

Dårlig selvtillit hos operasangere

En undersøkelse om hvordan dårlig selvtillit og prestasjonsangst kan virke begrensende på operasangere sin mentale og utøvende utvikling

Pauline Reidun Strand Aase

Masteroppgave

Kunsthøgskolen i Oslo, avdeling Operahøgskolen

25.05.2023

Innholdsfortegnelse:

1. Innledning.....	3
2. Hoveddel.....	4
2.1. Hva er selvtillit?.....	4
2.1.1. Hvordan oppstår dårlig selvtillit?.....	4
2.1.2. Dårlig selvtillit innenfor scenekunst og opera.....	4
2.2. Sårbart å synge.....	5
2.3. Hva skjer fysisk ved dårlig selvtillit?.....	6
2.3.1. Skilpaddesyndromet.....	6
2.4. Vinne eller tape?.....	6
2.5. The Inner Game.....	7
2.6. Bagasjen vår.....	8
2.7. Bli bevisst.....	9
2.8. Når andres meninger blir viktigere enn ens egne.....	9
2.8.1. Flink-pike-syndromet.....	10
2.8.2. Bedragersyndromet.....	11
2.9. Grensesetting.....	12
2.10. Tabubelagt.....	12
2.11. Verktøy.....	13
2.11.1. Forebyggende øvelser.....	14
2.11.2. Tips i øyeblikket.....	16
3. Avslutning og konklusjon.....	17
4. Kildeliste.....	18

1. Innledning

Dårlig selvtillit er noe som rammer de aller fleste, både scenekunstnere og andre mennesker, på ett eller annet tidspunkt i livet, men enkelte rammes hardere enn andre og kan få en del kunstneriske blokkeringer på grunn av nettopp dette. Hvorfor blir noen hardere rammet enn andre? Og hvilke konsekvenser kan dette medbringe disse kunstnerne? Dette er et tema som er veldig interessant for meg da dette har rammet meg hardt opp igjennom årene. I denne oppgaven skal jeg se nærmere på andres erfaringer rundt temaet, hva som har skjedd med dem, i tillegg til å trekke inn mine egne erfaringer rundt temaet.

Problemstillingen jeg skal undersøke er:

«Hvordan kan manglende tro på egne ferdigheter (dårlig selvtillit) og prestasjonsangst virke begrensende på den vokale og kunstneriske utvikling (mentalt og scenisk), og hva kan man gjøre for å forhindre dette?»

Når det gjelder dårlig selvtillit er det masse informasjon å finne, men hvordan akkurat dårlig selvtillit påvirker en scenekunstner, eller rettere sagt en operasanger, finnes det overraskende lite om. Jeg har derfor i denne oppgaven brukt en del av mine egne erfaringer. I tillegg har jeg vært i kontakt med operasanger og mental coach Silvia Moi som har mye kunnskap rundt temaet. Jeg har personlig hatt noen coachingtimer med henne og prøvd ut noen av hennes grep som jeg kommer til å gå inn på i teksten. Jeg vil først fortelle litt om hvordan dårlig selvtillit og prestasjonsangst oppstår, hva som konkret kan skje fysisk og mentalt hos en operasanger, for så til slutt se på noen grep som kan hjelpe til å få kontroll på kroppen og sinnet når man først har havnet i denne situasjonen.

2. Hoveddel

2.1. Hva er selvtillit?

Selvtillit defineres som troen på egen evne til å prestere (Terapivakt1, 2018). Hvis man ikke har tro på egne evner, kan dårlig selvtillit utvikles. Men det å ha dårlig selvtillit betyr ikke nødvendigvis at man ikke har tiltro til noen av ens evner. Hva man tviler på og hvor mye varierer sterkt fra person til person. Noen kan ha stor tro på sin evne til for eksempel å slå seg løs på dansegulvet, mens andre vil fryse helt til i en slik situasjon. Og noen har for eksempel mer tiltro til det å holde taler enn andre. Ved dårlig selvtillit går det heldigvis an til å trene den opp, men det kan også få et uheldig utfall om selvtilliten blir for høy. Men denne oppgaven skal ikke ta hensyn til for høy selvtillit, men dog heller når den er for lav.

2.1.1. Hvordan oppstår dårlig selvtillit?

Selvtilliten er ikke noe som er medfødt, men noe som er tillært og skapt fra ung alder. Det kan for eksempel stamme fra å komme fra et hjem med mye kritikk. Det kan også oppstå i en tid hvor det gjelder å prestere på skolen og man konstant føler seg bedømt for alt man gjør. Det finnes altså utallige måter det kan oppstå på, men en ting er sikkert, og det er at det fort kan skape en del hindringer.

2.1.2. Dårlig selvtillit innenfor scenekunst og opera

Hvordan slår egentlig dårlig selvtillit ut på scenekunstnere, eller rettere sagt operasangere? Per dags dato er det blitt gjort svært lite forskning på akkurat dette, men det finnes en del forskning på dårlig selvtillit innenfor prestasjon. Da spesielt innenfor idrett, men også innenfor scenekunst generelt. I samtale med Silvia brakte hun opp flere eksempler på klienter hun har jobbet med. Hun jobber ikke bare med operasangere, men det var veldig interessant å høre om hvordan mange av klientene hennes har mentale blokkeringer som dårlig selvtillit og prestasjonsangst. Det fascinerer meg hvordan det finnes så lite forskning på temaet, når man stadig får høre om operasangere som sliter med nettopp disse tingene.

2.2. Sårbart å synge

Hva er det som gjør at opera er en kunstform som skiller seg fra mange av de andre store prestasjonsfylte kunstformene? Alle kunstnere deler noe av seg selv når de står på scenen, men en operasanger har et instrument som få av de andre kunstformene bruker på samme måte; nemlig stemmen. I teater kan stemmen brukes på mange måter som en uttrykksform, men i opera er det stemmen som er hovedinstrumentet. Det er noe som blir bygget opp over mange år med sangtimer og trening for å kunne tåle det trykket som ligger til bunn for å klare å bære over et helt orkester. Men stemmen er også noe av det mest sårbare vi har. Hver stemme er forskjellig, og det krever mye av sjelen å lage lyd. Stemmen er det som høres, men hele kroppen er instrumentet. Man bruker altså hele seg selv når man skal opp på scenen, og det er utrolig sårbart. Det er mange ting som må tas hensyn til, med pleie av både kroppen og stemmen, for det krever en ekstrem teknikk for å ikke risikere å skade seg selv og stemmen sin.

«*You have a house full of strangers, and in front of those strangers you are required to strip yourself naked I suppose*» (Bridcut, 2019).

Operasanger Janet Baker snakker om hvor sårbart det er å stå på scenen i dokumentaren *Janet Baker: In Her Own Words* fra 2019. Man er på en måte naken når man står på scenen. Man åpner seg og deler av sjelen sin hver gang man skal synge for et publikum. Det er lett å la seg bli påvirket av andres negative tanker og meninger. Det kan være vanskelig å skille prestasjon fra person, og det er lett å la seg knekke hvis noen har negative meninger om deg som utøver. Jeg nådde et punkt høsten 2022 hvor jeg ikke klarte å skille meg selv fra sangen. Jeg mistet totalt selvtilliten til meg selv, og for hver ting jeg gjorde galt så lot jeg det gå ut over mine egne tanker om meg selv som person. Til slutt hadde jeg gravd et så stort hull at jeg ikke klarte å synge. Både jeg som person og sanger var helt udugelige. Jeg hadde rett og slett mobbet meg selv så hardt at jeg til slutt fikk et sammenbrudd bare med tanken på å åpne munnen. Jeg fikk daglige panikkanfall og følte ikke at jeg var hverken flink nok eller verdt nok til å satse på sang.

2.3. Hva skjer fysisk ved dårlig selvtillit?

Det er helt klart at det er mentalt at denne prosessen først oppstår, men tankens kraft er såpass sterk at den kan få en stor forplantning i kroppen. Men hva er det egentlig som fysisk kan skje i kroppen når man har dårlig selvtillit og prestasjonsangst?

2.3.1. Skilpaddesyndromet

Kroppen har en del forsvarsmekanismer som handler om å beskytte de sårbare punktene i kroppen. Noe av det mest sårbare mennesker har er nervesenteret Solar Plexus som er delt i to og ligger på begge sider av aorta (hovedpulsåren), under diafragma. Når en skilpadde er utsatt for fare trekker det seg inn i skallet sitt for å beskytte seg selv. Det samme gjør mennesker. Dette kalles for skilpaddesyndromet (Bjerge-Sköld, 2018, s. 54). De fleste kan kjenne seg igjen i at de på et eller annet tidspunkt har hatt lyst til å bare kunne trekke seg inn i skallet sitt. Enten om man for eksempel har sagt noe flaut eller snublet midt på en åpen gate. Man kan da kjenne at kroppen på et vis trekker seg sammen. Vi vil beskytte senteret vårt og trekker oss inn i det usynlige skilpaddeskallet vårt for å beskytte solar plexus. Ved dårlig selvtillit angående sang, kan prestasjonsangsten komme krypende og kroppen vil helt naturlig ønske å beskytte sitt senter. Det som konkret skjer er at hodet trekker seg ned mot kroppen, noe som resulterer i spenninger i kjeve, tunge og nakke. I tillegg vil ikke innvollene i kroppen synke, og tyngdepunktet blir stående høyere. Man mister rett og slett bakkekontakten. Vi fikserer bekkenet og spenner magemusklene, noe som ikke er et godt utgangspunkt for sang. Diafragma vil ikke klare å ha den fleksibiliteten og bevegeligheten som er nødvendig for å klare å synge opera. En personlig ting som skjer hos meg er at jeg begynner å skjelve i bena, mister bakkekontakten, pusten blir høy og en ukontrollert og rask vibrato oppstår. Hvordan det slår ut hos hver enkelt vil variere, men en fellesnevner er at de fleste vil ha problemer med å ta gode og dype innpuster.

2.4. Vinne eller tape?

Man kan på mange måter sammenligne scenekunstnere med idrettsutøvere. Vi må alle trene eller øve for å bli gode innenfor vårt felt. En tennisspiller vil øve på slagteknikk, mens en sanger vil øve på sangteknikk. Men en ting som skiller seg stort mellom idrett og scenekunst handler om resultatet. En tennisspiller trener for å være best når det gjelder. Det finnes bare to alternativer i en kamp: å vinne eller tape. Hvis spilleren er så uheldig at de taper, da må de trene enda hardere for å vinne neste kamp. Og vinner de kampen må de også trene hardt for å ikke bli tatt på sengen i neste kamp. De kan alltid klare å forbedre teknikken sin. Mye av det stemmer for oss operasangere også, spesielt i forhold til å øve, men er det slik at når vi står på scenen så er eneste alternativ å vinne eller tape?

“Jeg prøvde mange mentale trenere, og fokuset var alltid å være best når det gjaldt. Og hva er det det går ut på; vi skal jo skape noe i et øyeblikk, å være frie. Så jeg fant ut at det

handler om frihet når det gjelder. Fri til å skape musikk, men ikke bare når det gjelder. Også i den lange prosessen før som er viktig, for det er den som definerer hvordan det går. Og det er her vi lever på en måte.” (Silvia Moi).

Silvia gikk til flere mentale trenere og fokuset var å være best når det faktisk gjelder. For henne handler det ikke om å vinne eller tape, men å lære seg å få tilgang på en kunstnerisk frihet. For oss scenekunstnere handler det om å skape noe i et øyeblikk, om å være frie. Når vi står på scenen for å prestere handler det om å være fri i øyeblikket slik at den kunstneriske friheten er på sitt beste. For scenekunstnere handler det om å gi rom for en kunstnerisk frihet, noe idrettsutøvere på et vis helst må holde seg unna.

2.5. The Inner Game

Etter samtale med Silvia ble jeg gjort obs på at veldig mye som handler om prestasjon og dårlig selvtillit, går ut på å bli bevisst på hvilke tanker man har. Mennesker har både et bevisst og et ubevisst sinn.

“Det handler om den identiteten du har, den du tenker du er, og innenfor det så handler det om det bevisste og ubevisste sinn. Det bevisste sinn er litt mer sånn som post-it-lapper, og det ubevisste sinn er på en måte hele datamaskinen - hele nasa systemet.”

Silvia sammenlikner på et vis det bevisste sinn med post-it-lapper, hvor man enkelt kan lokalisere hvilke tanker man har og hva de går ut på. Det ubevisste sinn kan derimot sees på som hele datamaskinen vår, nasa systemet som hun kaller det. Det er sinnet man ikke kan kontrollere, men som til enhver tid jobber på høygir. Tim Gallwey kaller dette for «The Inner Game» (Green, 1986, s. 10). Det handler om hvordan det hele tiden foregår et slags spill mentalt. Det ytre spillet er hva som konkret skjer utenfor en selv. Hva vi fysisk gjør når vi for eksempel spiller en tenniskamp. Det indre spillet er det som skjer inni oss selv. Dette er noe ingen andre enn vi selv spiller, og det er fort gjort å glemme at dette spillet pågår. Alle hindrene som oppstår skjer mentalt, som konsentrasjonsvansker, nervøsitet eller tvil på egne ferdigheter (dårlig selvtillit). Det som er interessant er at prestasjonen vår er totalt avhengig av påvirkningen fra det ytre- og det indre spillet.

Gallwey har laget det til en enkel formel (Green, 1986, s. 12):

$$P = p - i$$

P står for prestasjon, altså hvordan resultatet vil bli. For en operasanger vil dette for eksempel si hvordan en forestilling vil gå. p står for potensialet, altså hva man naturlig vil være i stand

til å få til. Og *i* handler om hvilke forstyrrelser som kommer i veien. En naturlig måte å jobbe for å forbedre seg selv er å øve mye for å hele tiden forbedre seg selv (styrke sin *p*), men det er fort gjort å glemme å jobbe med å minske forstyrrelsene (*i*). Det er kun ved å jobbe med begge disse punktene man har mulighet til å nå sin maksimale kapasitet. Prestasjonen vår vil alltid bli påvirket av hvor godt forberedt man er, og hvilken mental tilstand man er i. Det handler om egoet vårt og at det ikke skal komme i veien for å være i flow. Man er nødt til å lære seg å gi litt slipp i det ubevisste sinnet. Men hva er det som er med på å forme det ubevisste sinnet?

2.6. Bagasjen vår

Alle mennesker har med seg en form for bagasje som er med på å forme hvem de blir senere i livet. Noen kommer fra en inkluderende og varm familie, mens andre som ikke gjør det kan for eksempel ha problemer med å åpne seg opp og være sårbare. I oppveksten kan det ha skjedd noe traumatiserende som man aldri klarer å gi slipp på. Bagasjen er noe alle mennesker bærer på, men ingen bærer det samme.

Operasanger Janet Baker forteller om hvordan tapet av sin bror formet henne resten av livet. Hun var bare 10 år gammel og var til stede i rommet mens han gikk bort. Dette påvirket henne stort gjennom karrieren. Rett etter hendelsen hadde hennes mor tatt henne i armene og sagt «*Now you're all I've got*» (Bridcut, 2019). Disse ordene ble en stor psykologisk byrde for Baker. Hun klarte aldri å gi slipp på denne tanken og gikk konstant rundt med en følelse av å måtte gjøre moren sin stolt. Men denne hendelsen som såret henne dypt, ga henne en stor tilgang på dype følelser. Gjennom å oppleve dette tapet, fikk hun utvidet følelsesspekteret sitt. Da hun i senere tid stod på scenen var det ikke bare hennes fantastiske stemme som trollbandt publikum; det var hennes utrolige evne til formidling. Baker hadde noe helt spesielt i sin formidling. Hun kunne leve seg inn i nesten alle slags roller, mye av det på grunn av sin vonde barndom.

Bagasjen er noe som kan tyngne en ned, men det er også noe som kan være med på å gjøre en sterkere. Enhver erfaring man har med seg kan bringe med seg en rikdom som gjør at nettopp du er du. Man har gjennom hele livet med seg en ryggsekk full av erfaringer.

“Det er jo kjempeviktig (erfaringer), for det er jo en del av det å være menneske, og ofte de som er mest sårbare - de med mye følelser eller mye bagasje. Det er jo ikke noe negativt med det, det er bare en enda større følelspalette enn de som bare kaster seg ut i ting uten stress.” (Silvia Moi).

2.7. Bli bevisst

Det første steget til å klare å få løst problemet er å bli klar over hva problemet er. Jeg har møtt mange som tydelig sliter med ting mentalt, men de er kanskje ikke klar over hva som skjer selv. Det er veldig fort gjort å prøve å løse problemene fysisk. Det finnes øvelser som kan fungere der og da, men det er sjelden problemene løser seg ved bare å se på det fysiske aspektet. Det viktigste er å få sortert tankene først. Silvia kom inn på dette flere ganger under samtalen vår.

“Bare det at du er klar over det, gjør at du er bevisst på det og da er det allerede startet en prosess. Du er ikke lenger der du var med noe som var ubevisst, og nå er det plutselig blitt noe nytt. Så må vi gaine av det senere når du begynner å jobbe.”

En ting er å bli bevisst, men noe annet er å vite hva man er bevisst om. Det er som nevnt mange grunner til at både dårlig selvtillit og prestasjonsangst oppstår, og første steget er som nevnt å bli bevisst på hvorfor det har blitt sånn. Jeg skal videre gå litt mer inn på hva som kan være underliggende grunner til nettopp dette. Det kan kanskje ikke stemme for alle, men jeg tror veldig mange vil kunne kjenne seg igjen i noen av disse tingene.

2.8. Når andres meninger blir viktigere enn ens egne

Det er klart at når man får jobbe med profesjonelle dirigenter, regissører, sanglærere og coacher er det naturlig at man ønsker å lære så mye man kan for å utvikle seg selv. Men det er en stor fare for at det kan gå for langt. Det er mye kunnskap å lære fra erfarne utøvere, men utrolig nok sitter de ikke med noen fasit de heller. De har opparbeidet seg en kunnskap man kanskje kan mangle selv, men deres ord er ikke lov. Kritikk er noe vi får støtt og stadig, men det er noe med å klare å skille mellom når det er negativ kritikk og når det er konstruktiv kritikk. De fleste er bare ute etter å hjelpe, men til tider kan måten konstruktiv kritikk blir gitt oppfattet feil. Hvis man da går med dårlig selvtillit er det en viss fare for å ta kritikken mer personlig enn det den var ment som. Det handler om å finne ut av hvordan man kan stå i det, men likevel også si ifra. Hvor går grensa mi? Det kan være skremmende å si ifra, men ofte ved å si ifra vil man kunne løse opp i situasjonen og få en bedre forståelse for hva tilbakemeldingen egentlig gikk ut på. Veldig sjeldent er det noe som handler om en som menneske, men heller en ting rent sanglig eller teknisk som bare vil være med på å løfte nivået enda et hakk videre.

Men så er det den store faren med et ønske om å få til og rette på alt som enhver instruktør kommer med. Man må lære seg å bli kritisk. Både selvkritisk, men også kritisk til å finne ut av hva som faktisk fungerer for en selv. Man må være villig til å prøve ut nye ting, men ikke være redd for å kaste det fra seg hvis det ikke fungerer.

Vi har en letthet for å lage egne historier i hodet, og da også om hva vi tror andre mener at vi burde gjøre. Tanken på å skuffe vedkommende blir så stor at vi heller ender opp med å skuffe oss selv. Ved å gjøre den andre til lags, ender vi opp med å ikke ta vare på oss selv. Det er fort gjort å la seg knekke, men uten å si ifra. Det er enda mer informasjon man låser inn i hjernen som en fasit - at man ikke er god nok.

«Jeg er også en person som alltid sier ja, selv om det går helt på bekostning av hva jeg egentlig vil. Sånn har jeg hatt det i mange år. At jeg bare kunne si ja fordi jeg trodde at de andre ville at jeg skulle si ja, i stedet for å kjenne etter. Men selv da jeg ble bevisst på det så kunne jeg si ja fort, og så etterpå si til meg selv nei, det var jo ikke det jeg ville. Men det er noe med å bli bevisst på det. Åj, nå gikk jeg litt ut av ting som jeg egentlig ikke ønsker selv. Det å hele tiden gå inn inn inn og kjenne etter hva jeg egentlig vil.» (Silvia Moi).

Har man først blitt vant med å ville gjøre andre til lags, kan det være ekstremt vanskelig å komme seg ut av dette mønsteret.

2.8.1. Flink-pike-syndromet

Det er utrolig hvordan menneskers hjerne fungerer, men det er også utrolig hvordan mennesker har en tendens til å være så selvskadende - spesielt mot seg selv. Gjennom hele livet får man høre at alt skal være perfekt. Man skal alltid streve etter å bli bedre, for det er kun det perfekte som er godt nok. Men er egentlig noe perfekt? Og hva er det som definerer hva perfekt egentlig er? Dette er en ond spiral mange fort kan bli dratt inn i. Jaget etter å være perfekt blir så stort at man til slutt ikke klarer å se det gode i noe man gjør. Alt kan, og burde alltid forbedres.

Jeg har slitt mye med det som kalles for flink-pike-syndromet hele livet. Flink-pike er ikke et begrep som har en konkret definisjon, men som handler om å alltid vise seg fra sin beste side. Man har rett og slett ikke rom for å gjøre feil. Man skal gjøre alt man blir bedt om og ordet «nei» er ikke-eksisterende. En skulle kanskje ikke tro at det er noe galt i å alltid ville gjøre alt så godt som det kan gjøres, men dette er en utrolig utmattende måte å tenke på. Faren er å aldri akseptere at noe er godt nok. Til slutt kan man miste seg selv og den gleden man har for noe fordi det aldri blir godt nok. Det var det som skjedde med meg. Jeg lagde skyhøye

forventninger til meg selv, og hadde en forskrudd tanke om at andre hadde de samme forventningene til meg når det gjaldt sang. Til en viss grad er det sant, for det er et høyt nivå på operasangere i dag, men presset ble så høyt at jeg til slutt ikke visste hvor jeg skulle gjøre av meg. Det var så mye jeg måtte få gjort at kroppen gikk i total lås og jeg fikk ikke gjort noe. Tanken om å begynne å synge var vond når jeg ikke følte at jeg sang bra nok. Det ville aldri bli godt nok, så jeg kunne like så godt bare droppe å synge. Men så ble det også feil, for jeg elsket, og elsker jo fortsatt, å synge. Problemet var bare at jeg ikke gjorde det på mine egne premisser lengre. Jeg ble utbrent og hadde ikke overskudd til å gjøre noe.

2.8.2. Bedragersyndromet

Da jeg søkte rundt for å finne informasjon om temaet, kom jeg over et begrep mange kan kjenne seg igjen i, nemlig bedragersyndromet. Bedragersyndromet går ut på at man på en måte hele tiden mener at man ikke er god nok for å holde på med det man gjør, og at en dag vil noen avsløre deg som ikke god nok. En artikkel jeg kom over snakket om hvordan bedragersyndromet rammer mange, og da ikke minst musikere. Musiker og psykolog Jo Fougner Skaansar har jobbet med mange musikere, og har funnet ut at veldig mange sliter med bedragersyndromet.

“To viktige ting folk fortalte meg, var for det første vanskelighetene de hadde med å tilskrive karrierefermskritt til ferdigheter og evner. I stedet la de overdreven vekt på situasjonelle faktorer: «Folk spør meg nok bare om å om være med å spille fordi jeg er en hyggelig person», kunne de tenke. Eller: «Ja, jeg vant denne auditionen, men det var nok mye flaks, flere av de andre kandidatene hadde en dårlig dag.»” (Skaansar, 2023).

Veldig mange musikere tviler på sine egne ferdigheter. Man har en tendens til å lage opp historier for hvorfor ting egentlig er galt når ting faktisk går bra. Det er akkurat som at en ikke lar seg selv få lov til å være god til noe, for andre er jo mye bedre. Det er lett å havne på en sånn måte å tenke på. Jeg hadde en lærer på Operahøgskolen som ofte fortalte oss om "styggene på ryggen". Det er akkurat som at du har noen som hele tiden følger etter deg og forteller alt som er galt med deg, både personlig, men også i forhold til ferdigheter. Denne figuren er en konstant byrde som det kan være ekstremt vanskelig å bli kvitt. Samme lærer fortalte oss også at vi hele tiden må tørre å gi litt mer "f" og bare kaste bekymringene over skuldra. Hadde det bare vært så enkelt. Jeg tror de fleste skjønner hva hun mener med det, men dessverre er det ofte noe som går mye dypere enn at man enkelt bare kan kaste det fra seg.

“Det er liksom litt sånn AHHH. Hadde vi hatt fasiten kunne vi vært mangemillionærer!”
(Silvia Moi).

2.9. Grensesetting

Det er mange som har mye kunnskap og erfaringer å komme med, men som jeg har nevnt er det ikke slik at alle andre har en fasit. Man må lære seg å forstå hvor ens egne grenser er for å kunne få best utbytte.

“Det handler om grensesetting og det å bli mer bevisst på verdiene dine og til deg selv. Ta vare på deg selv.” (Silvia Moi).

Silvia snakker mye om det å sette grenser. Hun snakker om å klare å finne en verdi i seg selv - en trygghet til å stå i seg selv og forstå når folk trækker over grensa. Dette var et gjentakende tema som Silvia brakte opp flere ganger i samtalen vår. Både flink-pike-syndromet og bedragersyndromet er en konsekvens av at man ikke står trygt nok i seg selv. Man vil hele tiden gjøre ting annerledes og bedre, ikke fordi det gir en selv en glede, men fordi man tror det er det andre forventer av en. Man tror og føler at man ikke er god nok hvis man gjør det man egentlig har lyst til å gjøre. Det er akkurat som at man lar andre sine meninger og forventninger være det som styrer hva en selv gjør. Alt blir målt etter de andre, men det er ikke slik det burde være. Det handler om å klare å finne ut av hva som resonnerer med og føles best for deg. Ikke la andre sine destruktive tanker og meninger om deg være det som bestemmer om du er god eller ikke. En viktig ting jeg har lært gjennom livet er at alle mennesker har forskjellige meninger. Noen mener at noe burde gjøres på en bestemt måte, og så møter du noen andre som mener at det burde gjøres helt annerledes. Det er viktig å jobbe med å ikke la seg bli vippet av pinnen om noen mener noe annet enn deg. Det er helt normalt.

2.10. Tabubelagt

Det var en tid hvor det å snakke om mental helse innenfor opera på et vis var litt tabubelagt. Det var kun de beste som fikk jobb, og viste man tegn til svakhet, kunne man risikere å få sparken. Silvia Moi slet med prestasjonsangst da hun selv var utøver.

«Jeg kunne helt sikkert gjort det bedre hvis jeg ikke hadde hatt det (prestasjonsangst), men jeg kom meg gjennom det. Livskvaliteten ble ikke så god da.»

Silvia som opplevde dette og ikke følte hun hadde noen å snakke med, tenker at karrieren kunne vært helt annerledes og blitt nytt bedre hvis det hadde vært åpenhet rundt det.

Også operasanger Janet Baker opplevde at karrieren hennes fikk lide på grunn av lite åpenhet.

«I don't know what I'm afraid of. I suppose I'm afraid of not doing my best. I'm afraid of what people will think, or what people will say. I'm afraid of not coming up to people's expectations.» (Bentley, 1982).

Baker endte opp med å legge opp karrieren sin i en så ung alder som 48 år. Det kom som et sjokk på en hel verden, men da klarte hun ikke mer. Hun var redd for å gjøre feil og til slutt ble det hennes ende. Hun hadde et helt vanvittig talent, men bak fasaden lå det en frykt. Det var en forventning om at hun alltid måtte være perfekt - ikke minst for publikumet sitt. Etter hvert som hun ble mer og mer kjent økte presset. Fallhøyden ble høyere jo flere som kjente til talentet hennes. Hun taklet rett og slett ikke mer. Hadde det vært mer åpenhet og forståelse rundt temaet, kunne hun muligens hatt en mye lengre karriere.

I dag har det blitt mer vanlig å snakke om temaet. Det er folk som brenner for temaet og jevnlig setter opp seminarer for å dele sin kunnskap og erfaringer. Jeg kan dessverre ikke påstå at den tabubelagte mentaliteten er helt borte enda, men å se flere og flere snakke åpent om temaet gir meg et håp om at vi en dag kan få etablert at det å ha dårlig selvtillit og prestasjonsangst er noe av det mest menneskelige som finnes, selv for operasangere.

2.11. Verktøy

Hva kan man gjøre for å bedre selvtilliten sin og prøve å minske prestasjonsangst?

Jeg har tidligere i oppgaven nevnt at de fleste av blokkeringene som oppstår fysisk i kroppen handler om at man har noen mentale hindre. Jeg skulle ønske jeg kunne si at det finnes en konkret fasit for å løse opp i de mentale problemene sine, men det gjør det dessverre ikke. Jeg har nå tenkt til å komme med en del øvelser og verktøy som kan fungere for noen. Jeg har personlig prøvd ut flere av dem som har fungert for meg. En ting det er viktig å bli klar over er at det ikke finnes noen øvelse som fungerer hvis du bare gjør det én gang. Som med alt annet så krever det øvelse. Det krever at man gjør det om til en rutine, for hvis ikke er det fort gjort å falle tilbake til dårlige uvaner. Jeg vil dele øvelsene inn i to kategorier: Det ene handler om å gjøre øvelsene ofte, gjerne daglig for å hjelpe og forebygge de negative tankene over tid. Det andre er noen konkrete øvelser som kan hjelpe rett før man skal prestere og kjenner prestasjonsangsten allerede har slått rot i kroppen. Det er dog viktig å merke seg at også disse øvelsene krever øvelse over lengre tid for å bli en rutine, men det er noen øvelser som kan være behjelpelige når man først trenger å få senket pusten.

2.11.1. Forebyggende øvelser

Tips 1: Mindfulness

En ting jeg har nevnt er at som scenekunstner handler det om å skape i et øyeblikk. Man må ha frihet til å være i øyeblikket. Mindfulness er en form for meditasjon som samler tankene og får fokuset på her og nå. På norsk kalles det blant annet for oppmerksomt nærvær (Lein, 2019). Vi har en tendens til å være i fremtiden eller i fortiden med våre bekymringer. Fokuset i mindfulness ligger på å være til stede her og nå for å redusere stress. Det finnes mange måter å gjennomføre mindfulness på, og det handler om å finne den typen som passer best for en selv. Det er flere fysiske kurs man kan melde seg på hvor man blir guidet gjennom mindfulness av en instruktør. I dagens teknologiske hverdag finnes det også mange apper og podcaster som kan lede en gjennom mindfulness. Ved å øve på tilstedeværelse vil man forhåpentligvis klare å kaste fra seg en del bekymringer rundt prestasjonsangst når slike situasjoner skulle oppstå.

Tips 2: Dagbok

Ved å skrive en dagbok vil man kunne få sortert tankene sine. Om det bare er å skrive ned konkrete ting som har skjedd eller om det er å skrive ned alle tanker som faller en inn, så er det en måte å få satt ord på det man tenker på. Det kan hjelpe til å gi en selv en bedre forståelse for hva som foregår i hodet. Tidligere nevnte jeg at det er noe som handler om at så fort man er klar over hva problemet er og hvor det ligger, det er først da man kan få gjort noe med det. Det å skrive dagbok er en utmerket måte å lokalisere hvor hindrene ligger.

Tips 3: Skriv ned det du er god på

Det er så fort gjort å havne i en spiral hvor man bare ender opp med å se på alt som kunne vært bedre. En glemmer å faktisk se på alt en faktisk får til. Ta deg tid til å skrive ned alt du er god på. Alt du får til. Gjerne spør venner og familie om dine gode kvaliteter, du kan bli overrasket over hvor mange gode kvaliteter du faktisk har. Andre mennesker ser deg fra en annen vinkel og har aldri like mye negativt å si om deg som det du selv har. Ved å skrive ned de gode egenskapene dine, så kan du ta det opp jevnlig for å gi deg en liten påminnelse om at du faktisk er god nok.

Tips 4: Planlegge øvingen

Hvis man har en dårlig dag eller dårlig periode er det fort gjort å ikke ha noen form for motivasjon til å øve. Det eneste man gjør når man står på øverommet er å kritisere alt man gjør. Det kan være vanskelig å vite hvor man skal begynne, spesielt i perioder hvor man har

flere ting man må øve på samtidig. Et tips er å planlegge øveøktene på forhånd. Ved å ha satt seg selv et konkret mål for øvingen, vil ikke hjernen ha tid til å tenke kritisk. Man vil kunne planlegge å kun fokusere på én ting for hver øvelse. Det kan være så enkelt som å kun fokusere på én arie i en øvelse, og teksten til en annen arie i neste økt. Hvis man har flere ting å jobbe med samtidig, er det lett å bli så overveldet at man egentlig ikke klarer å få gjort noe. Ved å planlegge øvingen på forhånd er det lettere å holde fokuset.

Tips 5: Få opp humøret med en spilleliste

Et tips jeg fikk fra Silvia var å lage en spilleliste på Spotify med musikk som hjelper med å få opp humøret. En feel-good-spilleliste til å høre på når humøret kanskje ikke er på topp. Det kan også være en god idé å høre på denne før man skal øve. Jo bedre den mentale tilstanden er, jo bedre blir selvtilliten på et vis, og desto bedre blir øvingen.

Tips 6: Sette grenser

Dette er noe som må øves på ganske lenge før det blir en naturlig ting, spesielt hvis man har slitt mye med å skulle please andre. Flinke-piker kan ha store problemer med dette. En måte å få lært seg til å sette grenser er å begynne å kjenne etter hva som føles riktig for en selv. Hvis noen ber deg om å gjøre noe som ikke føles riktig, så er det noe med å tørre å sette foten ned og si nei. En plass en kan starte med dette er med personer en føler seg trygg på. Etterhvert kan man ta det videre til personer man kanskje ikke kjenner så godt. Etter hvert som man gjør det oftere, jo lettere blir det.

Tips 7: Vær åpen og snakk om det

Det som personlig har hjulpet meg mye er å være åpen og snakke om usikkerheten min. Det startet med at jeg var åpen med sanglæreren min og dekanen på skolen, for så å ta kontakt med en rådgiver som ga meg mange fine samtaler hvor vi kunne finne noen løsninger. Snakk med venner og familie. En ting som overrasker meg er å innse at etter hvert som jeg åpner meg selv, så åpner andre seg også. Hvis en bare holder problemene sine for seg selv, er det vanskelig å få gjort noe med dem. Det finnes profesjonelle innenfor feltet som kan være rikt behjelpelige og gi noen konkrete tips til akkurat din situasjon.

2.11.2. Tips i øyeblikket

Mitt ønske er at en skal kunne klare å lage seg selv noen rutiner som gjør at disse neste punktene blir lettere tilgjengelig når situasjonen først oppstår. Selv disse neste punktene er noe som må øves på, men de har en effekt som raskt kan hjelpe med å få hodet og kroppen på

plass. Alle øvelsene vil kanskje ikke funke, men jeg har personlig prøvd dem ut og synes de fungerer veldig godt for meg.

Øvelse 1: Powerpose

Denne øvelsen fikk jeg fra Silvia Moi. For å utføre denne øvelsen skal man stå med hoftebredden avstand mellom bena og strekke armene så langt opp og ut i lufta som en får til. En kan også plassere hendene på hoftene som Superwoman. Det handler om å ta sin plass. Det er en måte å psykologisk endre tankene sine ved hjelp av en bevegelse. Gjerne ta et høyt rop som “yes” eller “jippi” for å virkelig eie bevegelsen og rommet. Det kan gi deg en selvsikkerhet før du skal opp på scenen.

Øvelse 2: 4-7-8 metoden

Dette er en pusteøvelse for å få kontroll på pusten. Det hjelper for å få ned stressnivået i kroppen (Treningstips, 2017). I denne øvelsen skal man trekke inn pusten i fire sekunder, for så å holde pusten i syv sekunder og til slutt puste ut i åtte sekunder. Gjenta dette minst fire ganger. Dette er et mønster som er med på å berolige kroppen og kan gjentas så mange ganger det føles nødvendig. Pass på å sitte eller stå behagelig og slappe godt av i magen og skuldrene. Denne øvelsen vil nesten hjelpe med en gang, men vil få sitt beste utbytte om den praktiseres jevnlig.

Øvelse 3: Knyttneven

Knyttneven er et suverent redskap (Bjerge-Sköld, 2018). Den kan hjelpe til å regulere spenninger i kroppen. Gjør øvelsen stående. Knyt begge hendene hardt og hold dem foran hoftene. Klem så hardt du kan før du slipper helt opp. Ikke åpne opp hendene, men bare slipp opp i trykket. Gjenta dette flere ganger. Du vil merke at når knyttnevne strammes, så strammer hele kroppen seg, og når hendene slipper opp, åpnes resten av kroppen også. Husk å puste godt og dypt. Det er en veldig fin måte å gi slipp på spenninger der og da og klare å få litt bedre bakkekontakt.

Øvelse 4: Utpust

Dette er en veldig enkel, men effektiv øvelse. Tøm deg selv for luft, og når du har nådd bunnen åpner du opp i magen og lungene og tillater dem å bare “slippe inn” luften. Denne øvelsen tvinger magen til å jobbe, og kan klare å få løst opp spenninger i mellomgulvet.

3. Avslutning og konklusjon

I denne oppgaven har jeg sett på hvordan dårlig selvtillit og prestasjonsangst kan være hemmende for operasangere. Vi har sett at veldig mye ligger mentalt, og det kan være mange grunner til nettopp dette. Alle mennesker er forskjellige, men vi har alle til felles at vi har en aktiv hjerne og noen ganger kan den komme i veien for oss selv og vår prestasjon og utvikling. Når hjernen blir et hinder kommer det en del forplantninger i kroppen som kan løses opp i, men så lenge tankene er i spinn og i ubalanse, vil kroppen mest trolig også være det. Det å bli bevisst på temaet, bli bevisst på at det er normalt og bevisst på hvilke egne hindringer man har, det er først da man kan gjøre noe for å forebygge dette. Dette temaet har til enhver tid vært aktuell, men det har ikke vært snakket høyt nok om. Jeg håper denne oppgaven kan være med på å gjøre en endring i dette. Det er en del konkrete ting man kan gjøre for å hjelpe når situasjonen først skulle være der, men hva som fungerer for meg fungerer ikke nødvendigvis for andre. Mitt beste råd er å være åpen, utforske og gjerne snakke med andre som kan være med på å hjelpe en til å få tankene sine under kontroll.

4. Kildeliste

- Bentley, B. (1982). *Janet Baker: Full Circle*. Malone Gill Productions.
- Bjerger-Sköld, R. (2018). *På naturens vilkår*. Oslo: Cappelen Damm AS. ISBN 978-82-02-56636-4
- Bridcut, J. (2019). *Janet Baker: In Her Own Words*. Crux Productions.
- Green, B. (1986). *The Inner Game of Music*. New York: Bantam Doubleday Dell Publishing Group, Inc. ISBN 0-385-23126-1
- Lein, M. (2019, 22. juli) *Dette er mindfulness*. Hentet fra: <https://nhi.no/psykisk-helse/psykisk-egenpleie/dette-er-mindfulness/>
- Skaansar, J. F. (2023, 16. februar). *I hodene til mange scenekunstnere er det aldri for sent å bli avslørt som udugelig*. Hentet fra: <https://www.kontekst.no/i-hodene-til-mange-scenekunstnere-er-det-aldri-for-sent-a-bli-avslort-som-udugelig/>
- Terapivakt1. (2018, 3. desember). *Hva vil det si å ha dårlig selvtillit, og hva er definisjonen?* Hentet fra: <https://terapivakten.no/2018/12/03/selvtillit/>
- Treningstips. (2017, 10. januar). *Pusteøvelse: Stress ned med 4-7-8-metoden*. Hentet fra: <https://treningstips.org/4-7-8-metoden/>