

Det sceniske nærværet

Hvordan jobber sangere i prestasjonsøyeblikket?



Marianne Jørgensen

Masteroppgave i musikkvitenskap

Institutt for musikkvitenskap

UNIVERSITETET I OSLO

Våren 2022

Sammendrag

I denne masteroppgaven undersøker jeg scenisk nærvær hos sangere i prestasjonsøyeblikket. Når en sanger står på scenen er det mange bevisste og ubevisste prosesser som er aktive på samme tid. Formålet med denne studien er å undersøke hvordan fire utvalgte sangere forholder seg til disse prosessene. Hvilke bevisste og ubevisste strategier bruker de for å prestere godt på scenen? Hvilke mentale og kroppslige metoder bruker de for å få tilgang til ressurser og skaperkraft i det sceniske prestasjonsøyeblikket? Det finnes lite metodikk knyttet til prestasjon innenfor sangfeltet. I denne studien ønsker jeg derfor å kaste lys over dette feltet ved hjelp av idrettspsykologi og prestasjonsutvikling, Kairos-koden og Stanislavskijs teatermetodikk. Funn som ble gjort i analysen av intervjuene viser at det sceniske prestasjonsøyeblikket er komplekst, og kan deles inn i flere fokuspunkter som sangere må forholde seg til parallelt. Fire av disse fokuspunktene blir i oppgaven utgangspunkt for en diskusjon rundt det sceniske prestasjonsøyeblikket..

Forord og takk

Arbeidet med denne masteroppgaven startet høsten 2018 og planen var å ferdigstille oppgaven våren 2021. På grunn av pandemien ble dette arbeidet forsinket.

Det har vært en spennende og lærerik prosess å jobbe med tematikken denne oppgaven, og jeg er veldig takknemlig for all ny kunnskap jeg hatt fått. Masteroppgaven har gitt meg nye praktiske verktøy jeg kan bruke som sanglærer, coach og sanger. Jeg vil gjerne takke veilederen min Åshild Watne for all støtte, oppmuntring og entusiasme rundt tematikken i oppgaven. Jeg tror ikke det hadde gått uten deg.

Jeg vil også takke informantene mine som har delt så mye av sin kunnskap om scenisk nærvær og prestasjonsøyeblikket. Jeg så på meg selv som en gruvarbeider i denne prosessen og dere har virkelig gitt meg gull!

Takk til familien min for utallige timer med heiarop, kaffe og korrekturlesning. Hva skulle jeg gjort uten dere?

Marianne Jørgensen

Oslo, April 2022.

Innholdsfortegnelse

1 Innledning	7
1.1 Bakgrunn for oppgaven.....	7
1.2 Problemstilling og begrepsavklaring.....	8
1.2.1 Forskningsspørsmål.....	10
1.3 Avgrensning.....	10
1.4. Strukturen i oppgaven.....	11
2 Teori	13
2.1 Litteratursøk.....	13
2.1.1 Nøkkelord.....	14
2.2 Tidligere forskning.....	14
2.3 Teorigrunnlag.....	15
2.4 Prestasjonsutvikling og prestasjonspsykologi.....	17
2.4.1 Selvbestemmelsesteorien.....	19
2.4.2 Eksperten.....	20
2.5 Kairos-koden.....	21
2.6 Konstantin Stanislavskij.....	24
2.6.1 Metode.....	25
2.6.2 Opera.....	26
2.7 Å prestere.....	27
2.7.1 Negative konsekvenser.....	27
2.7.2 Tankekontroll.....	28
2.7.3 Kroppen i prestasjonsøyeblikket.....	29
2.7.4 Konsentrasjon og fokus.....	30
2.8 Scenisk nærvær.....	32
2.8.1 Følelser i prestasjonsøyeblikket.....	33
2.8.2 Oppgavespesikk selvtillit.....	33
2.9 Publikum.....	34
2.10 Selvet.....	36
3 Metode	37
3.1 Det kvalitative forskningsintervjuet.....	37

3.1.1 Forskerens rolle.....	38
3.1.2 Det semistrukturerte livsverdenintervjuet.....	38
3.2 Valg av informanter.....	39
3.3 Planlegging.....	40
3.4 Intervjuet.....	43
3.4.1 Eliteintervjuet.....	44
3.4.2 Transkripsjon.....	44
3.5 Analyse av intervjuet.....	44
3.6 Etiske spørsmål og konfidensialitet.....	46
4 Kroppen.....	47
4.1 Kroppen i prestasjonsøyeblikket.....	48
4.2 En kropp som er «på».....	48
4.3 Diskusjon.....	51
4.4 Taus kunnskap og self-efficacy.....	52
4.5 Motivasjon.....	53
4.6 No mind.....	54
4.7 Performativ presence	55
4.8 Første avrunding.....	57
5 Formidling.....	58
5.1 Formidling i det sceniske prestasjonsøyeblikket.....	58
5.2 Å møte et verk.....	59
5.3 Diskusjon.....	62
5.4 Kairos-øyeblikket.....	63
5.5 Å øve og å utøve.....	64
5.6 Indrestyrt formidling.....	65
5.7 Verket i sentrum.....	66
5.8 Intensjon.....	67
5.9 Ekte følelser.....	68
5.10 Risiko.....	69
5.11 Andre avrunding.....	69
6 Publikum.....	71

6.1 «Publikum, de skal for guds skyld få være i fred».....	71
6.2 Diskusjon.....	73
6.3 Å agere	74
6.4 «Jeg blir helt utslitt hvis jeg ikke får noe tilbake».....	76
6.5 Tilhørighet	77
6.6 Forventning.....	77
6.7 Vekt.....	78
6.8 Tredje avrunding.....	79
7 Selvet	81
7.1 Selvbegreper.....	81
7.2 «Du er en annen på scenen».....	83
7.3. Diskusjon.....	84
7.4 «Det handler ikke om meg altså».....	86
7.5 Autonomi.....	87
7.6 Fjerde avrunding.....	88
8 Avslutning	90
8.1 Det sceniske nærværet - en oppsummering.....	90
8.2 Samfunnsverdi.....	93
8.3 Videre forskning.....	94
Litteraturliste	95
Vedlegg	99

1 Innledning

1.1 Bakgrunn for oppgaven

Da jeg var syv år gammel hadde jeg min første sangopptreden på scenen. Hele klasse 1b på Solberg skole skulle synge for foreldrene på sommeravslutningen og jeg var først ut. Læreren hadde delt oss opp i grupper etter hvilken måned vi var født i og jeg var alene i januargruppa.

Jeg kan ennå huske følelsen av å gå de tre skrittene frem på scenen. Jeg kan se for meg foreldrene som sitter og drikker kaffe. Jeg kan kjenne pulsen min i panna. Jeg kan høre at jeg begynner å synge, at stemmen min bærer og fyller rommet. Jeg kan kjenne at det prikker i hodet og at jeg er varm i hele kroppen. Jeg sang bare ett vers, men jeg kommer aldri til å glemme dette øyeblikket. Jeg har hatt med meg denne opplevelsen fra gymsalen på Solberg skole hele livet. I løpet av denne kvelden ble et rom åpnet inni meg som handler om å stå på scenen og synge. Et rom som er stort, mystisk og annerledes. I hele min yrkesaktive karriere har jeg søkt tilbake til dette rommet for å prøve å forstå hva dette rommet er laget av.

Da jeg var 25 år fikk jeg jobb som syngende skuespiller på Trøndelag teater. Jeg hadde ingen formell utdanning innenfor teaterfaget, likevel var jeg ansatt ved teateret i tre år. Å være en del av et profesjonelt teaterensemble var både spennende og utfordrende for meg. Noen av de første tilbakemeldingene jeg fikk på teateret var at jeg hadde så godt nærvær på scenen. Dette var selvfølgelig hyggelig å høre, men jeg klarte ikke helt å forholde meg til dette komplimentet. På scenen var jeg ofte usikker. Jeg visste ikke hvor jeg skulle fokusere eller hva jeg burde konsentrere meg om. Jeg opplevde at det eneste verktøyet jeg hadde i verktøykassa var «å synge fint». I løpet av de tre årene på teateret lærte jeg mye. Av og til presterte jeg veldig bra og andre ganger mindre bra og jeg klarte aldri å forstå hvorfor. Jeg savnet en metode jeg kunne bruke på scenen som jeg kunne stole på og gjenta.

Erfaringen fra teateret har satt spor i meg og ført meg ut på leting etter hva scenisk nærvær egentlig er og hvordan man kan jobbe med dette. Opp gjennom årene har jeg tatt mange kurs og videreutdanninger i sang og jeg har lært mye om nye måter å jobbe med stemmen på, men lite om hvordan man forholder seg til prestasjonsøyeblikket. Derfor har det vært veldig spennende for meg å jobbe med denne masteroppgaven og endelig få mulighet til å dykke ned i denne tematikken.

Da jeg startet arbeidet med denne masteroppgaven var utgangspunktet mitt å undersøke hvordan coachingmetodikk fra idrettsfaget brukes i talentutvikling innenfor scenekunst. Etter hvert som jeg jobbet med problemstillingen oppdaget jeg at jeg egentlig var mer interessert i det sceniske prestasjonsøyeblikket og derfor endte jeg opp med dette som hovedfokus.

Målet med å skrive denne oppgaven har vært å undersøke hvilke prosesser som er aktive hos sangere når de står på scenen og synger. Jeg har vært på leting etter både praktisk og teoretisk kunnskap og jeg håper jeg kan løfte frem ny innsikt som kan inspirere andre innenfor dette feltet. Til min store overraskelse har jeg i løpet av denne prosessen fått mange nye praktiske verktøy som har utvidet min forståelse av det sceniske prestasjonsøyeblikket. Jeg allerede har begynt å bruke noe av min nye kunnskap som sanglærer og i mitt eget arbeid som sanger, dette er både inspirerende og meningsfullt.

1.2 Problemstilling og begrepsavklaring

I denne masteroppgaven ønsker jeg å undersøke det sceniske prestasjonsøyeblikket hos fire utvalgte sangere.

Oppgaven har fått tittelen:

«Det sceniske nærværet. Hvordan jobber sangere i prestasjonsøyeblikket?»

Mitt overordnede mål er å finne kunnskap om hva som kan frigjøre ressurser og skaperkraft i det sceniske prestasjonsøyeblikket. For å undersøke dette vil jeg å se på hvilke strategier og verktøy sangere aktivt bruker når de står på scenen og synger.

Hvordan jobber de? Har de utviklet en egen metode? Hva fokuserer de på? Hva vektlegger de? Hva mener de er vesentlig og mindre vesentlig i prestasjonsøyeblikket? Dette er noen av spørsmålene jeg vil undersøke i denne oppgaven.

Jeg kommer til å bruke flere begreper i denne oppgaven som det kan være hensiktsmessig å avklare. Det første begrepet er: *Prestasjonsøyeblikket*.

Jeg har lånt begrepet prestasjonsøyeblikket fra idrettsfeltet. I denne oppgaven bruker jeg dette

begrepet for å definere den tiden man aktivt presterer på scenen. Jeg kaller det et øyeblikk, men det kan vare i alt fra et minutt til flere timer. Jeg ønsker å avgrense min undersøkelse til dette øyeblikket og ikke til det som skjer rett før eller rett etterpå. Jeg ønsker ikke å undersøke hvordan informantene reflekterer omkring prestasjonsøyeblikket, men hva de aktivt gjør når de står på scenen.

Et annet begrep jeg bruker er *prestasjonstilstanden*. Med dette begrepet mener jeg den fysiske og mentale tilstanden man er i når man presterer på scenen. Det er her det meste av fokuset i denne oppgaven befinner seg. Mitt overordnede mål er å samle kunnskap om hvilken prestasjonstilstand som er optimal å være i, for å få tilgang til alle de ressursene man trenger når man skal synge på scenen.

Jeg har valgt å intervju fire sangere som er veldig dyktige til å synge på scenen. I denne oppgaven kaller jeg disse sangerne både for *eksperter og informanter*. Grunnen til at jeg kaller dem *eksperter* er fordi de har utviklet en måte å jobbe som på som har gitt dem stor suksess. Dette ha gitt disse sangerne en ekspertkunnskap innenfor dette feltet. Hvorfor jeg har valgt akkurat disse fire informantene vil jeg komme mer inn på i Kapittel 3. Det som er interessant med eksperter som presterer godt over tid, er at de ofte har utviklet sin egen måte å gjøre ting på som kan kalles en personlige metode. Derfor er et av begrepene jeg kommer til å bruke i denne oppgaven *metode*. I denne sammenheng vil jeg bruke begrepet metode om de strategier og verktøy informantene bruker når de er på scenen. Denne metoden kan bestå av bevisste og ubevisste handlinger og prosesser informantene forteller om i løpet av intervjuet.

Jeg bruker også begrepene *nærvær* og *scenisk nærvær*, som beskriver en tilstand informantene kan være i når de synger på scenen. I denne oppgaven vil jeg diskutere både kroppslig *nærvær* og mentalt *nærvær* og jeg vil bruke disse begrepene om en oppmerksomhet som har en helt spesiell kvalitet. Jeg ønsker å undersøke hvordan informantene jobber bevisst med sitt nærvær på scenen når ting fungerer optimalt i prestasjonsøyeblikket.

Jeg kommer til å bruke begrepene *self-efficacy* eller *mestringstro*. Dette er begreper som jeg bruker for å beskrive den selvtilliten informantene har i tilknytning til en spesifikk oppgave (Moen, Frode 2015 s.139). Når jeg velger å bruke uttrykket *prestasjonsøyeblikket* i stedet for *det performative øyeblikket*, er det fordi jeg ønsker å skrive denne oppgaven i krysningpunktet mellom idrett og musikk. Mye av teorien jeg bruker er hentet fra prestasjonspsykologien og prestasjonsutvikling, dermed er det naturlig å bruke begreper fra dette feltet.

Alle sitater som er hentet fra intervjumaterialet kommer til å bli skrevet i kursiv, både når de er innrykket, eller som en del av teksten.

1.2.1 Forsknings spørsmål

Jeg har laget fire forsknings spørsmål for å komme dypere inn i forståelsen av alle prosessene som pågår i prestasjonsøyeblikket:

1. Hvordan kan man oppnå kroppslig nærvær i prestasjonsøyeblikket?

Med dette spørsmålet ønsker jeg å undersøke hvordan informantene jobber med kroppen i prestasjonsøyeblikket. Jeg lurer på om de har en spesiell metode for å jobbe med kroppen og hva de tenker er kroppens optimale fokus i løpet av en prestasjon.

2. Hvordan jobber sangere med formidling i prestasjonsøyeblikket?

Med dette spørsmålet ønsker jeg å se på hvordan informantene jobber med formidling når de står på scenen. Hvilket fokus har de? Hva tenker de om forholdet mellom tekst og musikk?

3. Hvordan forholder sangere seg til publikum i prestasjonsøyeblikket?

Med dette spørsmålet ønsker jeg å undersøke hvordan informantene forholder seg til publikum når de står på scenen. Hva tenker de om dynamikken mellom scene og sal? Hva tenker de om dynamikken mellom publikum og utøver?

4. Hvordan forholder sangere seg til seg selv i prestasjonsøyeblikket?

Med dette spørsmålet vil jeg se på hvordan informantene forholder seg til seg selv og sin rolle når de står på scenen og synger?

1.3 Avgrensning

I prestasjonsøyeblikket må en sanger forholde seg til mange faktorer på en gang. Det kan være ytre og indre forventninger, dagsform, nerver, det musikalske, medmusikanter, publikum og andre bevisste og ubevisste faktorer. Det sceniske prestasjonsøyeblikket er dermed komplekst og det er mange interessante temaer i dette øyeblikket som kunne vært spennende å diskutere, men som jeg må utelukke. Et av disse temaene er prestasjonsangst hos sangere. Dette er et tema som kan likne på det jeg undersøker i denne oppgaven, og som er relevant i forhold til prestasjon på scenen.

På mange måter er mitt fokus i denne oppgaven det motsatte av prestasjonsangst, fordi jeg vil finne metoder og verktøy for å optimalisere en scenisk opptreden. Med å optimalisere mener jeg å få tilgang til alle de ressurser og den skaperkraften man trenger når man står på scenen. Jeg håper at jeg gjennom informantene mine kan få innsikt i hvordan de jobber med seg selv, stemmen, kroppen og fokus i prestasjonsøyeblikket og på den måten belyse hvordan man kan føle frihet når man står på scenen og synger.

Jeg har valgt å ikke differensiere mellom sjangere i prestasjonsøyeblikket fordi jeg antar at det mentale og kroppslig fokuset kan være likt hos sangere på tvers av sjanger. Jeg diskuterer heller ikke spesifikke musikalske problemstillinger som er knyttet til det sceniske prestasjonsøyeblikket.

I oppgaven har jeg sett på hvilke fokuspunkter som er aktive i det sceniske prestasjonsøyeblikket. Hvert av disse punktene kunne vært viet en hel masteroppgave i seg selv, derfor er det nødvendig å begrense fokuset til det øyeblikket sangeren står på scenen og synger. Jeg er ikke interessert i hvordan sangerne jobber med innspilling i studio eller på tv, eller hvordan de forbereder seg til en konsert. Jeg er bare ute etter å undersøke hvordan de aktivt jobber når de står på scenen foran publikum.

Det som er felles for mine informanter er at alle er profesjonelle og har karrierer som strekker seg utenfor Norge. Derfor kan man tenke seg at informantene har utviklet metoder og strategier som fungerer godt for dem i det sceniske prestasjonsøyeblikket.

En annen avgrensning er at jeg har valgt å intervjuet profesjonelle sangere. Jeg er ikke opptatt av hvordan amatører jobber i prestasjonsøyeblikket og jeg er heller ikke ute etter å undersøke hva som skjer med sangere på scenen når ting ikke fungerer.

1.4 Strukturen i oppgaven

Denne oppgaven består av åtte kapitler:

I **Kapittel 1** presenterer jeg problemstillingen, strukturen i oppgaven og bakgrunnen for hvorfor jeg har valgt å jobbe med denne tematikken.

I **Kapittel 2** presenterer jeg tre teorier fra forskjellige fagfelt, som til sammen kan gi interessante perspektiver på det sceniske prestasjonsøyeblikket.

I **Kapittel 3** presenterer jeg hvilken metode jeg har brukt for å gjennomføre intervjuene med informantene. Jeg forteller om de fire informantene og beskriver intervjuprosessen og etterarbeidet.

I **Kapittel 4 -7** diskuterer jeg det innsamlede intervjumaterialet opp mot temaene: Kroppen, formidling, publikum og selvet. Disse kapitlene utgjør hoveddelen av denne oppgaven.

I **Kapittel 8** prøver jeg å samle trådene, oppsummere eventuelle funn og se på hvor veien kan gå videre i forhold til forskning på prestasjon innenfor sangfaget.

Vedlagt er litteraturliste, intervjuguide og kopi av samtykkebrev.

2 Teori

2.1 Litteratursøk

Da jeg skulle finne relevant litteratur til oppgaven brukte jeg flere fremgangsmåter. Noe litteratur kjente jeg fra før, fra tidligere studier i musikk - og teatervitenskap, og gjennom min praksis som coach og sanglærer. Jeg har funnet litteratur gjennom råd fra min veileder og andre lærere på musikkvitenskap ved UIO. Jeg har også funnet litteratur gjennom å søke i Oria, biblioteksdatabasen til UIO og Google scholar. I løpet av arbeidet med denne masteroppgave har jeg hatt mange interessante samtaler med personer som jobber i krysningspunktet mellom prestasjonsfeltet og musikkfeltet. Jeg har fått flere gode tips fra folk som er tilknyttet Olympiatoppen, ansatte ved Kunsthøgskolen i Oslo og ansatte i Talent Norge, som er et nasjonalt kompetansesenter for utvikling av unge talenter.

Som jeg nevnte innledningsvis startet jeg arbeidet med denne masteroppgaven med å undersøke hvordan coachingmetodikk fra idrettsfaget brukes i talentutvikling innenfor scenekunst. Etterhvert som oppgaven har tatt mer form og jeg landet på en endelig problemstilling, har litteraturen kommet på plass som et resultat av dette. Jeg har benyttet meg av flere doktorgradsavhandlinger og masteroppgaver som har gitt meg mye nyttig bakgrunnskunnskap.

Prestasjonsutvikling innenfor idretten har en lang tradisjon, mens innenfor kunstfeltet er dette et forholdsvis nytt fenomen. Nils Harald Sødal har forsket på prestasjonsprosesser innenfor kunstfeltet i sin doktorgrad Kairos-koden (2020), og han sier at det ikke finnes så mye forskning på dette feltet:

«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.» (Sødal, Nils Harald, 2020 s.11)

Fordi det ikke finnes så mye forskning på prestasjon innenfor scenekunst, har det vært naturlig for meg å velge teorigrunnlag fra andre fagfelt enn musikkvitenskap. Jeg har derfor valgt en tverrfaglig tilnærming til denne oppgaven og brukt teori fra fagfeltene: prestasjonspsykologi og prestasjonsutvikling, teatermetodikk og Kairos-koden. Jeg håper at jeg med denne tverrfaglige tilnærmingen kan belyse hva som kan være en optimal prestasjonstilstand i det sceniske prestasjonsøyeblikket, og løfte frem perspektiver på dette temaet som kan være interessante for flere enn meg.

2.1.1 Nøkkelord

Når jeg har gjort søk etter litteratur til denne oppgaven har jeg brukt mange forskjellige søkeord. Noen av nøkkelordene jeg har brukt er: Performance, scenisk tilstedeværelse, prestasjon, mental trening, scenisk bevissthet, scenisk tilstedeværelse, kroppsbevissthet, stage presence, den psykofysiske kroppen, nærvær, mindfulness, taus kunnskap, kroppens viten, mental trening, flow, motivation, stage communication, indre dialog, performativ presence.

2.2 Tidligere forskning

Filosof Simon Høffding har gjort flere studier i krysningspunktet mellom musikkfilosofi, musikkpsykologi og fenomenologi rundt temaet musikalsk formidling. Han har blant annet forsket på *The Danish String Quartet*, og er opptatt av bevissthet og musikk (Høffding, Simon 2020). På Norges musikk høyskole, NMH, hadde de i perioden 2013-2016 et prosjekt de kalte *Den tenkende musiker*. Målet med dette prosjektet var å avdekke hvordan musikere kunne bruke sin utøverkompetanse i tolkning av ulike musikalske verk. Håkon Austbø, Darla Crispin og Jonas Sjøvaag publiserte i den forbindelse artikkelen: «*The Reflective musician*» (Austbø, Crispin, Sjøvaag, 2016). Cellist Marianne Baudouin Lie skrev i 2018 en doktorgradsavhandling med tittelen «*Making Sense*». I denne avhandlingen reflekterer hun over sin «artistiske praksis» innenfor samtidsmusikk. Hun har fokusert på utøverens indre arbeid og hvordan man kan skape tilstedeværelse på scenen (Baudouin, Marianne 2018). Operasanger Njål Sparboe skrev i 2014 en doktorgradsavhandlingen «*Å synge på scenen - med en psykofysisk tilnærming*», hvor han blant annet bruker Stanislavskij og annen teaterteori som en del av sitt teorigrunnlag (Sparboe, Njål 2014).

Det finnes som tidligere nevnt mye forskning på prestasjonspsykologi og prestasjonsprosesser som baserer seg på forskning fra idretten. Frode Moen er leder for Olympiatoppen i Midt-Norge og er en av dem som har forsket mye på prestasjon og coaching. Han har blant annet gitt ut boka «*Prestasjonsutvikling: Coaching og ledelse*», i 2015 (Moen, Frode 2015). Anders Hall Grøterud underviser i prestasjonspsykologi og øvingsprosesser ved Barratt Due musikk institutt. Grøterud og Geir Jordet ga i 2005 ut boka «*Sporty business*», hvor de presenterer forskning på prestasjon innenfor toppidrett og næringsliv (Hall, Grøterud 2005).

Nils Harald Sødal skrev i 2020 doktorgradsavhandlingen *Kairos-koden*. Han sier at formålet med denne oppgaven er «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» (Sødal 2020, s.12).

I 1974 ble boken «The inner game of Tennis» utgitt (Gallwey, Timothy 1974). I denne boken hevder tennistreneren Timothy Gallwey at det i løpet av en tennismatch pågår to parallelle kamper, en ytre kamp på banen og en indre kamp inne i hodet på tennisspilleren. Denne boken endret måten man tenkte på den mentale delen av en prestasjon og åpnet opp for en ny forståelse av en prestasjonsprosess (Skagen, Kaare 2021).

På flere ledene utdanningsinstitusjoner innenfor musikk har de i dag fag som heter «Prestasjons prosessen» og «Scenisk bevissthet», hvor de jobber praktisk med dette fagfeltet, blant annet på NMH og Barratt Due musikk institutt. Det fokuseres mye på prestasjonsfremmende metoder i Olympiatoppens prosjekt Prestasjonsklyngen. Dette er et tverrfaglig forum for prestasjonsutvikling som hvert år arrangeres på Operaen i Oslo, hvor temaet prestasjon diskuteres fra mange perspektiv (Prestasjonskultur. 2022).

Sødal spør om grunnen til at det mangler forskning på prestasjon innenfor scenekunst, er at kunstfeltet ikke ønsker å assosieres med begrepet *prestasjon* (Sødal 2020, s.11), selvom scenekunstnere ofte forholder seg til egne og andres krav om å prestere. Her peker Sødal på noe av det som har vært min motivasjon for å skrive denne oppgaven. Musikere og sangere, som jeg skriver om i den oppgaven, bruker utallige timer på øvingsrommet for å utvikle sine unike tekniske og musikalske ferdigheter. Når de legger ned så mye arbeid i å mestre et instrument, tenker jeg at det må det være hensiktsmessig å lære metoder og strategier som gjør at de også mestrer det sceniske prestasjonsøyeblikket. Jeg håper at jeg i denne oppgaven kan komme med noen nye perspektiver som kan inspirere til nettopp dette.

2.3 Teorigrunnlag

Jeg kunne funnet mange veier inn i teorigrunnlaget i denne oppgaven. Jeg kunne dykket ned i det performative feltet og fordypet meg i teori om den performative delen av det sceniske prestasjons-

øyeblikket. Jeg kunne også valgt teori fra musikkpedagogikken og på den måten diskutert hvordan mine informanter jobber på scenen utifra et pedagogisk perspektiv.

Da jeg til slutt har landet på et teorigrunnlag er jeg på mange måter inspirert av idrettens systematiske arbeid med prestasjonsfremmende forskning. Jeg har observert at innenfor talentutvikling hos unge musikere har det i flere år blitt hentet inn ressurser fra Olympiatoppen for å øke kunnskap omkring prestasjon på et generelt plan. Jeg har fulgt denne utvikling med stor nysgjerrighet og kommet frem til at det kan være spennende å se til idretten og deres kunnskap om prestasjon i denne masteroppgaven. Jeg er samtidig opptatt av at kunstnerisk aktivitet har egne spilleregler og en iboende intensjon som skiller seg fra idretten. Det finnes i dag mange konkurranser innenfor musikk, men det vil likevel være absurd å snakke om VM i formidling, eller NM i publikumskontakt. Innenfor musikkfeltet måler vi prestasjon utifra helt andre parametere enn i idretten, derfor må vi være varsomme med å behandle disse to feltene som to sider av samme sak.

Jeg har likevel kommet frem til at det er flere fordeler enn ulemper med å bruke prestasjonspsykologi og prestasjonsutvikling i denne oppgaven, nettopp fordi vi trenger mer kunnskap. Sødal sier noe av det samme i sin avhandling:

«Kunstnere har i det hele tatt få redskap tilgjengelig når det gjelder mentale og psykologiske blokkeringer.» (Sødal 2020, s.11)

Jeg har valgt å kombinere idrettsfaglig prestasjonsteori med teater-teori av den russiske teaterpedagogen Konstantin Stanislavskij. Stanislavskij har utviklet en metodikk som tar for seg en skuespillers arbeid med seg selv og skuespillerens arbeid med en rolle på scenen (Stene, Øystein, 2015 s.142). Det er få personer har gått så grundig inn i alle bestanddelene en scenisk opptreden består av, som Stanislavskij, derfor er det spennende å bruke hans metodikk i denne oppgaven. Jeg er ikke opptatt av det rent skuespillertekniske ved hans metode, men det finnes likevel mange likhetstrekk mellom skuespillere og sangere, som gjør det interessant å bruke denne teorien i oppgaven. Stanislavskij er opptatt av forholdet mellom kropp og sinn og mellom scene og publikum i prestasjonsøyeblikket, og dette er svært relevant for min forskning.

Jeg vil også trekke inn nyere forskning av Nils Harald Sødal i denne oppgaven. Sødal har som nevnt skrevet en doktorgrad i 2020, innenfor kunstnerisk utviklingsarbeid ved Kunsthøgskolen i Oslo. Han har utviklet en metode han kaller Kairos-koden, som er en metode som kan brukes for å øke nærvær og øyeblikksømfintlighet på scenen. I oppgaven ønsker han å undersøke: «Hva som hemmer og hva som fremmer kreativitet og skaperkraft.» (Sødal 2020, s.12).

Jeg vil inkludere noen elementer fra selvbestemmelsesteorien, SDT som teorigrunnlag i oppgaven. SDT er en psykologisk teori med fokus på motivasjon, autonomi og kompetanse (Ravn, Ib 2021, s.13). Denne teorien er utviklet av psykologene Edward Deci og Richard Ryan og brukes ofte som en del av prestasjonsutvikling, fordi motivasjon, autonomi og kompetanse regnes som grunnleggende elementer for å prestere på et høyt nivå (Moen 2015, s.40).

Nå vil jeg kort presentere de tre teoriene jeg bruker i denne oppgaven. Deretter vil jeg gå grundigere inn i noen av hovedtemaene jeg ønsker å diskutere i kapittel 4 -7.

2.4 Prestasjonsutvikling og prestasjonspsykologi

Mennesker har alltid vært opptatt av å prestere innenfor mange områder i livet. Ordet idrett ble opprinnelig brukt om flere former for aktivitet, både om musikk, kunnskap og ulike kroppslige ferdigheter (Bryn, Rolf 2021). Det er ikke mange fagfelt som har dykket så dypt ned i prestasjonsutvikling og prestasjonspsykologi som idrettsfaget. Forskning innenfor dette feltet har ofte fokusert på hvilke faktorer som skal til for at en utøver kan prestere optimalt. Men hva er egentlig en prestasjon?

Å svare på dette er ikke enkelt, ofte vil svaret være avhengig av den du spør.

I boken «*En kort introduksjon til prestasjonspsykologi* (2021), definerer Frank Abrahamsen en prestasjon som noe som er vanskelig å gjøre (Abrahamsen, Frank 2021 s.9). Prestasjonspsykologen Bob Rotella peker på at man kan tenke alle de riktige tankene mens man presterer, uten at det nødvendigvis fører til at prestasjonen blir bra. Men hvis man tenker de gale tankene under en prestasjon, så vil resultatet sannsynligvis bli dårlig. Dette utsagnet sies å være utgangspunktet for prestasjonspsykologien (ibid. s.10).

Prestasjonsutvikling er et fagfelt som fokuserer på hva som fremmer prestasjon, og hvilke mentale egenskaper og prosesser en utøver trenger å styrke i seg selv for å prestere bedre (Moen, 2015 s.12). Dette fagfeltet tar utgangspunkt i idrettsfaglig teori og gir en inngående forståelse av hva det vil si å

prestere på et høyt nivå. Som en del av prestasjonsutvikling finner vi selvbestemmelsesteorien, SDT, som er en psykologisk retning som er opptatt av indre motivasjon og autonomi.

Jeg bruker prestasjonsutvikling som et av mine teorigrunnlag fordi denne teorien gir meg kunnskap om alle de bestanddelene som til sammen skaper en prestasjon. Dette er relevant for meg når jeg skal undersøke hvordan informantene jobber når de står på scenen. Gjennom selvbestemmelsesteorien kan jeg undersøke informantenes tilknytning til det sceniske prestasjonsøyeblikket og hvordan de opplever sammenhengen mellom sine egne verdier og oppgaven de utfører.

Det er viktig å være klar over at innenfor prestasjonsutvikling ser man ikke på en prestasjon kun som det som skjer i prestasjonsøyeblikket. En prestasjon er en tredelt prosess som består av briefing - gjennomføring og debrief, det vil si forberedelse, gjennomføring og evaluering, sier Moen (2015 s.18). Dette betyr at en prestasjon på scenen starter lenge før selve prestasjonsøyeblikket og varer lenge etter at dette øyeblikket er ferdig. Prestasjonsprosessen (Moen 2015, s.17):

Forberedelse - gjennomføring - evaluering

I denne oppgaven velger jeg å fokusere kun på den midterste delen av prestasjonsprosessen, som er gjennomføringsdelen. Jeg gjør dette fordi jeg er avhengig av å avgrense fokuset mitt, og jeg er mest interessert i det som skjer akkurat i prestasjonsøyeblikket.

Både scenekunst og idrett er øyeblikksaktiviteter, sier Moen, og det finnes en hel del likhetstrekk mellom dem (ibid. s.30). Det er ingen som bryr seg om hvor godt du presterer på øving eller trening, hvis du ikke klarer å mobilisere i en konkurranse eller på en konsert. Dermed handler det ikke om hvilke ferdigheter du har tilegnet deg opp gjennom årene gjennom trening/øving, men hvordan du klarer å bruke disse ferdighetene i prestasjonsøyeblikket.

Olympiatoppen har lenge vært ledende innenfor forskning på prestasjon. På hjemmesiden til prosjektet Prestasjonskultur definerer de tilstanden du trenger å være i for å prestere godt som *prestasjonstilstanden*: «Som toppidrettsutøver befinner jeg meg i en vedvarende prestasjonstilstand. Det dreier seg om å få mest mulig ut av mitt "talent" og å utnytte og utvikle mine forutsetninger til det maksimale.» (Prestasjonskultur 2022). Videre vektlegger de at for å skape store prestasjoner er det en rekke faktorer som må til:

«Det handler om å prestere – og vi ser at fokus på arbeidsoppgavene som regel gir best resultater. Tydelige mål, hardt arbeid og stor disiplin underveis er viktig. Mot, vilje til å tenke nytt og til å dele erfaringer med andre er også egenskaper som går igjen hos mange.» (ibid).

2.4.1 Selvbestemmelsesteorien

I boken *Prestasjonsutvikling: Coaching og ledelse* (2015) peker Frode Moen på at en ekspert på et felt trenger å føle stor grad av selvbestemmelsesrett for å utvikle seg til å bli en god utøver (Moen, 2015 s. 40)

Selvbestemmelsesteorien (SDT) er en psykologisk modell som anvendes innenfor pedagogikk, oppdragelse, samfunnsbygging og selvutvikling og blir ofte omtalt som en motivasjonspsykologi som handler om indre og ytre motivasjon (Moen 2015, s.40). Denne teorien ble utviklet av psykologene Edward L. Deci og Richard M. Ryan på 1970 - tallet og oppstod som en reaksjon på behaviorismen (Ravn 2021, s.13). Innenfor SDT finnes det et menneskesyn som hevder at mennesket i sin naturlige form har et ønske om vekst, og at vi som barn naturlig søker utfordringer og ønsker å tilegne oss mer kompetanse. Denne adferden er uttrykk for en indre motivasjon og innenfor SDT ser man på indre motivasjon som selve grunnlaget for en velfungerende psyke og et godt liv.

SDT brukes ofte som en del av prestasjonsutvikling, fordi denne teorien kan gi kunnskap om hva som kan motivere utøvere til å stå i pressende situasjoner over tid. Ib Ravn sier at denne teorien blant annet handler om opplevelsen av «å sitte i førersete i eget liv» (Ravn 2021, s. 13). Innenfor SDT mener man at mennesker har tre grunnleggende behov som må være tilfredstilt for å ha et godt utviklingsgrunnlag. Disse behovene er: Autonomi, kompetanse og tilhørighet.

1. Autonomi - er å kunne velge selv, og at de valgene man tar resonnerer dypt med ens egne verdier og preferanser (ibid. s.19). Dette handler om alle valg, fra hva man ønsker å spise til middag, til store avgjørende livsvalg. Å være et autonomt menneske er å velge selv.

2. Kompetanse - handler om å føle at man sitter i førersete i sitt eget liv, og at man har den kompetansen man trenger for å handle som man vil.

3. Tilhørighet - betyr at man er en del av et givende fellesskap.

Autonomibegrepet som er veldig sentralt innenfor STD, handler om at vi mennesker har en dyp motstand mot å bli kontrollert og manipulert og dette gjør at vi ønsker en selvbestemmelsesrett i livene våre. Det vil si at de valgene vi tar skal oppleves som autentiske (Ravn 2021, s. 19).

Behovet for kompetanse handler om at man har den kunnskapen og de ferdighetene man trenger for å gjøre det man ønsker. Det tredje punktet er behovet for å tilhøre et fellesskap og føle en tilknytning til et miljø, og dette er viktig for å føle motivasjon. Noen hevder at det å være autonom kan komme i konflikt med å være en del av et fellesskap, men innenfor SDT så mener man at autonomi ikke er det samme som individualisme, og at man derfor godt kan være tro mot sine egne valg og verdier, og samtidig fungere godt i et fellesskap (ibid. s.58).

Noe som er interessant med SDT, er hvordan denne teorien ser på selvet. Selvet er ikke en konstant, fast enhet, innenfor SDT, men heller en dynamisk kjerne som opplever og handler i verden. Selvet er et utsiktspunkt hvor mennesket kan handle og observere og selvet ønsker hele tiden å skape «sammenheng og helhet.» (ibid, s.119).

2.4.2 Eksperten

Prestasjon bygger på læring, og læring kan skje på mange forskjellige nivåer. Frode Moen har laget en modell for å illustrere forskjellige nivåene innenfor læring, for å vise hva som kreves for utvikle sine evner maksimalt slik at man kan prestere på et høyt nivå. Moen kaller høyt presterende utøvere for eksperter (Moen 2015, s.29):

- En ekspert innenfor et felt klarer å utføre fremragende prestasjoner, og samtidig sette nye standarder.
- En dyktig utøver klarer å utføre en oppgave rutinemessig, på et fullt ut akseptabelt nivå.
- En kompetent utøver klarer å utføre oppgaven, men mangler spissfindighet.
- En avansert nybegynner klarer å utføre enkle oppgaver på akseptabelt nivå.

- En nybegynner klarer ikke det man prøver å uten nøye overvåkning fra en trener/lærer.

Moen sier at prestasjonsutvikling handler om å erfare og evaluere, og etterhvert utvikle sin egen teori på hva som fungerer best for en selv. Han kaller dette for erfaringsbasert læringsteori og han sammenlikner dyktige utøvere med forskere som utfører forskning på sitt eget talent og potensiale (Moen, 2015 s.40). Han sier videre at hvis man skal prestere på elitenivå må man søke «en banebrytende og grensesprengende tilnærming, etterfulgt av systematisk refleksjon». (ibid. s 39). Moen understreker at det er en viktig forskjell på teoretisk kunnskap og praktisk kunnskap. Å vite noe - *knowing*, og å vite hvordan; *knowing how* er to forskjellige ting. Høyt presterende utøvere trenger å vite hvordan (ibid s 40).

Forskning viser at man må øve 10 000 timer for å bli ekspert i noe, eller i 10 år for å kunne utføre noe på ekspertnivå (ibid. s. 53). Dette gjelder innenfor alle de områder hvor man ønsker å prestere godt, som næringsliv, idrett, kunst og vitenskap, sier Moen. Det er viktig at øvingen/treningen har et tydelig mål, slik at det blir «bevisst, målrettet trening». I denne oppgaven ønsker jeg ikke å fokusere på øving, men det er viktig å huske at øving en forutsetning for å prestere godt, som Moen er inne på.

2.5 Kairos-koden

Nils Harald Sødal er operasanger og forsker og i 2020 skrev han, som tidligere nevnt, doktorgradsavhandlingen Kairos-koden som utforsker mental styrke, øyeblikkskreativitet og skaperkraft. Sødal beskriver sin intensjon med Kairos-koden slik: «Å identifisere dimensjoner som kan tilrettelegge for det overskridende og ekstraordinære.» (Sødal 2020, s.171). Han har intervjuet et stort antall informanter, alt fra idrettsutøvere, utøvende kunstnere, skapene kunstnere til programledere, skuespillere og dramatikere. Gjennom dette arbeidet har han kommet frem til sin metode. Sødal bruker både prestasjonspsykologi fra idretten og filosofi som en del av sin forskning. Han er opptatt av hva som fremmer gode prestasjoner og i tittelen til avhandlingen sin er han inspirert av antikkens gud Kairos. Slik beskriver Sødal et Kairos-øyeblikk:

«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*.» (Sødal, 2020 s.30).

Kairos handler om tid, eller « et hull i tiden», og om å gripe det rette øyeblikket. For å prestere på et høyt nivå er en av nøklene å være i kontakt med det som er *virkelig* i stedet for det som er *tenkt*, sier Sødal (2020, s.171). Han mener at tilstedeværelse i den virkeligheten som finnes her og nå, er utgangspunkt for all kreativitet og skaperkraft. «Å tenke *om* vanskeliggjør å være *i*, for da har vi skapt et skille mellom oss og situasjonen.» (ibid. s.171). Hvis vi har et evaluerende tankesett, vil det være vanskelig å mobilisere alle våre krefter og fokus inn i oppgaven som trenger å løses her og nå, sier han. Når det gjelder å prestere på et høyt nivå har tankene en tendens til å ta oss ut av øyeblikket, dermed er tilstedeværelse er den viktigste faktoren for at man skal lykkes, mener Sødal (ibid).

Videre sier han: «Virkeligheten er alltid ferskvare og tenkning kommer alltid for sent til festen.» (Sødal 2020, s.72)

Sødal er opptatt av oppmerksomhet, årvåkenhet og tålmodighet. Han trekker frem årvåkenhet, kalt «*prosoche*» på gresk, som en tilstand som er gunstig for prestasjonstilstanden: «*Prosoche* handler om evnen til å gjenkjenne de rette øyeblikkene og dernest handle og agere i flukt med de betingelsene som foreligger » (ibid. s.32). Noe som kan hjelpe oss å holde kontakten med virkeligheten, er sansene våre, mener Sødal, og sansene kan vi aktivere gjennom en kroppslig årvåkenhet: «Kroppen kan aldri befinne seg i fortid eller fremtid, den vil alltid være låst til øyeblikket her og nå. Den er alltid virkelighetsnær», sier han (ibid. s.142).

Nærvær er en kvalitet som Sødal mener er viktig for å kunne prestere på et høyt nivå. Han bruker Heidegger sin filosofi for å utforske hva det vil si å være nærværende. Sødal sier at meditasjon og mental trening handler om å bryte identifisering med «alt vi har bundet oss til og mistet oss i og dermed oppfatter som en del av oss.» (ibid. s. 65). Han peker på at i prestasjonsøyeblikket handler det om en av-identifisering innover i oss selv. Vi må forstå at vi ikke er tankene eller følelsene våre. Hvis vi klarer å av-identifisere oss kan vi oppleve en frihet og nærvær i øyeblikket, uten å bli forstyrret av tanker og følelser. Det finnes en oppmerksomhet i oss, sier Sødal, som iakttar det som

skjer når det skjer (ibid. s. 66). «Man *er* ikke tanken, men den som *tenker* tanken, eller mer presist: den som er *oppmerksom* på tanken». Dette kalles i buddhistisk tradisjon for *sati* eller oppmerksomt nærvær. Sødal sier at dette nærværet er en vei inn til selverkjennelse og til vårt opprinnelige selv. Ved å bli klar over dette, kan man slippe all identifikasjon med tanker og følelser som oppstår i prestasjonsøyeblikket og bare være helt tilstede.

Hvis man skal oppnå en tilstand av flyt eller ekstase må man overgi seg til øyeblikket, sier Sødal. Det betyr at vi må flyte med det som oppstår i øyeblikket og ikke kjempe i mot. Hvis vi klarer å slippe til øyeblikket uten å ha kontroll, kan store og overskridende prestasjoner oppstå, sier Sødal. «Det ekstraordinære skapes gjennom det å *være*, ikke gjennom å *gjøre*.» (ibid. s.175). Dette krever både tillit og en aksept av tingenes tilstand.

Et annet forståelse av *sati* eller oppmerksomt nærvær, er det Sødal kaller et *mushin-sinn* som betyr *et sinn uten feste*. *Mushin-sinn* er et uttrykk som er lånt fra japansk kampsport og beskriver et sinn som aldri fikseres eller låses i noe konkret, men til enhver tid er åpent og maksimalt fleksibelt. (Sødal 2020, s.94)

Det siste begrepet i Kairos-koden som jeg vil bruke i denne oppgaven, er det Sødal kaller *fundamental selvopplevelse* eller *min-het*. *Min-het* handler om å føle eierskap til seg selv og aktiviteten man utfører. Sødal sier at hvis man står godt forankret i seg selv, er det lettere å møte stress og utfordringer. «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.» (ibid. s.119)

Grunnen til at jeg ønsker å bruke Kairos-koden som et av mine teorigrunnlag er at Sødal undersøker mange av de aspektene ved en prestasjon jeg selv er ute etter i denne oppgaven. Han undersøker både mentale og bevissthetsmessige sider av prestasjon og introduserer Kairos-øyeblikket som en «et hull i tiden» der store prestasjoner kan oppstå. Sødals forskning fokusere både på det kroppslige, det mentale og det filosofiske aspektet av en prestasjon som har gitt meg nye og spennende perspektiver på det å prestere på scenen.

2.6 Konstantin Stanislavskij

Den siste teoretikeren jeg bruker i denne oppgaven er den russiske teaterpedagogen Konstantin Stanislavskij. Han regnes som grunnleggeren av den moderne skuespillermetodikken og hans teaterpedagogikk brukes i dag av skuespillere og regissører over hele verden (Stene, Øystein 2015, s.142).

Stanislavskijs overordnede mål med sin teatermetodikk er at det som skjer på teaterscenen skal oppleves sant og realistisk (ibid). I det tradisjonelle russiske teateret fantes det en formidlingspraksis der ytre gester og teatrale følelser ble spilt ut. Dette var normen og «riktig» måte å spille teater på før Stanislavskijs tid (Arntzen, Knut Ove 2020). Stanislavskij ønsket å forandre på dette ved å skape en spillestil som viser ekte mennesker. På bakgrunn av dette utviklet han en teatermetodikk som kunne hjelpe skuespillerne å fremstå som sanne på scenen. Han mener at alle kunstuttrykk ønsker å vise sannhet i en eller annen form «At the base of every art is the reaching out for artistic truth» (Stanislavskij 2004, s.126).

Det er tre spørsmål som er sentrale for Stanislavskij når det handler om å være en god skuespiller: (Stene 2015, s. 143)

1. Hvordan kan man være ekte og organisk på en scene?
2. Hvordan kan man skape karakterer som publikum tror på, som lever og oppleves som sanne?
3. Hvordan kan man gjenta dette?

Hvilke metoder som kan brukes for å fremstå som ekte på scenen, forandret seg i løpet av livet til Stanislavskij. I sin tidlige fase var han inspirert av behaviorismen. Han mente at skuespillere skulle samle på emosjonelle minner som de kunne hente frem og bruke når de spilte en rolle. Dermed vil de følelsene som blir vist på scenen være ekte, fordi de er forankret i skuespillernes ekte følelser (ibid. s.144). I løpet av sitt liv videreutviklet han metoden sin, og ble etterhvert mer opptatt av den psykofysiske kroppen. Stanislavskij ser på den fysiske kroppen som noe som har evnen til et sannere uttrykk enn det verbale (ibid. s.147). I kroppens uttrykk er det alltid et element av noe psykologisk og det finnes alltid noe fysisk i det psykologiske uttrykket, mente han (ibid).

Systemet han utviklet i sine senere år gikk ut på to ting: «Skuespilleren skulle trene stemmen,

kroppen og sitt emosjonelle instrument, samtidig skulle skuespilleren trene på å trenge inn i en karakter (ibid). Noe av den viktigste arven etter Stanislavskij, er ifølge Øystein Stene, to ting:

1. Stanislavskij anerkjente at alt kunstnerisk arbeid trenger en metode: «I alt skapende arbeid ligger det til grunn en eller annen form for metode, en strategi, enten den nå er uttalt eller ikke.» (Stene 2015, s. 150).

2. Stanislavskij lagde et rom for de troverdige følelsene og de ekte menneskene på scenen. «Kunsten er å leve en rolle, å skape et virkelig liv for den menneskelig ånd som bor i rollen» (Stanislavskij 1984, s. 26)

Begge disse punktene er relevante for meg i denne oppgaven. Punkt 1, fordi jeg er på utkikk etter en metode for sangere i det sceniske prestasjonsøyeblikket. Jeg opplever, som jeg sa innledningsvis, at det ikke finnes noen konkret metode sangere kan bruke når de står på scenen og presterer, utover den rent sangtekniske. Stanislavskij sier at det ligger en metode til grunn for alt kunstnerisk arbeid, og noe av mitt mål med denne oppgaven er å finne hvilke metoder mine informanter bruker i det prestasjonsøyeblikket. Punkt 2 er relevant fordi jeg er opptatt av hvordan man kan forstå hva gode sceniske prestasjoner er sammensatt av og da kan opplevelsen av troverdighet være en viktig faktor.

2.6.1 Metode

Stanislavskij mener at en skuespiller skal fremstå som autentisk på scenen, og at han ikke skal «spille» en rolle, men «leve» en rolle (Stene 2011). Den beste skuespilleren er den som lar seg rive med i stykket, sier Stanislavskij (1984, s.13). Når han lever rollen og ikke tenker på hvordan han gjør ting, er det underbevissheten og det intuitive som styrer. Dette er målet med all god skuespillerkunst, ifølge Stanislavskij. Han sier at virkelig kunst alltid kommer fra underbevisstheten og målet med hans metodikk er blant annet å sette skuespillerne i kontakt med sin underbevissthet og sin skaperkraft (Stanislavskij 2004, s.134):

Sometimes the tide of the subconscious barely touches an actor and then goes on. At other times it envelopes his whole being, carrying him into its depth, until [...] it casts him up again, to the shore of consciousness. (ibid. s.135).

En viktig del av Stanislavskij metode er forståelsen av undertekst. Et dramatisk verk er ikke et fullført verk uten undertekst, mener Stanislavskij (Stene 2015, s.159). Skuespilleren kan skape undertekst ved å lage sanselig bilder av teksten han fremfører og gi disse bildene videre til de andre som hører på (ibid). Dette kan være et spennende perspektiv å ha med seg når jeg skal undersøke hvordan informantene mine forholder seg til tekst og tekstformidling.

Stanislavskij er også opptatt av at fokuset til en skuespiller hele tiden forandrer seg på scenen. Derfor har han laget en modell for tre stadier av oppmerksomhet: den lille, den mellomste og den største sirkel. Den lille sirkel er oss selv og kroppen vår, den mellomste er de som befinner seg i nærheten av oss og de tingene vi har rundt oss, og den største sirkelen er hele rommet. Han mener at det er avgjørende for en skuespiller å kunne fokusere på riktig sted til riktig tid (Stene 2015, s.155). Han mener videre at en skuespillers oppmerksomhet hele tiden må fokusere både innover i seg selv og utover på samme tid (ibid).

2.6.2 Opera

Stanislavskij er ikke bare opptatt av teater, men også av opera og musikkteater. Han kaller operasangere for *singer-actors* og han sier at den viktigste aktøren i en opera ikke er dirigenten, men *the singer-actor* (Stanislavskij 1984, s. 13). Dirigentens oppgave er å finne den dramatiske strukturen i musikken, fordi i en opera er handlingen hovedsaklig uttrykt gjennom musikken, sier Stanislavskij (2004, s.12). Han påpeker når man skal spille opera må man gå inn i den indre meningen i musikken og ikke fokusere på de ytre effektene. Han er grunnleggende opptatt av å løfte det dramatiske, musikalske verket (ibid s.12). Derfor mener han at det viktigste i en operaoppsetning er å løfte musikkens indre vesen og komponistenes visjon. Han understreker at preludiet ikke er en tid for sangeren til å gjøre seg klar å «renske strupen», men at sangeren må forstå at hun er en del av det dramatiske verket fra det øyeblikket hun entrer scenen (ibid. s. 14).

2.7 Å prestere

Nå har jeg gitt en kort innføring de teoriene jeg bruker i denne oppgaven for å undersøke scenisk nærvær i prestasjonsøyeblikket. I resten av dette kapittelet vil jeg gå nærmere inn i noen temaer jeg mener er sentrale når man skal forstå prestasjon på scenen.

Noen mener at jakten på gode prestasjoner kan være skadelig og bør unngås. Per Fugelli sier at for mye fokus på prestasjon kan være usunt og skape et klaseskille i samfunnet (Fugelli, Per 2015): «Den enøye prestasjonskulturen skaper skille mellom vinnere og tapere, mellom enerne og massen, mellom de med jernvilje og «bløtdyrene», mellom overmenneskene og undermenneskene».

Frank Abrahamsen definerer en prestasjon som: «Noe som er vanskelig å gjøre» (Abrahamsen, 2021, s. 9). Noen bruker begrepet *peakperformance* om en usedvanlig god prestasjon, men kan man egentlig måle en prestasjon? I idretten kan det være enkelt. Der handler det om tall og målbare enheter, men i musikk og scenekunst er det ikke så lett. Sødal hevder i avsnitt 2.2, at grunnen til at det vært så lite forskning på kunst og prestasjon, kan være at man ikke liker å koble disse begrepene sammen:

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. (Sødal 2020, s. 11)

Her stiller Sødal et nøkkelspørsmål: Hva er en kunstnerisk prestasjon? Dette er et vanskelig spørsmål å besvare, men helt sentralt i denne oppgaven. Selvom scenekunstfeltet ikke liker begrepet prestasjon, som Sødal hevder, kan scenekunstnere likevel ønske å prestere når de står på scenen. Derfor er temaet prestasjon være en større del av kunstners bevissthet enn det man er klar over?

2.7.1 Negative konsekvenser

I arbeidet med denne oppgaven har jeg lurt på om det oppstå negative konsekvenser av å fokusere på prestasjon på scenen. Å opptre på scenen kan for mange sangere være en intuitiv handling som fungerer utmerket. Hvis man begynner å kategorisere og problematisere noe som allerede fungerer,

kan det skape mer forvirring enn klarhet. Dette er ikke min intensjon, og det er derfor ikke alle som trenger kunnskapen jeg er på jakt etter i denne oppgaven.

Hvis man er en sanger som er usikker i det sceniske prestasjonsøyeblikket, kan det være hensiktsmessig å prøve og forstå noen av mekanismene bak en god prestasjon.

Et annet aspekt man kan være oppmerksom på, når man diskuterer prestasjon og hva som er en optimal prestasjonstilstand, er at prestasjonstilstanden i seg selv kan oppleves som noe man må mestre. Jo mer kunnskap man har om et tema, jo mer oppmerksom blir man på hva som kreves og hva som kan gå galt. Dermed kan det oppleves som en prestasjon i seg selv å finne den rette prestasjonstilstanden.

2.7.2 Tankekontroll

Det hersker mange myter og forestillinger rundt hva som skal til for å prestere godt. I avsnitt 2.4 så vi at det ikke er sikkert man presterer godt, selvom man tenker alle de riktige tankene, men det er sannsynlig at det går galt hvis man tenker de gale tankene (Abrahamsen 2021, s.10). Dette viser at man må ha en form for tankekontroll når man skal prestere godt.

Sødal sier at det ikke er mulig å kontrollere tankene, fordi de vil alltid være der. Gjennom meditasjon og mental trening kan man øve seg på å bryte identifisering med «alt vi har bundet oss til og mistet oss i og dermed oppfatter som en del av oss.» (Sødal 2020, s.65). Hvis vi klarer dette kan tanker og følelser være noe vi registrer, men ikke gir oppmerksomhet, sier Sødal. Når tankene og følelsene ikke får oppmerksomhet, vil de ikke kunne ta oss ut av prestasjonsøyeblikket (ibid).

En annen definisjon på prestasjon har Timothy Gallway. Han sier: «Prestasjon er potensiale minus forstyrrelse» (Gallway 2000, s.17). Tanker og følelser er ifølge Sødal forstyrrelser.

Moen sier at det er viktig å beherske det mentale når man skal prestere (Moen 2015, s. 55). Mental kapasitet definerer han som summen av det kognitive, det psykomotoriske og det affektive. Det kognitive er de psykologiske prosessene, det psykomotoriske er det kroppslige og det affektive er følelsene som oppstår under en prestasjon. En ekspert klarer å mestre alt dette samtidig, sier Moen (ibid).

2.7.3 Kroppen i prestasjonsøyeblikket

Som vi så i avsnitt 2.6.1 mener Stanislavskij at en skuespiller skal fremstå autentisk på scenen og at ikke «spille» en rolle, men «leve» en rolle (Stene 2011). Derfor må skuespilleren være tilstede på scenen med sin psykofysiske kropp og publikum blir vitne til skuespillerens psykofysiske prosess (ibid). Stanislavskij sier at den psykofysiske kroppen skal være tilgjengeliggjort for å åpne opp for underbevisstheten når man spiller en rolle. Han mener at ekte kunst oppstår når det er underbevisstheten som kommer til uttrykk på scenen (Stanislavskij 2004, s.135).

Stanislavskijs teori om forbindelse mellom kropp og sjel har utgangspunkt i yoga, som også brukes som et verktøy for avspenning. Han mener at spenninger i kroppen hemmer den kreative prosessen og i den forbindelse sier han: «A numb creature, whose whole body is in the throes of muscular spasms, cannot possibly feel any freedom on the stage, nor can he have any proper life.» (Stanislavskij, 1984 s. 95).

Målet med Stanislavskijs metode er blant annet å etablere en «inner creative state» som gjør skuespillerne i stand til å skape fritt fra sin underbevissthet. Tilgangen til «the inner state» går gjennom å aktivere den psykofysiske kroppen (Stanislavskij 2004, s.81).

Moen sier at hvis du er årvåken i prestasjonsøyeblikket vil automatikken, som er de tillærte motoriske bevegelsene og reaksjonene, sørge for at du utfører det om skal til (Moen 2015, s. 88).

Hvis du overlater utførelsen av oppgaven til automatikken og teknikken, vil du ofte oppnå en god prestasjon, sier han videre. I idretten vil automatikken være de fysiske ferdighetene du har øvd på, for sangere vil dette være sangteknikken deres. Jeg tenker at å overlate noe til automatikken i dette tilfelle, er det samme som å overlate kontrollen til den årvåkne kroppen.

Når man lar den årvåkne kroppen styre, vil man aktivere en iboende kunnskap som bor i kroppen. Denne kunnskapen kalles for taus kunnskap eller for implisitt kompetanse, ifølge Moen (ibid.s. 24). Sødal mener at de som er usedvanlig gode på det de gjør, har god tilgang på den tause kunnskapen: «...det er dette som skiller genier fra vanlige folk, at genier har en nærmest ubegrenset tillit til og derfor tilgang på sin tause kunnskap.» (Sødal 2020, s. 103).

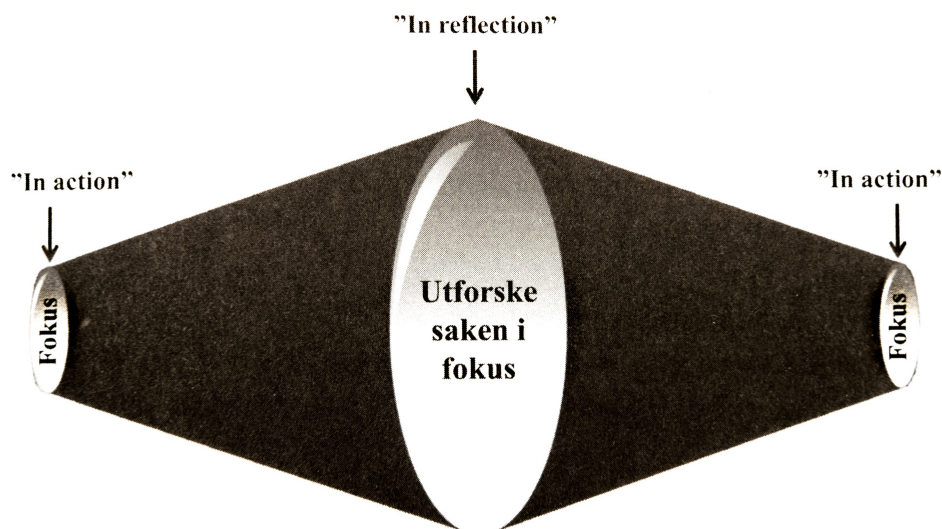
2.7.4 Konsentrasjon og fokus

Stanislavskij observerte at skuespillere fort kunne bli overveldet når de kom på scenen foran publikum. Da mistet de kontakt med seg selv og rollen de skulle spille. De ble da ute av stand til å lytte, bevege seg normalt og være tilstede på scenen (Stanislavskij 2004, s 81). Stanislavskij så på dette som en lite hensiktsmessig tilstand å være i, derfor begynte han å lete etter en annen sinnstilstand som var bedre for en skuespiller på scenen. Han kom frem til at en total konsentrasjon av hele skuespillerens natur, kropp, sinn og vilje kunne hjelpe hen til å få tilgang til en kreativitet på scenen. Stanislavskij sier at en skuespiller må bruke hele sitt spirituelle og fysiske kreative instrument på scenen. For å gjøre dette må skuespilleren mobilisere alle sine indre elementer: sinn, vilje, følelser. «Out of this fusion of elements arise an important inner state ; the inner creative mood» (ibid. s.81). Videre sier Stanislavskij at skuespillernes oppgave er å bli oppslukt av det som skjer på scenen, slik at de lever det som skjer i stedet for å spille det. Hvis de klarer dette, oppstår det en dyp konsentrasjon, der man «glemmer» publikum og ikke blir nervøse (ibid s. 76). For å beskrive denne konsentrasjon, forteller Stanislavskij denne anekdoten:

Det var engang en Marahja som skulle velge en ny minister. For å velge den retten mannen til jobben ville han sette kandidatene på prøve. Han ba derfor alle kandidatene om å bære en bolle med melk mens de skulle gå oppe på bymuren. Målet var at de ikke skulle søle en dråpe melk. Mange menn prøvde, men ingen lyktes fordi folk stod nedenfor og distraherete dem. Tilslutt kom en mann som var så fokusert på melka at ingen klarte å forstyrre han. Da ba marahjaen en soldat om å skyte i luften for å skremme mannen, men dette forstyrret han heller ikke. Da marahjaen spurte mannen om han ikke hørte skuddene, svarte han: «Nei, jeg var opptatt med å se på melka» (ibid. s. 86).

Når man er i prestasjonsøyeblikket er det hensiktsmessig å være fokusert på noen få oppgaver for å kunne prestere på et høyt nivå, sier Moen (2015, s. 78), akkurat som i historien om mannen som bar melka. Dette prinsippet illustrerer Moen ved hjelp av denne modellen (ibid. s. 97).

I figur 1, på neste side, viser Moen at når man er i «in action», må fokuset til utøveren være lite og på få ting. Mens når man er i en refleksjonstilstand eller en evalueringsfase kan fokuset være større.



Innenfor prestasjonsutvikling hevder man at kroppen bare eksisterer her og nå, mens tankene vandrer frem og tilbake i tid (ibid s. 78). Moen sier at det beste fokuset i prestasjonsøyeblikket er å veksle mellom tilstedeværelse i øyeblikket og å fokusere på det som skal skje i nær fremtid.

Tankene er derfor ikke til hjelp i prestasjonsøyeblikket, men heller i en evalueringsfase. Sødal sier at det er viktig å av-identifisere seg med tanker og følelser i prestasjonsøyeblikket (Sødal, 2020 s.65). Han sier videre at det ideelle fokuset når man skal prestere, er det han kaller et *mushin-sinn*, som betyr: «*et sinn uten feste*» (ibid s.152).

Ofte må man jobbe med forventninger og forestillinger om hvordan noe skal bli, før selve prestasjonsøyeblikket, slik at man klarer å nullstille seg når det gjelder (Moen, 2015 s. 80). Han sier at det kan være lurt å stimulere høyre hjernehalvdel for å oppnå mer tilstedeværelse, fokus og intuisjon. Den venstre hjernehalvdelen, som vi lærer å bruke på skolen, er opptatt av systemer og kontroll. Idrettsutøvere på ekspertnivå har en sterkt utviklet intuisjon og en sterkt utviklet høyre hjernehalvdel (ibid s.82).

Stanislavskijs syn på konsentrasjon, er at den tilfører noe utover det å være totalt fokusert, nemlig en kreativitet: «*Creativeness is first of all the complete concentration of the entire nature of the actor*» (Stanislavskij 2004, s. 23). Her har Stanislavskij og Moen liknende oppfatninger om at konsentrasjon er noe annet enn et rent kroppslig fokus.

2.8 Scenisk nærvær

Nærvær defineres i ordboka som: «det å være til stede» eller «det å overvære» (*Den Norske Akademi ordbok* v.s «Nærvær», lest 20.04.2022). Ifølge Sødal er nærvær en kvalitet alle eksperter har og som man aldri kan for nok av (Sødal 2020, s. 174). Han sier at nærvær oppstår når vi overgir oss til øyeblikket i stedet for å forsøke å kontrollere det: «Dette innebærer å jobbe *med*, ikke *mot* det som til enhver tid oppstår både utenfor oss og inni oss» (ibid).

De fleste som har stått på scenen har en kjent på angsten for å ikke få til det de har øvd på.

Prestasjonsangst kan ofte få et fysisk uttrykk som økt puls og svette, fordi kroppen går inn i et modus der den er klar til kamp (Moen 2015, s. 17). Dette kampmoduset skaper ofte en fysiske reaksjon som hemmer prestasjon. Innenfor prestasjonsutvikling ser man ikke bare på hva som trengs for å unngå prestasjonsangst, men like mye hva som trengs for å optimalisere en prestasjon. Prestasjonsutvikling er derfor ikke brannslukking, men heller et ønske om å finne verktøy og metoder som gjør at man kan optimalisere sine evner. I denne oppgaven har jeg noe det samme fokuset. Jeg er ikke ute etter å finne metoder som hindrer prestasjonsangst, men heller å finne verktøy og strategier som fremmer god prestasjon og frigjør utøverens ressurser.

Som jeg har nevnt tidligere krever en scenisk prestasjon noe annet enn en idrettsprestasjon, selvom mange av de kroppslige og mentale stressfaktorene er de samme. I prestasjonsøyeblikket har idrettsutøvere kun seg selv og den konkrete oppgaven å fokusere på, mens scenekunstnere har en annen dimensjon å forholde seg til. De skal formidle, kommunisere, musisere, skape magi, engasjere, berøre og i tillegg prestere teknisk.

Moen sier at for å oppnå er god prestasjon er det viktig å bli bevisst hva man ønsker å oppnå med den handlingen man gjør. Innenfor prestasjonsutvikling er derfor målsettingsarbeid en stor del av prosessen (Moen 2015, s. 48). Dette er et felt som faller utenfor det jeg vil fokusere på i denne oppgaven, men jeg vil likevel nevne det. Det er viktig å huske at en prestasjon er mer enn det som skjer i selve prestasjonsøyeblikket.

2.8.1 Følelser i prestasjonsøyeblikket

Det være en fordel å ha kunnskap om hvordan man reagerer i prestasjonsøyeblikket, både fysisk, men også følelsesmessig, sier Moen (2015, s.54). Å bli kjent med sine egne følelsesmessige reaksjoner under en prestasjon kalles for affektbevissthet. Dette regnes som viktig for ikke å bli overveldet av følelser under en prestasjon (ibid). På scenen man kan bli alt fra redd til overtent og begge deler kan skape ubalanse. Når man skal formidle tekst og følelser gjennom musikk, er viktig at man kjenner seg selv, og vet hvordan man skal håndtere sine reaksjoner i prestasjonsøyeblikket. Innenfor prestasjonsutvikling øver man derfor på å gjenkjenne alle følelser som kan oppstå i prestasjonsøyeblikket, slik at følelsene bidrar til at man presterer bedre og ikke saboterer prestasjonen (ibid).

Stanislavskij var, som vi har sett, opptatt av at skuespillerne ikke skulle spille en rolle på scenen, men leve en rolle (Stene 2011). Derfor utviklet han metoden med emosjonelle minner (Stene 2015, s.144). Dermed kan en skuespillers følelser være en viktig ressurs på scenen (ibid).

Sødal har et helt annet syn på følelser. Han sier at for å prestere på et høyt nivå, må man å av-identifisere seg med alle følelser og tanker (Sødal 2020, s. 65). Han sier derfor at det ikke et mål å ha følelser i prestasjonsøyeblikket, men heller å være den som observerer følelsene.

Et annet sted i doktoravhandlingen sin, sier Sødal at sterke følelser kan brukes som en motkraft mot angst og redsel man kjenner på i prestasjonsøyeblikket. «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» (Sødal 2020, s. 184). Følelser kan hjelpe oss til å komme på offensiven, fordi når man uttrykker seg og sine følelser oppleves det som en kraft som kan stoppe prestasjonsangsten (ibid s.184).

Sødal presenterer her to forskjellige syn på følelser, både som en kraft man kan bruke, og som noe som forstyrrer utøveren i det sceniske prestasjonsøyeblikket. Dette er en spennende motsetning som jeg vil se på i diskusjonsdelen av oppgaven.

2.8.2 Oppgavespesifikk selvtillit

Oppgavespesifikk selvtillit er et begrep introdusert av den amerikanske psykologen Albert Bandura, det fenomenet kalles også for Self-efficacy (Moen 2015, s. 51). Begrepet er oversatt til norsk som

mestringstro og beskriver troen på egen mestring i forhold til en spesifikk oppgave. Mestringstro kan oppstå når man gjentatte ganger erfarer at man mestrer noe og dermed opparbeider en positiv mestringserfaring (ibid. s. 52).

Self-efficacy er et sentralt begrep innenfor prestasjonsutvikling, fordi det både handler om erfaring og mengdetrening. Når man har gjort en aktivitet nok ganger, vil man kunne utvikle en kompetanse som gjør at man stoler på at man mestrer en oppgave (ibid). Dette kan gi deg en tillit til deg selv, som gjør at du etterhvert kan utføre oppgaven uten å måtte legge så mye krefter i utførelsen (ibid s.52).

Jeg tenker at det kan sammenliknes med å sykle. De første gangene du skal lære å sykle bruker du alle kreftene dine og alt fokus på å få det til. Etterhvert som du har lært å sykle og automatiserer denne aktiviteten, er det bare noe du gjør uten å bruke krefter på å «få det til». Da har du opparbeidet deg en oppgavespesifikk selvtillit på sykling.

2.9 Publikum

Publikum vil alltid være en del av en levende opptreden og derfor også av det sceniske prestasjonsøyeblikket. Hva publikum opplever og føler er ikke en del av min undersøkelse i denne oppgaven, men det er viktig å se på hvordan informantene forholder seg til publikum når de står på scenen. Publikum er en del av det rommet informantene presterer i og publikums respons blir dermed en del av deres prestasjonsøyeblikk. Stanislavskij sier dette om publikum: «To act without an audience is the same as singing in a room without any resonance.» (Stanislavskij 2004, s.27)

Tre spørsmål er viktig å avklare når det kommer til publikum i det sceniske prestasjonsøyeblikket:

Er informantene opptatt av publikum? Fokuserer de på publikum? Blir de påvirket av publikum?

Stanislavskij advarer skuespillerne mot å ønske og være interessante for publikum (Stanislavskij 1984, s.7). Han mener at det kan gjøre publikum passive: «The more the actor wishes to amuse his audience, the more the audience sit back in comfort waiting to be amused» (ibid. s. 27). Men han anerkjenner også at en skuespiller på scenen er avhengig av sitt publikum: «The audience provides...our spiritual acoustics» (ibid. s.28)

Sødal er også opptatt av at publikum er en viktig del av prestasjonsøyeblikket:

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 (Sødal, 2020 s. 78).

Når man uttrykker seg på scenen, agerer man, sier Sødal. Da aktiverer man en kraft innenfra og: «slynger sin skaperkraft utover, som en eksplosjon» (ibid. s.126). Å agere er nært beslektet med aggresjon og når man agerer vil man opparbeide seg en «egentyngde». Denne «egentyngden» gjør at man står støtt på egne ben og ikke mister all sin vekt til publikum. «Man eksploderer istedenfor å implodere. Man *agerer* istedenfor å *reagere*.» (ibid. s.184). Sødal peker på at det finnes et balanseforhold mellom en utøver og publikum i prestasjonsøyeblikket. Det er viktig å finne den rette balansen ved ta inn rommet og anerkjenne publikum. Samtidig som man ikke mister fokuset ut til publikum og bli opptatt av hva de synes.

Stanislavskij sier at skuespillerne skal være opptatt av sitt arbeid på scenen gjennom konsentrasjon, som jeg nevnte i punkt 2.7.4. For å hjelpe til med dette, innførte Stanislavskijs begrepet *den fjerde veggen*, som en usynlig vegg mellom publikum og scenen (Sødal 2020, s.120). Den fjerde veggen fungerer som et skille mellom scene og sal, hvor publikum blir observatører til det som skjer på scenen (ibid).

Jeg tenker at forholdet til publikum er en av de store forskjellene mellom idrett og scenekunst i en prestasjonskontekst. Publikum er selvsagt en viktig del av et idrettsarrangement og utøverne kan forholde seg til forventninger og ytre press fra de som ser på. Likevel trenger ikke idrettsutøvere å kommunisere med publikum, før etter at prestasjonsøyeblikket er ferdig. Scenekunstnere må derimot forholde seg til publikum hele tiden mens de er i prestasjonsøyeblikket, fordi publikum er en del av deres performance. Dette skillet mellom scenekunst og idrett er viktig å ha i mente når man diskuterer prestasjonsprosesser i et tverrfaglig perspektiv. Det finnes mye kunnskap som kan være overførbart mellom idrett og scenekunst når det gjelder prestasjonsprosesser, men i forhold til publikumskommunikasjon og formidling er det mange forskjeller.

2.10 Selvet

«Å utvikle en nærhet til seg selv er prestasjonspsykologiens første bud» sier Sødal (2020, s.177).

Moen sier at det er viktig å ha et godt forhold til seg selv for å kunne prestere på et høyt nivå. Det kan være utfordrende å prestere godt hvis man har et dårlig selvbilde (Moen 2015, s. 62). Sødal sier at selvkontakt og det personlige er en viktig del av prestasjonsøyeblikket. Han introduserer i den forbindelse begrepet *Min-het*, som handler om å ha eierskap til seg selv og til den aktivitet man utfører (Sødal, 2020 s.140). Han sammenlikner opplevelsen av min-het, med den følelsen man får når noen roper navnet ditt: «Når noen roper navnet vårt responderer kroppen vår med en følelse som ikke likner noen andre følelser, nemlig jeg er - følelsen.» (ibid.140). Denne jeg-er følelsen er noe man kan forankre seg i, som ifølge Sødal er helt avgjørende for en god prestasjon. Han sier videre at gjennom en slik forankring skjer en autonom motivasjon, som er viktig å ha når man står på scenen (ibid).

Stanislavskij er, som vi har sett tidligere i dette kapitlet, opptatt av at skuespilleren kontinuerlig skal jobbe med seg selv, både gjennom emosjonelle minner og gjennom den psykofysiske kroppen (2004, s.81). Han har også en mer transcendent tilnærming til selvkontakt gjennom begrepet *I am. I am* kan betegnes som en indre tilstand skuespilleren kan oppleve på scenen når underbevisstheten slipper til (Stanislavskij 2004, s.74): «If you sense the truth in a play subconsciously, your faith in it will naturally follow, and the state of «I am.»...the smallest action or sensation, the slightest technical means, can acquire a deep significance.»

3 Metode

3.1 Det kvalitative forskningsintervjuet

«Hvis du vil vite hvordan folk oppfatter verden og livet sitt, hvorfor ikke bare spørre dem?» Slik begynner boka om det kvalitative forskningsintervjuet av Steinar Kvale og Svend Brinkmann (2015, s.18). Jeg har valgt det kvalitative forskningsintervjuet som metode fordi det er gir meg inn-syn i en annen persons livsverden (Kvale og Brinkmann 2015, s. 21). Det kvalitative forskningsintervjuet tar utgangspunkt i en samtale mellom to mennesker omkring et gitt tema. Det kan likne på en dagligdags samtale der to mennesker utveksler tanker og informasjon, men dette er en profesjonell samtale med et formål om å innhente ny kunnskap (ibid. s.22).

Jeg kunne valgt andre metoder for min forskning i denne oppgaven, både å observere informantene mine og å kombinere intervju og observasjon. Jeg har vurdert det slik at ved å observere sangerne på scenen, kunne jeg kalibrere og tolke det de gjør i prestasjonsøyeblikket, men faren vil være at mitt perspektiv kun blir en tolkning av hvordan jeg leser situasjonen utenfra. Det vil alltid være elementer av tolking og subjektiv farging av både samtaler og observasjoner innenfor forskning, men jeg er redd for at ved å innta en observatørposisjon vil jeg gå glipp av nyttige refleksjoner fra informantene. I et intervju kan jeg komme tett på informantene. De kan dele tanker og følelser rundt det å prestere på scenen og snakke fritt rundt temaet.

Ifølge Kvale og Brinkmann kan det oppstå en intersubjektiv erkjennelsesprosess i løpet av intervjuet, som betyr at både intervjuobjektet og jeg kommer frem til ny kunnskap i løpet av samtalen (ibid. s. 37). Dette syntes jeg er en spennende innfallsvinkel fordi jeg ønsker at mine informanter skal reflektere over sine erfaringer fra det sceniske prestasjonsøyeblikket og kanskje komme frem til ny erkjennelse i løpet av samtalen.

I forkant av intervjuene hadde jeg laget en intervjuguide som skulle skape en åpen samtale om det sceniske prestasjonsøyeblikket. Jeg forventet at en del av erfaringene informantene delte, kunne være uartikulerte og erfaringsbaserte og dermed ikke så lett å sette ord på. Kvale og Brinkmann understreker at noen temaer man kommer inn på i løpet av intervjuet, kan være ubehagelige og sårbare å snakke om. Derfor er det viktig å følge nøye med på både stemmeleie og ansiktsuttrykk hos informantene (ibid. s. 47). Jeg visste på forhånd at vi kom til å bevege oss inn på tematikk som om-

handlet både det kroppslige, det intuitive og det ordløse. Derfor var det viktig å være åpen for intervjupersonens fortelling og lydhør for det de sa, og det de kanskje ikke var i stand til å formulere.

3.1.1 Forskerens rolle

Som jeg nevnte innledningsvis har jeg vært utøvende sanger og sanglærer i 25 år og derfor har jeg mye praktisk erfaring fra det sceniske prestasjonsøyeblikket. Når jeg er så tett på et felt kan det være en fare for å bli «blind» i intervjusituasjonen slik at jeg ikke klarer å skille mellom mine egne tanker og informantens tanker. Det ble derfor viktig for meg å plassere meg selv utenfor diskusjonen, slik at jeg kunne være i intervjusituasjonen med en åpenhet. Kvale og Brinkmann sier at en viktig egenskap med det kvalitative intervjuet er at mye av kunnskapen som oppstår blir konstruert i løpet av samtalen (ibid, s.72). Jeg var derfor oppmerksom på at intervjusamtalen kunne ta uventede retninger og produsere kunnskap jeg ikke hadde forventet.

Kvale og Brinkmann problematiserer forskerens ønske om å tilegne seg ny kunnskap om et tema og samtidig skulle ta etiske hensyn. De sier at dette er et spenningsfelt som en forsker hele tiden må forholde seg til (ibid s. 96). I ettertid har jeg lurt på om informantene føler at de ga mye, uten å få like mye tilbake. Kvale og Brinkmann sier at det av og til kan oppstå en tomhetsfølelse eller følelse av angst etter at intervjuet er over (ibid. s.160). Dette var noe jeg var oppmerksom på da intervjuene nærmet seg slutten, men ikke noe jeg tok opp med informantene. Ofte hadde vi brukt mer tid på intervjuet enn planlagt, og derfor ble intervjuene avsluttet raskere enn det som kanskje var hensiktsmessig. Dette er en erfaring jeg tar med meg videre til liknende situasjoner i fremtiden.

3.1.2 Det semistrukturerte livsverdenintervjuet

Jeg har valgt å gjøre et semistrukturert livsverdenintervju som beskrives sånn: «Det semistrukturerte livsverdenintervjuet søker å innhente beskrivelser av den intervjuede livsverden, med henblikk på å fortolke betydningen av de beskrevne fenomenene.» (ibid.s.156).

Jeg valgte et semistrukturert livsverdenintervju fordi det ga meg en frihet når det kom til rammen rundt intervjuene. I denne modellen kunne jeg ta utgangspunkt i en intervjuguide, men jeg hadde mulighet til å slippe de planlagte spørsmålene hvis samtalen tok en annen retning. Denne frie formen for intervju oppleves som hensiktsmessig fordi jeg ønsket å få mest mulig informasjon om de intervjuedes livsverden (ibid. s.157). Ved hjelp av denne modellen kunne jeg innhente ny innsikt og la samtalen ta vendinger jeg ikke hadde hatt mulighet til å planlegge på forhånd. Dermed kunne jeg

få forskningsdata på områder jeg i utgangspunktet ikke hadde forestilt meg og slik kunne intervju-materialet være med på å forme vinklingen på tematikken i denne oppgaven.

Jeg har valgt en fenomenologisk tilnærming til intervjuet. Fenomenologien refererer i utgangspunktet til filosofen og oppstod på 1900-tallet i Tyskland. Dette var en filosofisk retning som i utgangspunktet var opptatt av bevissthet og menneskets opplevelse av verden. Den utviklet seg senere til å være opptatt av menneskets livsverden og med Maurice Merleau-Ponty kom den kroppslige erfaringen i fokus (Hovd, Sigurd 2021). Enkelt forklart kan man si at i fenomenologien er man opptatt av å vise hvordan fenomener blir opplevd i menneskers livsverden (Kvale, Brinkmann 2015 s. 33).

3.2 Valg av informanter

Da jeg skulle velge informanter til denne oppgaven var det mange ting jeg måtte ta med i min vurdering. Jeg ønsket å intervju sangere som er kjent for å prestere svært godt på scenen og som har mye erfaring med det sceniske prestasjonsøyeblikket. Jeg kjenner mange gode sangere og pedagoger og min nærhet til feltet var både en ressurs og en utfordring da jeg skulle velge informanter. Hvordan skulle jeg definere hvilke sangere som er de beste? Var det min personlige smak som skulle ligge til grunn for utvelgelsen? Skulle jeg velge informanter som er populære hos publikum eller skulle jeg velge kjendiser?

Etter å ha diskutert frem og tilbake med veilederen min, kom jeg frem til at jeg ville velge sangere som har mye scenisk erfaring og som er kjent for å prestere på et høyt kunstnerisk nivå. Jeg prøvde å finne sangere med konsertvirksomhet i både inn- og utland som er kjent for å være veldig dyktige på scenen.

Etter å ha gjort en del research landet jeg på fire sangere som jeg ønsket å intervju. Alle fire er kvinner og det er litt tilfeldig at det ble slik. Jeg hadde i utgangspunktet planlagt å intervju en mannlig sanger, men på grunn av pandemien lot det ikke gjøre.

Jeg har valgt å intervju kun sangere fordi dette var en måte å avgrense undersøkelsen på. Når alle informantene har det samme instrumentet er det lettere å trekke paralleller i intervjumaterialet, fordi

erfaringsbakgrunnen deres likner. Min praktiske bakgrunn gjorde at vi kunne snakke samme språk når det gjaldt det kroppslige og det stemmetekniske i forhold til prestasjon.

Det som skiller sangere fra andre musikere er at de forholder seg til tekst, i tillegg til alle de andre faktorene som utgjør det sceniske prestasjonsøyeblikket. Jeg har bevisst valgt sangere fra flere musikkjangere med et stort aldersspenn for å få en bredde i intervjumaterialet. Dette er en kort presentasjon av informantene. Jeg har gitt dem fiktive navn for å gjøre dem anonyme:

Susanne er en vokalist i slutten av tjuårene som jobber både innenfor jazz og pop musikk. Hun er utdannet innenfor det rytmisk feltet og har de senere årene utgitt og fremført både egenkomponert musikk og andres musikk. Hun har vunnet flere priser og har medvirket på en rekke innspillinger.

Mia er en mezzosopran i førtiårene som har en lang internasjonal karriere bak seg. Hun har jobbet med en rekke anerkjente dirigenter og synger alt fra barokkmusikk til samtidsmusikk.

Tuva er en mezzosopran i førtiårene som jobber på tvers av sjangere. Hun har jobbet med teater og musikk i hele Europa, og har vunnet en rekke priser.

Rakel er en sanger og komponist i sekstiårene som jobber innenfor flere sjangere som. Hun har de senere årene turnert i Europa med forskjellige nyskapende musikkprosjekter, som har fått mye oppmerksomhet både i inn og utland.

3.3 Planlegging

I forkant av intervjuene var jeg nysgjerrig på om informantene har noen tydelige strategier eller metoder de bruker for å finne en optimal prestasjonstilstand på scenen. Jeg var også opptatt av hvordan de reflekterer over det å stå på scenen og synge. Med dette som utgangspunkt lagde jeg en intervju-guide med 11 spørsmål og mange mulige underspørsmål. Jeg prøvde å lage spørsmål som kunne åpne opp for en god samtale med informantene. Jeg forventet ikke å få noen konkluderende svar eller ferdig oppskrift på hvordan de jobber i prestasjonsøyeblikket, men derimot nye perspektiver og refleksjoner rundt det å prestere på scenen. Da jeg startet arbeidet med intervjuene tok jeg

utgangspunkt i intervjuundersøkelsens syv faser (Kvale og Brinkmann, 2015 s. 137). Disse syv punktene er:

- 1) tematisering
- 2) planlegging
- 3) intervjuet
- 4) transkripsjon
- 5) analyse
- 6) verifikasjon
- 7) rapportering.

Ifølge Kvale og Brinkmann er det mest essensielle i forhold til å gjøre et intervju å vite *hva* man ønsker å finne ut. De formulerer spørsmålet: «Hvordan kan jeg finne ut hva intervjuene kan fortelle meg om det jeg ønsker å vite?» (ibid. s. 217). Med dette i mente var det hensiktsmessig å gå dypere inn i intervjuets intensjon ved hjelp av spørreordene: Hvorfor, hva og hvordan (ibid. s. 140):

Hvorfor - hva er formålet med denne studien?

Hva - hvilken forkunnskap om emnet trenger jeg?

Hvordan - kan jeg tilegne meg kunnskap om teori, intervju og analyseteknikker?

Hvorfor jeg gjør denne studien har jeg sagt noe om innledningsvis. Jeg opplever både som utøvende musiker og sanglærer at det finnes lite metodikk som tar for seg hvordan man kan finne en optimal prestasjonstilstand på scenen for sangere. Det finnes mye teori om det sangtekniske, øvingspraksis og interpretasjon innenfor musikkfaget. Når det kommer til å vite hvor man skal ha

fokus og hva man kan øve seg på før man skal prestere, opplever jeg at det er mangelfullt. Derfor synes jeg dette er et interessant felt å dykke ned i. Jeg er klar over at med fire informanter i en masteroppgave vil jeg bare skrape i overflaten av dette temaet, men jeg håper likevel jeg kan finne noen nye perspektiver og innsikter som kan være til nytte og inspirasjon for flere enn meg.

Hva? Jeg har interessert meg for prestasjonsutvikling i mange år, både som lærer, utøver og coach. Jeg har lest mye prestasjonsteori innenfor idrettfaget som handler om peakperformance, prestasjonsangst og flow. Jeg har ofte savnet fokus på det intuitive, den tause kunnskapen og det kroppslige aspektet i disse teoriene og jeg har lett etter en kobling mellom prestasjonsutvikling og scenekunst.

I de senere årene har det dukket opp flere tilbud innenfor talentutvikling som bruker prestasjonspsykologi og metoder fra idrettsfeltet for å lære unge musikere å prestere bedre. Denne utviklingen har jeg fulgt med både nysgjerrighet og en dose skepsis. Innenfor idretten er det lett å måle en prestasjon, mens innenfor musikkfeltet er det mye vanskeligere å definere en god prestasjon. Her kommer både subjektive oppfatninger og smaksmessig preferanser inn i bildet. Jeg har kommet frem til at det er mye å hente fra idrettsfeltet når det gjelder kunnskap om prestasjon og prestasjonsprosesser, men jeg mener likevel at det kan være hensiktsmessig å utvikle en egen terminologi for scenisk prestasjon.

Hvordan? Jeg har valgt en intervjustrategi som kalles *Gruvearbeideren*. Dette er en av tre intervjuposisjoner som ofte assosieres med metaforen om en gruvearbeider som er ute etter å finne gull og edle metaller i løpet av intervjuet (ibid. s.71). Gruvearbeidermetaforen peker på en intervjuer som ønsker å grave i jorda for å komme ned i dybden på hva intervjupersonen mener og føler: « [...] å gå inn under overflaten og trenger inn i de dypere lagene av intervjupersonens erfaringsverden» (ibid. s.119). I denne intervjuposisjonen kan man som intervjuer oppleves som en venn som ønsker å skape en intimitet i samtalen. Dette kalles en doksisk form for intervju. I det doksiske intervjuet er man opptatt av intervjupersonens fortellinger, holdning og erfaringer. Begrepet doksisk kommer av det greske ordet *doxa* som betyr mening (ibid s.55) og dette opplevde jeg som et fint utgangspunkt for mine intervjuer.

3.4 Intervjuet

I forkant av intervjuene følte jeg behov for å gjøre et prøveintervju. Tematikken i oppgaven er omfattende og vanskelig å avgrense, derfor ville jeg gjøre et prøveintervju med en sanger for å se hvordan spørsmålene fungerte som igangsetter for en åpen samtale. I dette prøveintervjuet fikk jeg sortert ut hvilke spørsmål som var relevante for oppgaven og hvilke spørsmål som var mer generelle og ikke ga så mye informasjon.

Da jeg kontaktet informantene for å spørre om de ville bli intervjuet, ble jeg overrasket over den positive responsen. Alle informantene svarte ja i løpet av kort tid, og uttrykte at de syntes dette var et viktig og interessant tema. Dette var veldig motiverende for meg, samtidig som det bekreftet at tematikken i denne oppgaven engasjerer.

Kvale og Brinkmann understreker at før man går i gang med intervjuet bør man vurdere hvilke konsekvenser intervjuet kan ha for intervjupersonen (ibid s.97). Mange kan oppleve stress og usikkerhet i forhold til de temaene som kommer opp og dette var noe jeg tok hensyn til da jeg skulle velge møtesteder for intervjuene. Jeg hadde lyst til å finne gode lokaler å møtes i for å skape gode rammer rundt intervjuene. Etter å ha undersøkt hvilke tidspunkt som passer best for informantene, landet jeg på tre forskjellige lokaler. Det første intervjuet gjorde jeg på et møterom på UIO. Dette var et sterilt rom som ofte brukes til kollokvier og jeg opplevde at rommet ga en seriøs og profesjonell ramme rundt intervjuet. Likevel var dette det intervjuet hvor vi snakket minst om emosjonelle tema og mer om praktiske og profesjonelle aspekter rundt det å være sanger i prestasjonsøyeblikket. Det andre og fjerde intervjuet gjorde jeg i et privat musikkstudio som jeg disponerer. Der er det tunge plysjgardiner og et rom fullt av musikkinstrumenter og innspillingsutstyr. I disse intervjusituasjonene var det jeg som inviterte informantene til mitt sted og dette skapte en annen og mer intim dynamikk enn når vi var på UIO. I begge disse intervjuene gikk vi mer inn dybden av hva det vil si å være en sanger i prestasjonsøyeblikket, og jeg opplevde at vi fikk til gode samtaler om kunst og musikk som inneholdt mange lag. Det tredje intervjuet gjorde jeg i det private studio til en av informantene. Det var tydelig at hun følte seg hjemme og trygg og samtalen ble personlig og mangfoldig.

Det er umulig å vite om intervjuene hadde vært annerledes hvis jeg hadde gjort alle i det samme lokalet. Utfallet av intervjuene kan være farget av mange ting og jeg tror den største forskjellen på det første og de andre intervjuene ikke var at jeg utførte intervjuet på et møterom på UIO, men at det var det første intervjuet jeg gjorde.

3.4.1 Eliteintervjuet

Det er ikke alltid lett å intervju ekspert eller elitepersoner, sier Kvale og Brinkmann (2015, s.175). Mine informanter har så mye erfaring med å synge på scenen at de kan betegnes som eksperter. Mange eksperter er vant til å bli intervjuet og derfor kan de ha tenkt gjennom flere svar på forhånd, sier Kvale og Brinkmann (ibid, s. 176). Denne profesjonaliteten kunne bli en utfordring for meg fordi intervjuene kunne stå i fare for å bli profesjonelle betraktninger i stedet for personlige fortellinger. Derfor ble jeg positivt overrasket da intervjuprosessen startet og jeg erfarte at informantene viste seg å være veldig personlige, åpne og villige til å dele av sin livsverden. En fordel med et eliteintervju er at den asymmetrien som ofte oppstår i en vanlig intervjusituasjon kan oppheves fordi informanten har en egen autoritet i situasjonen (ibid). Kvale og Brinkmann sier at det er viktig at intervjueren har en fagkompetanse i møte med eksperten slik at samtalen blir likeverdig. Jeg var oppmerksom på dette da jeg møtte informantene, derfor hadde jeg oppdatert fagkunnskapen min på forhånd. I intervjusituasjonene opplevde jeg at alle samtalene ble givende møter hvor vi diskuterte både faglige og personlige temaer. Vi klarte å bevege oss ut av den profesjonelle sfæren, inn i de personlige rommene og resultatet ble et rikt og mangfoldig intervjumateriale.

3.4.2 Transkripsjon

Hvert intervju varte i overkant av en time og dette var lengre enn jeg i utgangspunktet hadde planlagt. På forhånd hadde jeg satt en tidsramme på 30-40 minutter pr intervju, men det viste seg å være for lite. Etter at intervjuet var ferdig transkriberte jeg hele intervjuet for hånd og det resulterte i 10-12 maskinskrevne sider. På forhånd vurderte jeg å bruke et program som transkriberte intervjuene direkte, men jeg gikk bort fra dette fordi jeg ønsket en nærhet til intervjumaterialet. Når jeg transkriberte intervjuene for hånd kunne jeg virkelig fordype meg i alle nyansene i det informantene fortalte. Å transkribere alle intervjuene tok flere dager, men jeg opplevde likevel at det var verdt det.

Analysen av intervjuene

Jeg valgte å analysere intervjuene utifra en meningstolkende metode (Kvale og Brinkmann, 2015 s.230). Meningstolkning kan ifølge Kvale: «[...] utvide den opprinnelige teksten ved å legge til hermeneutiske lag som muliggjør forståelse.» (ibid. s. 230). Denne metoden egner seg til å tolke

lange og sammensatte intervjuetekster og forsøker å trekke mening ut av de forskjellige utsagnene i intervjuet. Dette er en metode som blir brukt både i diktanalyse, tekstanalyse og i psykoterapi (ibid. s. 234). Formålet er at jeg som intervjuer skal prøve å gå utover det intervjupersonen sier og finne frem til en dypere mening og forståelse av hva som egentlig har blitt sagt (ibid. s.234).

To begreper var viktig å avklare før jeg startet analysen. Noen av de hermeneutiske fortolkningsprinsippene handler om å se forholdet mellom delene og helheten. Kvale og Brinkmann sier at i en analyse av en tekst vil det hele tiden være en vekselvirkning mellom å fokusere på enkeltdelene og helheten. I hermeneutikken ser man på denne bevegelsen som en spiral der man hele tiden kommer til dypere mening (ibid s. 237). Et annet prinsipp er at når man opplever at meningsfortolkningen har kommet til noe som oppleves som avsluttende punkt, kalles dette for en «god gestalt». Dette var et naturlig sted for meg å stoppe analysen (ibid. s. 237).

Etter å ha analysert intervjuene utifra de hermeneutiske fortolkningsprinsippene satt jeg igjen med et inntrykk av det sceniske prestasjonsøyeblikket som et komplekst øyeblikk som kan forstås på mange plan.

Man kan se på dette øyeblikket utifra et teknisk perspektiv der informantene aktiverer sine ferdigheter på scenen og tar kontroll over sin prestasjon. Man kan også se på dette øyeblikket i et mer holistisk og filosofisk perspektiv hvor sangerne slipper kontroll og gir seg over til øyeblikket med en tillit. Man kan også se på det sceniske prestasjonsøyeblikket er en kombinasjon av disse to perspektivene, hvor noe handler om å ha kontroll og noe handler om å gi seg over. Jeg har prøvd å møte dette intervjumaterialet både fra et praktisk og metodisk ståsted og samtidig ha med meg et holistisk perspektiv.

Da jeg var ferdig med alle intervjuerne leste jeg igjennom dem og samlet svarene jeg hadde fått inn i forskjellige kategorier. Disse kategoriene er: Selvet, stemmen, motivasjon, publikum, forbilder, metode, kroppen, musikken, medmusikere, nerver, forventning. Jeg var positivt overrasket over all informasjonen jeg hadde fått av informantene og skjønnte fort at jeg måtte velge noen få kategorier å fordype meg i. Etter at jeg hadde analysert intervjuene flere ganger og prøvd å finne en essens av hva de handlet om, fant jeg ut at det kan være hensiktsmessig å dele inn det sceniske prestasjonsøyeblikket i seks fokuspunkter. Disse punktene er

Kroppen - selvet - medmusikere - verket - formidling - publikum

Hvordan informantene forholder seg til de forskjellige fokuspunktene vil jeg diskutere i kapittel 4-7. Det finnes mange måter å dele opp prestasjonsøyeblikket på og jeg kunne sikkert operert med både flere og færre fokuspunkter. Dessverre har jeg ikke mulighet til å diskutere alle de seks fokuspunktene i denne oppgaven, fordi det blir alt for omfattende. Derfor har jeg valgt fire av disse fokuspunktene som et utgangspunkt for videre diskusjon i kapittel 4 - 7.

Disse punktene er: **Kroppen - selvet - formidling og publikum.**

3.6 Ethiske spørsmål og konfidensialitet

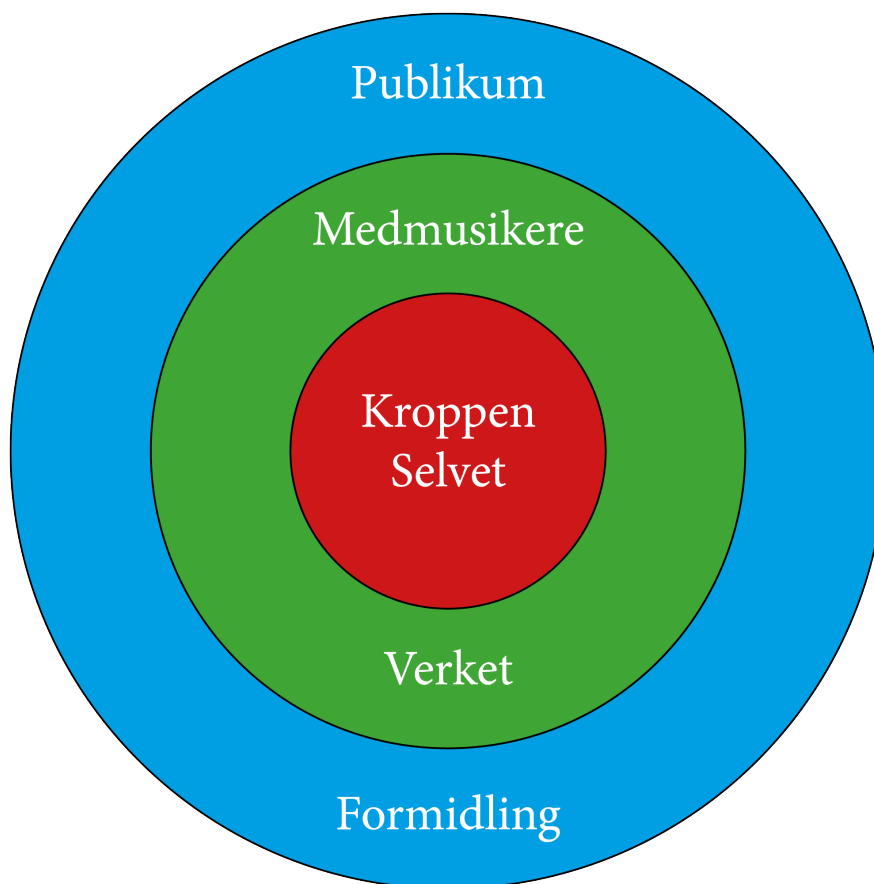
Det er viktig å sette seg inn i det håndverksmessige rundt det å intervju slik at man får det resultatet man ønsker seg. Kvale og Brinkmann påpeker at «håndverket består av å kalibrere sosial avstand, uten å få intervjupersonen til å føle seg som et insekt under et mikroskop.» (ibid s. 35). Selv om denne metoden tilsynelatende likner på en «vanlig» samtale er det en konstruert sosial situasjon, og det er det viktig å huske på. Kvale og Brinkmann problematiserer forskerens ønske om å tilegne seg kunnskap om et tema og samtidig skulle ta etiske hensyn. De sier at dette er et spenningsfelt som en forsker hele tiden må forholde seg til (ibid. s. 96). Man må også være klar over at når man snakker om prestasjon og musikk, kan det være en del erfaringer som er kroppslige og kan ligge utenfor språket. Slik erfaringer kan være ubehagelig å sette ord på. Man skal også være klar over at når folk forteller om hendelse fra livet sitt, vil de ofte lage sammenhenger som ikke nødvendigvis var der i begynnelsen.

Det legges stor vekt på den formelle rammen rundt intervjuet som konfidensialitetshensyn og at man innhenter samtykke fra intervjupersonen. I forkant av intervjuene hadde jeg sendt ut informasjon til alle informantene om at de ville være anonymisert i hele prosessen. De ble tilsendt et samtykke skjema jeg fikk da jeg meldte oppgaven inn til NSD-Norsk senter for forskningsdata. Flere av informantene sa at de ikke var så opptatt av å være anonymisert, men jeg valgte likevel å anonymisere alle slik at de hadde de samme premissene i intervjusituasjonen.

4 Kroppen

I dette kapittelet vil jeg se på hvordan de fire informantene forholder seg til kroppen i prestasjonsøyeblikket. Jeg vil ta utgangspunkt i figur 2, som jeg har laget etter å ha analysert alle intervjuene. Figur 2 er en modell som viser de seks fokuspunktene jeg presenterte i avsnitt 3.5. Denne modellen vil jeg bruke som utgangspunkt for den videre diskusjonen om prestasjonsøyeblikket.

Figur 2: Prestasjonsøyeblikket



Denne modellen er inspirert av Stanislavskijs tredelte modell for oppmerksomhet fra avsnitt 2.6.1. Jeg har laget denne modellen for å illustrere det jeg mener er viktige fokuspunkter som en sanger må forholde seg til i det sceniske prestasjonsøyeblikket. Det er ikke min intensjon å rangere disse punktene. Utifra analysen av intervjuene opplever jeg at en sanger på scenen forholder seg til alle disse seks punktene på et eller annet plan.

Som vi ser er de punktene i modellen er delt inn i tre sirkler. Jeg tenker at modellen viser et rundt scenerom hvor sangeren står i midten av rommet. Den røde sirkelen representerer selvet og kroppen, den grønne sirkelen viser medmusikere og verket. Den blå sirkelen publikum og formidlingen.

Jeg velger å fokusere kun på den røde og den blå sirkelen i denne oppgaven, fordi jeg ikke har mulighet til å diskutere alle seks punktene innenfor rammen av denne oppgaven.

I dette kapittel vil jeg som sagt starte med å se på kroppen i prestasjonsøyeblikket. Den finner vi i den innerste sirkelen i modellen. Grunnen til at jeg vil starte med kroppen er fordi alle informantene er enige om at det sceniske prestasjonsøyeblikket begynner med kroppen.

4.1 Kroppen i prestasjonsøyeblikket

I avsnitt 2.6 så vi at Stanislavskij er opptatt av den psykofysiske kroppen på scenen. Han mener at den psykofysiske kroppen har evne til å uttrykke mer enn det verbale på scenen (Stene 2015, s.147). Skuespillerens oppgave er å vise publikum en «psykofysisk prosess» på scenen og fremstå som sanne mennesker (Stene 2011). Det er når underbevisstheten får komme til uttrykk at virkelig kunst skapes og tilgangen til det underbevisste går gjennom den psykofysiske kroppen (Stanislavskij, 1984 s. 95).

Moen er også opptatt av kroppens rolle i prestasjonsøyeblikket. Han sier at hvis du klarer å slippe kontrollen og overgi deg til kroppen i prestasjonsøyeblikket, vil de tillærte motoriske bevegelsene sørge for at du utfører det som skal til (Moen 2015, s. 88). Overført til en sanger vil det si at hvis du klarer å overlate det sangtekniske til kroppens automatikk, vil du ofte prestere bedre på scenen.

4.2 En kropp som er «på»

I dette avsnittet vil jeg presentere noe av det informantene har sagt om kroppen og deretter vil jeg diskutere dette opp mot teorien fra Kapittel 2. Jeg vil ta utgangspunkt i forskningsspørsmålet:

Hvordan oppnår man kroppslig nærvær i prestasjonsøyeblikket?

Tuva forteller at kroppen i prestasjonsøyeblikket må ha en form for tilstedeværelse. «*Det handler om å være i øyeblikket*», sier hun. Hun deler en erfaring hun hadde som sanglærer, der hun beskriver elever som ikke hadde skrudd kroppen «på» når de sang:

Ofte måtte jeg gå bort til elevene å si: «Veldig flott sunget, du har en flott stemme, men jeg trenger å finne på-knappen din. Jeg ser ikke en gestalt, jeg ser ikke en kropp som er på, jeg må se at blodet flyter».

Videre sier hun:

«På» betyr at du er tilstede i din egen kropp i en performativ presence. At du er tilstede med hele deg. Det betyr at albuen også er aktivert. Jeg kjenner at ryggen min er aktiv, ikke aktiv i bevegelse, men at jeg bærer min egen vekt - det er det det egentlig handler om, å bære din egen vekt. Det er litt sånn at du kjenner kontakten med gulvet, - når du står på det, at det er akkurat som å gå på en pute som gir deg støtte. Det er som at du kjenner at det strømmer opp.

Mia sier:

Jeg tenker ikke teknikk på scenen, men kropp. Være på plass, kontakt med gulvet, tyngdepunkt under beina, støtte dypt, lavt tyngdepunkt gir meg trygghet på scenen. Når du har solid ankring i kroppen, blir hodet på plass og jeg blir rolig. Veldig avspent, - så bare: «Let it flow.»

Susanne har noe av den samme tilnærmingen til det kroppslige som Mia, selvom de jobber i helt forskjellige sjangere. Susanne innenfor jazz, Mia innenfor klassisk. Susanne forteller at hun sjelden har fokus på teknikk når hun er på scenen, men på kroppen. Hun sier: «*Hvordan er beina? Jeg kan rette ryggen og kjenne at jeg er klar - kroppen er på - men så slipper jeg det*».

Når jeg spør hva de forskjellige sangerne gjør for å skru kroppen «på», er det bare Rakel som har en helt konkret metode. Hun forteller at hennes metode er basert på teknikker fra østen:

«Tre av de tingene jeg gjør i løpet av dagen er basert på tradisjonskunnskap, - tibetansk, kinesisk, indisk.»

Hun beskriver at hun er veldig systematisk gjennom hele dagen før en konsert. Hun skanner kroppen og stiller seg inn: «*Hvis jeg er der, finstilt, da er jeg trygg, da funker alt. Vokalt, muskulært, jeg har mental frihet.*»

Videre utdyper hun: «*Jeg er ekstremt avhengig av en finstemt kropp. Altså finstemt muskulatur, jeg må kjenne kjernemuskulaturen, jeg må kjenne ryggraden, bukmuskulaturen.*»

Hun beskriver at denne spesifikke kroppskontakten er knyttet til sansene og fører til en spesiell bevissthetstilstand:

Det er veldig mye kroppsfølelse, kroppsidentitet, veldig fysisk. I tillegg kan jeg bruke øret. Øret som er veldig knytta til kroppslig væren. Og så kan jeg ha glede av en ide eller et bilde, så kan jeg bruke veldig mange forskjellige andre sanser da. Det er en del av min bevissthet, min væren på en måte. Jeg prøver jo at det blir min væren i verden, i livet, det klarer jeg ikke alltid, men i hvert fall på scenen da.

Det er tydelig at Rakel knytter tilstedeværelse sammen med sanser. Hun forteller at via sansene oppnår hun en bevissthet som hun kaller *sin væren i verden*. Denne bevissthetstilstanden eller væren er en tilstand hun ønsker å være i hele tiden, også når hun ikke er på scenen.

Tuva sier også at hun ønsker å være «på» hele tiden og at det er en del av det å være artist: «*For å kunne være en sterk scenepersonlighet, er man nødt til å være skrudd på hele tiden. Det er en nøkkel.*» Hun sier videre at det er mange som ikke har lært dette: «*At kroppen må være på, det tror jeg det er veldig mange som ikke har. Fordi de ikke har lært det. Det er dette som skiller veldig gode sangere fra andre.*»

Rakel forteller at hun har tillit til kroppen: «*Jeg har veldig stor tro på kroppen, kroppen vet, kroppen har erfart, hjernen vet litt, kroppen vet mer. Det er mye som ligger utenfor det jeg vet. Derfor forankrer jeg ting veldig i kroppen.*» Hun forteller også at hun mediterer som en del av sin forberedelse til en konsert: «*Så det er rent kroppslig, også i tillegg at jeg har vært nedom i en meditasjon. Det der fallet, som gjør at jeg vet at jeg har ikke ekstra spenninger, additional tension.*»

Når jeg spør Mia om kroppsbevisstheten hun beskriver likner på en meditativ tilstand, blir hun engasjert og sier: «*Nei, det er helt motsatt. Det er en helt våken følelse, en veldig våken bevissthet, som i en veldig bevisst samtale, som vi har akkurat nå.*» Mia refererer her til intervjuet der vi sitter og snakker sammen.

Mia og Susanne er ikke så opptatt av å være konstant koblet «på», men på scenen er de det. Mia legger vekt på at kroppen er koblet «på» hele tiden mens hun synger, - også når hun sitter og venter på scenen: «*Jeg er veldig bevisst på hvordan jeg sitter, hvordan beina er. Jeg er bevisst hvordan armen er, også når jeg sitter på scenen og venter, for det gjør vi ofte. Å vite at du blir sett, at du skal være i det. Ikke bla i noter.*»

Når Mia synger er hun opptatt av å være i musikken: «*Når jeg synger er kroppens tilstedeværelse mer i musikken. Jeg har blitt bedre og bedre på det.*»

Mia forteller videre at det er hodet som er inngangen til kroppslig bevissthet: «*Det er hodet som bestemmer seg for det, at kroppen skal være tilstede. Det er bevissthet i det.*»

For Mia handler tilstedeværelse blant annet om tyngdepunkt: «*Det lave tyngdepunktet gjør meg veldig trygg, blir ikke vippe av pinnen.*»

Tuva kaller den kroppslige tilstedeværelsen for en performativ presence: «*På*» betyr at du er tilstede i din egen kropp i en performativ presence»

Rakel forteller mer inngående om sin kroppslige væren:

R: Dette er mine brohoder.

M: Hva er brohoder?

R: Det er fundamentet, du har en på land, og en på andre siden også kanskje en eller to i midten. Det som gjør at du kan lage en bro og danse over broen eller kjøre eller hoppe eller synge.

M: Broen er deg som synger?

R: Det er meg som synger, eller ikke synger, men bare min væren da, ja kroppslig.

Her beskriver Rakel en kroppslig væren der kroppen er fundamentet som gjør at hun kan utfolde seg. Hun beskriver også at det å synge handler om noe mer: «*Jeg føler jo at jeg er et hylster, jeg er jo verktøy, jeg er jo materialiteten hvor noe større forhåpentlig kommer igjennom. Så jeg må jo være veldig selvbevisst, kroppslig.*»

Tuva sier noe av det samme: «*Kroppen må være skrudd på, så du lar ett eller annet sterkt, om det er energi, eller guddommelig eller, spirituelt komme igjennom.*»

4.3 Diskusjon

Jeg vil nå diskutere det informantene har sagt om kroppslig årvåkenhet opp mot teorien fra kapittel 2, med utgangspunkt i forskningsspørsmålet:

Hvordan oppnår man kroppslig nærvær i prestasjonsøyeblikket?

Som vi har sett i det forrige avsnittet, ser det ut som om alle informantene mener at første steg for å finne et optimalt fokus i prestasjonsøyeblikket er å koble kroppen «på». Å ha en kropp som er «på» beskriver informantene som en aktiv tilstand. Tuva kaller det en «*performativ presence*»,

Mia beskriver det som en helt våken bevissthet, Susanne sier at kroppen er «på» og beskriver en muskulær kontakt, mens Rakel forteller at når kroppen er «på» blir det hennes *væren*.

Kanskje en kropp som er «på» betyr flere ting og at informantene forteller om en tilstand de vet noe om, men som de ikke kan beskrive i sin helhet. Kan det hende at når informantene skruer kroppen «på» aktiverer de en taus kunnskap? En *knowing how*, som Moen kaller det (Moen 2015, s. 24). Det er i alle fall noe de aktivt gjør uten å reflektere så mye over hvordan. Rakel er den eneste som kan beskrive en konkret metode som fører til at kroppen skrur «på». De andre bare skruer kroppen «på» fordi det fungerer for dem. Det er interessant at alle er enige om at kroppen som er skrudd «på» er et viktig utgangspunkt for en god prestasjon.

Jeg vil definere tilstanden der kroppen er «på» som en kroppslig årvåkenhet, fordi jeg opplever at det er det informantene beskriver. Mia sier: «*Det er en helt våken følelse, en veldig våken bevissthet.*» Årvåkenhet er et begrep man finner igjen både innenfor prestasjonspsykologien og filosofien. Moen sier, som vi så innledningsvis i dette kapitlet, at hvis du har en årvåken kropp i prestasjonsøyeblikket vil automatikken sørge for at kroppen utfører det om skal til (ibid. s. 88). Det er som om kroppen vet hva den skal gjøre, den trenger bare å bli skrudd «på» og få tillatelse til å gjøre det den kan.

Når man skruer kroppen «på» finstiller man hele seg slik at man er klar til å prestere. Dette minner om noe Rakel sier: «*Jeg er ekstremt avhengig av en finstemt kropp.*» Det er som om den kroppslige aktiveringen kan sammenliknes med å stemme et instrument. Når kroppen er finstemt er man klar til å prestere.

4.4 Taus kunnskap og self-efficacy

Hvis du skal stole på automatikken eller teknikken, trenger du tillit til at kroppen gjør det den skal. Informantene må ha tillit til at kroppen vet hva den skal gjøre i prestasjonsøyeblikket og det er tydelig at de har denne tilliten. «*Jeg har veldig stor tro på kroppen,*» sier Rakel. «*Man er nødt til å være skrudd på hele tiden,*» sier Tuva. «*Kroppen vet, kroppen har erfart,*» sier Rakel videre. Det virker som

om Rakel og Tuva mener at kroppen har en iboende kunnskap og denne kunnskapen kan man få tilgang til når kroppen er skrudd «på».

Når man er avhengig av tillit er det fint å ha erfaring å støtte seg på. Alle informantene har rukket å samle mye erfaring gjennom sine karrierer. Når man erfarer at det man gjør fungerer, kan man opparbeide en selvtillit som kalles oppgavespesifikk selvtillit eller self-efficacy. Dette er et begrep vi kjenner fra avsnitt 2.8.3 som ble introdusert av psykologen Albert Bandura (Moen 2015, s.54). Self-efficacy kan gi deg en tillit til deg selv som gjør at du kan utføre en oppgave uten å måtte legge så mye krefter i utførelsen. Bandura kaller dette for mestringserfaring og hevder at mestringstro er noe av det viktigste for å kunne prestere godt innenfor et felt (ibid. s.52). Denne oppgavespesifikke selvtilliten kan være en nøkkel til å utvikle tillit til seg selv og de verktøyene man bruker. Hvis man skal slippe tanker og kontroll og overgi seg til kroppen er man nødt til å vite at automatikken slår inn. Man må ha tillit til den tause kunnskapen som bor i kroppen og dette kan man få gjennom erfaring. Sødal mener at denne tilliten utgjør den store forskjellen: «*Genier har en nærmest ubegrenset tillit til [...] sin tause kunnskap.*» (Sødal 2020, s.103)

4.5 Motivasjon

Taus kunnskap kalles også implisitt kompetanse som er et annet begrep i avsnitt 2.6. Når man syn-ger på scenen trenger man en kombinasjon av implisitt og eksplisitt kompetanse. Dette vil si en kombinasjon av det man har erfart og det man har lært, man trenger også en god dose motivasjon.

Å være en sanger med en internasjonal karriere, er til tider krevende, og mange av informantene mine forteller om dette. Når ting er krevende er det ekstra viktig å kunne kjenne på en indre motivasjon. Noe av det som kan gi deg indre motivasjon er opplevelsen av å ha den kompetansen du trenger.

I selvbestemmelsesteorien i avsnitt 2.4.1 sier man at kompetanse handler om å føle at man sitter i førersetet i sitt eget liv og at kompetanse er med på å gi deg indre motivasjon (Ravn 2021, s.19)

Det er tydelig at informantene opplever at en kroppslig årvåkenhet gir både trygghet, forankring og fokus, men det forutsetter tillit og kompetanse. Den kroppslige forankringen er som brohodene

Rakel beskriver, de er helt nødvendige fundament for at hun få utfolde seg: «*danse over broen eller kjøre eller hoppe eller synge*». Når kroppen er «på» og tilstede har informantene den friheten de trenger for å uttrykke seg i på scenen.

4.6 No mind

Er det slik at når kroppen er «på» er det noe annet som er «av»?

Som vi har sett i forrige avsnitt henger kroppslig årvåkenhet sammen med gode prestasjoner. Moen sier at det som er like viktig som å ha en årvåken kropp, er å stilne tankene i prestasjonsøyeblikket. Målet med en god prestasjonstilstand er å være helt tilstede i øyeblikket. For å kunne være tilstede må man ikke la seg forstyrre av tankene, men ha fullt fokus på her og nå (Moen 2015, s. 78). Det likner på det Tuva sier: «*Det handler om å være i øyeblikket.*» For å illustrere dette trekker Moen frem et eksempel med en turner som ikke kan tenke på den neste bevegelsen hun skal utføre, fordi hun trenger alt fokus på den bevegelsen hun skal gjøre i øyeblikket. Hvis hun tenker frem i tid vil det hemme prestasjonen hennes i øyeblikket.

Alle informantene forteller at samtidig som kroppen skal være «på» slipper de taket i noe. Susanne sier: «*kroppen er på - men så slipper jeg det.*». Mia sier: «*Let it flow.*». Det virker som om informantene går inn i prestasjonstilstanden ved at de skrur kroppen «på» og slipper noe annet. Er det tankene de slipper kontroll på?

Sødal sier i avsnitt 2.5 at hvis du skal prestere godt kan du ikke evaluere det du gjør samtidig som du gjør det: «Du kan ikke være *i*, hvis du tenker *om*» (Sødal 2020, s. 145). Her beskriver Sødal at enten kan du være i evalueringsmodus når du synger, for eksempel når du øver, eller så kan du være helt tilstede i øyeblikket. Når du er på scenen i prestasjonsøyeblikket kan du ikke evaluere, da må du være *i*. Det å være *i*, er ifølge Sødal et altoppslukende fokus på her og nå (ibid s.171). Han sier videre at det er tankene som tar deg ut av prestasjonsøyeblikket. Derfor er det tankene som må stilnes, men hvordan gjør man det?

Å stilne tankene kan virke som et umulig prosjekt og på mange måter er det det, sier Sødal.

Han forteller at nyere forskning viser at man ikke kan stilne tankene samme hvor mye man prøver, men man kan øve seg på å ikke vektlegge dem (ibid. s.73). Dette kan man lære gjennom forskjellige teknikker, blant annet mindfulness og metakognitiv psykologi.

Innenfor mentaltrening i idretten har man tidligere jobbet med å tenke positivt og prøve å fjerne de negative tankene, sier Sødal (ibid. s.71). I nyere prestasjonspsykologi har man beveget seg bort fra «tankekontroll» for å stilne tankene og mer mot å være nullstilt i øyeblikket. Målet er å oppnå et fokus der man observerer at tankene finnes, men at de blir ikke så forstyrrende (ibid. s 144).

Sødal sier videre at bevisstheten vår alltid søker å feste seg ved noe, det er bevissthetens intensjonalitet (ibid). Derfor bør mental trening og meditasjon handle om å bli mindre bevisst, ikke mer bevisst, sier han. «Å være i bevisstheten er å være ute av øyeblikket. Å være ute av bevisstheten er å være i øyeblikket. Fordi virkeligheten alltid er ferskvare.» (ibid. s.145). Dermed kan det se det ut som informantene slipper taket i tankene eller bevisstheten, hvis man skal bruke Sødals modell.

Det som kan hjelpe deg å glemme tankene er å virkelig ta inn rommet gjennom sansene, sier Sødal (ibid s.78). Kroppen er inngangsport til et fokus i *her og nå*. Hvis du aktiverer sansene når du står på scenen og oppdager alle detaljer rundt deg, vil det hjelpe deg til å få mer energi og stå stødigere i situasjonen.«Kroppen kan aldri befinne seg i fortid eller fremtid, den vil alltid være låst til øyeblikket her og nå», sier Sødal (ibid s.142).

Kroppen skal altså skruses «på», tankene «av» og sansene «på». Jeg ser for meg dyr i skogen som går tilsynelatende rolig rundt. Likevel er de totalt tilstede i kroppen og alle sansene er skrudd på. De lever her og nå - i øyeblikket.

4.7 Performativ presence

Når man bruker teori fra idrettspsykologi i inn kunstfeltet, er det viktig å vite hva man gjør. Dette er noe jeg har vært inne på før og det er spesielt aktuelt når man snakker om kroppslig årvåkenhet og nærvær. Som jeg tidligere har nevnt finner jeg mange likhetspunkter mellom kunst og idrett i prestasjonsøyeblikket og jeg opplever derfor at møtet mellom disse teorifeltene skaper et interessant perspektiv. Kroppslig årvåkenhet er noe som er viktig i prestasjonsøyeblikket både innenfor idrett

og musikk. Den kroppslige årvåkenheten mine informanter beskriver i dette kapittelet skiller seg likevel fra den kroppslig aktivisering hos idrettsutøvere. Det er mye som likner både når det gjelder kroppslig nærvær og et fokus som ikke blir forstyrret av tanker. Likevel opplever jeg at den årvåkne kroppen på scenen har en annen dimensjon ved seg enn den årvåken kroppen på idrettsbanen. Rakel snakker om en *væren* og Tuva om en *performativ presence*. I disse begrepene ligger det noe mer enn en kroppslig årvåkenhet. Jeg opplever at begge snakker om en årvåkenhet eller tilstedeværelse som handler om at de er på scenen.

Som jeg nevnte innledningsvis i dette kapittelet er Stanislavskij opptatt av den psykofysiske kroppen som en inngang til underbevisstheten (Stanislavskij 2004, s.81). Stanislavskij mener at kropp, sjel og ånd er en enhet og at man ikke kan separere kropp og sinn. Som vi så i avsnitt 2.7.3 mener han at spenninger i kroppen kan hemme den kreative prosessen på scenen og muskel-avspenning blir derfor et viktig verktøy for en skuespiller (Stanislavskij, 1984, s. 95). Rakel sier noe om akkurat dette når hun forteller om sin forberedelse til en konsert: «*Det der faller, som gjør at jeg vet at jeg har ikke ekstra spenninger, additional tension*». Rakel beskriver et «fall» som gjør at hun kvitter seg med ekstra spenninger. Dette er akkurat det samme som Stanislavskij beskriver. Det er tydelig at Rakel ser på kroppen som et instrument som skal fininnstilles og klargjøres for det som skal skje i prestasjonsøyeblikket. Kan det være at Rakel åpner opp for underbevisstheten sin når hun forankrer seg i kroppen?

Tuva går så langt som å si at det som skiller virkelig gode sangere fra andre er at de er «påskrudd» eller at de har en performativ presence. Hun vektlegger at det ikke er fordi de ikke får det til, men fordi i de ikke har lært det. Tuva forteller videre at den kroppslige årvåkenheten gjør at hun blir en kanal for noe større som skal komme igjennom: «*det er energi, eller guddommelig eller spirituelt*». For Tuva virker det som om prestasjonsøyeblikket handler om noe mer enn det rent musikalske. At dette øyeblikket har en spirituell dimensjon. Rakel sier noe av det samme når hun sier: «*jeg er et hylster, [...] hvor noe større forhåpentlig kommer igjennom*»

Jeg opplever at Tuva og Rakel beskriver den kroppslige årvåkenheten som en inngang til noe større som skal formidles. Hva dette større er, om det er energi, kraft eller noe guddommelig skal ikke jeg gå inn i her, men det er tydelig at de åpner seg opp for noe som de synes er viktig.

Kan man sammenlikne denne åpenheten mot noe større med det å åpne seg for underbevisstheten, som Stanislavskij sier, slik at de kan formidle kunst som oppleves som ekte?

Stanislavskij beskriver kontakten med det underbevisste slik: «We see, feel, understand and think differently before and after we cross the threshold of the subconscious...Our freedom on this side... is limited by reason and conventions, beyond it, our freedom is bold, wilful, active and always moving forward» (Stanislavskij 2004, s. 135).

4.8 Første avrunding

I dette kapittelet har vi sett på kroppens rolle i prestasjonsøyeblikket gjennom det informantene har fortalt. Det ser ut som om kroppen er en inngangsport til prestasjonsøyeblikket for alle mine fire informanter. De skruer kroppen «på» og dermed er de klare til å prestere på scenen. Det er noe de aktivt gjør akkurat før de skal synge, eller kanskje allerede i det de går ut på scenen? Å ha en *performativ presence*, som Tuva kaller det, er en kunnskap ikke alle har, men som tydeligvis er viktig av flere grunner. Når informantene aktiverer kroppen ved å skru den «på» går de automatisk inn i en årvåkenhet hvor de er helt tilstede i øyeblikket. De overgir seg til kroppens iboende kunnskap som trengs for å skape en god prestasjon. Det å prestere på scenen er ikke en teoretisk eller tenkt tilstand ifølge mine informanter. Det er derimot en *væren, en våken bevissthet og en performativ presence* hvor kroppen skrues «på» samtidig som tankene skrues av.

Flere av informantene forteller at de opplever å være en kanal for noe større når de kobler kroppen «på». De bruker ord som energi eller noe guddommelig og det er tydelig at de opplever å være i kontakt med noe abstrakt. Jeg lurer på om de beskriver noe det samme som Stanislavskij sier, når han beskriver at ekte kunst oppstår når man har kontakt med underbevisstheten.

5 Formidling

Formidling er en viktig del av en scenisk opptreden og i dette kapittelet skal vi se på hvordan informantene jobber med dette i prestasjonsøyeblikket. Som vi husker fra figur 2, er formidling en del av den ytterste blå sirkelen i modellen. Før vi går i gang med diskusjonen kan det være hensiktsmessig å stille noen spørsmål:

Hvorfor er informantene så gode på det de gjør? Hvordan ble de eksperter innenfor sangfeltet? Er det stemmen deres? Er det det musikalske uttrykket? Eller er det det man i populærkulturen kaller x-faktor?

Som vi så i avsnitt 2.4.2 definerer Moen en ekspert slik: «En som klarer å utføre fremragende prestasjoner og samtidig sette nye standarder.» (Moen 2015, s. 29). Her peker Moen på at enestående prestasjoner kan inneholde elementer av noe grenseoverskridende. Er det sånn at mine informanter byr på noe som ingen andre gjør i det sceniske prestasjonsøyeblikket?

Hvor ligger i såfall i såfall dette grenseoverskridende? Er det i formidlingen, i nærværet, i måten de berører publikum på eller er det bare noe de gjør som ikke så mange andre gjør?

5.1 Formidling i det sceniske prestasjonsøyeblikket

I dette kapittelet skal jeg se på hvordan informantene jobber med formidling i prestasjonsøyeblikket og diskutere dette opp i mot teorien i Kapittel 2. Jeg vil ta utgangspunkt i forskningsspørsmålet:

Hvordan jobber sangere med formidling i prestasjonsøyeblikket?

Som vi så i avsnitt 2.6 har Stanislavskij utviklet en metode for å samle på minner med sterke følelser, kalt emosjonelle minner (Stanislavskij 2004, s. 55). Jo flere emosjonelle minner du har, jo rikere er tilgangen til din «inner creativeness» (ibid s. 56). Å ha tilgang til din indre kreativitet på scenen er grunnleggende for å bli en god skuespiller, ifølge Stanislavskij. Jeg lurer på om dette også kan gjelde for sangere?

Sødal er opptatt av formidling og trekker frem den totale overgivelsen som et ideal når du står på scenen (Sødal 2020, s.174). Når man overgir seg kan man få en opplevelse av at tiden opphører å eksistere og at grensene mellom en selv og omverdenen forsvinner, sier han. Dette minner om den

tilstanden Stanislavskij beskriver når vi krysser terskelen til underbevisstheten: «beyond it, our freedom is bold, wilful, active and always moving forward» (Stanislavskij 2004, s. 135). Når man gir seg over til underbevisstheten blir man fri, modig og viljesterk, sier han. Det virker som om overgivelse til øyeblikket og overgivelse til underbevisstheten kan være noe av det samme. Både Sødal og Stanislavskij beskriver en bevegelse som kan likne på en flyttilstand. Sødal sier at store prestasjoner skapes når man er *i* og ikke *gjør* (Sødal, 2020 s.174). Er det denne tilstanden mine informanter går inn i når de formidler på scenen?

Formidling er et stort felt og jeg ønsker å fokusere på den delen av formidling som handler om selve prestasjonsøyeblikket: Jeg vil undersøke hvordan informantene forholder seg til formidling når de står på scenen og synger. Jeg er ikke opptatt av hva de tenker om formidling generelt eller når de øver og innstuderer et verk, men bare når de står i selve prestasjonsøyeblikket. I denne oppgaven er jeg på jakt etter informantenes metode og i dette kapitlet er jeg på jakt etter om de tilfører formidlingen noe ekstraordinært.

Ofte blir formidlingsfaget kalt interpretasjon som betyr å tolke. I dette ligger det en forståelse av at man kan tilføre en personlig farge eller tolkning i formidlingen, som gir et unikt avtrykk. Er det dette mine informantene gjør?

Et annet spørsmål er: Hva er egentlig god formidling? Er det noe vi kan måle eller bedømme? Er det slik at en god formidler er god til å berøre publikum eller er en god formidler en som har stor forståelsen av verket, eller er det begge deler? Her finnes det mange spørsmål som beveger seg både inn på det performative feltet og til ulike kommunikasjonsmodeller innenfor musikk. Begge disse feltene kunne det vært spennende å dykke ned i, men det er det ikke rom for i denne oppgaven.

5.2 Å møte et verk

Formidling er et tema som engasjerte informantene. Her er noe av det de delte:

Tuva, som jobber både med klassisk musikk og samtidsmusikk er opptatt av tekstformidling og de forskjellige posisjonene man kan formidle en tekst fra:

Du må vite fra hvilket sted du forteller denne historien. Jeg opplever veldig ofte at det er en god ide å oppdage teksten sammen med lytteren. Du kan enten oppleve teksten sammen med lytteren, eller du kan ha den fra et sted hvor du sier: «Jeg skal fortelle deg en historie». Det er to forskjellige approacher: Å oppdage teksten eller: «Nå skal jeg fortelle deg hva som skjedde». Oppdager: I det du føler det, så synger du. Hvis du tar opp og hører hva som skjer vokalt, nesten ingenting. Vi snakker marginale ting vokalt, men det er nærværet - presence, som er annerledes.

Videre utdyper hun hvordan hun tenker rundt formidling: *«Her er mitt tilbud og jeg lar meg fascinere av det jeg synger og forteller det og sånn. Etterhvert kan jeg se på publikum, er de med meg, kan jeg leke med dem, og det gjør formidlingen lettere.»* Hun forteller også at hun er opptatt av uforutsigbarhet når hun synger: *«Ja, tar mange sjanser, det er ikke alltid du lykkes helt, men det er deilig.»*

Nå jeg spør hvordan hun jobber med følelser på scenen sier hun: *«Jeg opplever at jeg kan gråte meg gjennom en sang på øvingsrommet, så kan jeg komme på scenen, så har jeg en reminisens av det. Også er det publikum som gråter. Jeg gråter ikke.»*

Videre sier hun:

Hvis du skal synge en sang om sorg eller en sang om glede, er det veldig fint å ha kjent på sorg og på glede. Men i det øyeblikket du skal synge en sang om sorg, så kan ikke du være i sorgen. For du skal være en formidler, en oversetter, så da må du løfte blikket litt, men du må kunne vekke den, du må kunne røre ved det, men det er publikum som skal føle det.

Når jeg spør Susanne om hun er opptatt av at det hun formidler skal oppleves som sant, svarer hun:

Jeg tror det går an å høres ut som det kom fra hjertet, som om du mente det, selvom det absolutt ikke gjør det. Hvis man har analysert sine egne verktøy såpass bra at man kan hente de fram når det trengs. Ta på seg noen masker. Det er en mer teknisk approach. Det er noe du kan hente frem, fordi du har gjort det før.

Susanne sammenlikner seg med en skuespiller som fyller en rolle: *«Du har vært der før, du har det i kroppen, litt som en skuespiller som spiller en rolle, som absolutt ikke er seg selv. Men det ser jo kjempetrist ut, når de gråter, de kan grine.»*

Videre sier hun dette om tekstformidling:

Jeg er ganske opptatt av det skal være lett å forstå teksten. Hvis jeg synes noe skal bli sagt eller teksten er fin, så skreller jeg ofte vekk ornamentikk og fraseringer. Jeg legger inn pauser rundt noen ord, ganske intuitivt. Men en gjenganger i mange vokalister jeg liker å høre på er at det er lite juggel rundt teksten.

Når jeg spør henne om hun ser på seg selv som en historieforteller sier hun:

Det kommer litt an på, begge deler. Det kommer an på teksten og hvordan den klinger i meg. Noen tekster er mer ord som har en klang eller farge som står for seg selv, mens i andre tekster er det mer historie. Hvis det er en gjennomgående følelse i teksten, så prøver jeg å gå inn i den følelsen jeg får.

Mia som er klassisk sanger er opptatt av forskjellen på ytrestyrt og indrestyrt formidling:

Det finnes ulike grader av formidling. Det er en del formidling som er ytrestyrt, f.eks popsangere, noen treffer deg, men mange når ikke inn. Hvis du ikke kommer ned selv, i sjelen, da kan du ikke formidle fra hjertet. Den andre formidlingen er indrestyrt. For å treffe den nerven som gjør at folk bli berørt, da må du ha tilgang til de stedene i deg selv. Det er personlighet og grad av å være i kontakt med seg selv, forløst, eller å vei til å bli.

Videre sier hun: «For å bli en eksepsjonell utøver må man være indrestyrt.»

Hun forteller også at det kan være en utfordring å fremføre et verk mange ganger:

Det er jo en jobb egentlig. Jeg kjenner litt på det av og til. [Når jeg gjør] Messias for femtiende gang så tenker jeg, nå er det bare å være på plass, så det er en slags viljestyrt handling, for man klarer ikke å bli like betatt av situasjonen hver gang man står der.

Når jeg spør henne om hva som er viktig for å berøre publikum svarer hun:

Måten man legger stemmen på, man kan bruke frasering, hvordan man bruker pusten, vektlegge ord, synge piano. Det må føles som du gjør det for første gang, da skaper du noe i øyeblikket, at det ikke er noe som du kan, eller ramser opp.

Mia forteller at hun også blir trigget av uforutsigbarhet og at hun liker å hoppe inn i en rolle på kort varsel: «Der jeg presterer veldig bra er hvis jeg får et innhopp, to dager på deg til å synge det. Ok, det skal jeg klare, og da går det ofte veldig bra.»

Når jeg spør henne hva hun synes er viktig med formidling, sier hun :

«Jeg må hente det fra meg selv. At jeg er i følelsene, som er i musikken. Den naturlige stemmebruken er viktig, fordi vi lettere når publikum på et dypere plan, med noe som et naturlig enn noe som er villet.»

Rakel sier at verket ofte bestemmer hvordan hun formidler: «Det kommer an på stoffet jeg bruker, det setter i gang forskjellige inspirasjoner, forskjellige attitudes, forskjellig needs, for å fortelle noe ordentlig da.»

Når jeg spør henne hvordan hun jobber med følelser sier hun:

Det er ikke interessant for Ola Uppigard å høre om mine ting, det har jeg ikke noen interesse av å formidle. Jeg tenker at man kan gå inn i felles menneskelige grunntilstander, og at det er noe av det kunsten skal hjelpe oss med, et språk for det vi strever med, det vi ikke har språk for selv.

Men hun er også opptatt av sårbarhet: «Jeg tør å se smerten i kvitauge, tør min egen sårbarhet og livets sårbarhet, kanskje, og har lyst til å tørre det mer på scenen.»

Rakel improviserer mye og jobber både instrumentalt med stemmen og med tekstformidling. Hun er opptatt av å ha en intensjon med det hun gjør:

Jeg må vite hva jeg vil si med alle stykkene. Jeg vet ikke alltid hvordan jeg skal si det, for det er øyeblikket som bestemmer. Det er rommet. Hvordan låter dette? Jeg har ikke kontroll på det og det skal jeg ikke og det vil jeg ikke.

Når jeg spør videre om hvordan hun tenker på formidling forteller hun at hun favner hele rommet:

Jeg har bevissthet om hvor jeg er klanglig. Jeg tenker rom, klang, dette er et klangrom, kroppen er et klangrom, rommet er et klangrom, folka er et klangrom og hvis jeg er sammen med rommet, som er et klangrom så innbefatter det folka som er der. Så jeg er veldig bevisst om et vi, om et oss.

5.3 Diskusjon

Jeg vil nå diskutere det informantene har sagt om formidling opp mot teorien fra kapittel 2 ved hjelp av forskningsspørsmålet:

Hvordan jobber sangere med formidling i prestasjonsøyeblikket?

Som vi så i forrige avsnitt er Tuva opptatt av å vite hvilken posisjon hun formidler en tekst fra. Hun sier at enten kan man fortelle en historie, eller så kan man oppdage teksten sammen med publikum. Jeg opplever at Tuva synes det mest interessante er å oppdage teksten sammen med publikum:

«Marginale ting vokalt, men det er nærværet, presence, som er annerledes.» Tuva forteller at hennes prosess med formidling er todelt, hun har en strategi når hun øver og en annen når hun står på scenen:

«Jeg opplever at jeg kan gråte meg gjennom en sang på øvingsrommet, så kan jeg komme på scenen, så har jeg en reminisens av det». I innstuderingen av verket kan hun gå inn i ulike følelser, men i møtet med publikum er Tuvas strategi å slippe alt hun har øvd på og oppdage teksten sammen med de som er i

salen. Jeg opplever dette som et modig valg som krever god mestringstro eller self-efficacy (Moen 2015, s. 51).

For å kunne prestere godt mener Sødal at man bør nullstille seg i prestasjonsøyeblikket og han sier at for å gjøre dette trenger man « å utsette seg for total usikkerhet » (Sødal 2020, s.155). Han mener at det krever mye tillit å kunne gi i fra seg kontrollen å gå inn i denne usikkerheten, men han hevder at dette er noe man kan trene på (ibid).

Ingen av informantene har uttrykt at det føles ubehagelig å gi fra seg kontrollen i prestasjonsøyeblikket, derimot sier de at det er noe de ønsker. Jeg lurer på om resultatet av denne åpenheten gir et spesielt nærvær når de står på scenen. De glemmer seg ikke bak noe de har øvd på, men de møter publikum og musikken i øyeblikket her og nå. Da kan de oppnå et nærvær på scenen som Sødal kaller for en virkelighetsnærhet (ibid s.139).

Nærværet som oppstår i formidlingen synes jeg er interessant. I forrige kapittel fortalte informantene om et nærvær som oppstår når de skrur kroppen «på». Nå forteller de om et nærvær i forbindelse med formidling. Det er en tilstedeværelse som er skrudd «på», som forutsetter en villighet til å gi i fra seg kontrollen på scenen. Det er viktig å huske at denne tilstedeværelsen er basert på et solid forarbeide. Vi kan forutsette at informantene har jobbet mye med musikken på forhånd, slik at de kjenner den godt både teknisk og emosjonelt. Jeg tenker også at dette forarbeidet er helt avgjørende for å kunne slippe kontrollen i prestasjonsøyeblikket.

5.4 Kairos-øyeblikket

Som vi så i forrige avsnitt mener Sødal at vi bør nullstille oss for å prestere godt og for å gjøre dette trenger vi tillit. Men tillit er ikke nok, sier Sødal. Han hevder at vi også må fjerne alle forstyrrelser i prestasjonsøyeblikket og dette kan vi gjøre ved å bryte identifiseringen med alt sinnet vårt binder seg til (Sødal 2020, s. 165). Å få til en slik av-identifisering er vanskelig og ofte klarer man bare å opprettholde denne av-identifiserte sinnstilstanden i en kort periode. Hvis vi klarer dette kan vi oppleve et oppmerksomt nærvær som Sødal kaller *sati* (ibid. s.94). Videre sier Sødal at når vi er helt tilstede og har tilgang til våre ressurser og skaperkraft, kan vi oppleve en grenseoverskridende tilstand i prestasjonsøyeblikket. Dette kaller Sødal for et Kairos-øyeblikk (ibid. s. 166). Slik jeg for-

står dette Kairos-øyeblikket er det en ideell tilstand som av og til oppstår når man klarer å være helt tilstede og virkelighetsnær i en prestasjon (ibid. s.139).

Det kan se ut som om flere av mine informantene er på jakt etter Kairos-øyeblikk når de står på scenen, på hver sin måte. Mias vei er gjennom den indrestyrte formidlingen: *«For å bli en eksepsjonell utøver må man være indrestyrt.»*

5.5 Å øve og å utøve

Mia forteller at når hun formidler er det viktig at hun ikke bare ramser opp noe hun har øvd på: *«at det ikke er noe som du kan, eller ramser opp»*. Dette er det samme som Moen sier når han beskriver ekspertens metode. Han presiserer at i prestasjonsøyeblikket skal du ikke bare gjenta det du har øvd på, du skal gjøre noe annet. Han forklarer at det er forskjell på fokuset man har på øving og fokuset man har i prestasjonsøyeblikket (Moen 2015, s. 88). På øving kan du evaluere det du gjør, du kan ta pauser og gå inn og ut av et fokus. I prestasjonsøyeblikket må du fokusere på en helt annen måte. Da er det ikke rom for hverken planlegging eller evaluering og Moen understreker det er viktig å forstå dette skifte av fokus (ibid s. 88) Å øve og å utøve er to helt forskjellige ting, sier han. På samme måte som Sødal, sier Moen at man kan øve på fokuset man trenger i prestasjonsøyeblikket gjennom mindfulness og meditasjon (ibid s. 83).

Jeg synes Moens perspektiv på forskjellen på å øve og utøve er veldig interessant. Forståelsen av at man må øve på å være i prestasjonsøyeblikket gir mening og kan være overførbart til en scenisk prestasjon. Jeg opplever at det er dette Tuva beskriver når hun sier: *«Hvis du skal synge en sang om sorg eller en sang om glede, er det veldig fint å ha kjent på sorg og på glede. Men i det øyeblikket du skal synge en sang om sorg, så kan ikke du være i sorgen.»* Her skiller hun på det hun kjenner på når hun øver og hvordan hun jobber med dette på scenen.

Moen sier at man kan øve på å gjenkjenne sine egne kroppslige og emosjonelle reaksjoner under stress slik at man kan være forberedt på hvilke stressreaksjoner som kan oppstå i prestasjonsøyeblikket (Moen 2015, s.52). Jeg vet ikke om mine informanter har øvd på dette, men det er tydelig at de skiller mellom øving og utøving på samme måte som Moen. De har et ideal de strekker seg mot når det gjelder formidling som innebærer å nullstille seg og formidle i øyeblikket.

Øving i seg selv er viktig og helt avgjørende for å kunne prestere godt, sier Moen (ibid s.54) og som vi så i forrige avsnitt er øving også en forutsetning for å kunne slippe kontrollen når man står på scenen. Jeg tenker at en inngående kunnskap om verket kan gi en trygghet til å skape i prestasjonsøyeblikket og denne kunnskapen får man i forkant av selve prestasjonsøyeblikket. Det som er vesentlig å forstå er at man må øve på *fokuset* man skal ha på en konsert, sier Moen (ibid.s.79). Man må altså øve på å finne en optimal prestasjonstilstand i prestasjonsøyeblikket.

5.6 Indrestyrt formidling

Mia forteller at hun mener det er forskjell på ytrestyrt og indrestyrt formidling. Hun beskriver indrestyrt formidling slik: «*Det er [...] grad av å være i kontakt med seg selv, forløst, eller å vei til å bli.*»

Det er tydelig at Mia mener at indrestyrt formidling handler om å hente fra sitt indre. Hun sier at hvis man er forløst kan man lettere uttrykke det man har inni seg. Jeg lurer på om det betyr at man da er fri fra identifikasjon med følelser og tanker, som Sødal sier? (2020, s.70) Eller er man mer i kontakt med sine ekte følelser som Stanislavskij har som ideal? (Stene 2015, s.144).

Rakel sier dette om sin tilnærming til formidling: «*Jeg må vite hva jeg vil si med alle stykkene. Jeg vet ikke alltid hvordan jeg skal si det.*» Her beskriver hun at hun vet hva hun vil si, men ikke hvordan det skal låte. Det virker som en blanding av å ha en overordnet intensjon med formidlingen og samtidig være åpen i forhold til hvordan resultatet skal låte. Hun vil ikke ha kontroll, sier hun.

Jeg synes informantene forteller om mot og utforskertrang når de forteller om sin innstilling til formidling. De er både nysgjerrige og uredde.

Stanislavskij sier at i det skapende øyeblikket skal man forvandle fiksjon til kunstnerisk sannhet. «*The secret of art is that it converts a fiction into a beautiful artistic truth*» (Stanislavskij 2004, s. 23). Formidling blir da en prosess hvor man gir liv til noe som er oppdiktet og som skal gjøres sant på scenen. Da er det virkelig en skapende prosess og jeg tenker at det blir som å synge eller spille noe til liv. Susanne forteller om noe som minner om dette når hun sier: «*Jeg synger aldri låtene likt, jeg fraserer alltid nytt hver gang.*»

Hvis man klarer å nullstille seg og slippe forventninger, tanker, følelser kan man skape noe ekstraordinært, sier Sødal (ibid. s.166). Det kan se ut som om det er lettere å uttrykke noe ekte hvis man

er helt nullstilt og ikke går inn i formidlingen med en ide om hvordan det skal høres ut. Som Sødal sier, så er det ikke alltid lett å oppnå et slikt oppmerksomt nærvær, men det kan være et ideal å strekke seg etter.

5.7 Verket i sentrum

Både Tuva og Mia forteller at de ønsker å oppdage verket sammen med publikum i prestasjonsøyeblikket. De vil møte verket for første gang. Det vil si at deres fokus når de formidler er å løfte frem det de skal presentere. Er det slik at de da setter verket i sentrum og ikke seg selv? Hvis de plasserer verket i sentrum for formidlingen blir de da et «vi» med publikum, slik at skillet mellom scene og sal opphører? Vi har sett at både Rakel, Tuva og Mia uttrykker at de er et «vi» med tilhørerne når de synger. Jeg lurer på om dette har en innvirkning på formidlingen deres.

Som vi så i avsnitt 2.6.2 er Stanislavskij opptatt av å sette verket i sentrum. Han mener at opera kan ses på som et sammensatt teater der musikken, teksten og de sceniske uttrykksmidlene danner en helhet (Stanislavskij 1984, s. 14). For å være en god operasanger, sier han, må man gå inn i den indre meningen i musikken og ikke fokusere på de ytre effektene (ibid. s. 12). Videre sier han at når man er på scenen er man en del av det dramatiske uttrykket, selvom man bare sitter på en stol og venter på sin tur til å synge (ibid. s.14). Dette er noe Mia var inne på i forrige kapittel når hun beskrev kroppslig tilstedeværelse: *«Jeg er bevisst hvordan armen er, også når jeg sitter på scenen og venter; [...] du skal være i det.»*

Susanne sier at hun møter en sang på forskjellige måter, enten som en historie som skal fortelles, eller som: *«Ord som har en klang eller farge.»* Hun er også opptatt av at det er musikken eller verket som styrer hvordan hun formidler. Hvis hun synes teksten er fin skreller hun vekk alt som forstyrrer den.

Susanne er ikke så opptatt av å sette en følelse i en sang, men heller å se hvilke impulser hun får i møtet med rommet og publikum. Her skiller hun seg litt fra de andre informantene og dette kan kanskje ha noe med sjanger å gjøre. Det virker som om hun er veldig opptatt av være nullstilt i øyeblikket og dermed setter nærvær høyt. Samtidig er hun veldig bevisst hvilke verktøy og virkemidler

hun har. Kan det likevel hende at publikum blir følelsesmessig berørt av Susanne når hun synger, selvom hun ikke legger noe føringer på hva hun vil at de skal føle?

5.8 Intensjon

Mia er opptatt av å være indrestyrt i sin formidling: «*Hvis du ikke kommer ned i sjelen, kan du ikke formidle fra hjertet*». Videre sier hun: «*jeg er i følelsene, som er i musikken.*» Her er det tydelig at Mia sin intensjon med formidling er å hente fra sjelen og hjertet, - den er indrestyrt. Hun sier også at hun skal være i følelsene og at følelsene bor i musikken. Mia er inne på noe vi diskuterte i forrige avsnitt, at det er verket som skal løftes frem og formidles. Det virker som om hun bruker både sine egne følelser og følelsene som bor i musikken når hun møter verket. Mia sier at hennes følelser blir en del av musikken. Vil det si at hun blir et «vi» med musikken? Blir grensen mellom hva som er Mias følelser og hva som bor i musikken smeltet sammen til en enhet? Er dette i såfall noe av det grenseoverskridende som Sødal snakker om, som skaper: «overskridende og store prestasjoner» (Sødal 2020, s.174).

Rakel sier at hun trenger å ha en intensjon med det hun formidler og at hun blir inspirert og påvirket av rommet og publikum i øyeblikket: «*rommet er et klangrom, folka er et klangrom*». Det er tydelig at Rakel vil kommunisere noe med substans til publikum: «*Å fortelle noe ordentlig da*». Hun er klar på at det ikke er hennes personlige følelser hun vil formilde: «*Det er ikke interessant for Ola Uppigard, å høre om mine ting.*» Her sier hun tydelig at hennes private følelser ikke skal være en del av hennes formidling, samtidig sier hun at hun ønsker å bruke mer av sin egen sårbarhet på scenen; «*Jeg tør å se smerten i kvitauge, tør min egen sårbarhet*». Her opplever jeg at Rakel både tar avstand fra å bruke sine egne følelser på scenen og samtidig ønsker å vise mer sårbarhet. Rakel sier også at hun er opptatt av å formilde: «*felles menneskelige grunntilstander,*» med sin musikk og at kunst kan gi oss et språk for det vi ikke har ord for. Her kan det se ut som om Rakel ønsker å formidle noe som går utover det personlige og mer inn i en kollektiv forståelse av hva kunst kan være. Dette kan kanskje kobles til den grenseoverskridende tilstanden som jeg nevnte innledningsvis i dette kapittelet, der det underbevisste blir koblet inn (Stanislavskij 2004, s. 135).

Susanne sier at hun tenker på seg selv som en skuespiller som vet hva hun vil uttrykke selvom hun ikke trenger å føle det selv: «*Du har vært der før, du har det i kroppen [...] ta på seg noen masker*». Hun beskriver sin formidling som en blanding av en bevissthet rundt virkemidler og et intuitivt møte med teksten. Det er tydelig at Susanne stoler på kroppens kunnskap når hun formidler, fordi følelsen som oppstår allerede finnes i kroppen. Det virker som hun jobber med formidling på en måte som likner på Stanislavskijs metode for emosjonelle minner (Stanislavskij 2004 s. 55).

Susanne har kjent på følelsene før, derfor kan hun bruke dem i sitt musikalske uttrykk på scenen. Dette kan hun gjøre uten at hun selv trenger å føle så mye selv. Hun forteller at hun har en: «*teknisk approach*» og hun beskriver seg selv som en skuespiller som veksler mellom forskjellige masker, sannhet og fiksjon.

Susannes intensjon med formidling skiller seg litt fra de andre. Det er som om hun iscenesetter seg selv mer enn de andre informantene. Hun er ikke opptatt av å være ekte eller sann, men hun er opptatt av å bruke sine virkemidler slik at musikken løftes frem.

5.9 Ekte følelser

Alle informantene forteller at de ønsker å formidle følelser eller vekke følelser hos publikum når de formidler. De beskriver litt forskjellig tilnærming til hvordan de gjør dette, men alle er enige om de ikke vil være private på scenen. Tuva sier at målet ikke er å være full av sorg når hun synger triste sanger, men hun skal kjenne til sorg i kroppen. Mia vil hente det hun formidler fra sjela og det kan virke som om hun ønsker å bruke sine egne følelser i større grad. Susanne sier: «*Jeg tror det går an å høres ut som det kom fra hjertet, som om du mente det, selvom det absolutt ikke gjør det.*» Her beskriver Susanne at hun formidler følelser uten å føle noe selv. Kan det bety at hun formidler et avtrykk av en følelse, som hun har vært i kontakt med og dermed kan fremkalle og formidle? Eller «*spiller*» hun er rolle, som jeg nevnte i forrige avsnitt?

Tuva sier at det er publikum som skal føle noe og ikke sangeren på scenen: «*du skal være en formidler, en oversetter*», sier hun. Dermed kan du uttrykke en «*reminisens*» av følelsen, men du blir ikke overveldet av den. Hvis dine egne følelser blir for store eller viktige på scenen kan du kanskje oppleves som privat, som Rakel sier.

Jeg synes ikke det er lett å forstå hvor skillet går mellom det som er ekte og sant, det som er personlig og det som er privat på scenen. I de foregående avsnittene har vi sett at Sødal og Moen mener at følelser er forstyrrende i prestasjonsøyeblikket. Stanislavskij derimot mener at følelser er veien til å være et ekte menneske på scenen. Er det forskjell på private følelser og «sceniske følelser»? Kan vi si at de private følelsene som oppstår under press virker forstyrrende når du skal prestere, mens de sceniske følelsene du formidler til publikum, handler om den historien du forteller og dermed en knyttet til noe annet enn deg selv?

5.10 Risiko

En annen faktor som er med på å gjøre formidling levende er lek og uforutsigbarhet. Dette er en stor del av Susannes metode når hun formidler. Hun forteller at hun blir positivt trigget av å ikke vite hvilken form en sang skal ha på en konsert: *«Vi bare ser det an, kult å kunne blande uventa situasjoner.»* Rakel forteller at hun ønsker noe av det samme i sin formidling: *«Jeg har ikke kontroll på det, og det skal jeg ikke og det vil jeg ikke.»*

Mia forteller at hun presterer veldig godt når hun hopper inn i en rolle på to dagers varsel: *«jeg presterer veldig bra er hvis jeg får et innhopp»*, og Tuva synes det er deilig å ta sjanser når hun formidler: *«Etterhvert kan jeg se på publikum, er de med meg, kan jeg leke med dem?»*

Hvis man er i en risiko, lek eller «alt kan skje» modus så krever det et totalt nærvær. Et slikt nærvær kan være optimalt i prestasjonsøyeblikket, sier Moen. Han sier at eksperter ofte har utviklet høyre hjerne halvdel som er koblet til intuisjon (Moen 2015, s.82). Det kan se ut som det finnes to veier til det sceniske nærværet; både gjennom meditasjon og mental trening og gjennom lek og risiko. Når du leker er du ofte nær deg selv og helt tilstede i øyeblikket. Du er *i*, og du tenker ikke *om* (Sødal, 2020 s.174) og dette er et godt utgangspunkt for en god prestasjon.

5.11 Andre avrundning

I dette kapittelet har vi sett på hvordan informantene jobber med formidling i prestasjonsøyeblikket. Vi har sett at alle informantene har et ideal om å oppdage teksten sammen med publikum eller å skape det de formidler i øyeblikket. Veien til denne måten å jobbe på, er å nullstille seg og være til-

stede *i* øyeblikket, i stedet for å tenke *om* (Sødal 2020, s.70). Dette innebærer å være tilstede i kroppen og sansene og være mottagelig for det som oppstår der og da og med tillit til at man har den kunnskapen man trenger for å kunne skape i prestasjonsøyeblikket

Informantene forteller om et scenisk nærvær som muligens har et utgangspunkt i et kroppslig nærvær, som vi diskuterte i forrige kapittel, men som i tillegg handler om noe mer. Det sceniske nærværet ser ut til å være en todelt oppmerksomhet: - En oppmerksomhet på at det finnes et publikum i salen, - og en oppmerksomhet på det som skal formidles. Alle informantene forteller at de ønsker å berøre publikum med sin formidling, men det er tydelig at det er forskjell på hvordan de forholder seg til følelser. Flere av informantene forteller at de bruker sine egne følelser i innstuderingen av en sang, men når de møter publikum er de oversettere av emosjoner. Da handler det ikke lenger om deres private følelser, men heller om en «*reminisens*» av denne følelsen. Det er viktig å merke seg at det kan være forskjell på hvilket fokus man har når man øver og når man utøver (Moen 2015, s. 88).

Noen av informantene mener at de skal hente det de formidler fra en indrestyrt formidling og dette innebærer et tydelig personlig aspekt. Det kan se ut som noen av informantene ønsker å viske ut skillet mellom scene og sal ved at de inviterer publikum til å oppleve det musikalske og tekstlige sammen med dem. Susanne har en annen innstilling til det å formidle. Hun er opptatt av å bruke sine virkemidler til å løfte frem det musikalske, samtidig som hun ser på seg selv mer som en skuespiller som spiller en rolle når hun synger.

Et siste element som er viktig innenfor formidling er informantenes evne til å ta risikoer, leke og improvisere foran publikum. Dette er et element flere av informantene trekker frem som en viktig del av sin formidlingsmetode og kan være noe som gir en ekstra opplevelse av nærvær i prestasjonsøyeblikket (Sødal 2020, s. 80).

6 Publikum

I dette kapittelet skal jeg se på hvordan informantene forholder seg til publikum i det sceniske prestasjonsøyeblikket. Vi er fortsatt i den ytterste, blå sirkelen i modellen av prestasjonsøyeblikket.

Jeg vil prøve å undersøke dette temaet fra utøverens ståsted for å forstå hvordan de jobber med dette i prestasjonsøyeblikket. Jeg ønsker ikke å diskutere hva publikum opplever eller hvordan denne kommunikasjon fungerer, jeg er bare opptatt av hvordan dette foregår inne i utøvernes bevissthet i prestasjonsøyeblikket. Jeg vil diskutere dette utifra forskningsspørsmålet:

Hvordan forholder sangere seg til publikum i prestasjonsøyeblikket?

Stanislavskij sier dette om publikum: «To act before an responsive audience is like singing in a hall with excellent acoustics.» (Stanislavskij 2004, s. 27-28). Publikum er klangen til skuespillerne på scenen, sier Stanislavskij. Deres respons er viktig for utøverne på scenen og hvis publikum lytter og responderer vil det oppstå «nydelig akustikk».

Informantene hadde mye å si om sitt forhold til publikum når de står på scenen, og mye av det de sa overrasket meg.

6.1 «Publikum, de skal for guds skyld få være i fred»

Nå vil jeg dele noe av det informantene sa om hvordan de forholder seg til publikum i prestasjonsøyeblikket.

Susanne forteller at hennes formidling er avhengig av to ting, dagsform og kommunikasjonen med publikum.

Det er mer intuitivt på dagsformen min eller hvem det er i publikum. Hvem er det jeg ser og hva jeg får tilbake, som alltid smitter over på det neste jeg skal synge. Jeg blir helt utslitt hvis jeg ikke får noe tilbake.

Hun liker å spille på små scener hvor hun kan se publikum, men hun liker også å spille for store masser:

Å spille i en låve med folk, når du ser alle, det liker jeg bedre, da får jeg mer å spille på. Jeg kan like å spille for en masse også, jeg merker fort hvis vi har nærhet.

Hun er også opptatt av fellesskapet med sine medmusikanter:

Jeg har mange fine opplevelse når jeg kjenner at jeg er en del av en kjerne. Det jeg liker best er at vi er sammen om nuet. Da har vi så mye makt som musikere, at vi kan gå akkurat dit vi vil og alle er tilstede. Det blir jeg veldig trygg av på scenen.

Rakel har en litt annen innstilling til publikum. Hun er inspirert av John Cage sin filosofi, både i forhold til formidling og publikum:

Så bortsett fra de korte sekundene i den multitilstedeværelsen, så tenker jeg ikke på publikum i det hele tatt. For det at, det er post Cage, de skal for guds skyld få være i fred,

M: Post Cage? Fortell litt mer om det.

R: Da han lagde 4.33 liksom, så tenkte han: Den musikken som skjer er den som skjer i ditt eget øre, det du selv hører, det er du som er skaper av det som skjer. Jeg kan levere et slags utgangspunkt også er publikum den som dikter ferdig, så jeg leverer bare begynnelsen: «Hvis du har lyst skal du få høre. Du kan også la vær hvis du heller vil sove, be my guest.»

Når jeg spør Mia hvordan hun fokuserer i prestasjonsøyeblikket forteller hun at hun har like mye fokus på publikum som på musikken: *«Fokus er nok 50/50, mye på publikum - å gi til publikum og 50 % i musikken, være på plass. Gjøre de tingene jeg har lyst til å gjøre, være i øyeblikket, se hva som kommer. Gi det til publikum»*

Når jeg spør Mia hva hun synes er det viktigste i prestasjonsøyeblikket svarer hun:

Jeg synes det er veldig viktig å være tilstede for publikum. De er kommet for å få en opplevelse, de er kommet for å høre utøverne, da er det vår jobb som utøvere å gi dem det de forventer å få, eller det de har håp om å få. De har betalt penger .

Tuva ser på publikum som et «positivt objekt»:

Jeg tenker at jeg er glad for at de har kommet, man må huske at publikum har en interesse, publikum er et positivt objekt. De ønsker å få en god opplevelse, de ønsker ikke at du skal drite deg ut, Eh, jeg tenker ofte litt med undring, jeg føler meg ganske ofte beskyttet av et publikum, jeg.

Tuva forklarer sitt syn på publikum, ved å sitere en svensk kollega:

Om publiken blir veldig berörda av din sång, det kan vara lite ditt fel, det kan också vara kompositörens fel, eller den som skrev teksten, eller dine medspelares fel, och sen måste man komma i håg at det er publiken som blir berörda og da har dom låtit seg beröras.

Hun forteller videre hvordan denne kollegaen tenker om formidling til publikum:

Veldig ofte tenker vi at formidling er: Du er publikum, jeg er utøveren. Formidlingen min skal dit, til deg, men så snakket han om at, nei, formidlingen skal dit 2/3 i mellom utøver og publikum, her skjer formidling.

M: I rommet i mellom oss?

Tuva: Ja, og hvis du har lyst til å legge noe i potten, å bli berørt, så kommer du til å nærme deg. Så kan det hende at jeg må være litt nærmere midten enn, litt lengre forbi midten, men du er nødt til å gi noe. Det er her vi møtes, så vi møtes ikke hos deg, vi møtes ikke hos meg heller. Hvis du har lyst til å komme til det bordet og ta med deg noe, så kan du gjerne gjøre det. Og hvis ikke så kan du bare sitte der borte hvor du sitter. And that's not up to me.

6.2 Diskusjon

Stanislavskij synes ikke skuespillerne skal være opptatt av å underholde publikum: «The more the actor wishes to amuse his audience, the more the audience sit back in comfort waiting to be amused» (Stanislavskij 1984, s. 27). Han mener at skuespillerne skal være opptatt av sitt arbeid på scenen gjennom konsentrasjon eller oppmerksomhet, som vi så i avsnitt 2.6.4. Derfor opererer man ofte med begrepet *den fjerde veggen* i det tradisjonelle teateret, som en usynlig vegg mellom publikum og scenen. På den måten blir det et skille mellom scene og sal og publikum blir en observatør fra utsiden (Sødal 2020, s. 120.)

Moen er ikke så opptatt av publikum, fordi hans metode hovedsaklig retter seg mot idrettsutøvere og hva som er en ønsket prestasjonstilstand for disse utøverne. Idrettsutøvere trenger ikke forholde seg til publikum på samme måte som scenekunstnere. Som jeg har nevnt tidligere er dette enda en forskjell mellom prestasjonstilstanden til en idrettsutøver og til en sanger.

Sødal er opptatt av publikum som en del av det store rommet man tar inn når man står på scenen (Sødal 2020, s. 78).

«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.» (Sødal 2020, s. 78)

Her peker Sødal på at hvis man tar inn rommet vil publikum føle seg sett og bekreftet, samtidig som det hjelper utøveren å stå stødig på scenen. Men er det slik at publikum har behov for å bli sett eller bekreftet? Dette er et spennende perspektiv å ta med seg videre inn i denne diskusjonen.

6.3 Å agere

Når man skal ta inn rommet som Sødal sier, er man inne på det Rakel og Mia sa i forrige kapittel, at de er et «vi» med publikum. Det er ikke et skille mellom scene og sal og det er ingen fjerde vegg. Dette er et perspektiv på publikum som kan høres inkluderende ut fra utøverens side. Det er likevel viktig å merke seg at dette «vi-et» ikke er en likeverdig størrelse. Det er sangeren på scenen som er aktiv og ikke publikum. Det å stå på en scene og utøve kan kalles å agere, sier Sødal, og det er noe annet enn det å reagere:

«Når man [...] *agerer*, kommer impulsen innenifra. Ordet agere er beslektet med aggresjon, 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 egentyingde.» (Sødal 2020, s. 126).

Informantene agerer altså og opprettholder derfor sin egentyingde i prestasjonsøyeblikket, ifølge Sødal, samtidig som de uttrykker at de er et «vi» med publikum. De er den aktive parten i denne kommunikasjonen når de agerer, ifølge Sødal, men de er også lydhøre, undrende og lyttende til sitt publikum. Det er disse kvalitetene de kommuniserer til meg i intervjuene.

Tuva sier at hun ønsker å møte publikum når hun formidler, men at de må komme henne i møte. Hun er ganske konkret på hvor dette møtet skal skje, nemlig 2/3 ut i salen. Det betyr at hun strekker

hånda ut over midten og at publikum må komme henne i møte 1/3 på veien: «*Hvis du har lyst til å komme til det bordet, og ta med deg noe, så kan du gjerne gjøre det. Og hvis ikke så kan du bare sitte der borte hvor du sitter.*»

Tuva virker ikke påtrengende eller insisterende, men åpen for at det kan oppstå et møte. Hennes innstilling til publikum minner om Rakels innfallsvinkel som er inspirert av John Cage: «*Jeg kan levere et slags utgangspunkt - også er publikum den som dikter ferdig*». Videre sier hun: «*Hvis du har lyst skal du få høre*».

Det kan være nyttig å dvele litt ved John Cage for å forstå Rakel og Tuva sin innstilling til publikum. John Cage var en amerikansk avantgardistisk komponist som var en markant kunstnerisk stemme i det 20. århundre. Noe av det mest radikale ved han var hans filosofi omkring komponisten rolle. Cage mente at komponistens oppgave var å fjerne alle sine intensjoner, tanker og hele seg selv fra verket. (Smørgrav, Ivar 2022). Han har også sagt: «Jeg har ingenting å si og jeg sier det» (Baumann, Egil 2005).

Innenfor denne kunstfilosofien kan vi prøve å forstå hva Tuva og Rakel mener med sitt syn på publikumskontakt.

Jeg opplever at det finnes et paradoks i den måten Rakel og Tuva ser på publikum. Begge to hevder å ikke bry seg om publikum er interessert i å høre på dem eller ikke, samtidig som de velger å stå på scenen å synge foran et publikum. Når de stiller seg opp på scenen tenker jeg at de må føle at de har noe på hjertet, ellers vil det være vanskelig å motivere seg til å ta den plassen. Men jeg opplever ikke at Tuva og Rakel søker bekreftelse fra publikum. Det er ikke derfor de står på scenen, de har en annen intensjon.

I kapittel 4 så vi at Rakel og Tuva mener de formidler noe som er større enn det rent musikalske når de står på scenen. Kanskje ikke alltid, men de har det som et tydelig ideal. Tuva sier at kroppen må være «på» slik at noe spiritielt kan komme igjennom. Rakel beskriver at hun ser på seg selv som «et hylster» hvor noe større kan komme igjennom. John Cage hadde også en liknede intensjon med sin musikk. Hans mål var å lage musikk som skal: «rense sinnet og gjøre det mottakelig for en art guddommelig innflytelse» (ibid). Det virker som Tuva og Rakel er opptatt av noe av det samme. De vil levere noe musikalsk med en overordnet intensjon. Musikken er større enn dem og de er en kanal for et større budskap. Hvis publikum velger å ikke oppleve denne musikken, er det de som går glipp av noe.

Samtidig opplever jeg at Tuva og Rakel ansvarliggjør publikum i prestasjonsøyeblikket. De sier at publikum selv må velge om de vil la seg berøre. Det er som en dans, Tuva og Rakel byr opp og publikum må takke «ja» for at det skal danses. Dette er en spennende dynamikk mellom scene og sal som gir publikum en råderett over seg selv i situasjonen.

6.4 «Jeg blir helt utslitt hvis jeg ikke får noe tilbake»

Susanne forteller at hun aldri synger en sang på samme måte og at måten hun synger på ofte farges av publikum. Hun er opptatt av stemningen i rommet og å få en «romfølelse». Når jeg spør henne hvordan hun jobber med en sang i prestasjonsøyeblikket sier hun: *«Det er intuitivt, avhengig av dagsformen min eller hvem det er i publikum.[...] jeg synger aldri låtene likt»*

Hun forteller at hun og bandet ser an publikum om de tåler en kort eller lang versjon av en sang. Hun sier videre at hun er avhengig av å få noe tilbake fra publikum. Hun trenger å ha noe å spille på, ellers blir hun sliten: *«Jeg blir helt utslitt hvis jeg ikke får noe tilbake».*

Når Susanne åpner opp så mye i møte med publikum, vitner det om at hun står godt i seg selv og sin egentyngde (Sødal 2020, s. 126). Hun er ikke redd for å miste seg selv til publikum, hun er derimot avhengig av dem for å ha noe å spille på. Publikum er en del av Susannes inspirasjon. Dette er enda en uttalelse som skiller Susanne fra de andre informantene når hun står på scenen.

Mens Tuva og Rakel er opptatt av å være et «vi» med publikum er Susanne mer opptatt av å være et «vi» med medmusikantene sine på scenen: *«Jeg har mange fine opplevelse når jeg kjenner at jeg er en del av en kjerne. Det jeg liker best er at vi er sammen om nuet»*

Tryggheten til Susanne finner hun i øyeblikket sammen med sine medmusikanter når hun kjenner seg som en del av en kjerne. Det er dermed ikke bare Susanne alene som møter publikum, men et helt band. De andre informantene forteller også om opplevelser av gode felleskap og en «vi-følelse» med medmusikere på scenen, men de uttaler seg likevel mye mer som solister enn Susanne.

Det er viktig å merke seg at Susanne hovedsaklig jobber innenfor jazzsjangeren, der ensemblefølelsen kanskje står sterkere enn i andre sjangere. I alle fall er det interessant å merke seg at man kan føle mer egentyngde og trygghet når man lener seg på sine medmusikere i prestasjonsøyeblik-

ket. Dette er helt i tråd med selvbestemmelsesteoriens tredje punkt: Tilhørighet, som vi skal se nærmere på i neste avsnitt (Ravn 2021, s. 19).

6.5 Tilhørighet

Å kjenne seg sterkere eller tryggere når man er en del av et fellesskap er velkjent fra blant annet idretten og prestasjonspsykologien. Å skape lagfølelse og fellesskap har vist seg å være viktig i forhold til prestasjon (Moen 2015, s.42). Ifølge selvbestemmelsesteorien fra avsnitt 2.4.1, er nettopp tilhørighet ett av de grunnleggende psykologiske behovene våre som gjør at vi trives og føler oss motivert (ibid). Prestasjonsklyngen, som er en del av Olympiatoppen, sier dette om tilhørighet: «De senere årene har man blitt oppmerksom på at eksperter som presterer på et høyt nivå ofte har en tilhørighet til et fagmiljø eller et lag» (www.prestasjonsklyngen.no 2022).

Å tilhøre en gruppe, en flokk et fellesskap er ifølge SDT et grunnleggende behov i oss og dette kan være viktig å huske på i forhold til prestasjon og ikke minst i forhold til motivasjon. Hvis man er et «vi» på scenen kan man dele både oppturer og nederlag og dermed hviler ikke alt på solistens skuldre.

Et annet perspektiv i forhold til tilhørighet er hva som oppstår når Tuva og Rakel skaper et «vi» med publikum. Er det slik at publikum føler en tilhørighet i prestasjonsøyeblikket fordi de blir inkludert som en del av det utøvende rommet? Kanskje dette kan minne om det Sødal sier når han snakker om å ta inn rommet: «At publikum føler seg sett og bekreftet?» (Sødal 2020, s. 78). Da blir ikke publikum en passiv observatør til det som skjer på scenen, men en aktiv del av det sceniske prestasjonsøyeblikket. Dette kan skape en spennende dynamikk mellom scene og sal.

6.6 Forventning

Mia forteller at hennes fokus når hun står på scenen er 50 % på musikken og 50 % på publikum. Hun er veldig opptatt av at det er hennes jobb å gi publikum det de har kommet for: «*da er det vår jobb som utøvere å gi dem det de forventer*». Mia sier at hun er opptatt av å holde publikum i ånde og hun kan bli motivert av å prøve å få noen som ikke viser særlig interesse, til å følge med.

Det er interessant å se hvordan Mia skiller seg fra de andre informantene når det gjelder hennes syn på publikum i prestasjonsøyeblikket. Hun beskriver en tradisjonell kommunikasjon der hun sender noe ut og publikum tar i mot: «*Da er det vår jobb som utøvere å gi dem det de forventer å få, eller det de har håp om å få. De har betalt penger.*»

Mia ønsker å gi det beste til publikum hver gang og hun er opptatt av å møte forventningene deres. Det er en helt annen tilnærming til publikum enn Tuva og Rakel har. Mia er en klassisk sanger som jobber i en sjanger der forventning og konvensjoner kanskje står sterkere enn i andre sjangere. Tuva og Rakel jobber i sjangere der forventningene til hvordan det skal klinge ikke er så satt. Derfor kan de ha en større definisjonsmakt over sitt eget uttrykk enn for eksempel Mia. Susanne forteller også om en stor frihet i møtet med publikum og dette er kanskje noe som ligger i jazzens improviserende natur.

Dermed kan vi trekke en slutning at hvordan informantene forholder seg til publikum kan handle om flere faktorer, og at det helt sikkert har noe med sjanger å gjøre.

6.7 Vekt

Sødal sier at hvis man er opptatt av hva publikum, kritikere eller operasjefer synes om det man gjør på scenen kan man miste kontakten med seg selv: «Publikum i salen blir plutselig *alt* mens jeg er redusert til ingenting» (Sødal 2020, s. 120). Et annet sted sier han: «Problemet med alle former for ytre press og forventninger 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.» (Sødal 2020, s. 165)

Her sier Sødal at man er avhengig av en indre kontakt og en «vekt» for å opprettholde kontakt med seg selv på scenen. Denne «vekten» kan beskrives som en forankring som gjør at man ikke mister seg selv til publikum. Han trekker frem den fjerde veggen, som jeg nevnte tidligere, som skaper et klart skille mellom scene og sal på et tradisjonelt teater. Denne veggen kan virke som en beskyttelse mot publikum (ibid s.165). Sangere i prestasjonsøyeblikket vil ofte henvende seg direkte ut mot publikum og da bryter de med den fjerde veggen og trenger derfor å stå ekstra godt forankret i seg selv, som Sødal sier. Å bli vektløs høres ut som en tilstand helt uten jording. Som vi husker nevner Tuva viktigheten av å bære sin egen vekt, i Kapittelet 4 om kroppen. Spørsmålet er om denne

forankringen man trenger for å ikke fly avsted, er en kroppslig forankring eller en mental forankring eller begge deler på en gang?

Når det gjelder publikum så spriker fortellingene til informantene, men ingen uttrykker at de mister seg selv til publikum. Alle fire virker trygge på publikum. Tuva sier at hun føler seg beskyttet av publikum. Rakel sier at de er et «vi». Mia henvender seg direkte til dem, men uttrykker ingen redsel eller uro rundt publikum. Susanne er veldig åpen og lar dialogen med publikum forme uttrykket sitt.

Det er mange faktorer som kan berøre publikum i løpet av en konsert og som sanger i prestasjonsøyeblikket er det ikke alle faktorer du har kontroll over. Det kan derfor være viktig å reflektere over hva du kan gjøre noe med og hva du kan slippe taket i. Som sanger på scenen er formidling det som er din aktive handling, fordi du agerer som Sødal sier. Publikum er de som tar i mot eller ikke tar i mot det du formidler, det er ikke noe du kan kontrollere.

Det passer fint å dvele ved kollegaen til Tuvas betraktning om publikum før vi oppsummerer dette avsnittet.:«*Om publiken blir veldig berörda av din sång, det kan vara lite ditt fel, det kan også vara kompositörens fel [...]...sen måste man komma i håg at det er publiken som blir berörda, og da har dom låtit seg berördas*»

6.8 Tredje avrunding

I dette kapittelet har vi sett på hvordan informantene forholder seg til publikum i prestasjonsøyeblikket. Publikum er resonansen til skuespillerne, sier Stanislavskij (2004, s. 27-28) og i dette kapittelet har vi sett at informantene forholder seg ulikt til publikum. Susanne forteller at hun er helt avhengig av kommunikasjon med publikum når hun er på scenen. Rakel forteller at hun leverer et utgangspunkt til publikum som de kan dikte videre på hvis de vil: «*Hvis du har lyst skal du få høre. Du kan også la vær hvis du heller vil sove*». Tuva har noe av den samme innstillingen til publikum som Rakel. Hun forteller at hun ønsker å møte publikum 2/3 ut i salen, men at dette møtet først kan oppstå hvis publikum ønsker å komme henne i møte og la seg berøre. Mia har en mer tradisjonell oppfatning av skillet mellom scene og sal. Hun vil gjerne gi publikum det de forventer og gjerne litt til.

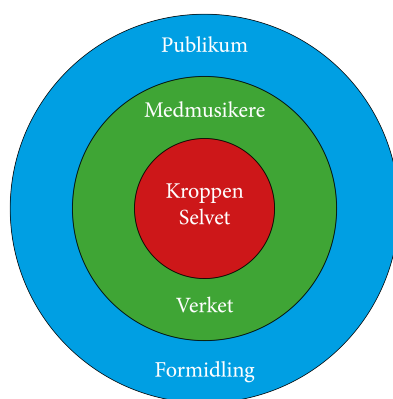
Vi har sett at Sødal er opptatt av balansen mellom scene og sal. Han sier at utøverne på scenen lett kan miste seg selv til publikum hvis de blir for opptatt av hva publikum synes om det de gjør. Da kan de risikere å bli vektløse, sier han, og dette er ikke en gunstig prestasjonstilstand når man skal

stå på scenen (Sødal 2020, s. 165). Han bruker begrepet «egenvekt» om det å være forankret i seg selv, slik at man ikke mister seg selv til publikum. Jeg opplever ikke at informantene forteller at de mister sin egenvekt når de står i prestasjonsøyeblikket. Sødal beskriver publikum som noe som kan skape ubalanse, men jeg opplever at informantene ser på publikum som noen de vil møte og bli inspirert av, Tuva sier: «*publikum er et positivt objekt*».

Flere av informantene sier at de er et «vi» med publikum og det er mulig at denne innstillingen kan gjøre noe med dynamikken mellom scene og sal i prestasjonsøyeblikket. Det er ikke en «jeg mot dere» holdning, men heller et «vi» som opplever musikken sammen. Dette «vi -et» kan kanskje gjøre at publikum føler seg sett og inkludert i det sceniske prestasjonsøyeblikket (Sødal 2020, s. 78) og at hele rommet dermed kan oppleve et scenisk nærvær?

7 Selvet

I dette siste diskusjonskapittelet vil jeg se på selvet i prestasjonsøyeblikket. Vi er nå tilbake i den innerste kjernen i modellen av prestasjonsøyeblikket. I denne innerste sirkelen finner vi kroppen og selvet. Figur 2: Prestasjonsøyeblikket



Selvet er et stort tema og i denne sammenhengen definerer jeg selvet som hvordan informantene ser på seg selv og sin rolle i prestasjonsøyeblikket. Innenfor selvbestemmelsesteorien defineres selvet som en dynamisk kjerne som opplever og handler i verden. Selvet er et utsiktspunkt hvor mennesket kan handle og observere fra, og selvet ønsker hele tiden å skape «sammenheng og helhet», sier Ravn (2022, s.119). Selvet som et dynamisk og observerende utsiktspunkt er et spennende perspektiv å ta med seg inn i den videre diskusjonen i dette kapittelet.

7.1 Selvbegreper

Moen sier at vår oppfatning av oss selv er sammensatt av hvordan vi tror de rundt oss ser på oss og hvordan vi oppfatter oss selv (Moen 2015, s. 49). Han sier videre at man kan dele vår oppfatning av oss selv inn i to kategorier: generelle selvbegreper og spesifikke selvbegreper. Generelle selvbegreper er ifølge Moen selvoppfatning, selvaksept, selvfølelse og psykisk helsetilstand og kan si noe om hvem personen *er*. Spesifikke selvbegreper handler om det personen *kan gjøre* i en konkret situasjon, oppgavespesifikk selvtillit, spesifikk selvoppfatning og prestasjon (ibid. s. 50).

To ting er relevant i forhold til selvbegreper i denne oppgaven. Det ene er mestringstro eller self-efficacy som vi har sett på tidligere, og det andre er hvordan informantene ser på seg selv og begrepet prestasjon.

Som vi har sett i de tidligere kapitlene mener Sødal at et oppmerksomt nærvær kan hjelpe oss i prestasjonsøyeblikket. Han sier videre at dette nærværet er en vei inn til selverkjennelse og til vårt opprinnelige selv (Sødal 2020, s. 166). Hvis jeg forstår Sødal riktig betyr det at dette nærværet har noe med vår selverkjennelse å gjøre. Veien til dette nærværet er gjennom å nullstille oss, sier Sødal, og slippe tanker og følelser. Dette må i såfall bety at selv om vi slipper taket i våre personlige tanker og følelser, så eksisterer det en selverkjennelse bak alt dette.

Stanislavskij er opptatt av at skuespillerne skal være i kontakt med seg selv når de står på scenen. Han hevder at mennesket som spiller en rolle er mye mer interessant enn rollen i seg selv (Stene 2015, s. 158). Mye av Stanislavskijs metodikk går ut på at en skuespiller skal bli kjent med seg selv, både gjennom emosjonelle minner, som vi så i Kapittel 5 og gjennom den psykofysiske kroppen som vi så i Kapittel 4.

Som vi så i avsnitt 2.6.1 deler Stanislavskij fokuset til en skuespiller inn i tre sirkler, den lille, den midterste og den store sirkelen (Stene 2015, s.155). I den lille sirkelen er skuespilleren med sin kropp og sine følelser, noe som likner på den innerste sirkelen i modellen for prestasjonsøyeblikket. Stanislavskij sier videre at oppmerksomheten til en skuespiller hele tiden må være vendt innover og utover (ibid s.155), det vil si inn til seg selv og ut til publikum på samme tid.

Når vi snakker om selvet eller å «være seg selv» er det naturlig å komme tilbake til autonomi-begrepet innenfor SDT. Som vi husker er de tre mest sentrale begrepene innenfor SDT: Autonomi, kompetanse og tilhørighet. Moen forklarer det slik: «man trenger å oppfatte seg selv som kilden eller opprinnelsen til egen adferd» (Moen s, 42, Deci & Ryan 1985). Videre sier Moen at når vi er autonome vil vi oppleve at vår egen adferd er uttrykk for oss selv, selv om det vi gjør kan være påvirket av ting utenfor oss.

Er det slik at mine informanter føler at deres adferd på scenen er et uttrykk for den de *er*? Eller går de inn i en rolle når de er på scenen og blir en annen? Dette er spørsmål som er interessante å diskutere sammen med det overordnede forskningsspørsmålet:

Hvordan forholder informantene seg til seg selv i prestasjonsøyeblikket?

7.2 «Du er en annen på scenen»

Da jeg spurte informantene om hvordan de så seg selv og sin rolle i prestasjonsøyeblikket fikk jeg mange interessante perspektiver. Her er noen av dem:

Rakel beskriver hvordan hun ser på sin rolle i prestasjonsøyeblikket:

R: Det handler ikke om meg altså. Jeg har ikke et «jeg» fokus i det hele tatt, fordi at det er altfor lite for meg, altså,

M: Du er et annet sted?

R: Ellers så må jeg sitte på Rema liksom, hvis det skulle handle om meg, nei, nei, nei. ikke i det hele tatt.

Videre forteller hun hvordan hun jobber med å sette sitt eget preg på det hun synger: «For meg gir det mening hvis jeg får [sangen] og knar den, og gjør den til den jeg er som utøver, kunstner, og da tror jeg at jeg kan fortelle noe, i tillegg til å synge den sangen. Jeg gjør det til mitt.»

Tilslutt beskriver hun hvilken bevissthet hun har når hun starter å synge:

Det er utrolig rask fart mellom de ulike delene av deg, dramaturgen og regissøren, sangeren og teknikeren og den som tar seg av det emosjonelle og...ekstremt høyt. Du er multi-tilstede, det er enormt elektrisk ladning mellom de ulike rollene. Kjempefart, ekstremt, jeg tenker ikke så mye på det.

Tuva sier dette som sin rolle på scenen:

Til syvende og sist låter alt som meg, vi er jo vår egen stemme, det er veldig vanskelig å rømme vekk fra sin egen stemme. Tror man må bare akspetere på et tidspunkt, at sånn er det. Jeg er min stemme, stemmen min er meg - jeg får bruke den, det er mitt instrument.

Om teknikk og å synge «riktig» klassisk sier hun: «Jeg har hatt ganske sånn dårlig teknikk og har alltid sunget på min måte, så jeg er litt fristilt fra det til syvende og sist,»

Videre sier hun: «Jeg har hørt; du er en annen på scenen, en fremmed, du får en annen kvalitet, litt uoppnåelig, Men jeg føler meg mest som meg selv på scenen. Jeg spiller ikke en rolle, men går inn i et rom, meg selv som alltid har vært der. Jeg synes scenen er et vakkert sted, som må tas på alvor, må feires. Det er et hellig sted.»

Susanne forteller at hun ofte har reflektert over hvorfor hun vil stå på scenen: «Jeg har tenkt på det noen ganger sånn, om det er et behov som jeg har. Av og til liker jeg det, men som sånn grunnfølelse setter jeg veldig pris på å være sånn sidekick også, som står og har litt forskjellige instrumenter og korer. Men jeg føler liksom at det er deilig å ha et prosjekt som ikke er mitt navn og mine låter og mine opplevelser».

Hun forteller at hun føler hun blir en annen på scenen:

Jeg merker at jeg er på jobb, mange av de tingene jeg gjør på scenen hadde vært vanskelig å gjøre nå. Jeg liker ikke å synge familieselskap, noen digger det, mens jeg liker ikke det. Det er en forskjell, da skulle vi hatt det ordentlig. Jeg får et annet fokus, kan føle og leve meg inn i ting, på en annen måte enn når jeg er en vanlig person i et rom.

Hun forteller også at hun ikke dveler ved ting som ikke har gått så bra: «Jeg tilgir meg selv hvis jeg har gjort noe dustete musikalsk. Fordi det er gøyere å drive med det, hvis jeg slipper å angre på ting, også liker jeg bedre å lage en ny sjanse.»

Mia forteller at hun er glad for å ha en grunnleggende selvtillit: «Ja, jeg har egentlig fra naturens side vært heldig, at du stoler på at du har noe å komme med, å litt vet hva du vil, følge litegrann hjertet.»

Videre sier hun at personlighet er viktig: «Det handler om å treffe den nerven som gjør at folk bli berørt, da må du ha tilgang til de stedene i deg selv. Det er personlighet og grad av å være i kontakt med seg selv».

Hun forteller også at hun ikke er så streng med seg selv: «Å være veldig selvkritisk er jo veldig slitsomt da, ja, Jeg er velsignet med en mulighet til å ikke være det. Hvis du fra naturens side er trygg, så hjelper det veldig.»

7.3 Diskusjon

«Jeg er min stemme, stemmen min er meg. Jeg får bruke den, den er mitt instrument.» sier Tuva. I dette utsagnet ligger det en erkjennelse av de faktiske forhold. Stemmen er et instrument og det er dette hun har å jobbe med. Hun beskriver at stemmen hennes er nært knyttet til selvet: «stemmen min er meg». Den er både et objekt, - et instrument hun bruker og et subjekt, «den er meg». Utifra det Tuva sier kan vi lese at hun mener at stemmen og identiteten hennes er nært knyttet sammen. Dermed forteller hun om en forbindelse mellom stemmen og selvet i prestasjonsøyeblikket.

Videre sier Tuva at hun ikke har så god teknikk, men at det ikke gjør noe fordi hun synger på sin måte. I dette utsagnet uttrykker Tuva en stor grad av autonomi som er et begrep vi kjenner fra SDT.

Som vi husker fra avsnitt 2.4.1 blir autonomi definert som opplevelsen av å kunne velge selv og at de valgene man tar resonnerer dypt med ens egne verdier og preferanser (Ravn 2022, s. 19). Tuva beskriver at hun er autonom når hun synger på sin egen måte: *«jeg er litt fristilt fra det»*.

Sødal snakker om autonom motivasjon når han snakker om begrepet min-het og en fundamental selvfølelse (Sødal 2020, s.140). Ifølge han handler min-het om å ha: «Eierskap til seg selv og til aktiviteten man bedriver.» (ibid). Dette minner om det Tuva beskriver: at hun har et eierskap til sitt eget uttrykk og at dette gir henne en frihet på scenen. Det vitner om en grad av selvaksept, som en del av det Moen kaller selvbegreper (Moen, 2015 s.50) Å ha selvaksept forteller noe om hvem Tuva er og at hun har en god selvfølelse. Når hun selv definerer hvordan hun vil høres ut når hun synger, har hun også tatt eierskap til sitt uttrykk.

Mia forteller at hun har en stor grad av selvaksept fra naturens side og at hun derfor velger å ikke være så selvkritisk: *«Å være veldig selvkritisk er jo veldig slitsomt da»*. Her opplever jeg at Mia har en stor grad av autonomi fordi hun kan ta et aktivt valgt om å ikke være så selvkritisk i prestasjonsøyeblikket. Mia forklarer videre at hun kan ta dette valget fordi hun har en trygghet i seg selv.

Moen sier at det er viktig å ha et godt forhold til seg selv for å kunne prestere på et høyt nivå og at det kan være utfordrende hvis man har et dårlig selvbilde (Moen 2015, s. 62). I den forbindelse sier han at det finnes en terskel som han kaller «selvtillits terskelen» (ibid. s.61). Hvis man har selvtillit over denne terskelen vil man kunne en prestere på et jevnt høyt nivå, men hvis man har selvtillit under denne terskelen vil det være vanskelig å vite hvordan utfallet av en prestasjon kommer til å bli.

Som vi så i avsnitt 5.10 liker Susanne å ta risikoer når hun synger. Hun sier i den forbindelse at hun ikke pleier å dvele ved feil hun har gjort i prestasjonsøyeblikket: *«Jeg tilgir meg selv hvis jeg har gjort noe dustete musikalsk.»* Hvis man har en evne til å tilgi seg selv, som Susanne sier, vil det være lettere å ta sjanser og også lettere å gjøre feil. Susanne forteller om en selvaksept og autonomi i situasjonen. Autonomi handler om at man oppfatter seg selv som kilden til egen adferd, sier Moen (2015, s, 42, Deci & Ryan 1985) og det er akkurat det jeg oppfatter at Susanne gjør.

Som vi har sett forteller både Susanne, Tuva og Mia at de føler en stor grad av selvaksept rundt sine egne prestasjoner på scenen. En slik form for aksept kan gjøre det lettere å takle presset som kan oppstå i prestasjonsøyeblikket, sier Sødal (2020 ,s.109). Samtidig vil en slik selvaksept gi en følelse av å spille på lag med seg selv, sier Ravn (2022, s. 19).

7.4 «Det handler ikke om meg altså»

Rakel sier helt tydelig at hun ikke vil at det skal handle om henne i prestasjonsøyeblikket: «*Ellers så må jeg sitte på Rema liksom, hvis det skulle handle om meg*». Dette utsagnet til Rakel har jeg tenkt mye på i ettertid, fordi det gjorde inntrykk på meg. Rakel er veldig bestemt på at det ikke skal handle om henne, likevel er det hun som går opp på scenen å synger.

Her opplever jeg at vi er tilbake til noe av John Cage sitt paradoks fra avsnitt 6.2.1. Som vi husker mente Cage at komponistens oppgave var å fjerne hele seg selv fra verket (Smørgrav 2022). Kan det være at Rakel er inspirert Cage når det kommer til sin rolle på scenen? At det er derfor hun ikke vil at det skal handle om henne? Samtidig forteller Rakel at hun ønsker å gjøre en sang til sin når hun skal syng den. Det skal altså ikke handle om henne, men hun ønsker likevel å sette et unikt avtrykk på det hun gjør. Er det slik at man kan skille mellom et privat selv og et scenisk selv? Kan vi forstå Rakel slik at det ikke skal handle om hennes private behov i prestasjonsøyeblikket, men at hun har et kunstnerisk uttrykksbehov som er aktivt i prestasjonsøyeblikket?

Susanne beskriver noe som likner på denne differensieringen mellom et privat og et scenisk selv, når hun forteller at hun gjør ting på scenen hun aldri ville gjort privat: «*Mange av de tingene jeg gjør på scenen hadde vært vanskelig å gjøre nå*».

Sødal hevder at et autentisk og ekte uttrykk er veien til å prestere godt på scenen og her er personlighet viktig: «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.» (Sødal 2020, s 164) Stanislavskij er opptatt av at skuespilleren skal kjenne seg selv, fordi det ekte mennesket er mer spennende enn den rollen det spiller. Betyr det at å kjenne seg selv er en forutsetning for å være autentisk på scenen?

Det er tydelig at Sødal mener at et personlig avtrykk henger sammen med autenticitet. Kan det private selvet fremstå som noe som er villet, mens det sceniske selvet handler om noe annet? Er det slik at man kan skille mellom det private selvet og det sceniske selvet, på samme måte som informantene skilte mellom å uttrykke private følelser og formilde følelser til publikum?

I utsagnet over kobler Sødal autenticitet og personlighet sammen og sier at personlighet er en ressurs som er med på å gi en kunstner autenticitet på samme måte som Stanislavskij hevder. Kan det være slik at autenticitet og personlighet er egenskaper som beskriver det sceniske selvet?

7.5 Autonomi

Tuvas opplevelse av seg selv på scenen er på mange måter det motsatte av Rakels: «*Jeg føler meg mest som meg selv på scenen. Jeg spiller ikke en rolle, men går inn i et rom, meg selv som alltid har vært der*». Tuva opplever at hun er mer av seg selv og dette oppfatter jeg som at hun er autonom når hun er på scenen. Innledningsvis i dette kapittelet sier Moen at når vi er autonome opplever vi at vår egen adferd er uttrykk for oss selv (Moen 2015, s. 42, Deci & Ryan 1985). Det å oppleve at din egen adferd er uttrykk for deg selv, tenker jeg kan være viktig i prestasjonsøyeblikket. Da kan du forankre deg i deg selv og din egen «min-het», som Sødal sier (2020, s.119).

Sødal trekker også frem begreper *self-remembering*. Dette begrepet har han lånt av den russiske filosofen George Gurdjieff. Sødal sier at self-remembering er å huske på seg selv på scenen. Når man husker på seg selv vil man få en erfaring av: «det subjektet som alltid befinner seg bakenfor alle objekter», sier han (Sødal 2020 s.166). Dette viser til et subjekt som alltid finnes og som kanskje kan ses på som noe annet enn det private selvet. Dette kan minne om selvet slik det beskrives innenfor SDT. Et utsiktspunkt hvor mennesket kan handle og observere fra, som hele tiden ønsker å skape «sammenheng og helhet.» (Ravn 2022, s.119). Dette minner meg igjen på Stanislavskijs *I am* begrep, som en inngang til underbevisstheten (Stanislavskij 2004, s.74).

Mia sier at hun trenger å ha kontakt med seg selv i prestasjonsøyeblikket: «*Da må du ha tilgang til de stedene i deg selv. Det er personlighet og grad av å være i kontakt med seg selv.*» Her beskriver Mia en tydelig forankring i seg selv og sin personlighet. Hun har en kontakt innover, som Stanislavskij sier man bør ha, og hun bruker seg selv som ressurs (Stene 2015, s.155 og s. 158). Denne indre kontakten er en vei til «the inner creativeness», sier Stanislavskij (1984, s.56).

Å ha tilgang til seg selv på scenen må i denne sammenhengen ses på som en form for kompetanse. Kompetansebegrepet kjenner vi fra SDT der det beskrives om å sitte i førersetet i sitt eget liv (Ravn 2022, s.19). Den tryggheten Mia forteller at hun har i seg selv, kombinert med opplevelsen av å ha tilgang på en indre kompetanse kan være gode indikatorer på hvorfor hun presterer godt på scenen.

Rakel forteller at hun har tilgang på sine ressurser i prestasjonsøyeblikket. Hun beskriver mange ulike roller hun beveger seg mellom i et høyt tempo mens hun står på scenen: «*Det er utrolig rask fart mellom de ulike delene av deg, dramaturgen og regissøren, sangeren og teknikeren*». Hun sier at hun er multi-tilstede i prestasjonsøyeblikket og det virker som hun behersker å veksle mellom alle disse

rollene uten problemer. Videre sier hun: «*kjempefart, ekstremt, jeg tenker ikke så mye på det.*» Hun er multi-tilstede samtidig som hun ikke tenker så mye på det. Kan det være slik at hun kobler seg på et oppmerksomt nærvær, eller *Sati* som Sødal sier (2020, s.94), der hun kan gjøre alt og ingenting på engang? Eller en tilstand av *I am*, som Stanislavskij beskriver som den tilstanden som oppstår når underbevisstheten tar over på scenen (Stanislavskij 2004, s. 74).

Som vi så tidligere i dette kapittelet sier Rakel at hun ikke vil at det skal handle om henne når hun er på scenen. Hun har tidligere sagt at hun ønsker å formidle «*menneskelige grunnstilstander*» med musikken sin. Kan det være slik at hun tuner seg inn på noe allmennmenneskelig som ikke er koblet til henne personlig når hun synger og at hun derfor ikke føler at det handler om henne?

Rakel sin beskrivelse av multi-tilstedeværelsen minner meg om en pilot som manøvrerer et stort fly ut på rullebanen. Hun har hele instrumentbordet foran seg og mestrer alle de forskjellige funksjonene og knappene. Samtidig står hun helt rolig på scenen og synger. Bildet av piloten kan også minne om hvordan selvet beskrives i SDT: som et utsiktspunkt man kan observere fra og som ønsker å skape helhet og sammenheng.

7.6 Fjerde avrunding

I dette siste diskusjonskapittelet har jeg sett på hvordan informantene ser på seg selv i prestasjonsøyeblikket. Jeg opplever at selvet er det temaet informantene hadde reflektert minst over på forhånd. Vi har tidligere sett at det er viktig å ha kontakt med kroppen i prestasjonsøyeblikket og å ha et nærvær når man formidler. Man kan si at når kroppen er koblet «på» er på mange måter selvet også koblet på, og skillet mellom disse to tingene er flytende. Likevel synes jeg det er interessant å gå litt dypere inn i selvet og selvbegreper fordi selvaksept og selvfølelse kan være viktige faktorer i prestasjonsøyeblikket.

Når informantene beskriver hvordan de ser på seg selv i prestasjonsøyeblikket får vi mange forskjellige svar. Tuva føler at hun blir mer seg selv. Mia føler seg trygg på scenen og har tilgang til alle sine ressurser. Susanne opplever at hun tør å gjøre helt andre ting på scenen enn privat og at hun derfor blir en annen og Rakel ønsker ikke at det skal handle om henne når hun står på scenen. Alle informantene beskriver i dette kapittelet, eller i et av de foregående kapitlene, at de har tilgang på ressursene sine i prestasjonsøyeblikket. Å ha tilgang på sine ressurser gir en opplevelse av å ha kompetanse på scenen. En slik kompetanse kan kobles til mestringstro (Moen 2015, s. 49) som vi

har vært innom flere ganger tidligere i denne oppgaven. Å ha kompetanse kan gi deg en følelse av å sitte i førersetet i sitt eget liv (Ravn 2022, s. 19). Dette kan gi informantene både indre motivasjon og en trygghet når de står på scenen og synger.

Vi har sett at flere av informantene føler autonomi og kontakt med seg selv når de er i det sceniske prestasjonsøyeblikket. Autonomi oppstår når vi opplever at vår egen adferd er et uttrykk for oss selv og må derfor ha et utspring i oss selv (Moen 2015, s. 42, Deci & Ryan 1985). Hva dette selvet er, om det er vårt sceniske eller i vårt private selv er ikke lett å vite, men det er tydelig at for noen av informantene er det et klart skille mellom disse to tingene.

Rakels fortelling om sin multi-tilstedeværelse på scenen er spennende og oppsummerer noe av kompleksiteten i det sceniske prestasjonsøyeblikket. Når hun beskriver alle rollene som hun veksler mellom i bevisstheten mens hun står på scenen, beskriver hun samtidig den store kapasiteten informantene må ha i det sceniske prestasjonsøyeblikket: «*dramaturgen og regissøren, sangeren og teknikeren.*» Dramaturgen er opptatt av oppbygningen i formidlingen, regissøren er opptatt av helheten, sangeren er opptatt av musikken og teknikeren er opptatt av å mestere det sangtekniske. For å klare dette må man ha en frittflytende oppmerksomhet som er helt tilstede i øyeblikket. Man må nullstille seg og slippe taket i både tanker og følelser. Sødal kaller denne tilstanden sati eller et oppmerksomt nærvær (2020, s.94). Moen kaller dette en årvåkenhet (Moen, 2015 s. 88) og Stanislavskij kaller dette for «the inner state» (Stanislavskij 2004, s.81).

8 Avslutning

I denne masteroppgaven har jeg undersøkt scenisk nærvær hos sangere i prestasjonsøyeblikket. Når en sanger står på scenen er det mange bevisste og ubevisste prosesser som er aktive på samme tid. Formålet med denne studien har vært å undersøke hvordan fire utvalgte sangere forholder seg til disse prosessene. I diskusjonskapitlene 4-7 har jeg konsentrert meg om noen få fokuspunkter og prøvd å forstå hvordan informantene jobber med disse punktene i prestasjonsøyeblikket.

Min overordnede motivasjon med å skrive denne oppgaven, har vært å få kunnskap om hva som kan frigjøre ressurser og skaperkraft slik at sangere kan oppleve frihet i prestasjonsøyeblikket.

8.1 Det sceniske nærværet - en oppsummering

Nå vil jeg oppsummere funnene mine i denne oppgaven og jeg vil løfte frem fem nøkkeltilstander jeg mener er viktige for å skape scenisk nærvær i prestasjonsøyeblikket. Disse fem tilstandene har jeg kommet frem til i løpet av arbeidet med denne studien. Nøkkeltilstandene er ment som inspirasjon og utforskning av scenisk nærvær. De kan aktiveres når man står på scenen og synger, for å oppnå fokus, forankring og flow.

1.Kroppslig aktivering

I Kapittel 4 forteller informantene at kroppen på scenen må skruses «på» slik at den er klar til å prestere på scenen. Denne kroppslige aktiveringen er den første nøkkeltilstanden.

Moen sier at når automatikken i kroppen aktiveres, kan kroppen gjøre det den har øvd på (Moen 2015 s.88). Når man skal aktivere kroppen kan det være hensiktsmessige å jobbe med avspenning, sier Stanislavskij (1984, s. 95). Sødal er opptatt av at man skal kjenne på en egenvekt på scenen, slik at man ikke mister seg selv til publikum.

Det kan være lurt å øve seg på å stilne tanker, følelser og alt som forstyrrer deg når du skal prestere. Kroppen har en taus kunnskap som blir tilgjengelig når kroppen aktiveres og tankene skruses av (Moen 2015, s.88). Når kroppen er «på» kan du overgi deg til øyeblikket og oppleve et kropps-

lig nærvær, sier Sødal. Alle informantene forteller om en *væren* og en *performativ presence* når kroppen er aktivert.

2. Sanselig årvåkenhet

Den andre nøkkeltilstanden er aktivering av sansene gjennom å være tilstede *her og nå*. Tanker og følelser har en tendens til å ta deg ut av øyeblikket og kan ødelegge en god prestasjon. Det går an å øve seg på å av-identifisere seg med tanker og følelser gjennom meditasjon og mindfulness (Sødal 2020, s. 66). Når du aktiverer sansene dine og tar inn rommet, kan du oppleve en frittflytende bevissthet som ikke er bundet til noen ting. Dette kalles *mushin-sinn* (ibid, s.94). Den sanselige årvåkenheten kan også aktiveres gjennom den psykofysiske kroppen, slik at man kommer i kontakt med «the inner creative state» (Stanislavskij 2004, s.81).

Noen av informantene forteller at de opplever å være en kanal for noe større når de aktiverer denne årvåkenheten. Det kan være noe spiritielt eller guddommelig som kan komme igjennom og bli en del av det totale musikalske uttrykket.

3. Øyeblikksformidling

Den tredje nøkkeltilstanden er å nullstille seg når man skal formidle et verk. I kapittel 5 så vi at når informantene øver, bruker de tid på å gå i dybden av et verk. De utforsker teksten og musikken med sine egen følelser og skaper en indre forbindelse med teksten (Stene 2015, s. s.144). På scenen sier flere av informanten at de ønsker å møte musikken sammen med publikum, i stedet for å gjenta noe de har øvd på. Hvis man klarer å møte det musikalske verket med en åpenhet som om du synger det for første gang, vil dette skape en spesiell kontakt med publikum. Denne åpenheten innebærer en tillit, som man kan opparbeide seg over tid ved å erfare at man mestrer en oppgave. Denne mestringserfaringen kalles oppgavespesifikk selvtillit eller self-efficacy (Moen, 2015 s.54).

4. Bevisst henvendthet

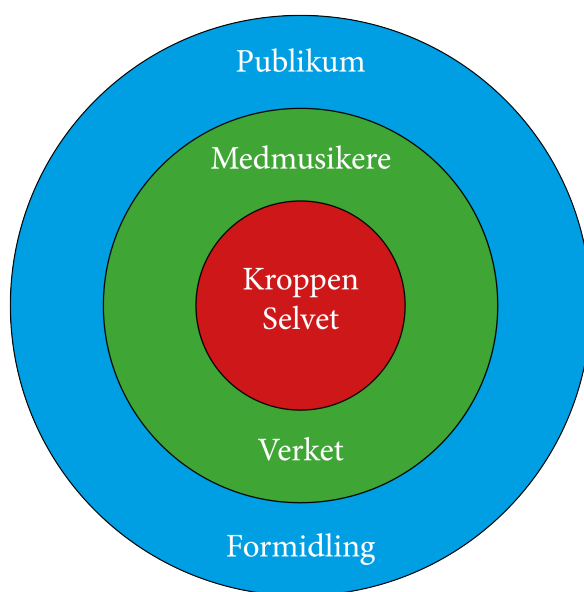
Den fjerde nøkkeltilstanden er å ha en bevisst åpenhet til publikum. Det betyr ikke at man trenger å være insisterende eller opptatt av hva publikum synes, men at man inkluderer publikum i et «vi». I Kapittel 6 så vi at flere av informantene sier at de opplever å være et «vi» med publikum. Når scene og sal er et «vi» vil alt som skjer på scenen angå alle som er i rommet, den fjerde veggen opphører og man kan få en spesiell nærhet til publikum. Dette er noe man kan utforske som utøver, og jeg vil kalle dette en bevisst henvendthet.

5. Positiv selvforankring

Den femte nøkkeltilstanden er å være på lag med seg selv. Dette vil jeg kalle for positiv selvforankring. I Kapittel 7 så vi hvordan informantene ser på seg selv i prestasjonsøyeblikket og de fortalte at selvaksept, autonomi og kompetanse er viktig for å føle at de eier sitt eget uttrykk på scenen. Å være autonom i denne sammenhengen betyr at adferden din på scenen er et uttrykk for deg selv og har et utspring i deg selv (Moen 2015, s. 42, Deci & Ryan 1985). Dette kan gi deg en opplevelse av forankring i deg selv og en frihet i uttrykket ditt.

I Kapittel 4. presenterer jeg en modell som viser de seks fokuspunktene som til sammen illustrerer det sceniske prestasjonsøyeblikket.

Figur 2: Prestasjonsøyeblikket



Med utgangspunkt i denne modellen har jeg prøvd å vise hvordan informantene forholder seg til disse seks fokuspunktene, i løpet av diskusjonskapitlene 4-7.

Jeg tenker at et scenisk nærvær i prestasjonsøyeblikket innebærer en flytende bevegelse mellom de tre sirklene i denne modellen. Denne bevegelsen er kontinuerlig fordi scenisk nærvær ikke er en statisk tilstand, med derimot sanselig, levende og lyttende. Vi kan knytte denne flytende bevegelsen til en aktivering av de fem nøkkeltilstandene jeg nettopp har presentert.

Den røde sirkelen kan kobles til **kroppslig aktivering** og **positiv selvforankring**.

Den grønne sirkelen kan kobles til **sanselig årvåkenhet** - i her og nå.

Den blå sirkelen kan kobles til **bevisst henvendthet** til publikum gjennom **øyeblikksformidling**.

I et optimalt prestasjonsøyeblikk tenker jeg at alt er forbundet med alt og går opp i en overordnet tilstand av scenisk nærvær. Vi kan se på sangeren som en pilot som manøvrerer et fly som skal ta av fra rullebanen. Det ser lekende lett ut, men det krever en multi-tilstedeværelse, trening og tillit for å kunne slippe taket og sikte mot himmelen. Jeg håper at jeg i denne oppgaven har inspirert til frihet og oppdrift.

8.2 Samfunnsverdi

De senere årene har det blitt et økende fokus på musikerens mentale helse. Mange musikere opplever mye press i jobben og forteller at de ikke har konkrete verktøy for å takle det presset som oppstår når de står på scenen (Pike, Julie 2017).

Innledningvis nevnte jeg at jeg ikke er interessert i å undersøke fenomenet prestasjonsangst i denne oppgaven, jeg vil heller fokusere på hva som fremmer prestasjon. Når det er sagt, kan det tenkes at kunnskap om hva som fremmer prestasjon for sangere på scenen, kan ha en overføringsverdi til de som er usikre på scenen. Ved å bli bevisst hvordan andre jobber i prestasjonsøyeblikket, kan man reflektere over sin egen metode og få ny kunnskap.

Jeg prøver ikke å hevde at jeg har funnet en oppskrift på hvordan man kan jobbe i prestasjonsøyeblikket, men jeg håper at jeg i mitt omriss av en metode, kan gi nye innfallsvinkler til det å prestere på scenen. Stanislavskij sier i avsnitt 2.6. at all kunstnerisk praksis har en eller annen form for metode og jeg tenker at sangere kan være tjent med å utvikle en metodikk for det sceniske prestasjonsøyeblikket. På den måten kan de få eierskap til sin egen prosess og frigjøre sine ressurser, slik at de kan oppleve nærvær og skaperkraft i det sceniske prestasjonsøyeblikket.

8.3 Videre forskning

Det finnes mange veier inn i videre forskning utifra funnene i denne masteroppgaven. Som jeg sa innledningsvis har jeg skrevet denne oppgaven i et forholdvis nytt fagfelt, hvor prestasjonsteori, filosofi og scenekunst møtes. Derfor er mulighetene for videre forskning mange og denne forskningen kan ta flere retninger. Hvis man tar utgangspunkt i Figur 2, kan alle punktene i figuren brukes i videre forskning innenfor et tverrfaglig felt: Sangundervisning, performativitet og prestasjonsutvikling i musikkfeltet. Denne forskningen kan kombineres med å utvikle metoder for de fem nøkkeltilstandene man kan aktivere i prestasjonsøyeblikket:

Kroppslig aktivering

Sanselig årvåkenhet

Øyeblikksformidling

Bevisst henvendthet

Positiv selvforankring

Disse nøkkeltilstandene kan forskes på fra et teoretisk ståsted eller et praktisk ståsted eller kanskje helst en kombinasjon. Det finnes mange muligheter for å utvikle metoder og terminologi for hver av disse tilstandene. Jeg tror mange sangere kan ha utbytte av kunnskap og metodikk de kan bruke i det sceniske prestasjonsøyeblikket, derfor kan dette være interessante områder å forske videre på.

Det finnes også mye kunnskap innenfor teaterfeltet som kan være spennende å utforske for sangere. Blant annet har Lee Strasberg og Michael Chekhov utviklet skuespillerteknikker basert på Stanislavskij arbeid (Stene 2015, s.169 og s.182). Begge disse teknikkene representerer en tilnærming til det performative som kan være givende å gå inn i for sangere. Derfor tenker jeg at krysningpunktet mellom teatermetodikk og sangformidlingsfaget kan være et spennende felt å utforske videre.

Litteraturliste

Abrahamsen, Frank. 2021. *En kort introduksjon i prestasjonspsykologi*. Fagbokforlaget

Arntzen, Knut Ove. «Konstantin Stanislavskij». I *Store norske leksikon*. Hentet 03.januar 2022. https://snl.no/Konstantin_Stanislavskij

Austbø, Håkon. 2016. «About quality in musical performance.» <https://www.researchcatalogue.net/view/86413/231411>

Baumann, Egil. 2007. «Uttrykksløs musikk.» *Klassekampen*, 21. juni 2005. <https://arkiv.klassekampen.no/5637/article/item/null/uttrykkslos-musikk>

Bryhn, Rolf: *idrett* i *Store norske leksikon* på snl.no. Hentet 30. april 2022 fra <https://snl.no/idrett>

Buswell, David. 2006. *Performance strategies for musicians*. Hertfordshire, England: MX Publishing

Böhnisch, Siemke. 2011. «Feedbacksløyfer og henvendthet. En revisjon av Fischer-Lichtes tese om gjensidig påvirkning av tilskuere og aktører i forestillinger.» <https://tidsskrift.dk/peripeti/article/view/110590>

Bryhn, Rolf: *idrett* i *Store norske leksikon* på snl.no. Hentet 30. april 2022 fra <https://snl.no/idrett>

Clayton, Byron & Leante. 2013. *Experience and Meaning in Music Performance* kap. 9. Oxford University Press

Det Norske Akademis ordbok v.s «Nærvær», lest 20.04.2022. <https://naob.no/ordbok/nærvær>

Dweck, Carol. 1998. *Motivation av self-regulation in the life span*, Cambridge University Press

Fillan, Marte. 2021. «Ingen har lyst til å høre på roboter». Senter for talentutvikling. <https://senterfortalen-tutvikling.no/ingen-har-lyst-til-a-hore-pa-roboter/>

Fugelli, Per. 2015. «Jeg er forelsket i det vanlige mennesket. Derfor er jeg imot prestasjonskulturen.» *Aftenposten*, 23.09.2015. <https://www.aftenposten.no/meninger/kronikk/i/vrq4/jeg-er-forelsket-i-det-vanlige-mennesket-derfor-er-jeg-imot-prestasjonskulturen-per-fugelli>

Gallwey, Timothy. 2000. *The inner game of work*, New York, Random house

Gordon, Stewart. 2006. *Mastering the art of performance*, Oxford University Press

Graham Priest, Damon Young. 2014. *Philosopy and the martial arts*. New York: Rothledge

Grande, Tove Rømo. 2022. «Det viktigste for en vokalist er å beholde sanggleden og høres troverdig. Forskning. <https://forskning.no/hoyskolen-kristiania-musikk-partner/det-viktigste-for-en-vokalist-er-a-beholde-sanggleden-og-hores-troverdig-ut/1998101>

- Greene, Don. 2017. *Performance success*. New York: Taylor and Francis
- Grøterud, Anders. 2005. *Sporty buiness*, Oslo: Hegnar media
- Gulbrandsen, Erling E. & Øivind Varkøy. 2004. *Musikk og mysterium: fjorten essay om grensesprengende musikalsk erfaring*. Cappelen akademisk forlag
- Gørtz, Prehn. 2008. *Coaching i perspektiv*, København: Hans Reitzels Forlag
- Hagberg, Karen A. 2003. *Stage presence from head to toe: a manual for musicians*. Scarecrow Press
- Hanken, Ingrid M. og Geir Johansen. 1998. *Musikkundervisningens didaktikk*. Oslo: Cappelens Akademisk Forlag.
- Hatfield, Johannes Lunde. 2017. *Determinants of motivation and self-regulation in aspiring musicians*. *NMH publikasjoner 2017:2*. Oslo: Norges musikkhøgskole
- Hatfield, Johannes Lunde. 2018. «Goal setting and self-determination in music making: Tenets of becoming a deliberate and motivated music practitioner». *Nordisk musikkpedagogisk forskning; Årbok 18. NMH-publikasjoner; 2017:8*. Oslo: Norges musikk høgskole
- Hovd, Sigurd. «Fenomenologi» i *Store norske leksikon* på snl.no. Hentet 12. februar 2022 fra <https://snl.no/fenomenologi>
- Høffding, Simon. 2020. *A Phenomenology of Musical Absorption*. Cham: Palgrave Macmillan
- Jensenius, Alexander Refsum. 2009. *Musikk og bevegelse*. Oslo: Unipub
- Kvale, Steinar, og Svend Brinkmann. 2015/2017. *Det kvalitative forskningsintervju*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag
- Lejonberg, Føinum. 2018. *Hva er god veiledning?* Bergen: Fagbokforlaget
- Leijonhufvud, Susanna. 2011. «Sångupplevelse – en klingande bekräftelse på min existens i världen En fenomenologisk undersökning ur första-person-perspektiv.» PHD, Stockholms Universitet
- Lie, Marianne B. 2017. «MAKING SENSE. The musician's perspective: developing, performing and interpreting music as a performer.» PHD, NTNU
- Lillemyr, Ole Fredrik. 2007. *Motivasjon og selvforståelse*. Oslo: Universitetsforlaget
- McGuiness, Andy. 2013. «Self-Consciousness in Music Performance» i Duech, Clayton, Leante : *Experience and meaning in music performance*, kap 6. Oxford Scholarship
- Moen, Frode. 2013. *Prestasjonsutvikling: Coaching og ledelse*. Trondheim: Akademika forlag

- Nesheim, Elef. 1994. *Med publikum som mål*. Oslo: Norsk musikkforlag AS
- Nome, Dag Øystein. 2011. «*FRA MEDBEVEGELSE TIL MEDFØLELSE*». Masteroppgave, UIA
- Nome, Dag Øystein. 2019. «Guddommelig gymnastikk – kroppslighetens plass i Rudolf Steiners pedagogiske tenkning». *Nordisk tidsskrift for pedagogikk og kritikk. Volum 5, Steinerpedagogikk s. 215–228*.
- Pedersen, Nina Valvåg. 2013. «Kapittel 6: En kroppsfenomenologisk lesning av Stanislavskijs avspenningskategori». Masteroppgave, NTNU
- Pike, Julie. 2017. «Slik takler vi prestasjonsangst.» Kontekst. <https://www.kontekst.no/slik-takler-vi-prestasjonsangst/>
- Ponty, Maurice Merleau. 1994. *Kroppens fenomenologi*, Pax forlag
- Prestasjonskultur. 2022. «*Prestasjonstilstanden*». Hentet ut 12.11. 2021. <https://www.prestasjonskultur.no/prestasjonstilstanden/>
- Railo, Willy. 2011. *Best når det gjelder*, Kagge forlag
- Ravn, Ib. 2021. *Selvbestemmelsesteorien*. København: Hans Reitzels forlag
- Ruud, Even. 2013. *Musikk og identitet*. Oslo: Universitetsforlaget
- Ruud, Even. 2016. *Musikkvitenskap*. Oslo: Universitetsforlaget
- Skagen, Kaare; Sagberg, Ingvild: *coaching* i *Store norske leksikon* på snl.no. Hentet 29. september 2020 fra <https://snl.no/coaching>
- Smørgrav, Ivar: *John Cage* i *Store norske leksikon* på snl.no. Hentet 20. januar 2022 fra https://snl.no/John_Cage
- Solhjell, Dag. 2001. *Formidler og formidlet. En teori om kunstformidlingens praksis*, Universitetsforlaget, Oslo
- Sparbo, Njål. 2014. «Å synge på scenen - med en psykofysisk tilnærming». PHD ved Kunsthøgskolen i Oslo doktoravhandling
- Stanislavskij, Konstantin. 1984. *An actor prepares*. London: Methuen
- Stanislavskij, Konstantin. 2004. *An Actor's handbok*, New York: Routledge
- Stene, Øystein. 2015. *Skuespillerkunsten*, Oslo: Universitetsforlaget
- Stene, Øystein. 2011. «Stanislavskijs metode». Rushprint. <https://rushprint.no/2011/07/stanislavskijs-metode/>

Stiles, Tore C. Frode Moen. 2022. *Hjernekraft, mentale prosesser og mental trening*. Universitetsforlaget

Sødal, Nils Harald. 2020. «Kairos-koden - en utforskning av mental styrke, øyeblikks-kreativitet og skaperkraft.» PHD ved Kunsthøgskolen i Oslo

Talent Norge. 2022. «Artex» 2022. <https://www.talentnorge.no/talentutvikling/fagprogrammer/artex/>

Varkøy, Øyvind. 2003. *Musikk – strategi og lykke*, Cappelen akademisk forlag, Oslo

Wennersten, Maria Rosanna. 2014. «Troverdige opera, En aksjonsstudie om bruk av Method Acting i sang» Masteroppgave, Universitetet i Agder

Vedlegg 1: Intervjuguide

1. Se tilbake på en opptreden da du følte at du presterte veldig bra.

Beskriv hvordan du opplevde dette?

- Når/hvor var det?
- Hva følte du?
- Hvorfor tror du det fungerte så godt?
- Har du klart å gjenskape dette senere?
- Har du noen tanker om hvorfor det gikk så bra?
- Oppstod det problemer som du løste?

2. Hva tenker du er forholdet mellom ditt mentale og ditt kroppslige fokus i prestasjonsøyeblikket?

- Har du noen bevisste metoder/strategier som fungerer for deg?
- I såfall hvilke?

3. Hvordan jobber du med formidling på scenen?

- Er du deg selv på scenen, eller er du en karakter?
- Henter du følelser fra deg selv i formidlingen eller har du andre innfallsvinkler?
- Henvender du deg direkte til publikum?
- Er du opptatt av hva de synes om det du gjør?
- Hva gir deg frihet på scenen - hvordan slipper du deg løs?

4. Hvilket fokus har du rett før du skal inn på scenen?

5. Bruker du tid på evaluering/debrief etter en konsert?

6. Idrettsutøvere er opptatt av oppmerksomhetstrening og har et ideal om total tilstedeværelse når de presterer. Har du noe tanker/erfaringer rundt dette?

7. Har du opplevd flow/fullstendig frihet på scenen? Beskriv!

8. Hvordan forholder du deg til eventuelle negative tanker?

9. Opplever du at du har stor selvtillit på scenen?

- Er det noe du har eventuelt øvd på, eller har det alltid vært sånn?

10. Hvis nervene overtar, hvilke strategier bruker du da?

11. Hvem/hva har vært din beste læremester i forhold til prestasjon?

Vedlegg 2. Samtykkebrev

Vil du delta i forskningsprosjektet

En fenomenologisk undersøkelse av det sceniske prestasjonsøyeblikket.

Dette er et spørsmål til deg om å delta i et forskningsprosjekt hvor formålet er å undersøke forholdet mellom det kroppslige og det mentale fokus i en scenisk opptreden. I dette skrivet gir jeg deg informasjon om målene for prosjektet og hva deltakelse vil innebære for deg.

Formål

Jeg ønsker i denne masteroppgaven å kartlegge hvilke tanker/erfaringer sangere/vokalister gjør seg om forholdet mellom det mentale og det kroppslige fokus i løpet av en performance. Og hvilke tanker/erfaringer de har med tilstander som flow, frihet og peakperformance. Mitt mål er å gjøre en erfaringsbasert analyse av det sceniske prestasjonsøyeblikket, basert på fem intervjuer med forskjellige musikere. Det finnes lite forskning på det performative innenfor musikkfeltet, derfor synes jeg dette er et spennende felt å utforske.

Hvem er ansvarlig for forskningsprosjektet?

Institutt for musikkvitenskap, UIO.

Hvorfor får du spørsmål om å delta?

Jeg ønsker å intervjuer fem profesjonelle sangere, som har mye scenisk erfaring.

Hva innebærer det for deg å delta?

Hvis du velger å delta i dette forskningsprosjektet, innebærer det at vi møtes til et intervju/samtale som varer ca 30 minutter. Jeg vil ta opp intervjuet, og alle opplysninger om deg som informant vil være anonymisert.

Det er frivillig å delta

Det er frivillig å delta i prosjektet. Hvis du velger å delta, kan du når som helst trekke samtykket tilbake uten å oppgi noen grunn. Alle dine personopplysninger vil da bli slettet. Det vil ikke ha noen negative konsekvenser for deg hvis du ikke vil delta eller senere velger å trekke deg.

Ditt personvern – hvordan vi oppbevarer og bruker dine opplysninger

Vi vil bare bruke opplysningene om deg til formålene vi har fortalt om i dette skrivet. Vi behandler opplysningene konfidensielt og i samsvar med personvernregelverket.

Alle opplysninger som blir hentet inn i løpet av intervjuet vil bli behandlet anonymt. Navn og kontaktopplysningene dine vil bli erstattet av en kode som lagres på en egen navneliste adskilt fra øvrige data.

Hva skjer med opplysningene dine når vi avslutter forskningsprosjektet?

Opplysningene anonymiseres når prosjektet avsluttes/oppgaven er godkjent, noe som etter planen er sommeren 2022.

Hva gir oss rett til å behandle personopplysninger om deg?

Vi behandler opplysninger om deg basert på ditt samtykke.

På oppdrag fra Institutt for musikkvitenskap UiO, har NSD – Norsk senter for forskningsdata AS vurdert at behandlingen av personopplysninger i dette prosjektet er i samsvar med personvernregelverket.

Dine rettigheter

Så lenge du kan identifiseres i datamaterialet, har du rett til:

- innsyn i hvilke opplysninger vi behandler om deg, og å få utlevert en kopi av opplysningene
- å få rettet opplysninger om deg som er feil eller misvisende
- å få slettet personopplysninger om deg
- å sende klage til Datatilsynet om behandlingen av dine personopplysninger

Hvis du har spørsmål til studien, eller ønsker å vite mer om eller benytte deg av dine rettigheter, ta kontakt med: Marianne Jørgensen, mail: harpemarianne@gmail.com, tlf: 90213321.

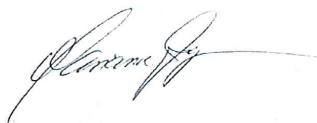
Veileder: Åshild Watne, mail: ashild.watne@imv.uio.no

Vårt personvernombud: Roger Markgraf-Bye, mail: personvernombud@uio.no

Hvis du har spørsmål knyttet til NSD sin vurdering av prosjektet, kan du ta kontakt med:

- NSD – Norsk senter for forskningsdata AS på epost (personverntjenester@nsd.no) eller på telefon: 53 21 15 00.

Med vennlig hilsen



Marianne Jørgensen

Veileder:



Åshild Watne

Dosent, Institutt for musikkvitenskap, UiO