitt eget vesen og energi og den værekraften som ligger der. Det ga meg fast grunn under føttene.

For å si det med den amerikanske forfatteren Henry Miller:

*Hver dag slakter vi våre fineste impulser. Det er derfor vi får hjertesorg når vi hører musikken eller leser linjene som er laget av en mester. Fordi vi gjenkjenner dem som våre egne, som de myke henvendelsene fra oss selv som stivnet fordi vi manglet troen på våre egne sannheter. Vi*

*er alle konger, poeter, mestere; vi må bare åpne opp for det som allerede ER der, vi må bare åpne opp for det vi allerede ER.*

## 7 Slutt-akkorder

De fleste vil være enige i at hvis jeg bommer eller sprekker på en høy tone under en operaforestilling så er det en vesensforskjell mellom når dette faktisk skjer og når jeg tenker på det i etterkant. Den prestasjonspsykologiske hovedutfordringen i denne sammenheng er at min skam over å sprekke på en høy tone *eller* min frykt for at det skal skje i fremtiden, kan oppleves *like* virkelig som den virkelige sprekken, ja endatil *mer* virkelig. Dermed oppstår det en binding til fortid og fremtid som gjør at prestasjonsangst er uunngåelig. Når jeg beveger meg mentalt ut av øyeblikket på denne måten vil det alltid skapes en følelsesmessig sammentrekning i kroppen fordi kroppen opplever dette som en unaturlig og uorganisk bevegelse. Kroppen forstår seg ikke på fortid eller fremtid, den er alltid låst til øyeblikket og vil dermed oppleve tenkning i tid og rom som å gå ut av seg selv, ut av sitt eget vesen, og denne opplevelsen skaper en følelsesmessig reaksjon, en emosjonell turbulens.

Alt som skjer, både inni oss og utenfor oss, representerer virkeligheten, men i møte med denne virkeligheten oppstår det hele tiden en mental *reaksjon* i oss, enten ved at vi forsøker å skyve det som oppstår *fra* oss eller at vi forsøker å *tiltrekke* oss noe. Dette innebærer at vi ustanselig prøver å *forme* øyeblikket, skyve det i en eller annen retning. Vi motsetter oss dermed nesten alltid øyeblikket slik det *er*. Noe som betyr at vi er i krig med virkeligheten nesten konstant.

Problemet er at virkeligheten ikke *lar* seg argumentere med. Et faktum er et faktum. Et øyeblikk er et øyeblikk. Dessuten gjør det vondt å argumentere mot virkeligheten. Kloke mennesker befinner seg sjeldent på kollisjonskurs med virkeligheten, ikke fordi de er spesielt fromme, men fordi de vet at det alltid ender i frustrasjon når de havner i en krangel med virkeligheten. Litt spissformulert kan man si at det ikke er problemene som er problemet, men vår motstand mot dem, det at vi hele tiden forsøker å dytte dem fra oss eller at vi selv forsøker å komme oss i sikkerhet, bort fra dem.

Det eneste som skjer når vi krangler med virkeligheten er at vi beveger oss *ut* av den. Det samme gjelder vårt møte med øyeblikket. Denne konstante motarbeidelsen av øyeblikket innebærer en *anstrengelse*, noe som kjennes som en sammentrekning i kroppen. Når motstanden retter seg mot *fortiden* skapes en følelse av sorg og skam. Når den rettes mot *fremtiden* fremkalles bekymring og frykt, og når motstanden rettes mot det levende øyeblikk oppstår panikk, rastløshet og hyperaktivitet. Å oppgi denne motstanden er å overgi seg til øyeblikket. Overgivelse er hvile. Å hvile er å være.

## 7.1 Å være er å hvile

Å erfare noe direkte gjennom sansene bringer meg i kontakt med øyeblikket og dermed med virkeligheten selv. Det jeg kjenner, føler og fornemmer, det *er*, det eksisterer her og nå. Det jeg derimot *tenker*, enten det nå er snakk om minner, forestillinger, fortolkninger eller vurderinger, så har dette muligens *hatt* eksistens og kan kanskje *få* eksistens, men det eksisterer ikke i nåtiden. For å sette det på spissen kan man si at fortid er en fiksjon fremkalt av minner og at fremtid er en fiksjon fremkalt av forestillinger. Et slikt perspektiv kalles *ontologisk presentisme*, et perspektiv som åpner for at både fortid og fremtid skapes i det skjæringspunktet som kalles nåtid. I forlengelsen av en slik tankegang kan man si at øyeblikket er den *eneste tid som har endrende kraft*.

Og dermed er det problematisk av vi konstant er i *kamp* med øyeblikket. Men en kamp krever to parter. Hvis den ene parten gir etter eller trekker seg, er kampen over. Det menneskelige prosjekt er som oftest at verden og virkeligheten skal bøye av og legge seg under vår vilje, men det vi aldri skje. Det viser våre personlige erfaringer og det viser menneskets historie. Et alternativ er å følge oppfordringen fra Franz Kafka:

*I din kamp med livet, støtt livet*, sier han.<sup>171</sup>

Da er kampen over. Der det før var to parter, en dualitet, gjenstår nå en enhet. Skillet mellom meg og øyeblikket/virkeligheten er forsvunnet. Jeg er i øyeblikket og øyeblikket er i meg.

Det samme kan sies om kampen med oss selv. Mennesket er det eneste vesen som har mulighet til *ikke* å være seg selv: Vi er slik, men vil heller være slik og slik. I denne bortvendingen fra oss selv skjer det en selvfortapelse og en splittelse. En blir til to. Individ blir til *divid*. Det er *jeg* mot *meg*. Og så lenge jeg er i konflikt med meg selv på denne måten vil jeg være i konflikt med verden.

Problemet er at vi aldri er fornøyd med oss selv slik vi *er*. Vi jobber konstant med å øke vår innsikt, vår forståelse av verden og oss selv for å skape en forbedret versjon av oss selv, men da har vi skjovet løsningen ut av øyeblikket og inn i fremtiden. Vi lar aldri ting bare være som det er. Vi vil alltid endre noe ved oss selv eller ved andre. Og endring krever tid. Fremtid. Kronos altså. Men ingenting kan endres i kronos-tid.

Bare når vi går fra *gjøren* til *væren* kan endring skje. Bare da kan vi forenes med oss selv.

På bakgrunn av dette er det interessant å merke seg at hvis det er én ting alle mine informanter er skjønt enige om, så er det at den *viktigste* faktoren i alle former for prestasjon er å være

---

<sup>171</sup> Kafka, F. (1916-1918) Aphorism 52, *Unpublished Works*

*avspent*. Det ekstraordinære skjer alltid gjennom en god-følelse, gjennom at man er mentalt avspent, enten det når gjelder en kunstnerisk innsikt eller et skihopp på 250 meter. Å være i øyeblikket *forutsetter* at man er avspent fordi øyeblikket alltid er her og nå. Enhver form for streben innebærer at man strekker seg etter noe i tid, og da har man beveget seg ut av nåtiden.

Å være er å hvile i øyeblikket som er å hvile i sitt eget vesen. Og i en slik tilstand er det noe som åpner seg både i meg selv og i virkeligheten. En slik åpning kaller jeg et *kairos-øyeblikk*: Kairos-øyeblikket er å være. Å være er å hvile i meg selv og i verden akkurat slik det er nå.

## 7.2 Transformasjonen

Følelser kan gjøre vondt. Fysisk smerte gjør også vondt, og ofte er det det eneste jeg ønsker: Å unnsnippe sjelelig og fysisk smerte. Fordi livet klemmer og tyner meg så jeg av og til knapt får puste. På dette nivået blir alle filosofiske tanker nokså uinteressante. Jeg er ikke interessert i flere tankeflukter, jeg vil ha noe som *funker*, noe som løser problemene mine og som gjør at jeg kan puste fritt et øyeblikk og unnsnippe ubehaget i meg selv. Jeg er lei av å høre at livssmerten er en del av tilværelsen og må svelges med stoisk ro.

Og det er her Heidegger komme opp med en interessant løsning. Han hevder at mennesket har tilgang til en virkningsfull kraft som uhyre sjeldent anvendes fordi vi av gammel vane som regel foretar oss det stikk motsatte av hva denne kraften innebærer:

Den mest potente kraften vi mennesker har tilgang til, sier Heidegger – en kraft som kan sies å virke på alle nivå og i alle situasjoner – er vår evne til å *la være*. *Vær og la være*, fremholdt han. Han lånte dette begrepet fra mystikeren Mester Eckhart (1260-1327), og poenget er at når vi selv *er* og samtidig lar alt som omgir oss være nøyaktig som det er, så trer vi inn i det tidløse øyeblikk, i kairos-øyeblikket. Og først da kan sann transformasjon skje.

De aller fleste problemer og de fleste former for indre uro og smerte skyldes at jeg har bygget meg om til en demning og lagt meg på tvers av livets strøm. Ubegaget jeg føler skyldes trykket fra livsstrømmen. Men det er ikke strømmen som er problemet. Det er *jeg* som er problemet. Strømmen lar seg ikke fjerne. Dermed gjenstår det bare en mulighet: Jeg må fjerne *meg*. Idet jeg trer til siden og lar ting strømme fritt løser ting seg opp.

Et slikt perspektiv er ikke virkelighetsfjern filosofering, men har helt konkrete og praktiske implikasjoner. En av de største feilslutninger mennesket gjør er at vi ustanselig *involvere* oss i problemene og det uønskede, enten det nå er ubehagelige følelser, tanker eller mer konkrete problemer i hverdagen. Og det eneste som skjer når vi *involverer* oss i det vanskelige er at vi

*mister* oss i det. Det er derfor vi kan gå gruble på en konflikt i flere dager, det er derfor vi plager oss med ting som er sagt og gjort og som vi angrer på, det er derfor vi plager partneren vår, foreldrene våre eller barna våre, det er derfor vi lar bekymringer for fremtiden oppta det meste av tiden vår. Vi tror at jo mer vi involverer oss i problemet, jo større er sjansen for å løse det, men problemer løses ikke gjennom involvering, men i en *oppmerksom og hvilende avstand* til dem.

Et slag vinnes ikke av soldatene som befinner seg midt i kampens hete, men av generalene som står på bakketoppen med avstand til slagmarken og dirigerer troppene sine. Vår oppgave er å bare å *hvile i oss selv og la alt hvile i seg*. For når vi hviler i oss selv på denne måten så identifisere vi oss med det *andre* i oss, dette alltid bakenforliggende oppmerksomhetsfeltet i oss selv, dette subjektet som alltid ligger bakenfor alle objekter; dette selvet som er oppmerksomt på alt og alle, men som aldri mister seg i det det er oppmerksomt *på*.

Problemer løser seg ikke ved at vi forsøker å dytte på dem, men at vi lar dem være. Når vi betrakter et tre løper vi ikke ut av oss selv eller prøve å endre treet, dytte det ut av øyeblikket. Vi bare *er og lar treet være*. Samme holdning kan man utvikle i møte med vonde følelser, smertefulle tanker, andre mennesker og konkrete problemer i hverdagen. Når vi klarer å opprettholde denne oppmerksomhetsbaserte avstanden til alt som omgir oss oppstår det en transformasjon, en transformasjon som for det første kan føles nokså umiddelbart og siden erfares. Vår oppgave er bare å *ikke intervensere*, ikke blande oss inn, men kun hvile i væren, hvile i en ikke-involvert frittflytende oppmerksomhet som lar alt annet hvile i seg selv. Først da løser ting seg opp. Tilværelsen er selvrensende, og det eneste som kreves er at vi ikke blander oss inn i prosessen. Som man sier innenfor mushin-tradisjonen: Jo mer vi forsøker å stilne opprørt vann, jo mer rører vi det opp. Eneste måten å stilne opprørt vann på er å la det stilne seg selv.

Er man godt trent i denne evnen til bare å la ting være, kan gjennomgripende ting skje.

# Sekundærlitteratur

- Adorno, T. (1964): *The Jargon of Authenticity*, London: Routledge
- Brandom, R. (1983): *Heidegger's Categories in Being and Time*, *The Monist*, 66 (3): s 387–409
- Brunt, P.A. (2013): *Stoicism and the Principate*, in P. Brunt, *Studies in Stoicism*, eds. M.T. Griffin and A. Samuels, Oxford: Oxford University Press, s 275–309
- Caputo, J. (1984): *Husserl, Heidegger and the Question of a 'Hermeneutic' Phenomenology*, *Husserl Studies*, 1: s 157–178
- Cartledge, P. (2009): *Ancient Greek Political Thought in Practice*, Cambridge: Cambridge University Press
- Christensen, C. (1997): *Heidegger's Representationalism*, *The Review of Metaphysics* n 51(1): s 77–103
- Crowell, S. G. (2001): *Husserl, Heidegger, and the Space of Meaning: Paths Toward Transcendental Phenomenology*, Evanston: Northwestern University Press
- Dahlstrom, D.O. (1994): *Heidegger's Critique of Husserl*. In T. Kisiel and J. van Buren (eds.) *Reading Heidegger from the Start*, Albany: State University of New York Press
- Eckhart, M. (2008): *Å bli den du er*. Wetlesen, J. (red.). Bokklubben
- Kierkegaard, S: (1969): *Frygt og Bæven*. Kommentarer ved Finn Jor. Gyldendal, 1969
- Harker, M. (2007): *The Ethics of Argument: Rereading Kairos and Making Sense in a Timely Fashion*. *College Composition and Communication*. 59 (1): s 80
- Hanna, B. (1997) *Jung, His Life and Work: A Biographical memoir*. Chiron
- Haugeland, J. (2013): *Dasein Disclosed: John Haugeland's Heidegger*, ed. Joseph Rouse, Harvard University Press

Gelang, M (2012): *Kairos, the Rhythm of Timing*. Thamyras/Intersecting: Place, Sex & Race. 26: s 89–101

Nisargadatta, M. (1973): *I am that*. Chetana Publications

Paul, J. (Spring 2014): *The use of Kairos in renaissance Political Philophy*. Renaissance Quarterly. 67 (1): s 43–78

Poulakos, J. (1983): *Toward a Sophistic Definition of Rhetoric*. Philosophy and Rhetoric. 16 (1): s 35–48

Richardson, William J. (1963). *Heidegger. Through Phenomenology to Thought. Preface by Martin Heidegger*. The Hague: Martinus Nijhoff Publishers. 4th Edition (2003). The Bronx: Fordham University Press

Sartre, J.-P. (1956): *Being and Nothingness*, New York: Philosophical Library

Stephenson, H. W. (2005): *Forecasting Opportunity: Kairos, Production, and Writing*. University Press of America: Oxford, s 4

Wheeler, M. (2005): *Reconstructing the Cognitive World: the Next Step*, Cambridge, Mass.: MIT Press