

# MASTEROPPGAVE

Hvordan kan man oppnå sine personlige ambisjoner,  
og hvilke strategier kan ligge til grunn for en god mental styrke?

«Failure is success in progress»  
(Albert Einstein)

# Innholdsfortegnelse

1. Innledning.....	2
2. Hoveddel.....	3
2.1 Ambisjoner.....	3
2.2 Mental styrke.....	4
2.3 Mental styrke, egen erfaring.....	12
3. Avslutning.....	14
Referanser.....	15

## 1. Innledning

Opprinnelig er jeg utdannet tømrer og valgte etterhvert en ny vei med å studere musikk. Jeg hadde ikke noe kunnskap om musikkteori, men et greit musikalsk gehør. For å kunne få studieplass på en bachelor i klassisk utøvende sang, må man bestå en prøve i musikkteori. På det første forsøket feilet jeg, og stilte meg umiddelbart spørsmålet; hva kan jeg gjøre for å forbedre meg og kunnskapen min?

Med kun erfaring som musikkprodusent, og spille i band, innså jeg at jeg måtte omprogrammere tankesettet og gå grundigere til verks for å forstå musikkteori. Jeg meldte meg på kveldskurs i musikkteori og la opp daglige øvelser på ting jeg kunne trene på som forbedret gehøret, og kunne gjenkjenne det jeg hørte og forklare det med ord. Jeg gjorde et forsøk til, og søkte nok en gang utdanning som klassisk utøvende sanger på Barratt Due Musikk institutt i Oslo.

Jeg bestod endelig teoriprøven, og hadde også forbedret meg sangteknisk, slik at jeg endelig fikk en studieplass. Jeg reflekterte over innsatsen jeg hadde lagt ned, og innså at ved disiplin og klare mål, kan man lettere øke muligheten for å oppnå sine mål og ambisjoner.

Jeg fortsatte med dette tankesettet, og i perioden fra år 2019-2024 har jeg studert klassisk utøvende sang og opera, og erfart at mye av det vi lærer angående det mentale tankesettet og rutiner som musiker og sanger, kan sammenlignes og har mange likhetstrekk med mye av arbeidet som en toppidrettsutøver gjør og utvikler, for å være så balansert som mulig som utøver.

I den tiden jeg har studert for å bli en profesjonell operasanger, har jeg sett at vi sjelden tar opp temaet om mental helse i musikkbransjen, og at vi nødvendigvis ikke har det samme apparatet med folk rundt oss til å hjelpe oss med å trene på å tenke riktig, slik som toppidrettsutøvere har for å prestere best mulig og oppnå personlig suksess med målene man har satt seg.

### Problemstilling:

Hvordan kan man oppnå sine personlige ambisjoner, og hvilke strategier kan ligge til grunn for en god mental styrke?

I denne oppgaven skal jeg drøfte, forklare og utdype hvordan man kan oppnå sine ambisjoner, og se på hvilke mulige mønstre og faktorer som kan spille inn for en person som har oppnådd dette.

Jeg skal se på hvordan man jobber med mental styrke fra både idretts- og musikkbransjen, og drøfte eventuelle likhetstrekk i de ulike bransjene. Bakgrunnen for dette er to intervjuer som jeg har gjennomført, ett av en sentral person innen prestasjonsmiljøet i idretten, og ett av en norsk operasanger med internasjonal karriere. Disse er begge anonymisert i oppgaven, og fått navnet *idrettspersonen* og *operasangeren*.

Jeg skal også trekke inn mine egne erfaringer som sanger når jeg forbereder meg til en forestilling eller konsert, og se om arbeidet jeg gjør kan ha likheter med forberedelsene en toppidrettsutøver gjør før et event de har.

Opgavens hoveddel er delt inn i tre deler:

I første del skal jeg prøve å forklare hva begrepet ambisjoner betyr, og redegjøre hvordan dette begrepet kan bli brukt i idretts- og musikkverden.

I andre del ser jeg nærmere på mental styrke med hjelp av kilder og studier, samt at jeg drar inn min egen erfaring av mental styrke når jeg har oppnådd mine personlige mål og ambisjoner så langt som operasanger.

I tredje del skal jeg dra inn min egen erfaring av mental styrke når jeg har oppnådd mine personlige mål og ambisjoner så langt som operasanger og se på om det er noen fellestrekk i det å oppnå mål, ambisjoner og mental styrke.

## **2. Hoveddel**

### **2.1**

#### **Ambisjoner**

Gjennom tidene har mennesker likt å ha ambisjoner, uansett om disse er små eller store. Ved å konkretisere ambisjoner man ønsker og oppnå i fremtiden, må man se hva som kreves av ressurser som tid, motivasjon, disiplin og fokus. Dette kan handle om å ha klare visjoner om hva man ønsker å oppnå, og også være bevisst på at man kan sette mål og delmål for å oppnå

sine ambisjoner.

Uten ambisjoner vil det være vanskelig og sette seg konkrete mål å finne motivasjon til å utføre planene man har i livet. Å ha ambisjoner betyr derfor at man kan ha en sterk indre motivasjon for å skape eller oppnå noe. Å ha ambisjoner kan også bety at man kan utfordre seg selv, og være bevisst på at man kan gå gjennom nye erfaringer i livet for å oppnå personlig vekst slik at man blir den personen man ønsker være når man kan ha oppnådd sine ambisjoner.

## 2.2

### **Mental styrke**

Ut ifra en studie med den engelske tittelen *Mental toughness*, som på godt norsk betyr mental styrke, skal vi se nærmere på studien om faktorene som innebærer det å opprettholde og utvikle sin mentale styrke (Sewell, Earlie & Clough, 2002).

Studien vi skal kikke nærmere på, er forsket på innen idrettspsykologi, og handler om det å prøve å finne ut hva mental styrke dreier seg om. Selv om studien er idrettspsykologi, kan den også være veldig relevant for en operasanger. Kristin Kjølberg og Åshild Kyvik Bauge har tatt for seg denne studien i sin bok *stemmens signatur*, der de viser at mye av det som har blitt skrevet om i studiet også er relevant for sangeres mentale styrke og i samarbeidet mellom sanglærer og sanger (Bauge & Kjølberg 2024).

Idrettspsykologene David Sewell, Keith Earlie og Peter Clough utførte sin studie i 2002. De utviklet et konsept som heter «The four c's». Det betyr at mental styrke kan deles opp i fire underkategorier som er *confidence*, som på norsk betyr selvtillit, *commitment*, som på norsk dreier seg om forpliktelse eller dedikasjon, *control*, og *challenge* som handler om å utfordre seg selv.

Ved hjelp av disse fire c-ene i studiet og ulike litteratur som har skrevet om disse kategoriene, skal vi se på dette konseptet, og foreta oss hvordan vi kan forstå disse fire konseptene I tillegg til å utdype hva de forskjellige c-ene betyr, utdyper vi også til sist i dette avsnittet, om mål og ambisjoner.

#### **Confidence / Selvtillit:**

En forutsetning på det psykologiske plan, er å utvikle selvtillit. Dette utvikles når man går

gjennom ulike personlige erfaringer og oppnår delmål. Personlig selvfølelse er relaterbart i forhold til selvtillit, og blir påvirket i den forstand at når vi opplever og har gode opplevelser og nye erfaringer med situasjoner og mennesker. Selvtillit blir utviklet når vi utsetter oss for ulike situasjoner som innebærer at man må være bevisst på det å regulere egne følelser og håndtere dem på best mulig måte (Killy, van Nieuwerburgh og Clough (2017).

Som utøver, spesielt som sanger, kan man være veldig følsom, slik at man kan ha perioder hvor det er ekstra krevende å takle prestasjon og press. Dette kan føre til prestasjonsangst, som er noe en utøver må bevisstgjøre, og utsette seg for situasjoner ved hjelp av mengdetrening på nettopp de aktuelle situasjonene som man blir utsatt for i fremtiden. (Bauge og Kjølberg, 2024)

Selvtillit i mitt personlige liv er noe jeg har reflektert mye på. Hvordan ytre miljø og tanker kan bevege mentaliteten i en retning, og ikke tvile på sin egen intuisjon, være trygg i seg selv og stole på at man kan det man driver med. Tvil vil alltid være en naturlig del av det å være et menneske, og derfor er det viktig og bevisstgjøre hva som gjør at man får triggerer som gjør at man starter å tvile på det man egentlig vet at man er kvalifisert for å gjøre. Som operasanger har vi jo instrumentet inne i oss, og det er jo ingen som ser det.

*Operasangeren* sier det så fint:

«Det blir veldig fort en del av hvem du er, og klare å tenke at, ok her er instrumentet mitt, det er en ting. Og at du skal tåle og snakke fint og stygt om det og tåle at andre sier noe rart om det som er en del av deg, uten at man skal ta det personlig».

Det er altså viktig å være trygg på seg selv, både når man har gode øyeblikk og også opprettholde den samme innstillingen til seg selv i øyeblikk hvor ting ikke alltid gikk helt slik man ville at det skulle gå. Det er jo nettopp gjennom det å feile ved å gjøre opptil flere forsøk på å utvikle seg selv og sine ferdigheter, at man blir bedre kjent med seg selv og hva man er i stand til og takler (Sødal, 2020). *Idrettspersonen* uttrykker at det er viktig å ha et helhetlig perspektiv både fysisk og mentalt, som bygger en sterk plattform i forhold til ferdigheter som man bygger og utvikler over tid.

Jeg har også erfart at miljøet man omgir seg med har en effekt av hvordan man kan tenke om det man driver med. Som tømrrer var det ingen som kunne relatere seg til interessen jeg hadde om det å synge opera, og jeg ble derfor ikke stimulert eller oppfordret til å fortsette og

forfølge denne interessen. Det har derfor vært viktig for meg og tro på mine ambisjoner og visjoner for hva jeg ville med mine egne interesser og gå i retning mot disse ambisjonene. Uten tilgang til likesinnede med samme operainteresse, måtte jeg selv tidlig være bevisst på å ikke tvile på meg selv og det som ga meg glede. Dette er jo veldig individuelt. Jeg forestiller meg at det er viktig å innse dette tidlig i en utviklingsprosess. Gode strategier kan være å skape ambisjoner for seg selv, ikke sammenligne seg med andres livsveier, finne et nettverk av likesinnede og ta tips og få veiledning fra riktige personer om hvordan man kan tilnærme seg sine personlige ambisjoner og fortsette fremover, også når det ikke går helt etter planen.

### Commitment / Dedikasjon:

Å være dedikert kan knyttes til motivasjon for å utvikle lidenskapen og interessen man har som toppidrettsutøver eller operasanger. Når vi føler en sterk og intens dedikasjon, blir det også lettere å finne det indre drivet til å oppnå målene vi setter oss. Vi kan dele motivasjon i to hoveddeler. Ytre motivasjon som man får fra personer gjennom oppmuntringer, tilbakemeldinger og tips som gjør at man kan bevisstgjøre hvordan man stadig forbedrer seg og kan bli bedre. Den andre delen er indre motivasjon, som vi former selv ut ifra egen lidenskap, vilje, interesse og behov. Det er særlig denne som er viktig å dyrke og holde vedlike gjennom å opprettholde en balanse når man støter på utfordrende situasjoner som skaper konflikt med den ytre motivasjonen. Ved større bevissthet i utviklingen av den indre motivasjonen, føler man at man kan bli mer selvstendig i sine refleksjoner og gjøremål, og bli mer selvstendig med å utvikle selvdisciplin i de daglige gjøremålene uten for mye støtte fra det som gir ytre motivasjon (Bauge og Kjølberg, 2024). Samtidig vil disse to hoveddelene av motivasjon tilfører energi til hverandre og bidra til å utvikle utøveren i positiv retning mentalt. (Weinberg og Gould, 2015)

Dedikasjon handler også om å være villig til å legge ned tid, energi og ressurser for å jobbe mot et bestemt mål. Det innebærer en sterk motivasjon og fokus på å oppnå mål, uavhengig av hindringer og tilbakeslag som kan oppstå underveis. Dedikerte personer er ofte villige til å ofre komfort og kortsiktige gleder for å oppnå langsiktig suksess. De er vedvarende og utholdende, og gir ikke opp når ting blir vanskelig. Dedikasjon er viktig fordi den gir en indre drivkraft og styrke som trengs for å takle utfordringer og overvinne motgang (Sewell, Earlie & Clough, 2002).

På samme måte er hardt arbeid en avgjørende faktor for å oppnå sine ambisjoner. Å oppnå

sine mål kommer ofte sjelden av seg selv, det krever innsats og arbeid. Å være villig til å putte inn nødvendig tid, energi og engasjement er ofte avgjørende for å oppnå sine mål. Hardt arbeid innebærer å være disiplinert og målrettet. Det betyr å utvikle gode arbeidsvaner, være produktiv og effektiv, og være villig til å gå den ekstra milen for å oppnå resultater. Hardt arbeid er viktig, fordi det gir en konkret og håndfast måte å tilnærme sine mål og ambisjoner.

I tillegg til dedikasjon og hardt arbeid er det også andre faktorer som kan spille en rolle i å oppnå ambisjonene man har. En viktig faktor er å ha en tydelig og realistisk visjon og mål. Dette handler om å vite hva man ønsker å oppnå og ha en klar plan for hvordan man skal komme dit. En positiv og optimistisk mentalitet er også viktig, da den gjør det lettere å håndtere utfordringer og se muligheter istedenfor begrensninger. Evnen til å tenke kreativt, være fleksibel og tilpasse seg endringer er også viktig i dagens samfunn.

Menneskelige relasjoner og nettverk spiller også en betydelig rolle i å oppnå sine mål. Å kunne omgås og samarbeide med andre, bygge gode relasjoner og nettverk er avgjørende for å få støtte, læring og muligheter. Utdanning, kompetanse og kontinuerlig læring er også viktige faktorer for en utøver. Å utvikle ferdigheter og holde seg oppdatert innenfor sitt felt er nødvendig for å oppnå og opprettholde sine mål over tid. *Idrettspersonen* sier det at noen idrettsutøvere tar opp lån for å satse på sin idrettsgren eller bruker sine oppsparte midler fordi de har et ønske om å skape noe. Gjennom lidenskap og en inderlig gnist til å dedikere seg til å forfølge ambisjonene sine, får de utvikling gjennom prosessen og mer motivasjon til å fortsette.

### Control / Kontroll:

I forbindelse med mental styrke, handler kontroll i all hovedsak å mestre det å kontrollere sine egne følelser og tanker, slik at man selv ikke blir sin egen hindring i sin prestasjon og arbeidet man gjør med seg selv. På denne måten kontrollerer vi vår egen psyke og ikke la psyken kontrollere oss, slik at vi blir styrt av følelser og tanker (Killy, van Nieuwerburgh og Clough 2017). Dette er en prosess som må utvikles over tid, men jo mer bevisst man blir på dette, jo mer og flere utfordringer kan man takle og håndtere på samme tid. Når man blir bedre og bedre på å regulere følelser får man en sterkere kontakt med seg selv, og ved refleksjon, en bedre oversikt i sin prosess og arbeidet man gjør med seg selv (Bauge og Kjølberg, 2024)



Som operasanger blir man ofte beveget av kunst og evnen til å uttrykke sine følelser med å synge. Sangere kan trenge å kjenne på følelsene sine til å ha den indre trang til å formidle og uttrykke noe. Hvis man ikke har utviklet det å kontrollere følelser, kan det i noen tilfeller være et hinder for utøveren å uttrykke seg på best mulig måte. Hvor man derfor over tid opparbeider seg en god kontroll på sine følelser med hjelp av god veiledning, og erfarer det å være engstelig, tvile på seg selv og sine mål. Gjennom å gå gjennom erfaringer med nye mennesker i ulike arbeidssituasjoner, som for eksempel i musikkbransjen, dirigenter, coacher eller akkompagnatører, erfarer man over tid situasjoner og forbedrer de psykologiske ferdighetene knyttet til kontroll over sine egne følelser. Det kan handle om å få en bredere forståelse for hva det vil si å vite hva slags arbeidsoppgaver som må til for å oppnå sine mål og å kontrollere disiplinen det innebærer med å sette av riktig tid som kreves for å utvikle seg mot delmålet og hovedmålet. Det er viktig å også være bevisst på hvor langt man er i utviklingen knyttet til å forstå mer om det prestasjonsnivået man er på. *Idrettspersonen* uttrykker at “Lidenskapen for trening og utvikling i toppidretten er like sterk i musikkbransjen.”

### Challenge / utfordre seg selv:

Når man utfordrer seg selv prøver man å opparbeide en mentalitet hvor man trener hjernen til å se muligheter i motsetning til problemer. (Weinberg og Gould 2015). For å opprettholde dette tankesettet, er det viktig at utøveren er positivt innstilt og bevisst på både innsats og evnen til å lære og tilpasse seg nye situasjoner. Å utfordre seg selv kommer sjelden uten utfordringer og hindringer. Det er derfor viktig å være åpen for læring og kontinuerlig forbedring. Å være villig til å lære av feil og det å mislykkes er også en avgjørende egenskap som kan føre til personlig og faglig vekst (Sewell, Earlie & Clough, 2002). Hver enkelt utøver har ulike preferanser, og derfor har man individuelle tilnærminger i nye situasjoner hvor noen føler på behovet for å beskytte seg, mens andre stiller med et åpent sinn og lar den nye situasjonen styrke dem. Å kunne reflektere og se den enkeltes behov og hva som kreves for å utvikle seg gjennom nye opplevelser, bevisstgjør både styrker og svakheter som gjør det enklere å kartlegge fremgang for utøveren (Bauge og Kjølberg, 2024). Én av de mest betydningsfulle aspektene er uten tvil mental styrke. Evnen til å opprettholde et positivt tankesett, være motivert og tåle motgang er essensielt for å oppnå suksess i ethvert område av livet.

Mental styrke handler også om å overvinne frykten for å feile og ha troen på egne evner til å takle utfordringer. Det er denne evnen til å håndtere press og stress som vil sette utøveren i

stand til å ta de nødvendige avgjørelsene og ta risiko for å nå sine mål. En annen viktig faktor for å oppnå sine ambisjoner, er konkurranseinstinkt. Konkurransen kan fungere som en veiviser for måloppnåelse og kan bidra til å høyne kvaliteten på utførelsen.

Konkurranseinstinkt handler om et ønske om å være best, å strekke seg etter å bli bedre og å ikke være fornøyd med komfortsonen. Det er gjennom konkurranse at man kan oppdage og utvikle nye talenter og ferdigheter. Det er viktig å huske på at konkurransen ikke bare handler om å slå andre, men også om å overgå seg selv og stadig forbedre seg.

En annen faktor som kan spille en vesentlig rolle for å oppnå ambisjonene til en utøver, er motivasjonen. Bevisst eller ubevisst påvirker vår drivkraft evnen til å jobbe hardt, holde fokus og bli ved et mål til det er oppnådd. Motivasjon er drivstoffet som holder oss gående når ting blir utfordrende. Uten en sterk indre motivasjon kan interessen og innsatsen for å oppnå suksess bli forbigående og kan lett svekkes når hindringer oppstår. Motivasjonen kan komme fra et ønske om å bli anerkjent, et indre ønske om personlig vekst eller en brennende lidenskap for det man driver med.

En ytterligere faktor som ofte er undervurdert for å oppnå ambisjoner, er viljen til å lære og stadig forbedre seg. Suksess kommer ikke ved å stå stille, men gjennom kontinuerlig utvikling. Gjennom å være åpen for å lære nye ting, evaluere egne handlinger og være villig til å ta til seg kritikk og tilbakemeldinger kan man styrke sitt fundament for måloppnåelse. Det handler om å omfavne utfordringer og se dem som muligheter for personlig vekst og utvikling. Evnen til å lære og tilpasse seg endrede omstendigheter er avgjørende for å kunne tilpasse seg et stadig skiftende samfunn og oppnå delmål over tid. Det er også viktig å nevne at å ha ambisjoner også er avhengig av en god balanse mellom måloppnåelse og livsglede. Å sette seg mål og jobbe hardt for å nå dem er selvfølgelig viktig, men det er også viktig å finne glede og tilfredsstillelse i prosessen (Sødal, 2020)

Jeg har selv reflektert mye over det at det er ekstremt viktig at man må kunne nyte reisen mot suksess å være tilfreds med det man oppnår underveis, som igjen vil bidra til en bærekraftig opplevelse av å nå sine ambisjoner. For det er ikke bare målet, men også veien dit som kan definere og gi målene man har satt seg, en dypere mening. I sammenheng med ambisjoner man har, kan det derfor være avgjørende å forme en solid mental styrke, omfavne konkurransen, skape indre motivasjon, være villig til å lære og finne balansen mellom måloppnåelse og livsopplevelse. Dersom man kan ha evner til å utvikle og kombinere disse faktorene, kan man øke sjansene for å oppnå den ønskede suksessen på en sunnere måte med tanke på den mentale helsen. *Operasangeren* sa: "Ofte ga jeg meg selv

notater også for å bevisstgjøre hvordan jeg kunne gjøre personlige endringer og utfordre meg selv".

## Mål og ambisjoner:

Hvordan man forholder seg til mål og ambisjoner som operasanger eller som toppidrettsutøver kan oppsummeres gjennom de fire c-ene. I begge bransjer kan man ha et sterkt behov for å utvikle selvtillit gjennom forsøk med prøving og feiling, å bevisstgjøre sine egne tankemønstre og hvilke mentale landskap man skal være i for å kunne fortsette det gode arbeidet og å være trygg i seg selv og i det man driver med.

Videre vil det være veldig viktig å bevisstgjøre hvorfor man driver med det man gjør, og at det innerst inne er en lidenskap som gjør at motivasjonen for å være dedikert, er like sterk i både gode og mindre gode øyeblikk gjennom prosessen til å forbedre og oppnå ambisjonene sine. Gjennom dedikasjon får man så en klar og fast ramme på hva som kreves, og være innforstått med dette.

Den tredje faktoren er å kunne ha kontroll over sine følelser og å identifisere dem gjennom og oppleve nye situasjoner som krever at man kontrollerer sinnet og ikke lar det kontrollere deg. Å igjen være bevisst på hvordan man føler seg og klare å fortelle til seg selv at realiteten ikke nødvendigvis er den samme i ytre omgivelser utenfor seg selv, som man føler der og da i en gitt situasjon. Og at man kan endre og kontrollere tankesettet slik at det ikke definerer hvordan man opptrer, enten som operasanger eller idrettsutøver.

Det siste punktet er det å stadig utfordre seg selv. Det å gå ut av komfortsonen og søke nye situasjoner, gi seg selv nye oppgaver som endrer og re-programmerer hvordan man tilnærmer seg situasjonen når man identifiserer en samme type situasjon senere i livet, og klarer å ha en ny måte å tenke på (Sewell, Earlie & Clough, 2002). En del av å utfordre seg selv er også motet med å vite at man kan feile, men prøver uansett fordi man vet at gjennom nettopp det å feile på et forsøk, bringer deg nærmere til målene og ambisjonene man har satt seg, og uten utfordringer skjer det ikke spesielt mye personlig utvikling som tar deg til nye nivåer av bevissthet på hvem du er og hva du er kapabel til å gjøre når man stadig vekk gir seg selv utfordringer. Når man derfor har satt seg mål og ambisjoner vil man innse hvor mye psykologi kan avgjøre i hvor stor grad man tør våge å ta neste skritt mot å oppnå målene sine.

Som regel har en operasanger eller en toppidrettsutøver i tidlig fase av sin utvikling et ønske om å gjøre mer av det de liker, fordi det kan gi dem glede, og at det er en lidenskap hvor man brenner for det man driver med. Ambisjoner en operasanger kan ha, er å f.eks få en rolle i en operaoppsetning, eller en konsert med f.eks orkester. For en toppidrettsutøver kan ambisjonene være å kvalifisere seg til å komme på et landslag, forbedre tider eller å vinne medaljer, enten alene eller sammen som et lag. Som operasanger jobber man omtrent hele tiden som et lag, selv om man alene, kun har en rolle man synger. Samspillet med resten av besetningen i det gitte opera-stykket, har en utrolig viktig innvirkning på hvordan utfallet blir for kvaliteten på en forestilling. *Operasangeren* sier dette om å jobbe sammen som lag:

Man må være en lagspiller når man er med på en operaoppsetning. Det er litt som å spille tennis eller ping pong med de rundt deg. Du må serve gode baller til de andre, da får jeg ofte gode baller tilbake. Dette gjelder både det sceniske og musikalske. Vi er et lag. Det betyr f.eks at man lytter til sangerne rundt seg, ikke synger for sterkt i forhold til de rundt seg, og forsøker å gjøre de andre gode. Det gjelder og ha øyekontakt og ha sansene åpne for hva som kan skje. Da kan du også være med på å redde en situasjon om noe skulle gå galt teknisk eller om noen skulle få jernteppe. Jeg synes ikke det er noe forskjell på å gjøre en større eller mindre rolle. Alle har likt ansvar for forestillingen. Men det er klart at om man har en bærende rolle så må du ta mye av ansvaret for produksjonen.

*Idrettspersonen* uttrykker dette om å jobbe sammen som lag: “Det å trene på samspillet, har nok et mer naturlig uttrykk i kunstfeltet, mens i idretten er det noe mer krevende å lage samspill, systemer og god metodikk. Noen ganger må man få diskutert hva som er optimal lagdynamikk på det enkelte lag.”

Fellesnevneren for en operasanger og en toppidrettsutøver er at lidenskap er en viktig faktor som ligger til bunns for å stadig reflektere på hvordan man kan forbedre seg selv og lettere oppnå neste delmål og hovedmål man har satt seg, som tilfredsstillende ønsket man opprinnelig hadde når man fant ut av hva som gir livsglede og mening. *Idrettspersonen* uttrykker at “Erfaringen man har gjort seg i å være i toppidretts bransjen, er at vi bruker kunnskap for å lære, ikke for ære. Det er ikke nødvendigvis alt som er overførbart mellom bransjene, alt er ikke likt, men viktig å bli bevisst på forskjellene”.

## 2.3

### **Mental styrke: Min egen erfaring**

Over årene har jeg selv erfart at for å oppnå mine delmål og hovedmål, så må jeg være veldig selvbevisst på hvordan jeg tenker, utvikle selvdisiplin og kontrollere følelser. Innledningsvis i denne oppgaven har jeg nevnt at jeg opprinnelig er utdannet tømrer og valgte å gå over til musikk og musikkutdanning. Jeg har alltid hatt lidenskap for musikk, men jeg innså veldig tidlig i prosessen med å søke på musikkutdanning at jeg manglet både kunnskap og opplæring for å være egnet til studiet.

Første konkretisering av planene for å søke musikkstudier, var at jeg trengte å ta ett år med studiekompetanse. Dette året hadde jeg generelle skolefag som f.eks matte, natur og miljø, samfunnsfag og historie som til tider virket litt misvisende kunnskap å tilegne seg med tanke på at jeg visste hva jeg skulle søke etter det året. Siden jeg hadde lite kunnskap om musikkteori, valgte jeg å bruke fritiden min på å gjøre en rekke øvelser som forbedret min kunnskap i musikkteori, samt ta kveldskurs i nettopp det samme for forsterke kunnskapen ekstra mye og være rustet for musikkteori prøven som kreves at man må bestå for å bli vurdert til opptak til bachelorstudie i klassisk utøvende sang. Da jeg tok teoripróven, og manglet kun noen få poeng for å bestå, ble jeg i det øyeblikket ekstra bevisst på hvordan jeg skulle tenke. Jeg forsto umiddelbart at jeg hadde hatt en ekstrem bratt læringskurve og at det var helt utrolig hvor nærme jeg hadde kommet målet mitt.

Å se at jeg hadde utviklet meg såpass, motiverte meg til å fortsette det gode arbeidet. Siden det var ett år til neste mulighet for å søke på musikkutdanning, valgte jeg å være ansatt som snekker ett år til og fortsatt bruke fritiden min på å øve på musikkteori, og samtidig ta sangtimer og forbedre med sangteknisk. Nok et år hadde gått, og jeg søkte på nytt musikkutdanning. Endelig bestod jeg teoripróven og fikk plass på bachelorlinjen for klassisk utøvende sang på Barratt Due Musikk institutt. Følelsen man får når man har jobbet målrettet for å forbedre seg over lengre tid og endelig oppnå et delmål, gir en god indre motivasjon, som blir styrket til å fortsette når man ser at ting er mulig med riktig innsats.

Jeg fortsatte med denne mentaliteten om å stadig vokse som person, tilegne meg ny kunnskap og reflektere over styrker og svakheter og forbedringspotensialet jeg hadde. Jeg har spesielt hatt mye utfordringer med å lære meg nye sanger og tekst ved opera prosjekter

på skolen eller til konserter, men sakte har jeg funnet mine personlige metoder for å innstudere nytt musikalsk materiale på best mulig måte. Knyttet til å kontrollere følelser, prøver jeg alltid også å være bevisst på hva som kreves av tid og fokus når jeg skal lære meg noe nytt. Etterhvert som man blir mer erfaren klarer man å se et mønster i hvilken arbeidsmetodikk som fungerer best. Sammen med sanglæreren ser vi alltid tilbake på hvor mye utvikling man har hatt og fokuserer på tiden fremover og hva som fungerer og ikke fungerer personlig for videre utvikling.

## Å mislykkes

Og mislykkes i både idretts- og musikkbransjen er en erfaring som mange utøvere og artister kan oppleve i sine karrierer. Selv om disse bransjene kan ha ulike tilnærminger til suksess, er det også visse likheter i hvordan de ser på og definerer mislykkede forsøk.

I idrettsbransjen er det vanlig å vurdere en utøvers suksess basert på konkrete resultater og prestasjoner. Dette kan være måloppnåelse som vinn eller tap i konkurranser, rangering på en verdensliste eller oppnåelse av personlige rekorder. Når det gjelder å mislykkes i idretten, kan dette ofte bety manglende evne til å oppnå ønskede resultater eller å nå spesifikke mål. Dette kan være knyttet til faktorer som skader, mangel på ferdigheter eller for stort konkurransepress.

I musikkbransjen er det mer subjektivt når det kommer til definisjonen av suksess. Her kan faktorer som popularitet, salgstall og kritiske vurderinger spille en viktig rolle. Mislykkethet i musikkbransjen kan bety manglende evne til å nå ut til et bredt nok publikum, ikke oppnå kommersiell suksess eller ikke få positiv respons og anerkjennelse fra lærere, castingansvarlige, agenter, kolleger, publikum eller kritikere.

En viktig forskjell mellom idretts- og musikkbransjen er også den subjektive karakteren av musikk. Mens idrett har klare målbare resultater, er musikk vurderinger basert på individuelle preferanser og smak. En artist kan derfor oppleve suksess hos et visst publikum, selv om de ikke oppnår mainstream-kommersiell suksess. Dette kan gjøre det vanskeligere å definere en klar grense for hva det vil si å lykkes eller mislykkes i musikkbransjen.

Samtidig har begge bransjene også en felles tilnærming til å håndtere mislykkede forsøk, nemlig læring og vekst. Mange utøvere og artister ser på feil og mislykkede forsøk som en mulighet til å lære og forbedre seg selv. De bruker erfaringene til å identifisere svakheter

eller områder som trenger utvikling, og arbeider deretter målrettet for å forbedre seg og oppnå suksess i fremtiden.

I sum kan vi si at mens idrettsbransjen har en mer målorientert tilnærming til suksess og definisjonen av mislykkede forsøk, er musikkbransjen mer avhengig av subjektive kriterier som popularitet og respons fra publikum og kritikere. Men begge bransjene legger vekt på læring og vekst fra feil og mislykkede forsøk for å fortsette utviklingen mot å oppnå ambisjonene man setter seg. Til sist i dette avsnittet vil jeg ta med *Operasangeren* som sier dette om hvordan man kan ivareta seg selv og sin mentale helse i livet:

Det er viktig å finne en god balanse i livet, mellom det private og deg som profesjonell utøver. Det å være operasanger er altoppslukende, og krever så mye at det lett kan ta over og dermed bli en for stor del av livet ditt. Man må passe på at det ikke er det. Du må finne en trygghet i livet, og skjønne at du er verdt noe selv om du ikke synger, at du har det bra med deg selv. Man er ikke avhengig av å lykkes i de enkelte roller og karrieren for å synes at livet er alright. Det er ekstremt viktig.

### 3. Avslutning

I denne oppgaven har jeg utforsket hva begrepet ambisjoner kan bety, og betydning det kan ha for både toppidrettsutøvere og operasangere. Videre har jeg sammenlignet ulike faktorer og tilnærminger til og oppnå ambisjoner, og hvilke strategier kan ligge til grunn for en god mental styrke, spesielt innen idretts- og musikkbransjen. Det har blitt tydelig at det finnes visse felles faktorer og tilnærminger som kan bidra til og oppnå ambisjoner. Faktorer som hardt arbeid, målbevissthet, selvdisciplin og evnen til å lære av feil og det å mislykkes, kan spille en betydelig rolle for å oppnå sine personlige ambisjoner, både som toppidrettsutøver og operasanger. Samtidig har jeg sett på forskjellene i tilnærmingen til det å mislykkes innen idretts- og musikkbransjen. Det ser ut til at disse bransjene kan ha ulike perspektiver på hvordan man definerer og håndterer det å lykkes eller mislykkes, og dette kan påvirke den enkeltes utvikling og fremgang.

Basert på denne oppgaven, har jeg fått lært hva som kan være betydningen av flere begrep. At begrepene mål og ambisjoner kan variere avhengig av sammenheng og setting. Mål og ambisjoner kan tolkes forskjellig i de ulike bransjene. Jeg har også i denne oppgaven brukt en studie med eksempler på hva det vil si å ha en mental styrke. Ved hjelp av studien kunne

jeg identifisere noen faktorer som kan bidra til og oppnå mål, som f.eks de fire c-ene som består av confidence (selvtillit), commitment (dedikasjon), control (kontroll) og challenge (utfordre seg selv). Gjennom å ha intervjuet to personer i de ulike feltene, har jeg lært hvordan mennesker i idretts- og musikkbransjen kan oppleve suksess og mislykkethet, og også sett på om det er forskjeller i måten disse bransjene definerer og håndterer mislykkethet og oppnå ambisjoner. Jeg har sett nærmere på hva som kan være faktorene for mental styrke og fra forskjellige perspektiver i de ulike bransjene, og brukt ulike personer i intervjuene for å prøve å identifisere hva som kan være faktorer som kan bidra til å oppnå ambisjoner, og også vurdert hvordan disse faktorene kan variere avhengig av hvilken bransje man opererer i. I en kort oppsummering ser man at det kan være mye fellestrekk på den mentale delen i både toppidrett og operaverden når det kommer til strategier som kan ligge til grunn for en god mental styrke. Og at det er mye man kan lære av hverandre i de ulike bransjene og identifisere verktøy som man kan prøve å utvikle og dele med hverandre som kan fungere i begge plattformer.

Denne oppgaven har bidratt til å gi meg en bedre forståelse av hvordan jeg kan sette meg personlige ambisjoner, og hvor viktig det er med mental styrke og ikke minst en sunn og god mental helse, kombinert med den fysiske helsen.

## Referanser

Bauge, Å. K. og Kjølborg, K. (2004). *Stemmens signatur. En holistisk tilnærming til sangopplæring*. Gyldendal akademisk

Clough P. J., Earlie, K. og Sewell, D. (2002). Mental Toughness: the concept and its measurement. Hentet 15. januar 2024 fra [https://www.researchgate.net/publication/313119986\\_Mental\\_toughness\\_The\\_concept\\_and\\_its\\_measurement](https://www.researchgate.net/publication/313119986_Mental_toughness_The_concept_and_its_measurement)

Cockerill, I. ( red. ): *Solutions in Sport Psychology*. London: Thompson Publishing.

Killy, K, A, van Nieuwerburgh, C. og Clough, P. J, 2017. Coaching to enhance the mental toughness of people learning kickboxing. I: *International Journal of Evidence Bases Coaching and Mentoring* 2017, Vol. 15(2), s. 111-113.

Sødal, N. H. (2020). *Kairos koden. En utforskning av mental styrke, øyeblikkskreativitet og*



*skaperkraft*. [Doktorgradsavhandling]. Kunsthøgskolen i Oslo, avdeling Operaskolen

Weinberg, R. S. og Gould. D. (2015). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*.  
Human Kinetics Publishers.