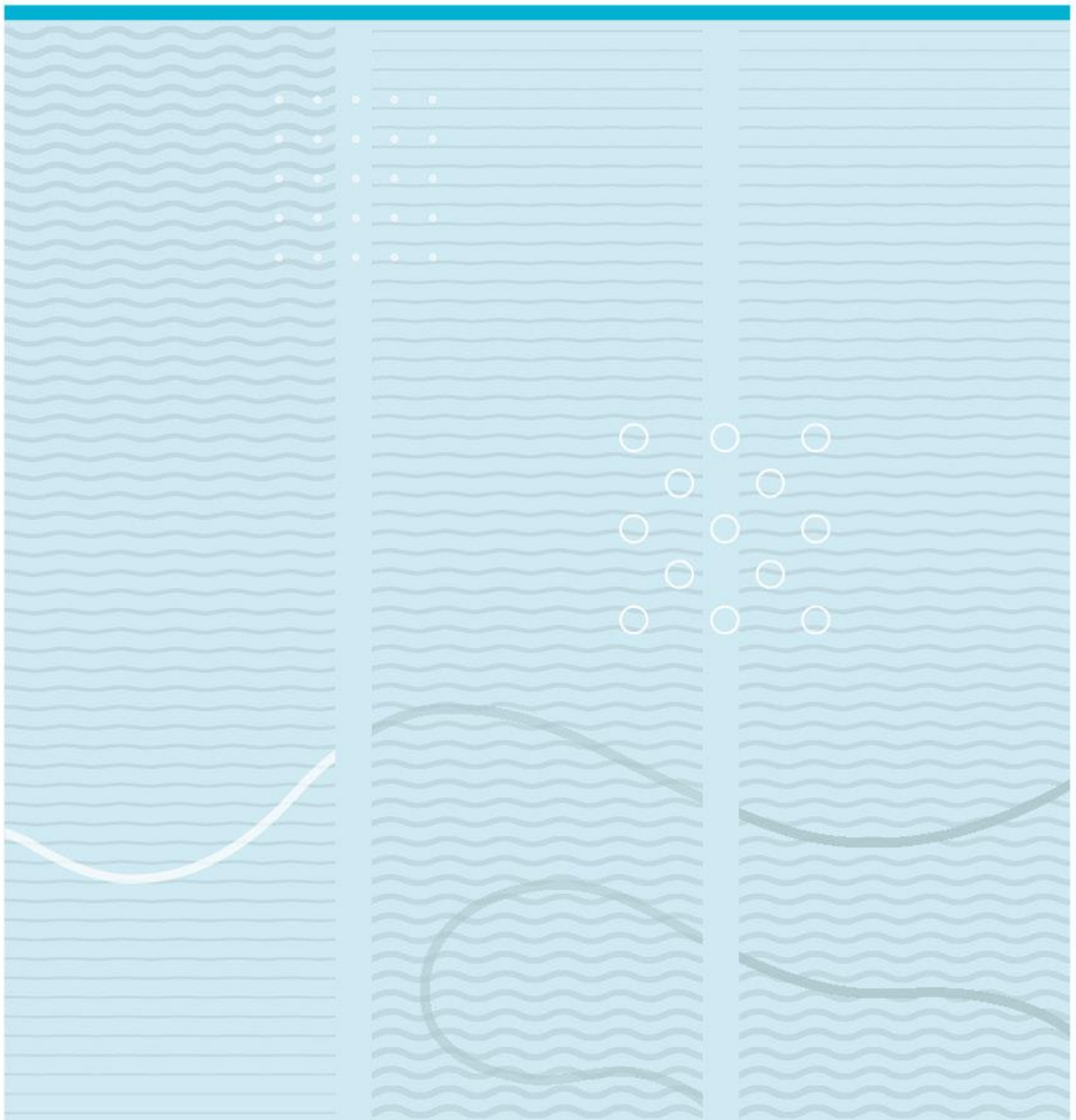


Andreas Granerud

# Angstens betydning for noen fotballspillere i en norsk toppfotballklubb for herrer



Universitetet i Sørøst-Norge  
Fakultet for humaniora, idrett og utdanningsvitenskap  
Institutt for kroppsøving, idrett og friluftslivsfag  
Postboks 235  
3603 Kongsberg

<http://www.usn.no>

© 2019 Andreas Granerud

Denne oppgaven representerer 60 studiepoeng

# Innholdsfortegnelse

<b>1</b>	<b>Innledning og problemstilling.....</b>	<b>6</b>
1.1	Masteroppgaven steg for steg .....	7
1.2	Tidligere forskning på området .....	8
<b>2</b>	<b>Mitt analytiske rammeverk .....</b>	<b>11</b>
2.1	Introduksjon .....	11
2.2	Søren Kierkegaard.....	12
2.3	Fortvilelse og angst i lys av Kierkegaard .....	13
2.3.1	Syntesen uendelighet – endelighet .....	16
2.3.2	Syntesen mulighet – nødvendighet .....	17
2.3.3	Bevissthetsgrader av fortvilelsen .....	18
2.4	Ut av fortvilelsen .....	21
2.4.1	Ønsket.....	21
2.5	Angst og mulighet .....	26
2.5.1	Angst hos Moxnes.....	34
2.5.2	Fortvilelse hos fotballspillere .....	36
2.5.3	Angst hos fotballspillere .....	37
<b>3</b>	<b>Det empiriske materialet .....</b>	<b>41</b>
3.1	Hva er kunnskap?.....	41
3.1.1	Positivismen .....	41
3.1.2	Konstruktivismen .....	44
3.2	Intervjuets og intervjuerens rolle i forskning .....	45
3.2.1	Erfaringer fra pilotintervju.....	48
3.2.2	Utvelgelse av intervjuobjekter .....	50
3.2.3	Analyse av data .....	51
3.2.4	Etiske refleksjoner.....	52
<b>4</b>	<b>Resultater .....</b>	<b>56</b>
4.1	En svært viktig del av identiteten.....	56
4.1.1	Aldri fornøyd .....	59
4.2	Kampens betydning for angsten .....	63
4.2.1	Sympatetisk antipati og antipatetisk sympati .....	67
4.2.2	Kampens opplevde viktighet har betydning for angsten.....	69

4.2.3	For sent å angre .....	70
4.2.4	Det verste som kan skje .....	71
4.2.5	Angst og prestasjon .....	73
4.2.6	Mentale strategier .....	74
4.3	Angerens angst .....	77
4.4	Spillerne har behov for trygghet og vekst .....	79
4.5	Betydningsfulle andre .....	83
<b>5</b>	<b>Oppsummerende tanker.....</b>	<b>90</b>
	<b>Litteraturliste .....</b>	<b>93</b>
	<b>Vedlegg.....</b>	<b>96</b>
	Vedlegg 1: Samtykkeskjema .....	96
	Vedlegg 2: Kvittering på melding om behandling av personopplysninger .....	99
	Vedlegg 3: Intervjuguide.....	101

## Forord

Å jobbe med en mastergradsoppgave er et spennende og tidkrevende arbeid. Jeg er privilegert som har fått bruke et helt år på å finne ut mer om angsten som jeg har levd med hele min fotballkarriere.

Liv, hjertelig takk for at du har vært en krevende veileder for meg! Du har rettet, stilt spørsmål og problematisert. Denne oppgaven hadde ikke vært like god uten din hjelp.

Takk også til Tom Henning for nyttige innspill rundt tidligere forskning på psykisk helse i idretten.

Takk til trenere og fotballspillerne i klubben der jeg har gjort intervjuene, dere vet selv hvem dere er!

Takk til Christian, Fredrik og Jon Erik for hyggelige studieår sammen med dere.

Takk til mamma og pappa for korrekturlesing og at jeg alltid kan diskutere med dere.

Sist, men ikke minst vil jeg takke Jorunn, Ada Sofie og Johanne for at dere er de viktigste personene i mitt liv.

Notodden, 9.mai

Andreas Granerud

# 1 Innledning og problemstilling

*Det er tre dager siden forrige gang, men det er allerede glemt. Det er fire dager til neste. Jeg har begynt å tenke på det nå. Det begynner som en snikende følelse. Tankemessig altså. Jeg uroer meg ikke. Eller er det kanskje det jeg gjør? «Det går bra» sier jeg inni meg, nesten så jeg ikke vil innrømme det, ikke for meg selv engang, at jeg tenker på det. Tre dager igjen. Nesten ingen forskjell fra i går, bortsett fra at følelsen er litt sterkere. Jeg vet jo ennå ikke om jeg får starte. Mye kan ennå skje. To dager. Trening. Jeg er inne på laget. Venstre indreløper. Det verste som finnes er å ikke være inne. Å måtte se på de andre. De elleve utvalgte, de du både konkurrerer mot og samtidig står sammen med. Nå kjennes det i kroppen også. Det kommer bare til å bli verre. Kampdag. En ubestemt sitring i kroppen. Det er som å være på alerten mot noe du ikke riktig vet hva er. En usynlig fiende du kan ikke slå. Men så er kampen i gang og det hele roer seg. Jeg har ikke lenger tid til å tenke på alt som kan skje. Nå skjer det uansett og jeg er midt i det. Så rart at det føles mye verre ut før du er i det. Som om muligheten er verre enn noe annet.*

*Det gikk greit denne gangen også. Det hele har roet seg. Tankene er rolige. Kroppen er avslappet. En gang gikk det forresten ikke bra. Midtsiden av lokalavisen slo opp et bilde av meg med teksten «utilgivelig» (Skaufel, 2003). Det rare er at jeg har ikke særlig vonde minner fra akkurat det. Det kan ikke sammenlignes med uroen jeg kjenner for hva som kan skje. Jeg er ofte rolig etter kampen. I alle fall for noen dager. Så begynner det hele igjen.*

VG har som førstesideoppslag (Baardsen, 2017a) at norske toppfotballspillere har større psykiske problemer enn resten av befolkningen. Med toppfotball menes her spillere i de to øverste divisjonene i Norge på herresiden (Baardsen, 2017a). Dette er også definisjonen til foreningen for norsk toppfotball (Torjusen, 2016). Når forskning viser at fysisk aktivitet fremmer god psykisk helse (Passer & Smith, 2007, s. 517), skulle man tro at fotballspillere har bedre psykisk helse enn resten av befolkningen. Artikkelen viser til en studie gjort av Gouttebauge, Frings-Dresen, og Sluiter (2015) på vegne av spillerorganisasjonen Fifpro. Artikkelen snakker om angst, depresjon og alkoholmisbruk, som følge av skader og karriereslutt, og på grunn av presset som medfølger det å spille fotball på høyt nivå. Vålerenga-spiller Jonathan Tollås Nation sier at han ikke er overrasket over dette da det er mentalt krevende å være toppfotballspiller (Baardsen, 2017b). Det

finnes flere eksempler på fotballspillere som har blitt syke og noen har også lagt opp lovende karrierer som følge av at det var for utfordrende å være fotballspiller. Det mest kjente eksemplet er kanskje Arild Berg (Jensen, 2014), men det finnes også flere nyere eksempler som Lars Herlofsen, (Lyngøy, 2016) og Jon Hodnemyr (Stenersen, 2016). Gjennom en lang fotballkarriere har jeg selv levd i denne spenningen der fotballen både har vært kilde til stor glede og samtidig en krevende opplevelse av angst. Spesielt opplevde jeg at dette gjaldt kampen. Fra et systemteoretisk perspektiv er det i kampen den binære koden tap/seier viser seg aller mest og spillerne blir eksponert som vinnere eller tapere (Tangen, 2004, s. 75). Muligheten til å vinne og tape gjør at mye står på spill og derfor er kampen spesielt krevende med hensyn til angst. Denne masteroppgaven handler om noen spillere i en norsk toppfotballklubb og deres opplevelse av fotballen som psykisk krevende, men likevel verdt å holde på med. Jeg er spesielt opptatt av deres opplevelse av angst. Jeg mener at innsikt i dette området kan bidra til større forståelse rundt angst og psykisk helse i fotballen. Dette leder meg til følgende problemstilling:

### **Hva er angstens betydning for noen fotballspillere i en norsk toppfotballklubb for herrer?**

I tillegg ønsker jeg å finne svar på disse underordnede problemstillingene:

- Hvordan opplever fotballspilleren angsten i fotballkonteksten?
- Er kampen spesielt krevende med tanke på angst for toppfotballspilleren?
- I så fall, hva er det med kampen som gjør at denne angsten vekkes?
- Hvordan forholder fotballspilleren seg til angsten? (Hva gjør han med den/hva gjør han for å unngå/kontrollere eller bruke den til å forbedre prestasjonen.)
- Hvordan bidrar betydningsfulle andre i forhold til om angsten svekkes eller forsterkes?

## **1.1 Masteroppgaven steg for steg**

I denne oppgaven vil jeg forsøke å si noe om angstens betydning for noen fotballspillere i en norsk toppfotballklubb for herrer. Jeg har allerede beskrevet bakgrunnen for oppgaven og presentert problemstillingene. I kapittel én viser jeg også til tidligere forskning på området. Kapittel to er en teoretisk gjennomgang av angsten slik vi finner den hos Kierkegaard og Moxnes. Det tredje kapitlet tar for seg metodiske spørsmål

knyttet til hva kunnskap er, intervjuerens rolle i forskning, analyse av data og etiske refleksjoner. Resultatene fra intervjuene jeg har gjennomført legges fram og drøftes i kapittel fire. Kapittel fem inneholder en kort oppsummering av oppgaven.

## 1.2 Tidligere forskning på området

Psykisk helse blant toppidrettsutøvere er et tema som er viet lite oppmerksomhet sammenlignet med fysisk helse i toppidretten (Gouttebauge, Aoki, Verhagen, & Kerkhoffs, 2017, s. 487). Junge og Feddermann-Demont (2016, s. 1) sier at studier angående psykisk helse blant idrettsutøvere er sjeldne og inkonsistente og at det er gjort enda færre undersøkelser med profesjonelle utøvere. Det er mulig at antakelsen om at, bare mentalt og følelsesmessig sterke atleter er i stand til å konkurrere på et høyt nivå, har begrenset forskning knyttet til psykisk helse i de store idrettene (Moesch et al., 2018, s. 61). Dette er et syn som er i endring. «Den internasjonale olympiske komite» (IOC) er i ferd med å presentere et konsensusdokument som gjennomgår forskning rundt psykisk helse og psykiske lidelser hos toppidrettsutøvere (The International Olympic Committee, 2019). Dette skal bidra til å forebygge, forbedre og behandle psykisk helse hos toppidrettsutøvere på en best mulig måte. På initiativ fra «The International Society of Sport Psychology» ble det i september 2018 satt sammen en tenketank bestående av eksperter på området psykisk helse blant toppidrettsutøvere (Henriksen et al., 2019, s. 1). De foreslår seks punkter for å inspirere idrettsorganisasjoner og forskere til å finne ut mer om temaet. Disse er ifølge Henriksen et al. (2019, s. 1):

Mental health is a core component of a culture of excellence. Mental health in a sport context should be better defined. Research on mental health in sport should broaden the scope of assessment. Athlete mental health is a major resource for the whole athletic career and life post-athletic career. The environment can nourish or malnourish athlete mental health. Mental health is everybody's business but should be overseen by one or a few specified members.

Gouttebauge, Frings-Dresen, et al. (2015) har funnet høy forekomst av dårlig psykisk helse hos aktive mannlige fotballspillere. De fant at 26% av aktive og 39% av tidligere fotballspillere på høyt nivå sliter med angst og depresjon. En svakhet ved studien



er lav svarprosent (Goutteborge, Frings-Dresen, et al., 2015, s. 193) og at den sammenstiller angst og depresjon, som tross i at de ofte opptrer samtidig, likevel ikke er det samme. Junge og Feddermann-Demont (2016, s. 2) peker på at lav eller urapportert responsrate og bruk av forskjellige skalaer gjør det vanskelig å sammenligne undersøkelser med hverandre. Det er et generelt metodologisk problem. Det kan være at psykisk helse i idretten fortsatt er et tabubelagt område som gjør det vanskelig å gjennomføre studier med høy responsrate (Goutteborge et al., 2017, s. 491), altså en underrapportering som følge av «not wishing to be seen as showing weakness in a culture that perceives athletes as being mentally “tough» (Sherwin, 2017).

I en stor undersøkelse blant mannlige og kvinnelige toppfotballag i Sveits fant Junge og Feddermann-Demont (2016, s. 3) at depresjon var lik befolkningen for øvrig, justert for alder hos mannlige og kvinnelige toppfotballspillere. Mannlige U21-spillere rapporterte høyere forekomst av depresjon. Mannlige spillere hadde lavere angst enn normalbefolkningen, imens U-21 spillere og kvinnelige spillere rapporterte samme nivå av angst som normalbefolkningen.

Det er flere stressfaktorer, som forventning om å prestere, mange reisedøgn, og utfordringer med hensyn til familie som kan være krevende for toppidrettsutøvere. I tillegg er det ofte slik at «peak performance» i mange idretter faller sammen med en periode i livet med en topp i økning av psykiske lidelser hos voksne (Moesch et al., 2018, s. 61). Det er med andre ord flere faktorer som har betydning for idrettsutøveres psykiske helse. Moesch et al. (2018, s. 62) sier at en psykisk helsetilstand befinner seg på et kontinuum hvor det ikke alltid er lett å skille det som er naturlig fra det som er patologisk. En utøver trenger med andre ord ikke nødvendigvis å ha alle symptomer som skal til for å få diagnostisert en psykisk lidelse, for å ha nytte av hjelp på området.

En annen utfordring ved de overnevnte studiene er at de er alle kvantitative. Man må stole på spillernes selvrapportering uten å kunne følge opp enkeltemner. Det er et spørsmål om man kan sammenligne fotballspillers opplevelse av angst med normalbefolkningen og dermed si at om angstscore på en test er lik hos en fotballspiller som hos en som ikke spiller fotball, så har de samme grad og form av angst. Kliniske tester som «The Generalized Anxiety Disorder» (GAD-7) er ment for å teste normalbefolkningens angst. De er ikke tilpasset fotballspillere eller idrettsutøvere

(Junge & Feddermann-Demont, 2016, s. 3) , noe som er problematisk i lys av fotballspillerens kontekst.

## 2 Mitt analytiske rammeverk

I dette kapitlet introduserer jeg temaet angst i fotballen nærmere. Da jeg bruker Søren Kierkegaards tekster som teoretisk rammeverk, gir jeg en kort introduksjon til Kierkegaard. Videre ser jeg på fortvilelse og angst i hans perspektiv og knytter dette opp imot å være toppfotballspiller. Jeg viser også til Moxnes' syn på angsten som noe positivt knyttet til å være et «jeg».

### 2.1 Introduksjon

Det er flere måter å undersøke fenomenet angst i idretten på. Idrettspsykologien har gjort mye for å se på hvordan angst utarter seg og hva man kan gjøre med angsten. Idrettspsykologien har slik jeg forstår det en pragmatisk tilnærming til angsten. Man ser at noe er problematisk med bakgrunn i at det kan være prestasjonshemmende og søker dermed en løsning. Det kan gi beskrivende innsikt i hvordan angsten viser seg, og dermed også noen løsninger på hvordan man kan behandle eller lære seg å leve med angsten. I idrettspsykologien er tilnærmingene ofte individualistiske og kognitive. Fokuset er at tankene styrer følelsene. Kan man kontrollere tankene ved hjelp av idrettspsykologiske teknikker kan man også kontrollere følelsene og angsten.

Selv om vi anerkjenner at en slik tilnærming har noe for seg, mener jeg at det er nødvendig å søke etter å forstå angstens grunner. Mitt anliggende er altså av en annen karakter da jeg først og fremst spør meg *hvorfor* man kjenner på angst. Dette er et ontologisk spørsmål som handler om hva det er ved det å være et menneske som gjør at man engstes. Dette er viktig fordi at når man har forståelse for hvorfor noe er som det er, har man større mulighet til å håndtere det.

Før jeg går videre må det gjøres en begrepsavklaring. Det har vært en utvikling i samfunnet om hvordan man tenker og snakker om angst. Angst har i mine ører en negativ assosiasjon. Jeg tenker på noe som ikke er riktig, noe patologisk som helst ikke skulle vært slik. Da blir dette noe man søker å finne løsninger på. Man spør seg altså hva som kjennetegner angsten og hvordan man kan gjøre noe med den eller bli kvitt den<sup>1</sup>. Kanskje

---

<sup>1</sup> Den svenske filosofen Fredrik Svenaeus behandler hvordan vitenskapen har endret vårt syn på angst og sykdom i boken "Homo Patologicus" (Svenaeus, 2013).

er dette spesielt for vår tid slik Madsen (2018, s. 203) skriver om å våkne kaldsvettende om natten:

Hadde dette vært på 1950-tallet, ville man betraktet det som eksistensiell angst, mens i dag er vi tilbøyelige til å betrakte det som panikkangst. Førstnevnte fortolkning inviterer til å kontemplere over ens liv, mens sistnevnte er noe man går til legen med.

Vi skal etter hvert se at angsten slik jeg studerer den, med bakgrunn i Kierkegaards eksistensfilosofi, er annerledes enn overnevnte syn på angst som et problem. Jeg vil nå nøye meg med å si at angst slik den behandles her ikke nødvendigvis er noe negativt.

## 2.2 Søren Kierkegaard

I lys av noen av Søren Kierkegaards tekster jeg nå beskrive hvorfor man kjenner på angst i fotballen. Dette mener jeg kan belyse angsten som fenomen og slikt sett bidra til større forståelse og behandling av temaet. «Søren Kierkegaard er den eneste filosofiske forfatteren i Norden som lyser i den europeiske litteraturen – og det fremdeles 200 år etter sin fødsel», skriver Trond Berg Eriksen (2013, s. 13). Hva er det Kierkegaard kan tilby som kan hjelpe oss til å forstå angst i fotball? Kierkegaards tankebygninger gir oss et rikt og dypt innblikk i hvordan angsten utarter seg. Han er opptatt av hvordan motsetninger eller paradokser virker dialektisk på hverandre og man må se dem i lys av at man må holde fast på begge sider. Slik kan man leve i spennet mellom de motstridende tesene som utgjør syntesen av selvet. Mennesket befinner seg på et kontinuum og må finne balansen.

Angsten er en følge av muligheten som finnes fordi noe er mulig. Dette blir tydelig i situasjoner der man har valg og som dermed medfører usikkerhet. Å være menneske er å kunne velge og slik er angsten en naturlig del av tilværelsen. Muligheten kommer tydelig fram i forventningen om noe, for eksempel den kommende fotballkampen. Slik kan Kierkegaards tanker brukes til å forklare angsten i en fotballkontekst.

Kierkegaard har en kristen tro som utgangspunkt for hele hans filosofi. Hans forfatterskap kan deles i tre deler. Den ene er hans «venstrehåndsskrifter» som utgis under ulike pseudonym og omhandler ulike filosofiske og psykologiske temaer. Det andre

er hans «høyrehåndsskrifter» som består av kristne taler. Den tredje delen, hans «etterhåndsskrifter», er notater som ble utgitt etter hans død, men som det virker som han hadde klargjort for nettopp dette (Grelland, 2007, s. 13). Mange som har lest Kierkegaard har ønsket å kun forholde seg til en del av hans forfatterskap (Berg Eriksen, 2013, s. 18-19). Jeg ønsker å tydeliggjøre sammenhengen mellom Kierkegaards filosofiske og religiøse tanker fordi det er hans utgangspunkt. Kierkegaard (1844/2005) bruker eksempler fra Bibelen når han forklarer angsten, noe som kan gjøre at det oppleves som krevende å lese. Jeg er opptatt av Kierkegaards rammeverk av fortvilelse og angst og i hvilken grad dette kan være nyttig for oss i dag. Fortsatt er det viktig å ta hans religiøse forståelse på alvor fordi det er grunnleggende for hans tankefigurer og filosofi.

## 2.3 Fortvilelse og angst i lys av Kierkegaard

For å forstå angsten i toppfotballen må jeg ta en omvei om viktige temaer og karakteristikk. Det første som må gjøres er å definere menneskets utgangspunkt i verden. Kierkegaard sier at menneskets store problem er fortvilelse. I boken «Sygdommen til døden» (Kierkegaard, 1849/1978) forklarer han menneskets fortvilelse inngående under pseudonymet «Anti-Climacus». Anti-Climacus kommer av «Climax», altså å stige og «Anti-Climacus» blir da en som er på vei ned, en som har vært på toppen og som kan vise oss veien opp (Grelland, 2007, s. 31-32). Man må ha vært der selv for å kunne vise andre veien. I overført betydning betyr dette at om man ikke ser sammenhengen mellom det å være et menneske, angst og fortvilelse på et dypere plan, vil man ikke være skikket til å hjelpe andre til å forstå og forholde seg til det på en god måte.

Kierkegaard (1849/1978, s. 74) sier at mennesket skiller seg fra dyrene ved det at det har et forhold til seg selv. Denne evnen gjør oss i stand til å se oss selv utenfra. Å være bevisst vårt selv er i utgangspunktet en egenskap som setter oss høyere enn dyrene. Samtidig er det slik at vi dermed ser at vi ikke strekker til. Vi feiler når det gjelder å oppnå våre drømmer. Vi mislykkes med kommunikasjon, i parforhold og andre relasjoner. Vi dummer oss ut og opplever noen ganger at det er langt mellom meg slik jeg er og slik jeg ønsker å være. Jeg mener ikke å si at man alltid mislykkes, men likevel nok ganger til at det er et misforhold mellom min opplevelse av meg selv og det selv jeg aller helst vil være. Kierkegaard (1849/1978, s. 77) kaller denne fortvilelsen «Sygdommen til døden». Nå

mener han ikke at man dør av fortvilelsen, men fordi man ikke kommer unna seg selv, det selv som man fortviler over, så blir man aldri kvitt den. Man dør ikke av sykdommen, men fordi den ikke forsvinner så dør man med den.

I følge Kierkegaard (1844/2005, s. 84) er mennesket en syntese av sjel og kropp, som bæres av ånd. Når Kierkegaard (1849/1978, s. 73) snakker om en syntese er det som en sammensetning av to deler, som når de kommer sammen, opphøyes i et tredje. Summen av de to delene blir dermed noe annet enn de ville vært om de ikke ble forenet. Slik jeg forstår Kierkegaard blir menneskets syntese av kropp og sjel til ånd<sup>2</sup>. Fordi fortvilelsen er en sykdom i ånden og ånden er evig, blir ikke sykdommen borte (Kierkegaard, 1849/1978, s. 83). Man er med andre ord fanget i sin fortvilelse og man kan ikke bli av med den, selv ikke i døden. Når mennesket dør, dør kroppen, men Kierkegaard sier da at ånden er evig og ikke dør. Det betyr at selv når man dør, lever ånden videre, noe som gjør at man ikke blir kvitt denne sykdommen, selv ikke i døden. Kierkegaard (1849/1978, s. 77) skriver:

den kvalfulde Modsigelse, denne sygdommen i Selvet, evig at døe, at og dog ikke at døe, at døe Døden. Thi at døe, betyder at det er forbi, men at døe Døden betyder at oppleve det at døe; og lader dette sig eet eneste Øieblik opleve, saa er det dermed for evig at opleve det. Skulde et Menneske døe af Fortvivlelse, som man dør af en sygdom, saa maatte det Evige i ham, Selvet, kunne døe i samme Forstand som Legemet dør af Sygdommen. Men dette er en Umulighet; Fortvivlelsens Døen omsætter sig bestandigt i en Leven.

Fortvilelsen er ifølge Kierkegaard noe alle mennesker i mer eller mindre grad opplever. Det kan kjennes som en indre uro eller angst for noe man ikke vet hva er, eller som man ikke vil vite hva er (Kierkegaard, 1849/1978, s. 81). Fortvilelsen over å ikke ville være den man er, må ikke forveksles med en konstruktiv fortvilelse der man ser at man oppfører seg annerledes enn man ønsker og dermed bestemmer seg for å endre sin væremåte. Om en fotballspiller fortviler over at han ikke er bedre på et område, for

---

<sup>2</sup> Dette må forstås holistisk, altså at mennesket er både sjel, kropp og ånd til enhver tid og man kan ikke utelukke en del slik at mennesket plutselig bare er ånd, eller bare kropp. Man har imidlertid valget mellom å la kroppen, sjelen eller ånden lede an i hva man skal gjøre. For en videre innføring i dette kan man lese Romerbrevet kapittel 7 og 8.

eksempel sine driblekvaliteter, fører fortvilelsen ikke til at han setter av tre timer ekstra i uken til å trene på dette. Fortvilelsen er derimot basert på den emosjonelle følelsen i øyeblikket han opplever det. Det gjør at han blir nedfor over at han ikke er bedre til å dribble, men ikke til at han er villig til å gjøre noe med det. Valget om å ikke trene ekstra på dribleferdighetene er et valg om å være fortvilet. Grelland (2007, s. 39) skriver:

Det er her viktig å klargjøre helt nøyaktig hva som ligger i denne definisjonen. Det er nærliggende å tenke at et slikt ønske om «ikke å ville være» faktisk kan være konstruktivt, at det kan stimulere til forandring og dermed til utvikling. Vi tenker kanskje til og med at når jeg forandrer meg så skyldes det nødvendigvis at jeg ikke vil være den jeg er. Men forutsetningen for å bevege meg til å bli annerledes i morgen, er at jeg i dag innser og tar inn over meg at slik er jeg i dag – og i dette ligger en aksept som er det motsatte av fortvilelse. En selvkritikk som beveger oss til forandring har altså ingenting med fortvilelsen å gjøre. Fortvilelsen handler om øyeblikket, om å ikke akseptere og ikke ville se i øynene at man er slik man er – i dette øyeblikk.

Hadde fotballspilleren som fortviler over sine dribleegenskaper vært villig til å ta inn over seg at dette er noe han kan endre, hadde han satt av de nødvendige timene til å forbedre seg. Men selv om han i sin fortvilelse skulle ønske at han var bedre er det alltid noe som hindrer han, som at han ikke har tid, eller at treningsbelastningen blir for stor<sup>3</sup>. Denne fortvilelsen forsvinner ikke, men ligger alltid og ulmer. Kierkegaard (1849/1978, s. 76) sier det slik: «hvert Øieblik han er fortvivlet, paadrager han sig det at fortvivle.»

Denne fortvilelsens skikkelser må utdypes nærmere. Ifølge Kierkegaard (1849/1978, s. 87,92) er selvet (kroppen, sjelen og ånden) en syntese, altså en sammensmeltning som tese og antitese, av uendelighet og endelighet, og syntese av mulighet og nødvendighet. Disse står i et motsetningsforhold og virker dialektisk på hverandre, uendelighet med endelighet, og mulighet med nødvendighet (Kierkegaard, 1849/1978, s. 88). Mennesket står mellom disse tesene og antitesene og dras mot begge

---

<sup>3</sup> Dette kan være legitime grunner, men de brukes til å beskytte seg selv fra å ta innover seg at det er mulig å endre seg. Derfor er det mindre vesentlig om grunnene er legitime eller ikke.

sider. For å unngå fortvilelse må man være i kontakt med alle sidene. Man må berøre både det uendelige og det endelige, og det mulige og det nødvendige.

### 2.3.1 Syntesen uendelighet – endelighet

Menneskets uendelighet handler om fantasien eller det utvidende. Det er ikke uendeligheten, men mangelen på dens motstykke, altså mangel på endelighet som gjør mennesket fortvilet. Den som mangler endelighet har store drømmer og visjoner, men evner ikke, eller vil ikke la drømmene få konsekvenser. Han lever med andre ord i en abstrakt tankeverden hvor alt er mulig. Han ser for seg hvordan ting kunne vært eller kan bli, men han strever med å være tilstede i den virkelige verden. Kierkegaard (1849/1978, s. 89) skriver:

Når Villien bliver phantastisk, saa forflygtiges ligeledes Selvet mere og mere. Villien bliver da ikke bestandigt i samme Grad concret som abstract, saa den, jo mere den uendeliggjøres i Forsæt og Beslutning, bliver desto mere og mere sig selv ganske nærværende og samtidig i den lille Deel af Opgaven, som lader sig udføre nu strax, saa den i at uendeliggjøres kommer i strengeste Forstand tilbage til sig selv, saa den længst borte fra sig selv (naar den er meest uendeliggjort i Forsæt og Beslutning) er sig selv i samme Øieblik *allernærmest* i at udføre den uendelige lille Deel af Arbeidet, hvilken lader sig udføre endnu idag, endnu i denne Time, endnu i dette Øieblik.

Den som mangler endelighet har gjerne alt som trengs for å gjøre noe unntatt evnen til å gjennomføre det. Den som mangler endelighet tenker store tanker og han ser hva som må gjøres, men han gjør det ikke. Det tar tid å gjennomføre store planer, men det begynner alltid med at man gjør noe i dag. Her er det den som mangler endelighet viser sin fortvilelse ved at han ikke er villig til å begynne med å gjøre det som må gjøres. Derfor kommer han aldri i gang med det han fantaserer om. Om dette abstrakte livet i uendelighet kun leves i tankene hans, vil han kunne gå gjennom livet uten at noen andre er klar over at han mangler endelighet. Om han formidler det til menneskene han omgås, blir han framstilt som en drømmer.



Når selvet mangler uendelighet er det fanget på motsatt vis, det er fortvilet i sine begrensninger (Kierkegaard, 1849/1978, s. 90). For verden (og kanskje også for seg selv) vil den som mangler uendelighet slett ikke virke fortvilet. Han deltar gjerne i samfunnet og kan godt lykkes med både det ene og det andre. Hans ulykke er at han mister sin originalitet og blir et nummer i rekken av mennesker. Han «til-slipet» ikke av verden, men han «av-slipet» og mister dermed sitt selv (Kierkegaard, 1849/1978, s. 91). Problemet til den som mangler uendelighet er at han ikke forventer noe ekstra av livet. Han klarer ikke frigjøre seg fra andres forventninger eller syn på verden og blir en kopi av de andre i stedet for å leve sitt eget liv.

### 2.3.2 Syntesen mulighet – nødvendighet

I muligheten ser selvet lenger enn her og nå. Det drar seg bort fra virkeligheten og inn i det mulige, det som kan bli eller kunne vært. Når selvet mangler nødvendighet kommer det imidlertid ikke tilbake til virkeligheten og blir heller værende i en fantasiverden. Grelland (2007, s. 163) eksemplifiserer dette med å vise til Ibsens «Peer Gynt»:

Peer Gynt er en drømmer. Han har en overveldende rik fantasi. Bare han legger seg ned på lyngbakken og ser på skyene, blir han fanget og – med et uttrykk som skulle passe inn i dette dramaet – trollbundet av sine fantasibilder. Og det han ser, er han selv slik han drømmer han skulle være. I sørgelig kontrast til det han er.

Den som mangler endelighet og den som mangler nødvendighet er forholdsvis like. Slik jeg forstår Kierkegaard går den som mangler nødvendighet over i sin fantasiverden og blir der, imens den som mangler endelighet, mer lever i en følelserverden hvor han betrakter det som kan bli uten at han nødvendigvis tror han er der. Den som lever i det uendelige drømmer om det han kan få til, men den som lever i muligheten har et urealistisk bilde av seg selv. Den uendelige som spiller fotball drømmer om store fotballprestasjoner. Den som lever i muligheten tror han at han er bedre enn det han faktisk er. Dette kan i så fall være ødeleggende fordi han vil prøve på ting som han ikke er i stand til å gjennomføre og det kan ødelegge for hans prestasjoner på banen.

Den som ikke har mulighet er fanget i nødvendighetens fortvilelse. Denne formen for fortvilelse mangler tro. Det er ikke her først og fremst snakk om religiøs tro, men tro på livets muligheter (selv om det nok for Kierkegaard ville være absurd å ikke se disse i sammenheng med hverandre). Den som mangler mulighet ser ikke hva som kan bli. For han er ting som de er og det er et faktum han ikke kan endre. Når noe virker umulig ser den som mangler mulighet ingen utvei. Da er det ingen som kan hjelpe og han er fanget i ulykken. Kierkegaard (1849/1978, s. 97) sier at dette gjelder deterministen og fatalisten. Fatalisten har ifølge Kierkegaard tapt Gud og dermed tapt seg selv og han kan bare totalt underkaste seg Guds vilje uten å selv påvirke verden. Deterministen tror ikke at mennesket har vilje eller evne til å velge og dermed underlegges han det nødvendige. Å mangle mulighet kan også føre til å kun beskjefte seg med livets trivialiteter slik Kierkegaard (1849/1978, s. 97-98) beskriver den såkalte Spidsborgeren: «Uden Phantasi, som Spidsborgeren altid er, lever den i et vist trivielt Indbegrep, hvad der pleier at skee, Spidsborgeren være forresten Øltapper eller Statsminister». Er «Spidsborgeren» derimot fotballspiller, vil han i stor grad søke de trygge mulighetene. Både på og utenfor banen vil han følge systemet og reglene, i stedet for å ta sjanser som krever at han utfordrer seg selv, og hvor han må forlate de trygge rammene.

### 2.3.3 Bevissthetsgrader av fortvilelsen

Det finnes ulike grader av bevissthet om egen fortvilelse. Den laveste formen er å være ubevisst sin fortvilelse og det er her mennesker flest befinner seg (Kierkegaard, 1849/1978, s. 101). Den ubevisst fortvilte tror ikke at han er fortvilet fordi han er fortvilt uvitende om at han faktisk har et selv (Kierkegaard, 1849/1978, s. 99). Han lever kun i det sanselige og er opptatt av om noe er behagelig eller ikke. Om noen skulle forsøke å rive den ubevisst fortvilte ut av sin stilling, vil han oppleve det som et overgrep. Han *vil* forbli i sin fortvilelse. Kierkegaard (1849/1978, s. 99-100) sammenligner dette med å eie et hus som blir bedre for hver etasje man kommer opp, men at man likevel foretrekker å bo i kjelleren. Dette minner om Dr. Rellings ord i Ibsens (1884/2005, s. 165) skuespill «Vildanden»: «tar De livsløgnen fra et gjennomsnittsmenneske, tar De lykken fra det med det samme.» Gregers Werle har gjort det til sitt livs kall og fri mennesker fra usanne liv med det han kaller den ideale fordring (Ibsen, 1884/2005, s. 106-107). Han forsøker å opplyse Hjalmar slik at han kan bli fri fra livsløgnen. Til tross for noen øyeblikks

erkjennelse, vender Hjalmar tilbake til det gamle, til livsløgnen. Når alt kommer til alt så vil Hjalmar heller leve på en løgn enn å klare seg uten Gina og pengene fra Grosserer Werle (Ibsen, 1884/2005, s. 175-176). Han vil heller gjøre seg ubevisst sin fortvilelse enn å ta konsekvensene av livsløgnen og bryte ut av det trygge livet han har, til tross for at det er basert på løgner.

Selv om den ubevisst fortvilte opplever at han har det bra så vil han ikke egentlig være lykkelig. Han tæres i stykker innenfra. Kierkegaard sammenligner det med det man i dag vil kalle «Anoreksia» og sier at man føler seg bedre når man blir tynnere, men jo tynnere man blir desto farligere er sykdommen (Kierkegaard, 1849/1978, s. 101). Før eller siden vil tilværelsen slå sprekker og fortvilelsen som har vært der hele tiden vil komme til syne (Kierkegaard, 1849/1978, s. 100).

De to andre gradene av fortvilelsen er ulike former for bevissthet om egen fortvilelse. I disse gradene er den fortvilede seg bevisst at han har et selv og at det er noe evig i han (ånden). Dette er til fortvilelse fordi han fortvilet ikke vil være seg selv, eller han fortviler fordi han vil være seg selv (Kierkegaard, 1849/1978, s. 103). Å fortvilet ikke ville være seg selv kaller Kierkegaard (1849/1978, s. 105) svakhetens fortvilelse, i forhold til å fortvilet ville være seg selv som er trass (Kierkegaard, 1849/1978, s. 121). Den som fortvilet ikke vil være seg selv fortviler enten over det jordiske eller det evige (Kierkegaard, 1849/1978, s. 106-116). Den som fortviler over noe jordisk er den som blir klar over sin fortvilelse fordi en dramatisk livshendelse rokker han ut av ubevisstheten<sup>4</sup> (Kierkegaard, 1849/1978, s. 107). Kierkegaard (1849/1978, s. 104) sier om dette at man går i en slags «Halv-Dunkelhed» der man til en viss grad vet at man er fortvilet, som om man merker på seg selv at man bærer på en sykdom. Noen ganger kommer fortvilelsen tydeligere fram for en. Da sørger man for å fordunkle dette, for eksempel gjennom å beskjeftige seg med hverdagens trivialiteter, slik Hjalmar gjør det i Vildanden. Den som fortviler over noe jordisk vet at han er fortvilet, men han lever kun i det umiddelbare, altså det han ser som virkelig. Han klarer ikke å reflektere over at han er fortvilet over seg selv. Han er å sammenligne med en mann som står med ryggen til rådhuset, men som sier at det er rett framfor han. Han har jo rett i at rådhuset er der, men han klarer ikke å

---

<sup>4</sup> Dette impliserer at man kan veksle mellom hvor bevisst man er fortvilelsen. Man er med andre ord ikke i den samme tilstand hele tiden, men det kan variere ut ifra individets modenhet og omstendighetenes påvirkning.

se hvor det egentlig er (Kierkegaard, 1849/1978, s. 108). Sagt med andre ord, han vet at han er fortvilet, men han evner ikke å forstå hvorfor.

Den som fortviler over det evige, eller over seg selv, står med ansiktet mot rådhuset og vet hva han fortviler om. «Han fortvivler over sig selv, at han kunde være svag nok til at tillægge det Jordiske saa stor Betydning, hvilket nu bliver han fortvilet Udtrykket for, at han har tabt det Evige og sig selv» (Kierkegaard, 1849/1978, s. 117). Dette er en dypere form for fortvilelse, men den er svak fordi den fortvilede ikke vil være seg selv. Han hater sin egen svakhet og vil derfor ikke vite av seg selv. Denne fortvilte vil inneslutte seg og han vil ikke dele denne delen av seg med noen. Behovet for å inneslutte seg gjør at han får et dobbeltliv hvor han føler seg ensom. Når dette behovet for innesluttet ensomhet er dekket, kan han igjen gå ut og være slik han bør være, for eksempel «mild ektemann og far» (Kierkegaard, 1849/1978, s. 119). Men i hans indre er han fortvilet.

Å fortvilet ville være seg selv høres ut som et paradoks. Man kan ikke være noen annen enn seg selv, og går det da an å fortvilet ønske å være seg selv når det er seg selv man er? Dette er den høyeste formen for fortvilelse, der man vil skape seg selv i sitt eget bilde, i motsetning til å være skapt av Gud (Kierkegaard, 1849/1978, s. 122). Å ville være seg selv i trass kan gjøres som handlende eller lidende (Kierkegaard, 1849/1978, s. 123). Den handlende som fortvilet vil være seg selv, eksperimenterer med tilværelsen og forsøker å finne mening i dette. Fordi han ikke anerkjenner noe høyere enn seg selv, blir det likevel i lys av Kierkegaard fortvilende meningsløst. Han kan gjerne lykkes i verden, men til syvende og sist er det et luftslott som ikke har noen verdi (Kierkegaard, 1849/1978, s. 123-124).

Den lidende vil i det det skjer noe dramatisk, eller når han oppdager sin skrøpelighet i en eller annen form, binde seg til dette negative og dermed være lidende (Kierkegaard, 1849/1978, s. 124-125). Å hjelpes ut av denne fortvilelsen vil den lidende ikke. Han vil til tross for denne tornen i kjødet heller være seg selv enn å virkelig ta imot hjelp fra noen. Spesielt ikke fra noe høyere enn ham selv (Gud). Å ta imot hjelp ville gjøre den lidende til et «intet i «hjælperens» Haand» (Kierkegaard, 1849/1978, s. 125) og da kan han ikke lenger skape seg selv. Han vil heller være seg selv nok, bry seg om seg selv, leve med sine piner. Han nekter å ha noe å gjøre med noe annet, spesielt noe høyere enn seg selv.

## 2.4 Ut av fortvilelsen

Jeg vil nå vise hvordan Kierkegaard skisserer løsningen på fortvilelsen. Hans kristne ståsted blir tydelig da vi ser på et av hans høyrehåndskrifter, «Liljen på marken og fuglen under himmelen» (Kierkegaard, 1849/2015). Kierkegaard bruker Jesu tale om ikke å bekymre seg gjennom å se på hvordan Gud har omsorg for liljen på marken og fuglen under himmelen. Dette viser hvordan mennesket kan fri seg fra fortvilelsen og kjenne ekte glede. Gjennom å akseptere seg selv og å være til stede i eget liv, kan man glede seg over livet og dagen i dag, i stedet for å fortvilet flykte in i det uendelige og mulige, eller det endelige og nødvendige. Jeg vil påpeke at Kierkegaard (1849/1978, s. 81) mener at fortvilelsen mer eller mindre gjelder alle mennesker. Hans bønn er at man «litt etter litt» må lære det som skal til for å bli fri fra fortvilelsen (Kierkegaard, 1849/2015, s. 28). Dette er med andre ord ikke en rask løsning for å kvitte seg med sin fortvilelse. Kierkegaard holder opp idealet som noe man kan nærme seg gjennom å lære av liljen og fuglen.

### 2.4.1 Ønsket

Fortvilelsen føder ønsket. Det er «dikteren» som kommer med dette ønsket. Dikteren er «et ulykkelig menneske som gjemmer dype kvaler i sitt hjerte, men hvis lepper er dannet slik at idet sukket og skriket strømmes ut over dem, lyder de som skjønn musikk» (Kierkegaard, 1843/2013, s. 29). Dikteren er fortvilet fordi han ikke vil være seg selv, eller vil være seg selv i trass. Han er veltalende og evner å formidle dette på en måte som fortryller og får det til å høres vakkert ut. Dikteren hører lignelsen om fuglene i luften og liljene på marken i Matteus 6. 24-34. Dette er en del av Bergprekenen hvor Jesus har gått opp i fjellet for å undervise disiplene sine. Han forteller dem at de ikke skal bekymre seg for hva de skal spise og drikke eller for hva de skal kle seg med. Han ber dem se hvordan Gud passer på liljene på marken og fuglene i luften. Fordi menneskene er enda mer dyrebar for Gud kan de ha tillit til at Gud vil forsørge dem, men Jesus gir et premiss for det hele: «Søk først Guds rike og Hans rettferdighet! Så skal alt dette bli gitt dere i tillegg» (Matt. 6:33). Dikteren hører Jesu ord og sier «Å, gid, jeg var en fugl, eller gid jeg var som en fugl, fri for alle hensyn (...) Akk, jeg som ikke et øyeblikk og ingenting har for meg selv, men er stykket ut til å tjene tusen hensyn!» (Kierkegaard, 1849/2015, s. 31). Dikteren skulle gjerne være som liljen og fuglen, men han opplever at det er mye lettere

for liljen og fuglen enn det er for han, da han har så mange flere hensyn å forholde seg til. Kierkegaard (1849/2015, s. 32) skriver:

Derfor er det ikke langt ifra å være en grusomhet av evangeliet å lovprise liljen og fuglen og si: Du skal være slik – akk i meg er det ønsket så sant, så sant, så sant: Å, gid jeg var som en fugl under himmelen, som en lilje på marken. Men at jeg skulle kunne bli slik, det er jo en umulighet; nettopp derfor er ønsket så inderlig, så vemodig og likevel så brennende i meg. Hvor grusomt da av evangeliet å snakke slik til meg, det er jo som om det ville tvinge meg til å gå fra forstanden, at jeg *skal* være det jeg bare alt for dypt, som ønsket derfor er i meg, føler at jeg ikke er, og ikke kan være. Jeg forstår ikke evangeliet; det er en språkforskjell mellom oss, som, hvis jeg skulle forstå det, ville drepe meg.

Kan ikke dikteren være det evangeliet ber han om å være? Eller er det slik at dikteren ikke vil være det, ikke vil forstå evangeliet, fordi dikteren i trass, fortvilet vil være seg selv og leve med sin smerte? Dikteren vender her om på evangeliet som ikke gir rom for å ikke lære av liljen og fuglen. Evangeliet sier ifølge Kierkegaard (1849/2015, s. 33) at man på alvor skal lære av dem, men dikteren vender dette til å være noe han gjerne skulle. Grelland (2007, s. 50) skriver:

Det ligger en hemmelighet i dette imperativet «Du skal». Det er nemlig for fortvilelsen den mest listige form som heter «skulle». Vi tenker: Jeg vet det, jeg skulle være slik, jeg ville så gjerne. (...) Når vi blir konfrontert med et imperativ som sier hva vi skal være, så vekker dette fortvilelsen over hva vi er. Og selve fortvilelsen hindrer oss i å forandre oss. Imperativet sier «du skal», mens fortvilelsen responderer «jeg skulle», og dermed flytter den oppmerksomheten bort fra den jeg er, fra øyeblikket, fra virkeligheten og over i fantasien.

Dikterens ønske er ikke ønsket som i «jeg skal», et handlingsorientert ønske med påfølgende forandring. Nei tvert imot er det ønsket som i «jeg skulle», men som jeg innerst inne vet at jeg ikke kommer til å gjøre. Slik jeg forstår Kierkegaard handler det ikke om at man må prestere noe for å leve opp til en forventning man selv eller Gud skulle ha

til en. Det er ikke snakk om et prosjekt som mennesket må klare for å ikke være fortvilet. Det handler om å kaste fra seg en drømmende, melankolsk livsforståelse hvor man nekter å være tilstede i eget liv. Ønsket er en livsstrategi for å slippe å ta inn over seg virkeligheten og heller leve i en drømmeverden. Problemet er at «ønsket er trøstesløshetens oppfinnelse» (Kierkegaard, 1849/2015, s. 33). Det trøster et øyeblikk, men selv om ønsket lindrer smerten der og da, så blir ikke smerten borte. Det er som å behandle symptomer uten å gjøre noe med roten til problemet. Dermed vil smerten komme igjen, muligens enda sterkere enn før.

Hva er det så man skal lære av fuglen og liljen? For det første, å bli taus (Kierkegaard, 1849/2015, s. 35). Dette henger sammen med Jesu ord om å først søke Guds rike. Når mennesket søker Guds rike kommer det innfor Gud med sine bønner, men etter hvert som det ikke har mer å be om blir det stille. I denne tausheten går mennesket fra å være talende til å bli hørende. Kierkegaard (1849/2015, s. 38) sier det slik:

å be er ikke å høre seg selv tale, men er å begynne å tie, og å fortsette å tie, å bie, til den bedende hører Gud. Derfor er det at evangeliets ord, søk først Guds rike, på oppdragende vis liksom binder munnen på mennesket.

Dette må ikke forstås som at mennesket skal slutte å kommunisere, men at det i bønn, likesom i en samtale mellom to mennesker, er en tid for å tale og en tid for å la være. Noen ganger må man avstå fra å tale for å kunne lytte til den andre. I denne tausheten treffer liljen, fuglen og det mennesket som tier, øyeblikket (Kierkegaard, 1849/2015, s. 40). Øyeblikket er hos Kierkegaard helt vesentlig for å være seg selv. Enhver tale vil ødelegge muligheten til å benytte seg av det og det er ulykken hos de fleste mennesker, at de aldri blir taus slik at de fornemmer det (Kierkegaard, 1849/2015, s. 41-42). Det er som om en usynlig kraft hindrer mennesket fra å bli taus og oppleve øyeblikket. Grelland (2007, s. 92) demonstrerer dette ved å vise til to magneter som når de presses sammen vil skyve hverandre fra hverandre igjen<sup>5</sup>.

---

<sup>5</sup> At denne kraften er angst kommer jeg tilbake til senere.

For di liljen tier er den tilstede i øyeblikket. Dermed er det slik at når liljen er i ferd med å visne så lider den, men lidelsen er hverken mer eller mindre enn seg selv. For mennesket som taler og dermed mister øyeblikket blir lidelsen så mye større. Kierkegaard (1849/2015, s. 43-44) skriver:

Når det å lide er hverken mer eller mindre enn det å lide, så er lidelsen i så høy grad som det er mulig enkelt- og enfoldiggjort, og gjort så liten som det er mulig. Mindre kan lidelsen ikke bli, da den jo tross alt *er*, og altså er det den er. Men lidelsen kan derimot bli uendelig mye større når den ikke nøyaktig blir hverken mer eller mindre enn det den er. Når lidelsen er hverken mer eller mindre, altså når lidelsen bare er det bestemte den er, så er den, selv om den var den største lidelse, det minste den kan være. Men når det blir ubestemt hvor stor lidelsen egentlig er, så blir lidelsen større; denne ubestemtheten forøker lidelsen uendelig.

Slik jeg forstår dette må vi tilbake til mennesket som i sin fortvilelse, *gjør* lidelsen større fordi det ikke har balanse mellom uendelighet og endelighet, og mellom mulighet og nødvendighet. Mennesket som opplever lidelsen dikter seg inn i uendelighetens fortvilelse og lidelsen overdimensjoneres. Eller han forsøker å gjøre den mindre ved å bagatellisere eller fornekte den. La meg gi et eksempel på dette: En fotballspiller som blir skadet og som mangler endelighet, vil i sin fortvilelse over dette overdimensjonere betydningen av skaden og se for seg alt som kan gå galt. Hva skjer nå med karrieren hans? Vil han ikke få ny kontrakt når den han har nå utgår? Vil en skade gjøre han mer sårbar for nye skader og hva vil folk si til at han er skadet? Slik spinner han videre på alt det forferdelige som kan skje. Om han bare ble taus og våget å være tilstede i øyeblikket ville dette forstumme og alt som ville være igjen er lidelsen av å være skadet. Det er fortsatt lidelse, men den overskrider ikke de faktiske omstendighetene og dikter seg ikke inn i uendeligheten. Den som bagatelliserer skaden tar ikke inn over seg at skaden faktisk kan få betydninger for han som fotballspiller. Han vil ikke ta inn over seg at skaden kan gjøre det vanskeligere å få ny kontrakt med laget. Om dikteren overdimensjonerer eller bagatelliserer velger han uansett å dikte seg inn i omstendigheter som ikke er virkelige. Men å gripe øyeblikket vil dikteren ikke. Han vil heller leve med fortvilelsen enn å erkjenne



de faktiske omstendighetene og ta konsekvensene av dem, enten skaden gjør at han må legge opp karrieren, eller at han må begynner jobben med å trene seg opp for å komme tilbake på banen.

Den som lærer av liljen og fuglen å bli taus må deretter lære seg å bli lydlig. Liljen aksepterer sin stilling og spør ikke om hvorfor den er satt der den er satt, altså om hvorfor den er plassert på akkurat det stedet. Fuglen spør heller ikke hvorfor den må bo der den bor. De er i stedet ubetinget lydlig. Liljen sier:

jeg har jo ikke selv kunnet bestemme stedet og vilkåret, dette er altså ikke på fjerneste måte min sak; at jeg står hvor jeg står, er Guds vilje» og «bare ved ubetinget lydighet kan man ubetinget nøyaktig treffe «stedet» hvor man skal stå; og når man treffer det ubetinget, så forstår man at det er ubetinget det likegyldige om stedet så var en gjødselhaug. (Kierkegaard, 1849/2015, s. 59-60).

For liljen skjønner vi at denne ubetingete lydigheten er noe som den ikke kan velge bort. Den er en lilje og står hvor den står. Den kan ikke annet enn å akseptere dette. Nettopp dette sier Kierkegaard at mennesket må lære. Man må akseptere at man er seg selv, satt på dette sted i denne tid og ikke ønske at man var en annen, hvorvidt det er i denne tid og sted eller et annet. Grelland (2007, s. 76) gjør her en viktig distinksjon med hensyn til denne aksepten. Han sier at det ikke handler om å verdimesse akseptere og dermed anerkjenne forholdene man lever i som gode, noe som vil være en «aksiologisk<sup>6</sup> aksept». Aksepten må forstås ontologisk, «at man er i stand til å se situasjonen som den er, å innstille seg på å leve i virkelighetens verden» (Grelland, 2007, s. 76). Hva man aksiologisk mener om forholdene og hvorvidt man ønsker å endre dem eller ikke, er en annen sak. Bare i denne lydigheten er liljen (og mennesket) sorgløs uavhengig av sine omgivelser (Kierkegaard, 1849/2015, s. 60). Poenget er at om gleden blir noe som avhenger av det materielle så vil man noen ganger oppleve at man har mett alle behov og man føler seg tilfreds. Så snart noe er ute av balanse vil gleden forsvinne og man er igjen fortvilet i en eller annen form. Når man er tilstede i eget liv, både når noe er behagelig, men også i det ubehagelige, vil man oppleve en dypere glede i stedet for

---

<sup>6</sup> Aksiologi, også kalt verditeori, er studien om spørsmål som omhandler hva verdi er (Sagdahl, 2014).

fortvilelse. «Hva er glede, eller det å være glad? Det er i sannhet å være seg selv nærværende» (Kierkegaard, 1849/2015, s. 75). Fordi omstendighetene er blitt uvesentlig med hensyn til hvorvidt man lever i fortvilelse eller glede, inntreffer Jesu ord om at man vil bli forsørget uavhengig av omgivelsene. Den som «først søker Guds rike» får det med andre ord ikke nødvendigvis bedre fordi han får alle materielle behov oppfylt, men fordi de materielle behovene ikke lenger er det som avgjør hvordan han har det.

## 2.5 Angst og mulighet

Jeg vil skissere angsten slik Kierkegaard forklarer den i «Begrepet angst» (1844/2005). Som vist mener Kierkegaard at mennesket er synteser bestående av ulike teser og antiteser. Disse drar mennesket i ulike retninger. Man har behov for å holde fast i virkeligheten, eller det endelige og nødvendige, samtidig som man strekker seg etter uendeligheten og det mulige. Å være menneske er å være på et kontinuum der man søker det trygge og meningsfulle, men man trenger også å frigjøre seg fra det trygge for å finne ut hva som er mulig å oppnå. Om man i enhver situasjon søker det trygge vil livet oppleves kjedelig fordi behovet for å se hva man kan klare ikke dekkes. Når man søker mulighetene som finnes, trenger man noe trygt å holde fast i for at ikke livet skal bli utholdelig usikkert. Hva som oppleves som trygt og usikkert vil variere. For én person vil mye oppleves som usikkert og han vil trenge mye trygghet. For en annen vil mye oppleves som trygt og behovet for nye utfordringer vil være større. Angsten må forstås i lys av disse spenningsforholdene. Angsten finnes i det usikre. Når noe er nytt, eller det er noe man ikke fullt ut kjenner konsekvensene av, vil denne muligheten være ledsaget av angst. Selv om det kan være ubehagelig å engste seg, så er behovet for å utforske det mulige så viktig at man må lære seg å engste seg i stedet for å unngå angsten. Angst er dermed ikke noe negativt, men en naturlig konsekvens av at mennesket har eventyrlyst. Moxnes, som jeg kommer tilbake til, bygger på Kierkegaard når han snakker om «meg» som står i spenningen mellom trygghet og mening på den ene siden, og vekst og frihet på den andre.

Det første Kierkegaard gjør er å plassere angsten. Han sier han vil drøfte angsten i et psykologisk perspektiv, men at han gjør dette i lys av arvesynden, eller Adams synd slik man kan lese om det i 1. mosebok. Dette er også kjent som syndefallet, men det problematiserer Kierkegaard (1844/2005, s. 28-29). Han vedgår at Adams synd er

gjeldende for hele menneskeheten i form av at det er starten på synden kvantifisert. Det vil si at Adams synd er den første av menneskets synder og starter dermed synden som kan kvantifiseres i tall. Et menneske har gjort et antall synder og menneskeslekten som helhet har gjort en desto større mengde til sammen (Kierkegaard, 1844/2005, s. 29). Dette er slik jeg forstår Kierkegaard ikke det interessante, da det derimot er den kvalitative synden som begynner på nytt med hvert enkelt menneskes første synd som er det sentrale (Kierkegaard, 1844/2005, s. 33, 41). Adam var det første mennesket som syndet og på den måten startet han syndefallet som man fødes kvantitativt inn i. Synden kvalitativt begynner i hvert enkelt menneske først idet det selv gjør sin første synd. Man fødes altså ikke først og fremst inn i syndefallet, men man blir en del av det gjennom sin egen synd. Om man forstår syndefallet som noe man kvalitativt fødes inn i, setter man Adam ut av historien, eller inn i den som noe overordnet mennesket. Da kan man ikke forstå seg selv ved å se på Adam. Det at Adam kom først gjør han ikke annerledes enn alle andre. Adams synd må forstås som hans egen samtidig som han er en del av slekten. Dermed kan man si at «det som forklarer Adam, forklarer slekten og omvendt» (Kierkegaard, 1844/2005, s. 25). Det som gjelder for Adam gjelder også for menneskene etter han. Det som forklarer angsten i Adam forklarer angsten i alle. Et hvert menneske begynner på nytt og opplever sitt forhold til angsten fra begynnelsen av. Det hjelper ikke at andre har kjent på tilsvarende angst tidligere, da individet selv vil oppleve den for første gang i sitt eget liv. For å illustrere dette kan vi si at en far som har opplevd angst i ulike situasjoner ikke kan overføre sin lærdom til barnet på en slik måte at barnet kan unngå å oppleve angsten som det den er i barnets eget liv. Faren kan forklare hvordan det hele oppleves for han, men barnet kan ikke forstå dette fullt ut, uten å oppleve det selv. Om en far har spilt mange fotballkamper og har opplevd å møte angsten og at det har gått bra, så er det likevel ikke slik at farens barn vil oppleve angsten i mindre grad eller intensitet enn hvilket som helst annet barn.

Synden som fenomen har egentlig ikke sin plass i psykologien, men faller inn under dogmatikken, altså innenfor trossfæren (Kierkegaard, 1844/2005, s. 12). Ifølge Kierkegaard, kan ikke psykologien si noe om hva synden er, det kan bare behandles som dogme<sup>7</sup>. Psykologien kan imidlertid se på hva som skjer i mennesket når man er i en

---

<sup>7</sup> Et dogme kan defineres som en læresetning for å forstå et teologisk fenomen (Tranøy, 2018).

situasjon hvor man kan velge å synde eller velge å la være. Kierkegaard (1844/2005, s. 19) sier det slik: «når psykologien behandler synden er det syndens reelle mulighet som er interessant», altså «hvordan synden kan bli til, ikke at den blir til». Det er med andre ord muligheten som psykologisk sett er viktig. Her er det Kierkegaard viser hvordan dogmatikken kan hjelpe psykologien ved å se på arvesynden som «syndens ideelle mulighet» (Kierkegaard, 1844/2005, s. 20). Psykologien kan ikke forklare arvesynden, men gjennom arvesynden kan psykologien forklare angsten. Angsten er altså et begrep som kan forklares psykologisk, i motsetning til synden. Kierkegaard bruker historien om Adam som analogi for å forklare hvordan angsten oppstår i mennesket. Kierkegaard (1844/2005, s. 13) sier at «Psykologiens stemning er oppdagende angst, og i sin angst avtegner den synden, mens den engster seg for den tegningen den selv frembringer.» Synden følger angsten og i angst engster mennesket seg for synden, men angsten er ikke syndig. Slik henger angsten og synden sammen og må også behandles sammen. For å akseptere Kierkegaards syn på angsten er det ikke nødvendig at man deler Kierkegaards tro på Gud, men Adam er et bilde på angsten som finnes i muligheten.

Kierkegaard (1844/2005, s. 33) viser til historien om Adam før syndefallet da Adam var uten synd. 1. mosebok 1,27-31 forteller at Adam var skapt i Guds bilde og at skaperverket etter Adam og Eva var «overmåte godt.» Dette viser til at mennesket var selve kronen på verket i Guds skaperverk. Kierkegaard (1844/2005, s. 36) hevder at denne syndfrie tilstanden er en tilstand av uvitenhet. Dette kan sammenlignes med et barn som enda ikke er moden nok til å forstå at det må passe seg for å løpe ut i veien. Om barnets mor skulle rope til et barn som følger en ball at «pass deg for veien», så vil ikke barnet forstå hvorfor det skulle være noe farlig med å løpe ut i veien. Barnet forstår at moren vil at det skal passe seg for veien og at det vil ha konsekvenser å følge ballen. Men barnet vet ikke hva disse konsekvensene er. Gud forteller Adam at han ikke skal spise av frukten for da skal han kjenne forskjellen på godt og ondt, noe som medfører at han må dø. Poenget er at når Gud advarer Adam, forstår han at det er noe Gud vil at han ikke skal gjøre og at det kommer til å få konsekvenser. Fordi han er i denne uvitenhetens tilstand kan han ikke vite hva konsekvensene (å kjenne forskjellen på godt og ondt og å dø) er (Kierkegaard, 1844/2005, s. 39). Kirkegaard sier at om man skulle spørre Adam (eller en hvilken som helst person) før syndefallet, så vil han ikke kunne forstå spørsmålet. Om spørsmålet kommer etter syndefallet må han sette seg tilbake i en stilling som ikke lenger

er mulig for han (Kierkegaard, 1844/2005, s. 32). Med dette menes at når man først har tatt valget om å gjennomføre synden (i Adams tilfelle å spise av eplet), så er det ikke mulig å gå tilbake til en tilstand av uvitenhet. Å fornekte sin nye tilstand av viten vil ikke føre til noe godt. Uvitenhetens tilstand er for alltid tilbakelagt<sup>8</sup>. Man står overfor spørsmålet om å vite eller ikke vite, men man kan ikke gjøre begge deler. Man er i uvitenhet og har hele tiden mulighet til å velge å vite, men da kan man ikke gå tilbake til uvitenhet.

I uvitenhetens tilstand er det fred og hvile, men samtidig noe mer, noe ubestemt. Dette ubestemte ser man for seg som en skygge når man er i uvitenhet, slik barnet kanskje noen ganger fantaserer om hva som kan skje om det løper ut i veien, men så glemmer det hele igjen. Selv om det tidvis er borte fra bevisstheten, klarer ikke barnet å legge det som er på andre siden av uvitenheten helt fra seg. Dette andre er ifølge Kierkegaard (1844/2005, s. 36) «ikke ufred og strid», men «Intet». Dette intet er ikke bare et ingenting, men et eksisterende intet, et substantiv som er utenfor menneskets synsvidde (Grelland, 2007, s. 95). «Men hvilken virkning har intet? Det føder angst. Dette er uskyldighetens dype hemmelighet, at den samtidig er angst. Drømmende projiserer ånden sin egen virkelighet, men denne virkeligheten er intet, men dette intet ser uskyldigheten bestandig utenfor seg» (Kierkegaard, 1844/2005, s. 36). Med andre ord; mennesket vet at det finnes et noe, eller et «intet» utenfor seg selv, at det er noe der som man ikke får tak på. Det at det er ubestemt provoserer fram angsten. Kierkegaard (1844/2005, s. 36-37) skiller her angst fra frykt. Der «angst er frihetens virkelighet som mulighet for muligheten», er frykten frykt for noe bestemt. Moxnes (2012, s. 37) kritiserer dette skillet som kunstig og sier at det slett ikke alltid er slik at det man frykter er så tydelig, men jeg forholder meg til det slik Kierkegaard framstiller det. Angsten er altså ikke bestemt som noe konkret, men fordi muligheten til å velge noe, er mulig, noe som man ikke vet hva er, vekkes en tvetydig engstelse. Angsten følges av nysgjerrighet. Spenningsforholdet mellom det endelige og det uendelige og mellom det nødvendige og det mulige vekker en «sympatetisk antipati og en antipatetisk sympati» (Kierkegaard, 1844/2005, s. 36). Man sympatiserer med det man har antipati for, og man har antipati for det man sympatiserer med. Dette begrepsparet er synonymt med motsatt fortegn

---

<sup>8</sup> Dette er en engangsforeteelse ved hver enkel mulighet og en ny mulighet til å vite oppstår dermed igjen ved hver nye mulighet, som for eksempel neste fotballkamp.

og har lik betydning. Kierkegaard (1844/2005, s. 37) kaller dette for «den søte angst» og viser til hvordan barnet opplever den. Han skriver:

Når man vil iaktta barn, vil man finne denne angst mer bestemt antydnet som en søken etter det eventyrlige, det veldige, det gåtefulle (...) Denne angst hører barnet til på en så vesentlig måte at det ikke vil unnvære det; om den enn engster det, fengsler den det allikevel i sin søte engstelse.

I møte med dette ubestemte intet opplever man muligheten av å kunne. Om det er Adams møte med forbudet mot å spise av treet i hagen, eller et menneskes møte med noe annet som det kan gjøre, er ikke vesentlig da det ikke er forbudet som frister Adam, men muligheten og det intet som finnes i forlengelsen av det (Kierkegaard, 1844/2005, s. 39). Selv om Kierkegaard (1844/2005, s. 40) bruker eksemplet fra skapelsesberetningen og at forbudet dermed kommer utenfra, sier han at forbudet like gjerne kan komme fra Adam selv, eller fra den enkelte som for eksempel kan si til seg selv at «du må ikke spille kampen.» Det er ikke andre som skaper angsten, men mennesket selv<sup>9</sup>. I dette øyeblikket da man ikke lenger kan utsette valget, finnes mellombestemmelsen hvor man må velge og dermed kan bli «skyldig eller uskyldig»<sup>10</sup> (Kierkegaard, 1844/2005, s. 69). Øyeblikket befinner seg mellom «var» og «vil bli», altså mellom fortid og framtid (Kierkegaard, 1844/2005, s. 77). Dette kan ikke forstås som kun en uendelig rekkefølge av tid som kun forholder seg til tiden selv. I så fall kan tiden forstås som summen av tidsmomenter på en tidslinje. Da blir tiden noe som bare går forbi og det er umulig å være tilstede i øyeblikket fordi det idet det inntreffer allerede er forbi (Kierkegaard, 1844/2005, s. 79). Øyeblikket finnes der tiden møter evigheten. Evigheten er det alltid nærværende og øyeblikket er der tiden og evigheten «berører hverandre» (Kierkegaard, 1844/2005, s. 80). Det er som om tiden i øyeblikket der valget skal tas, står stille. «Øyeblikket er det tvetydige i hvilket tiden og evigheten berører hverandre, og hermed er begrepet *timelighet* satt, hvor tiden bestandig avskjærer evigheten og evigheten bestandig gjennomtrenger tiden»

---

<sup>9</sup> Det er ikke meningen å ikke anerkjenne at andre personer har noe å si for situasjonen som skaper angst, men angsten kommer dypest sett innenfra og er derfor ikke avhengig av andre enn individet og muligheten for å oppstå.

<sup>10</sup> Når Kierkegaard her snakker om å bli skyldig eller uskyldig må det forstås i sammenheng med at Adam er uskyldig (syndfri), men blir skyldig i synd. I andre tilfeller kan det være mer riktig å snakke om å gå fra uvitenhet til kunnskap om konsekvensen av muligheten, som jo også er tilfelle for Adam.

(Kierkegaard, 1844/2005, s. 82). Dette kan forklares som at evigheten utvider øyeblikket til å vare lengre enn et «øyeblikk», før det igjen innhentes av tiden og blir borte. I dette øyeblikket er man i mellombestemmelsen og må avgjøre om man skal ta spranget ut i det ukjente. Her er angsten for frihetens mulighet på det sterkeste.

Man har valget mellom å ta spranget eller forbli i tilværelsens uvitenhet slik man kjenner den. Dette kommer også fram i forventningen om fotballkampen. Man kan velge å ikke spille kampen. Man kan slutte med fotball for å unngå at øyeblikket nærmer seg. Samtidig har man en forventning til det som skal skje. Det er et ukjent «intet» som man ikke får kunnskap om med mindre man spiller. Man kan riktignok vite hva resultatet blir, hvem målscorene er og så videre, men den som ikke spiller kampen får aldri vite hvordan hans bidrag kunne påvirket kampen. Man kan ikke bli helten som avgjør det hele hvis man ikke spiller. Fordi man kan stå igjen som seierherre innbyr kampens mulighet til en opplevelse av muligheten til å bli noe annet enn seg selv. Dette vil være svært tiltrekkende om man i en eller annen form fortviler over seg selv slik man er i dag. På samme måte finnes muligheten for å bli syndebukk. Man kan bli den som ødelegger, for eksempel ved å score selvmål eller misse på en avgjørende mulighet. Da risikerer man å fortvilet være seg selv slik man enda mindre vil være enn man er i dag. Slik blir kampen et kommende klimaks for muligheten fordi det er i kampen alt skal avgjøres. Man må finne ut hvordan det hele ender og desto nærmere kampen kommer, desto større blir angsten. Det er vanskelig å motstå spranget, selv om man frykter det aldri så mye. Denne angsten sammenligner Kierkegaard (1844/2005, s. 55) med svimmelhet:

Den hvis øye kommer til å skue ned i et svelgende dyp, blir svimmel. Men hva er grunnen, det er like meget hans øye som avgrunnen, for hvis han ikke hadde stirret ned ... Slik er angst den frihetens svimmelhet som oppstår idet ånden vil sette syntesen og friheten nå skuer ned i sin egen mulighet og så griper endeligheten for å ha noe å holde fast ved.

Angstfølelsen er som når man står ved et stup og ser for seg hva som skjer om man hopper utenfor. Tanken på hoppet er skremmende, og samtidig pirrende fordi man vet at konsekvensen er et intet man ikke forstår rekkevidden av. Man står altså og tenker på hvordan det vil være å hoppe. Om man faktisk skulle gjøre det, kan ikke handlingen

reverseres og man må leve (eller dø) med konsekvensen av valget om å hoppe. Det er da man griper fatt i endeligheten, det kjente livet man hadde før man tenkte på å hoppe, og man trekker seg unna stupet og bort fra muligheten. Kampen er en fotballspillers frie valg på den måten at fotballen er noe man velger, men også kan velge bort. Ved å skue inn i kampens mulighet blir angsten reell og man vil gripe tak i endeligheten og flykte fra muligheten gjennom å avstå fra kampen. I antipatetisk sympati og sympatetisk antipati ønsker man seg bort fra kampen, helt til man ikke lenger kan unnslippe. Til slutt er man i mellombestemmelsen og tar man spranget får det briste eller bære. Når kampen er over er muligheten forbi og angsten er borte. Kierkegaard (1844/2005, s. 48) sier det slik: «I det øyeblikk frelsen<sup>11</sup> virkelig er satt, først da er denne angst overvunnet (...) Når frelsen er satt, er angsten tilbakelagt, i likhet med muligheten.»

Angstens intensitet vil ikke være lik hos alle og man kan spørre seg om ikke dette er et argument mot denne framstillingen. Som det framgår av det foregående er angsten ikke nødvendigvis negativ, men en konsekvens av frihetens mulighet. For noen vil muligheten skape mer angst enn for andre. Hvorvidt angsten blir negativ eller positiv for prestasjonen avhenger av hvordan individet håndterer den. Kierkegaard (1844/2005, s. 67-68) skriver:

Frihetens mulighet ytrer seg i angsten. Nå kan en advarsel la individet segne i angsten (...) og det selv om advarselen naturligvis var beregnet på det helt motsatte. Synet av det syndige kan frelse ett individ og felle et annet.

Angsten er skjerpene og forbereder fotballspilleren på muligheten, men angsten for kampens mulighet kan tjene den ene og ødelegge for den andre. Noen presterer i angst, andre faller igjennom i den samme angsten. Derfor er det ikke nødvendigvis slik at mye angst ødelegger prestasjonen på fotballbanen. Det avhenger av hvordan fotballspilleren håndterer angsten. To spillere kan kjenne omtrent samme grad av angst og den ene spiller bra og den andre spiller dårlig.

---

<sup>11</sup> Med "frelsen" menes her redningen fra kampens mulighet som kommer ved at muligheten er forbi.



Om kampen skulle gå dårlig kan angerens angst inntreffe. Det er i virkeligheten ikke angeren som gir angst, men angsten er for den mulige konsekvensen som spranget førte til. Kierkegaard (1844/2005, s. 84-85) skriver:

Det mulige svarer fullt og helt til det tilkommende. Det mulige er for friheten det tilkommende, og det tilkommende for tiden det mulige. Til begge svarer i det individuelle liv angst. En nøyaktig og korrekt språkbruk sammenknytter derfor angst og det tilkommende. Sier man stundom at man engster seg for det forbigangne, da synes dette riktignok å stride imot dette. Imidlertid viser det seg ved nærmere ettersyn at man bare sier det slik at det tilkommende på en eller annen måte kommer til syne. Det forbigangne som jeg skal engste meg for, må stå i et mulighetsforhold til meg. Engster jeg meg for en forbigangen ulykke, da er det altså ikke forsåvidt som den er forbigangen, men forsåvidt den kan gjentas, dvs. bli tilkommende. Engster jeg meg for en forbigangen brøde, da er det fordi jeg ikke har satt den i et vesentlig forhold til meg selv som forbigangen, og på en eller annen svikaktig måte forhindrer den fra å være forbigangen. Dersom den virkelig er forbigangen, da kan jeg nemlig ikke engste meg, men bare angre.

Om man laget selvmålet som gjorde at laget tapte kampen så frykter man ikke lenger for dette fordi muligheten ikke lenger finnes. Det man frykter er muligheten for konsekvensene som ligger foran. «Fører dette til at vi rykker ned og at hele grunnlaget for min jobb som toppfotballspiller forsvinner?» «Vil treneren ikke lengre satse på meg og plassere meg på benken, eller til og med gi meg sparken?» Man kan også engste meg for å gjøre det samme igjen, altså at man har erfart at tabben i forrige kamp ikke gav konsekvenser i form av å bli satt ut av laget. Men hva om man gjør en tabbe i neste kamp også? Da er det i virkeligheten fortsatt muligheten man engster meg for og ikke det som allerede har hendt. Det kan også hende at man engster seg for det som har skjedd ved at man ikke klarer å slippe det, men gjennomlever det som om det er noe som fortsatt kan hende. Da lurer man seg selv til å tro at det som skjedde enda ikke er forbi og derfor engster man seg fortsatt.

Om man velger bort kampens mulighet gjennom å avslutte karrieren så vil det føre til at endeligheten blir større, men frihetens mulighet i kampen forsvinner. Kampdagen kommer, men fordi man ikke lenger er en del av laget får man ikke kjenne på den sympatetiske angstfølelsen som følger av å skulle spille kampen. Da kan man engste seg for hva som vil skje videre og man kan oppleve «angerens angst» over å ha lagt opp, som i virkeligheten fortsatt er angst for det mulige. En fotballspiller kan angre på at han har lagt opp, men hans angst er for det som ligger foran nå som han ikke lenger spiller fotball. Hva skal han nå ta seg til? Hvis han ikke får seg en respektabel jobb, hva skal han da si til folk at han gjør? Blir livet kjedelig eller kan han finne andre steder der frihetens mulighet gjør at han får dekket sine behov for uendelighet og mulighet? Man kan med andre ord fortsatt engste seg for frihetens mulighet på andre områder, men muligheten man fant i kampen er borte. Derfor vil fotballspillere som ikke lenger kan spille være utsatt for angst og fortvilelse. Angst for hva framtiden vil bringe, fortvilelse fordi man fortvilet ikke vil være seg selv, enda mindre nå enn før, da man tross alt var fotballspiller og hadde mulighet til å bli noe annet enn seg selv.

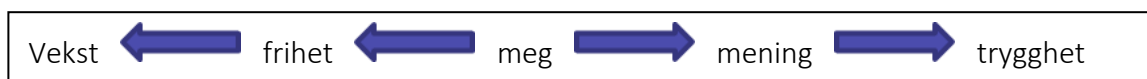
### 2.5.1 Angst hos Moxnes

Moxnes (2012) bygger i boken «Positiv angst» på Kierkegaards (1844/2005) tanker om angsten. Moxnes (2012, s. 30) er opptatt av hva struktur og mangel på struktur gjør med medlemmene i en gruppe. Han presenterer to grupper med ulike strukturer. Sosiogruppen er en strukturert gruppe der man arbeider sammen mot et eller flere felles mål. Man er enige om normer og regler som gruppen følger (Moxnes, 2012, s. 31). Psykogruppen kjennetegnes ved mangel på strukturen som finnes i sosiogruppen. Her har man ikke et felles mål om å oppnå noe, men man er opptatt av å lytte til den enkelte og se hva som kommer ut av prosessen (Moxnes, 2012, s. 31). I psykogruppen aksepterer man individuelle forskjeller og meninger og man «foretrekker åpenhjertige utsagn som nyttige innspill i gruppeprosessen» (Moxnes, 2012, s. 31). Når man kommer sammen i psykogrupper vil man ofte forsøke å strukturere gruppen ved å gi den et innhold, fordi strukturerte omgivelser oppleves som tryggere enn ustrukturerte omgivelser (Moxnes, 2012, s. 33). Psykogruppens mangel på struktur gjør at man ikke vet hva man kan vente at skjer i gruppen. Denne usikkerheten skaper angst. Moxnes (2012, s. 33) kaller behovet for struktur for et sosiobehov. For noen er sosiobehovet så sterkt at det fører til

dogmatisme. En dogmatisk holdning er ifølge Moxnes (2012, s. 35) et «kognitivt forsvar mot angst og ubehag.» Dogmatikeren har fastlåst sine tanker om verden. Han vet hva han tror og ikke tror, og vil ikke endre sitt syn på verden selv om noen skulle ha gode argumenter for at han burde gjøre det. Ved å nekte å endre sitt syn på verden beskytter dogmatikeren seg mot angst. Hans behov for trygghet er så stort at han vil heller leve med noe som kan virke paradoksalt, enn å tre ut av tryggheten hvor det er usikkert hva som venter han. Dogmatikerens behov for trygghet er større enn hans behov for vekst. Moxnes (2012, s. 48) sier at den dogmatiske holdningen er en form for avvergemekanisme, noe man gjør for å oppnå trygghet. «Når mennesker må velge mellom vekst og trygghet velger de fleste trygghet» (Moxnes, 2012, s. 48).

Moxnes (2012, s. 46) sier at to av de grunnleggende psykologiske behovene er å kjenne trygghet og vekst. Vekst handler om at man vil utvikle seg. Man vil ikke stå stille, men se hvor langt man kan komme i form av å nå et mål eller øke sin forståelse. Trygghetsbehovet handler om å unngå det usikre og ukjente, og heller søke inn imot det man kjenner og som oppleves som trygt. Midt imellom trygghet og vekst står individet, *meg*, og *meg* trekkes mot begge sidene. Fordi behovene står diametralt motsatt av hverandre slites man mellom dem, men man kan ikke få begge på en gang. Moxnes (2012, s. 46) sier det slik, «Disse to behovene finnes i ethvert menneske, og de står i motsetning til hverandre. Mennesket søker vekst, men kan få det bare på bekostning av tryggheten».

Det finnes to sekundære behov som henger sammen med de primære. Disse er behovet for mening og behovet for frihet. Behovet for mening står sammen med trygghet. Man vil begrense sine valgmuligheter og ordner derfor livet innenfor rammer og rutiner som oppleves kjente og meningsfulle. Frihet står på sin side sammen med vekst og handler om at man «vil ha mest mulig spillerom og minst mulig forordninger, påbud og plikter. Man higer etter å kunne bestemme selv» (Moxnes, 2012, s. 47). Han setter dette opp skjematisk:



Figur 1: «*meg*», (etter Moxnes, 2012, s. 47).

Videre legger han til to tendenser i mennesket, tendensen til «mot eller heroisme» og tendensen til «frykt eller feighet» (Moxnes, 2012, s. 47). Tendensen til mot eller heroisme handler om villighet til å ta sjansen og søke inn i det ukjente hvor utviklingen er. Så får det briste eller bære, men man har i alle fall forsøkt. Tendensen til frykt eller feighet er å ikke ta sjansen, men trekke seg tilbake til det trygge og kjente i stedet. Her er man ikke utsatt for fare eller sjenanse. Det er blant annet dette det å være fotballspiller på toppnivå handler om. Ved å gå inn på banen så risiker man fordi idrett generelt innebærer risiko (Tangen, 2004, s. 61). Man kan lykkes og man kan mislykkes.

Når kampen er spilt er valget tatt. Man kan ikke lengre påvirke resultatet. Det kan hende det verst tenkelige skjedde, men man står likevel ikke i spennet mellom mot og frykt, frihet og mening, og vekst og trygghet.

Eller slik Kierkegaard (1844/2005, s. 36) sier det, «sympatetisk antipati og antipatetisk sympati.» Før kampen må fotballspilleren leve med tankene om det mulige som kan komme. «Hva om jeg ikke spiller en god kamp? Hva om jeg dummer meg ut? Hva om det skjer noe uforutsett? Men tenk om det går bra.» «Jeg kjenner i hele meg at kampen nærmer seg. Det sitter i kroppen hele kampdagen. Sommerfugler i magen. Rastløs, klarer ikke finne roen. Kanskje jeg ikke er helt i form? Hadde vært godt å slippe å spille denne kampen.» Moxnes (2012, s. 48) sier det slik:

Meg er et menneske sammensatt av ulike og motstridende behov. Mitt behov for vekst kjemper mot mitt behov for trygghet. Mitt behov for frihet kjemper mot mitt behov for mening. Mitt behov for å vise mot strider mot min frykt. Jeg står ytterst sett ovenfor valget mellom å bli en helt og å bli en kujon. Og det som skiller den ene veien fra den andre, er uhyre lite.

## 2.5.2 Fortvilelse hos fotballspillere

Når undersøkelser viser at angst og depresjon hos fotballspillere er større enn ellers i samfunnet (Gouttebauge, Frings-Dresen, et al., 2015), blir spørsmålet om hva man kan gjøre med dette sentralt. Slik vi har sett hos Kierkegaard og Moxnes, er angsten en konsekvens av muligheten. Hvorvidt den er positiv eller negativ handler mer om hva den gjør med den enkelte. Angst og fortvilelse er to tema som må behandles hver for seg, da fortvilelsen er noe annet enn angsten. Samtidig kan fortvilelsen påvirke angsten fordi man

i muligheten kan få en opplevelse av å se en utvei fra fortvilelsen. Det kan forsterke angsten fordi det blir enda viktigere at man lykkes i muligheten. Motsatt kan mangelen på mulighet forsterke fortvilelsen fordi man ikke ser noen vei ut av den.

I lys av Kierkegaard (1849/1978, s. 78) er ikke fortvilelsen en følge av de tapte mulighetene, men over fotballspilleren selv, at han er den som ikke ble bedre. Når mulighetens angst, som følge av skade, eller fordi man har lagt opp, forsvinner for fotballspilleren, forsvinner også en arena for muligheten til det mulige. Fortvilelsen er som vist en konsekvens av, i en eller annen form for fortvilelse, å ikke akseptere sitt utgangspunkt i verden. Det handler om å flykte fra seg selv, og å ikke ville forholde seg til at man er den man er. Man kan fortvile over seg selv som fotballspiller, og man kan fortvile over at man ikke ble bedre, spilte for en større klubb og så videre. Selv om fotballen har vært et område med usikkerhet, spesielt knyttet til kampen, er det et område som har gitt mening i tilværelsen for fotballspilleren. Henningsen (2001, s. 49) forteller om hvordan unge fotballspillere på høyt norsk nivå omtaler fotballen både «som uforpliktende selvtutfoldelse, og som et strengt fornuftsbasert prosjekt (...) en alvorlig og altomfattende virksomhet.» Når fotballen er over har man ikke bare mistet mulighetens mulighet, man står også i fare for å miste noe av meningen i livet.

Når fotballen er over blir nødvendigheten større. I lys av Moxnes kan man si at når behovet for trygghet blir tilfredsstillt på bekostning av behovet for vekst, mister fotballspilleren spenningen han tidligere har levd med. For det ene må fotballspilleren som ikke lenger kan spille, akseptere at det er slik det nå er. For det andre må han finne nye områder som kan gi opplevelse av vekst. Dette kan oppleves som spesielt vanskelig om fotballen har vært opplevd som meningsdannende, og som en stor del av identiteten til fotballspilleren.

### 2.5.3 Angst hos fotballspillere

Hva så med angsten hos fotballspilleren? Man kan ikke behandle angsten på en slik måte at den forsvinner. Det hadde heller ikke vært hensiktsmessig. Alle må lære å engste seg (Kierkegaard, 1844/2005, s. 145). Om man lærer å engste seg blir angsten noe man kan leve med uten at det ødelegger en. Dette kan bli det Moxnes (2012) kaller «positiv angst».

Det er tre punkter som jeg vil trekke ut av «Begrepet Angst» (Kierkegaard, 1844/2005). Det første er å bestemme seg på forhånd. Kierkegaard (1844/2005, s. 73)

trekker fram det seksuelle og hvordan det seksuelle ikke er synd, men at det kom inn i verden ved synden. Seksualdriften ble satt ved Adams sprang i mellombestemmelsens mulighet. Poenget er ikke å «tilintetgjøre det seksuelle», men «å vinne det inn under åndens bestemmelse (...) da er sanseligheten forklaret i ånd og angsten utjaget» (Kierkegaard, 1844/2005, s. 73) Kierkegaard (1844/2005, s. 80) sier at ånden er den høyere delen av mennesket som ikke lar seg friste av det seksuelle. Når man følger ånden i stedet for sjelen er man ikke like utsatt for angsten. Dette kan man gjøre ved å bestemme seg for noe før situasjonen oppstår, for i selve situasjonen, er man mer tilbøyelig til å følge det sjelelige enn man var før situasjonen oppstod<sup>12</sup>. For fotballspilleren blir angsten mindre når ånden får bestemme, fordi det er sjelen som ser for seg muligheten til å unngå kampen. Likesom at det er lettere å motstå seksuelle fristelser (om man ønsker å motstå de) når man har bestemt seg for det på forhånd, er det lettere å motstå den fristende tanken om å droppe kampen om avgjørelsen er tatt. Med andre ord blir angsten knyttet til dilemmaet om å spille eller ikke, mindre om man på forhånd har bestemt seg for at avgjørelsen om å spille kampen står fast, selv når de tvilende tankene kommer.

Det andre punktet er å snakke om det. Kierkegaard (1844/2005, s. 110) sier at når synden er satt, når mennesket har fullført mulighetens sprang, er individet i synden og det engster seg for det onde eller det gode. Angst for det gode kaller han demonisk. Poenget i denne sammenhengen er at denne angsten inneslutter mennesket. Alle mennesker har spor av dette i seg (Kierkegaard, 1844/2005, s. 113). Innesluttethet må ikke bety at mennesket er demonisk, men når man innesluttet i seg selv blir man ufri og fanget i sin egen ufrihet (Kierkegaard, 1844/2005, s. 115). Man vil ikke kommunisere om sin angst og lukker seg i stedet inne og får ikke hjelp i lidelsen. Man engster seg for å snakke om dette fordi det åpner for frihetens mulighet, altså konsekvensene av at andre vet at man engster seg (Kierkegaard, 1844/2005, s. 115). Hva kan skje når de andre vet at man engster seg? Vil man bli latterliggjort eller fryst ut av gruppen? Eller noe enda verre? Likevel er løsningen å snakke fordi å snakke er det motsatte av innesluttethet. «Det innesluttete er nettopp det stumme; språket, ordet er nettopp det frelsende<sup>13</sup>, det

---

<sup>12</sup> Siden mennesket er syntese av kropp, sjel og legeme vil det ikke være slik at man blir kun ånd og angsten dermed forsvinner. Da man er på et kontinuum, vil det å la seg lede av ånden føre til mindre angst, enn om sjelen får føre.

<sup>13</sup> Det «frelsende» står her for det som redder det innesluttete menneske fra sin egen innesluttethet.

frelsende fra det innesluttedes tomme abstraksjon» (Kierkegaard, 1844/2005, s. 115). Man kan med andre ord ikke både snakke og være innesluttet på samme tid. Ved å snakke er man sårbar og risikerer å gjøre seg selv til latter, men det hjelper. Når tausheten brytes, er det mulig at det forferdelige skjer, men likevel «bevarer ordet alltid sin forløsende makt, for selv all fortvilelse og hele det ondes redsel i ett ord er allikevel ikke så reddsomt som tausheten er det» (Kierkegaard, 1844/2005, s. 122). Det er skremmende å snakke om det angstfulle og man står mellom to onder. Å snakke om det eller ikke å snakke om det. Å snakke om det er bedre, men fordi det vekker frihetens mulighet oppleves det som tryggere å la være. Man er da «fanget» i sin egen innesluttethet. Løsningen er å la det åpenbares for «når man tør nevne ordet, da forsvinner trolldommens trylleri» (Kierkegaard, 1844/2005, s. 118). For å forklare dette i en fotballkontekst vil det i lys av Kierkegaard være slik at alle mer eller mindre kjenner på den sammen mulighetens angst som kampen gir. Fordi man engstes for å snakke om angsten blir det et tabu som alle kjenner på, men ingen tør snakke om. Det gjør det vanskeligere å bryte tausheten på området og man tror at de andre ikke kjenner på mulighetens angst slik en selv gjør det. Dermed konstituerer man et bilde av trygghet som alle er med å opprettholde.

Det tredje punktet er å dannes ved angsten gjennom å følge mulighetens fatale konsekvenser så langt at virkeligheten blir en skygge i forhold. Angst er frihetens mulighet, ikke for det som finnes utenfor mennesket, men i mennesket selv. Det er personen som produserer angsten, ikke de ytre omstendighetene, selv om de kan trigge muligheten (Kierkegaard, 1844/2005, s. 145). Muligheten er «den tyngste av alle kategorier» (Kierkegaard, 1844/2005, s. 146). Den som dannes ved angsten i uendelighetens mulighet «fortærer alle endeligheter» og åpner alle muligheter (Kierkegaard, 1844/2005, s. 145). Til dette hører man ofte at «muligheten er så lett, men virkeligheten er så tung» (Kierkegaard, 1844/2005, s. 146), noe som er misforstått hos de som forveksler mulighet med flaks. «I muligheten er alt like mulig, og den som i sannhet ble oppdratt ved muligheten, han har fattet det forferdelige minst like godt som det smilende» (Kierkegaard, 1844/2005, s. 146). Det er vel så mulig for muligheten at det hender noe forferdelig som at det hender noe godt. Når man innser dette vil man glede seg, eller puste lettet ut over at virkeligheten er lettere enn det man engster seg for. Kierkegaard (1844/2005, s. 147) sier det slik: «den som har gjennomgått mulighetens angst, først han er dannet til ikke å engste seg, ikke fordi han unngår livets forferdelser,

men fordi disse alltid blir svake i sammenligning ved mulighetens.» Den som er dannet ved angsten innser at fotballkampen like gjerne kan gå dårlig som den kan gå bra. Det som kan skje i fotballkampen vil i lys av Kierkegaard aldri oppleves så ille som det man kan se for seg. Om man skulle ødelegge for laget ved å score et selvmål som gjør at laget rykker ned og det oppleves som forferdelig, er det likevel ikke like forferdelig som man ser for seg at det vil være. Konsekvensene man ser for seg i sitt indre er så fatale at virkeligheten som oftest blekner i forhold.

Den som våger å forfølge angstens muligheter står i fare for å segne om i angsten. Han er utsatt for selvmord, om han ikke frelses ved troen på at uansett hvor ille noe ser ut i virkeligheten, har intet menneske vært så ulykkelig at det ikke finnes om enn en liten rest av håp igjen (Kierkegaard, 1844/2005, s. 148). Om man skuer inn i muligheten for det forferdelige og glemmer at det også er mulig at det går godt, risikerer man å ville avslutte alt. På samme vis vil fotballspilleren som ikke ser muligheten for at noe godt kan skje, risikere å miste alt håp om glede i fotballen. Den som derimot dannes ved troen på at ennå er det håp, dannes ved angsten. Den som dannes i angst, blir hos angsten, han flykter ikke, men lar den bli «en tjenende ånd som mot dens vilje fører ham dit han vil» og da «går angsten inn i hans sjel og ransaker alt og engster det endelige og smålige ut av ham, og da fører den ham dit han vil» (Kierkegaard, 1844/2005, s. 148-149). Angsten er et «heksebrev» (Kierkegaard, 1844/2005, s. 149), den endrer seg med situasjonen og dukker stadig opp i nye former og vil gjøre det minst ubetydelige til en forferdelig mulighetens mulighet. Når en kamp er forbi så kan man engste seg for neste. Om man blir skadet og ikke lenger engster seg for kampen, kan man engste seg for hva skaden vil føre til. Det vil med andre ord alltid være noe man kan engste seg for.



## 3 Det empiriske materialet

I dette kapitlet ser jeg nærmere på spørsmål som omhandler metode og innhenting og analyse av data. Først kommer en diskusjon om hva kunnskap er og hvordan den kan finnes. Deretter ser jeg på samtalen, det kvalitative intervjuet og forskerens rolle i dette. Så går jeg igjennom erfaringer fra pilotintervjuet, utvelgelse av intervjuobjekter, dataanalyse og etiske refleksjoner vedrørende kvalitativ metode.

### 3.1 Hva er kunnskap?

Ulike vitenskapelige tradisjoner har ulike syn på kunnskap og hvordan man kan få tak i den. Allerede her oppstår en problemstilling som handler om hva kunnskap er. Er det slik at kunnskap er noe fast, noe som forskeren kan grave fram, eller er det slik at kunnskap produseres når mennesker interagerer med hverandre? Her står spesielt to tradisjoner imot hverandre. Den ene ser på kunnskap som noe fast, og som en forsker kan finne om han graver dypt nok, altså det Kvale og Brinkmann (2015, s. 71) kaller for «kunnskapsinnhenting» eller «gruvearbeidermetaforen». En slik tilnærming gjelder mest innenfor et positivistisk kunnskapssyn. Det andre synet hevder at kunnskap ikke er noe fast, som bare kan hentes ut, men at kunnskap konstrueres i møte mellom mennesker. Da blir forskeren som en reisende der intervjuene og analysene han gjør må sees som «sammenvevede faser i en konstruksjon av kunnskap med vekt på den fortellingen som publikum vil få høre» (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 72). For å belyse dette vil jeg nå se nærmere på det positivistiske kunnskapssynet og det sosialkonstruktivistiske synet på kunnskap.

#### 3.1.1 Positivism

August Comte (1798-1857) er kjent som grunnleggeren av den klassiske positivismen. Comte var kritisk til religiøse læresetninger og spekulasjoner rundt fenomener man ikke kunne se, og mente at man heller skulle forske på det som kunne observeres (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 79). Han så for seg vitenskapene som et hierarki der naturvitenskapene var de høyeste vitenskapene, men der også samfunnsvitenskapen skulle bygge etter de samme prinsippene (Thornquist, 2006, s. 54). Comte delte utviklingen av vitenskapen inn i tre stadier av ulik rang. Det teologiske stadiet, som er det

laveste stadiet, handler om de «uløselige spørsmål, som verdens og tingene i verdens opprinnelse (...) Spørsmål som Comte mente var så godt som uoverkommelige for seriøs forskning» (Kvarv, 2014, s. 55). Det neste stadiet er det «metafysiske». Metafysikk handler om det som ligger til grunn for virkeligheten og omhandler filosofiske spørsmål (Duenger Bøhn, 2019). I dette stadiet ser man ting i sammenheng med naturlover, men man «spekulerer og argumenterer, i stedet for å observere» (Kvarv, 2014, s. 55 etter Comte, 1844/1979, s.14). På det høyeste stadiet skulle man legge religiøse og metafysiske spørsmål til side og konsentrere seg om det man faktisk kan observere. Observasjonene skulle være «forutsetningsløs, verdifri og nøytral» (Kvarv, 2014, s. 57). Comte og de klassiske positivistene ønsket å utvikle vitenskapene, inkludert samfunnsvitenskapen i en nomotetisk retning, det vil si at man formulerer lover som er generelle og gjelder på tvers av ulike tidspunkt, steder og situasjoner. Bare slik kunne man forutsi framtiden og påvirke den til det beste for mennesket (Kvarv, 2014, s. 57-58), (Thornquist, 2006, s. 51).

På 1920-tallet dannet en gruppe «forskere, filosofer og intellektuelle», den såkalte «Wienerkretsen» som ble kjent for sin «logiske positivisme» (Kvarv, 2014, s. 55). Med utgangspunkt i den klassiske positivismen forsøkte de å lage et eget språk som skulle ramme inn det observerbare. Tanken var at all vitenskap egentlig var en og samme, men oppdelt i ulike grener og dermed burde bygge på det samme språket og de samme reglene. Målet var å skape et «enhetsvitenskapelig grunnlag» som man mente ville være gjeldende for alle vitenskaper (Kvarv, 2014, s. 61), (Gilje & Grimen, 2013, s. 57). På denne måten skulle «åndsvitenskap (samfunnsvitenskap og humaniora) (...) kunne reduseres til naturvitenskap» (Kvarv, 2014, s. 61). De logiske positivistene mente at all vitenskap skulle kunne verifiseres basert på sansedata. For at noe skulle kunne kalles en vitenskapelig teori, måtte det kunne testes gjennom observasjon og erfaring. Ellers ville det havne utenfor «demarkasjonslinjen» som skilte mellom «vitenskap og ikke-vitenskap» (Gilje & Grimen, 2013, s. 55).

Kritikken av empirisme og logisk positivisme har etter hvert blitt betydelig, spesielt med hensyn til metode og objektivitet (Kvarv, 2014, s. 62-64). Karl Popper kritiserte metoden da han hevdet at hypoteser aldri kan bekreftes helt sikkert. En hypotese blir enten avkreftet eller den blir godtatt inntil videre (Thornquist, 2006, s. 64). Å lete etter bekreftelse av det man tror blir dermed å begynne i feil ende. Selv om man får flere bekreftelser på at hypotesen stemmer, skal det bare en motsatt observasjon til for å

avkrefte hypotesen. Et eksempel på dette er at selv om man observerer hundre hvite svaner, skal man bare se en svart svane for å forkaste en hypotese om at alle svaner er hvite. Selv om man bare har sett hvite svaner kan man ikke si at det helt sikkert ikke finnes svarte svaner. Inntil videre kan man beholde hypotesen om at alle svaner er hvite, men man må samtidig være villig til å forkaste hypotesen om man skulle se en svane som er svart.

Når det gjelder objektivitetskravet er det et spørsmål om ren objektivitet i det hele tatt er mulig? Vil ikke enhver forsker bringe med seg sin egen forut-forståelse og sine antakelser og holdninger inn i forskningen? (Kvarv, 2014, s. 79). På grunn av sin tilstedeværelse kan forskeren heller ikke unngå å påvirke de han forsker på. Denne forskereffekten kommer på en morsom måte fram i filmen «Salmer fra Kjøkkenet» (Hamer, 2003), som viser hvordan både forsker og objekt får livet forandret på grunn av hverandre. Et forskerteam blir plassert i ulike hjem der en forsker skal sitte på en høystol oppunder taket i et kjøkken og observere hvordan beboerne bruker kjøkkenet sitt i det daglige. Dette skal skje uten noen form for interaksjon mellom forskeren og brukerne av kjøkkenet, noe som viser seg umulig.

Det skal sies at denne kritikken av positivismen kan bli det Kvale og Brinkmann (2015, s. 81) kaller for «stråmannskritikk», da neppe noen kun har denne innfallsvinkelen i dag. Likevel er det viktig å være klar over hvordan samfunnsforskningen er påvirket av arven fra positivismen. Flyvbjerg (1991, s. 19) sier at det positivistiske fokuset har fått for stor innflytelse og man mister av syne hvordan kunnskap konstrueres. Poenget er ikke å avvise den positivistiske formen for rasjonalitet, men at den må sees i sammenheng med et mer kontekstavhengig syn på forskning. Vitenskap som omhandler menneskelig interaksjon skapes når mennesker interagerer med hverandre. I stedet for å lage et dualistisk skille mellom generelle regler og det kontekstuelle bør man se dette som en helhet. Det er ikke et «enten-eller» mellom positivisme og konstruksjonisme, men et «både-og» (Flyvbjerg, 1991, s. 19,37). Det Flyvbjerg (1991, s. 22) er kritisk til, er at positivistiske eller naturvitenskapelige prinsipper skal styre samfunnsvitenskapen. Han sier at samfunnsvitenskapen må finne sine egne premisser hvor man tar hensyn til det kontekstuelle.

### 3.1.2 Konstruktivisme

Berger og Luckmann (2011, s. 64) sier at mennesket ikke har noen «arts-spesifikke omgivelser», men at man skaper sin sosiale verden. Man lever først og fremst i «hverdagsvirkeligheten (...) en virkelighet som tolkes av mennesker, og som er subjektivt meningsfylt for dem som en helhetlig verden» (Berger & Luckmann, 2011, s. 40). Hverdagsvirkeligheten er «objektivert, det vil si at så langt den var der fra man ble født, tenker man ikke på at det kunne vært annerledes. Den er også «intersubjektiv (...) altså en verden man deler med andre» (Berger & Luckmann, 2011, s. 42-43). Som barn «internaliserer» man signifikante andres roller og holdninger (Berger & Luckmann, 2011, s. 137). Man gjør dem med andre ord til sine egne. Innenfor et samfunn er det en akkumulert mengde kunnskap som objektiveres gjennom språket og som overleveres til neste generasjon. Dette gjør at man har en felles plattform med nok felles referanserammer til å fungere som samfunn, noe som skaper problemer for en utlending som kommer fra en annen referanseramme og dermed ikke forstår vår skikk og bruk (Berger & Luckmann, 2011, s. 59). Mennesket skapes, eller formes i det sosiale rommet i et dialektisk samspill med andre. Berger og Luckmann (2011, s. 68) kaller dette «eksternalisering». Eksternaliseringen skjer hele tiden, men for å forenkle hverdagsvirkeligheten danner man seg vaner. Når «forskjellige aktører gjensidig deler vanemessige handlinger inn i typer» har man en institusjon (Berger & Luckmann, 2011, s. 70). Institusjonene objektiveres for generasjonen som fødes etter at institusjonene er skapt, altså for dem, og kommende generasjoner vil de være «historiske institusjoner (...) opplevd som om de er i besittelse av sin egen virkelighet, en virkelighet som står for individet som en ytre og uomtvistelig kjensgjerning» (Berger & Luckmann, 2011, s. 73-74). En institusjon opprettholdes gjennom at man inntar roller som representerer institusjonen, og gjennom legitimering på flere nivåer. Institusjonene objektiveres altså på et høyere nivå, og slik rettfærdiggjøres deres eksistens utover deres primære ramme, helt til de er blitt selve symbolene på hverdagsvirkeligheten (Berger & Luckmann, 2011, s. 102-108). Den virkeligheten vi tar for gitt er med andre et resultat av interaksjon mellom mennesker som inngår en kontrakt om at det er slik verden er og det er slik man «skal» forholde seg til hverandre.

## 3.2 Intervjuets og intervjuerens rolle i forskning

Kvale og Brinkmann (2015, s. 18) sier at når det kommer til å forstå menneskers opplevelse av deres verden så er det greit å spørre dem om det. Dette kan gjøres på flere måter. En mulighet er å sende ut spørreskjema hvor respondentene kan krysse av for ulike svaralternativer, eller de kan skrive inn svarene deres. Da behøver ikke intervjuer og intervjuobjekt å møtes i det hele tatt. Slik kan man samle inn mange skjemaer som kan gi forskeren en stor database med svar på spørsmålene han har. Så kan han sortere og sammenligne svarene og gruppere dem i ulike kategorier. Noe av det fine med denne måten å samle informasjon på, er at man kan lage statistiske oversikter som kan gi innsikt i hvordan ulike grupper opplever noe. Dette er en form for kvantitativ forskning der man er opptatt av å kunne si noe om ulike grupper basert på gjennomsnitt. En slik framgangsmåte vil være naturlig når man for eksempel vil undersøke store gruppers holdninger til politiske partier foran et stortingsvalg (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 148).

Ønsker man å forstå mennesker på et dypere plan må man snakke med hverandre. Det er alltid en fare for at forskeren mener noe annet enn det respondenten oppfatter. Dermed kan intervjueren får svar på et annet spørsmål enn han ønsket, muligens uten at hverken intervjuer eller respondent er klar over det. I samtalen kan man avklare eventuelle misforståelser som kan oppstå mellom intervjuers spørsmål og respondentens svar. På den måten er sjansen større for at man får svar på det man ønsker å vite.

Selv om man møtes ansikt til ansikt, er tendensen til å tilpasse svarene i forhold til det man forventer at intervjueren ønsker å høre en utfordring. Goffman (1992, s. 11) sier at:

Når en person kommer sammen med andre, vil de som regel forsøke å skaffe seg opplysninger om han eller ta i bruk opplysninger om han som de allerede sitter inne med. De vil være opptatt av hans sosio-økonomiske status i sin almindelighet, hans syn på seg selv, hans holdning til dem, hans kompetanse, hans pålitelighet osv. Det kan nesten virke som enkelte av disse opplysningene søkes som et mål i seg selv, men vanligvis foreligger det rent praktiske grunner til at man gjerne vil innhente dem. Slike opplysninger om personen bidrar til å klargjøre situasjonen, gjør det mulig å vite hva han venter seg av dem og hva de kan vente seg av han. Når disse opplysninger

foreligger, vil de andre vite hva de bør gjøre for å oppnå en tilsiktet reaksjon fra hans side.

Man tilpasser med andre ord sin oppførsel i tråd med hvem det er man møter og hva som forventes og slik opptrer man i et daglig rollespill (Goffman, 1992, s. 22). Dette rollespillet kan bli en utfordring fordi de som intervjues kan ønske å identifisere seg med likesinnede, og på den måten bidrar til «den såkalte bandwagon-effekten», der man tilpasser seg det man tror andre vil mene eller oppleve (Madsen, 2018, s. 172). Madsen (2018, s. 173) viser til hvordan Ungdata-undersøkelsen blant norsk ungdom viser at en mye større andel jenter enn gutter svarer at de bekymrer seg, men at dette kan være overrapportering blant jentene og underrapportering blant guttene, fordi «de søker å identifisere seg med det de tror er dominerende svarmønster». Selv om ungdatabasundersøkelsen fungerte som et spørreskjema og ikke som kvalitative intervjuer, er det likevel en mulighet for at fotballspillerne jeg intervjuet rapporterte det de trodde at andre fotballspillere ville svart.

Mye av kommunikasjonen mellom mennesker foregår non-verbalt. Dette betyr at intervjuer over telefon eller digitale plattformer også medfører risiko for at intervjuer misoppfatter eller ikke får med seg verdifull informasjon og slik får mangler, eller i verste fall feil i forskningen sin. Gjennom å stille spørsmål hvor respondenten ikke må svare innenfor standardiserte kategorier kan forskeren forstå respondentens verden på et dypere plan. Respondenten får da mulighet til å snakke utdypende om sitt syn på en sak, eller om sin opplevelse av verden. Da er man opptatt av å få en kvalitativ forståelse av hvordan noe er.

Da denne oppgaven bestreber seg på å forstå noen norske toppfotballspilleres opplevelse av angst i en fotballkontekst valgte jeg å benytte meg av kvalitative intervjuer som metode. Det betyr at jeg ikke fikk mange nok svar til å sammenligne svarene og konkludere for å si noe generelt om hvor mange som opplevde angst i fotball. Til gjengjeld kunne jeg stille spørsmål hvor noen utvalgte toppfotballspillere fikk anledning til å fortelle meg om deres opplevelse av temaet på en utdypende måte. Dette er viktig fordi når det kommer til å bidra med kunnskap om et felt, er det ikke nok å kunne si noe om hvordan gjennomsnittspersonen har det. Man må også kjenne til hvordan angst og nervøsitet oppleves for den enkelte. Forskningen rundt fotballspilleres psykiske helse har så langt, i stor grad vært gjort i et kvantitativt perspektiv. Derfor er den kvalitative tilnærmingen spesielt viktig innenfor feltet. Kierkegaard (1859/1964, s. 96-97) skriver:

At man, naar det i Sandhed skal lykkes En at føre et Menneske hen til et bestemt Sted, først og fremmest maa passe paa at finde ham der, hvor han er, og begynde der. Dette er Hemmeligheden i al Hjælpekunst. Enhver, der ikke kan det, han er selv i en Indbildning, naar han mener at kunne hjælpe en Anden. For i Sandhed at kunne hjælpe en Anden, maa jeg forstaae mere end han – men dog vel først og fremmest forstaae det, han forstaaer.

Dette er kjent som Kierkegaards hjelpekunstbegrep. Man må forstå hvor den andre er, forstå mer enn han og likevel sette seg i hans situasjon. Kvantitativ analyse kan hjelpe oss å forstå tendenser og er slik sett nyttige, men de hjelper ikke til en dypere forståelse av hva som foregår i menneskesinnet. Dit kommer man kun ved hjelp av samtalen. Samtalen er viktig for Kierkegaard, da det er stedet hvor man kan få innblikk i menneskers opplevelse av deres egen situasjon. Hans utgreiinger om menneskets natur er basert på samtaler med folk i Københavns gater og kafeer, observasjoner av mennesker i ulike situasjoner, i tillegg til hans eget rike tankeliv (Grelland, 2007, s. 91). Samtalen handler ikke først og fremst om å kunne konversere, men om å lytte og slik tilegne seg andre menneskers livsverden. Kierkegaard (1844/2005, s. 13) skriver om samtalen at «Det Sokrates egentlig klandret sofistene for under den distinksjon at de nok kunne tale, men ikke samtale, var at de kunne si meget om enhver ting, men manglet tilegnelsens moment. Tilegnelsen er nettopp samtalens hemmelighet». Det er en fare for at man i samtalen blir mer opptatt av hva man selv skal si, enn å lytte til det samtalepartnern ser. Da er det ens eget bidrag som er i sentrum og man går glipp av det den andre kan tilføre. Fordi jeg selv har vært en del av norsk toppfotball var det mulig at jeg kunne kjenne meg igjen i respondentenes erfaringer, slutte å lytte til dem og heller projisere mine egne erfaringer og meninger over på dem. Da hadde jeg gått glipp av verdifull informasjon om emnet for studiet mitt. I verste fall kunne jeg endt opp med grunnleggende feil i forskningen fordi jeg egentlig bare hadde hørt det jeg ville høre. Da hadde jeg fått svar som stemte overens med det jeg på forhånd forventet å finne, men de ville ikke nødvendigvis vært riktige.

Å komme så nær de man intervjuer at man identifiserer seg med dem og glemmer sin rolle som forsker kalles gjerne for å bli innfødt eller «to go native» (Fangen, 2004, s.

29). Man blir en del av feltet og mister evnen til å vurdere det man ser fra et utenfra-perspektiv. Det betyr ikke at man ikke skal involvere seg eller ha engasjement og forståelse for det man forsker på. Det viktige er at man er bevisst sin rolle som forsker, og beholder en viss distanse til feltet. Når det er sagt så vil enhver forsker stå et sted imellom å være for nær sine respondenter, til å være for fjern. Man kan argumentere for at for å virkelig forstå et felt, må man også ha inngående kjennskap til det. Derfor kan det være en fordel å ha vært en del av det selv. Louis Wacquant sier at hadde det ikke vært for at han i over et år, hadde vært en del av bokseklubben Boys Club i Chicago, så ville han ikke hatt mulighet til å gjøre situasjonen til en studie, nettopp fordi han ikke hadde fått innpass som en av gutta (Wacquant, 2004, s. 9). Her balanserer man altså på en tynn line der for mye tyngde i en retning uansett vil være problematisk. Jeg synes i denne sammenheng at det er verdt å nevne at Wacquant skriver i sine dagboknotater at Pierre Bourdieu var bekymret for at Wacquant kom for nær og ble for tiltrukket av sine respondenter, hvoretter han skriver: «boy, if he only knew: I'm already way beyond seduction!» (Wacquant, 2004, s. 263).

Det er naturligvis slik at Kierkegaard anerkjenner at mennesker ikke er helt like. Likevel sier han at alle opplever de samme spenningsforholdene og angsten er tilstede hos alle mennesker. Det som varierer er hvor på de ulike kontinuum mellom spenningsforholdene man befinner seg. Én kan tåle mye usikkerhet, der en annen har et mye større behov for trygghet i tilværelsen. Spørsmålet blir da om alle mennesker i noe grad opplever angst og spenning/forventning (sympatetisk antipati og antipatetisk sympati) i forhold til kampens mulighet. På grunn av en mulig negativ assosiasjon med begrepet angst valgte jeg for det meste å snakke om nervøsitet når jeg intervjuet fotballspillerne. På slutten av intervjuene introduserte jeg noen av Kierkegaards tanker for fotballspillerne og spurte om det vi hadde kalt nervøsitet, i lys av Kierkegaard kunne kalles angst. Det bekreftet spillerne.

### 3.2.1 Erfaringer fra pilotintervju

Før jeg gikk i gang med intervjuene gjennomførte jeg et pilotintervju. Det var en nyttig erfaring for å prøve ut intervjusituasjonen i en ramme som er lik de faktiske intervjuene, men likevel ikke avgjørende for forskningsdataene. En tidligere fotballspiller sa seg villig til å delta i pilotintervjuet. Jeg gjennomførte pilotintervjuet så likt de faktiske



intervjuene som mulig. Respondenten ble forklart temaet og formålet med undersøkelsen og leste igjennom samtykkeskjemaet før intervjuet startet. Han ga uttrykk for at han hadde forstått det han trengte og vi satte i gang. Kvale og Brinkmann (2015, s. 166-167) har laget en liste med ulike typer spørsmål et intervju gjerne inneholder. Disse er «introduksjonsspørsmål, oppfølgingsspørsmål, inngående spørsmål, spesifiserende spørsmål, direkte spørsmål, indirekte spørsmål, strukturerende spørsmål, taushet, og fortolkende spørsmål.» Jeg begynte intervjuet med innledende spørsmål som en introduksjon til intervjuet for å komme i gang og bryte isen. Disse handlet om hans karriere, hvor lenge og i hvilke klubber han hadde vært og hva han gjorde nå. Jeg kjente at jeg var nervøs i starten av intervjuet. Det var første gang jeg gjorde et intervju til en mastergrad og jeg var spent på hvordan det ville gå. Respondenten svarte villig på spørsmålene og etter hvert fløt samtalen bedre. Det ble viktig for meg å bevare retningen i intervjuet. Slik ble inngående spørsmål viktig, både for å få respondenten til å utdype rundt svar jeg opplevde som sentrale, men også for å føre samtalen tilbake temaet. Jeg måtte stille noen fortolkende spørsmål for å oppklare uklarhet eller tvetydighet i svarene. Her er det viktig at man går forsiktig fram slik at man ikke legger svar i respondentens munn som han ellers ikke ville sagt. Jeg erfarte også viktigheten av å kunne forholde seg taus for å gi respondenten tid til å reflektere (Kvale & Brinkmann, 2015) og til å bryte tausheten rundt emner som kanskje var krevende å gå inn på. Noen emner er det som om man trenger litt tid for å svare på. Da kan man som intervjuer ødelegge om man ikke våger å gi rom for taushet. Det oppleves gjerne som litt ubehagelig når ingen snakker, men det kan være at respondenten «brenner» inne med noe som han gjerne vil si, men som han er usikker på om passer inn. Kierkegaard (1844/2005, s. 116) skriver om tausheten og øyets makt i forhold til forbrytere som ikke vil bekjenne sin skyld:

dersom en inkvisitor har legemlig kraft og åndelig elastisitet til å holde ut uten å slappe sitt muskelspill, kraft til å holde ut om det så er seksten timer, vil det til sist lykkes ham å få tilståelsen til å uvilkårlig bryte ut.

Nå er ikke respondenten en forbryter, men poenget er at i en intervjusituasjon gjelder det å være i samtalen. Man må våge å møte respondentens blick uten å avbryte tausheten, slik at respondenten får tid til å svare. Kvale og Brinkmann (2015, s. 167) vil

nok kalle det for terapeutisk stillhet. Dette må naturligvis skje innenfor rimelighetens grenser for etisk forskningsatferd.

Jeg opplevde pilotintervjuet som verdifull trening til forskningsintervjuene mine. Det ga meg gode referanser på intervjusituasjonen rundt temaet angst og spenninger i toppfotballen med en som hadde direkte kjennskap til dette.

### 3.2.2 Utvelgelse av intervjuobjekter

Når det gjelder antall intervjupersoner i en kvalitativ studie sier Kvale og Brinkmann (2015, s. 148) at «svaret på dette vanlige spørsmålet er enkelt: Intervju så mange personer som det trengs for å finne ut det du trenger å vite.» Det høres i utgangspunktet greit ut, men når de videre sier at antallet intervjuede i kvalitative undersøkelser ofte er enten for stort eller for lite (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 148), kan man spørre seg om det er vanskeligere i praksis. Utfordringen med for få intervjupersoner er at selv om man får vite mye om deres opplevelse, er det ikke sikkert at det er representativt for en større gruppe. Derfor (og fordi samfunnsvitenskapen er påvirket av positivismen) ønsker man gjerne å intervju mange, noe som kan føre til at man ikke rekker en grundig analyse av intervjuene (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 148). I kvalitative undersøkelser ligger antall intervjuer ofte på mellom ti og femten, men fokuset har endret seg fra antallet, til kvaliteten på intervjuene man gjennomfører. Det er bedre å gjøre få, godt forberedte intervjuer som man har tid til å analysere, enn mange som ikke blir like gjennomarbeidet (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 148). I min studie kom jeg fram til at åtte intervjuer ga meg informasjonen jeg trengte. Jeg opplevde at intervju nummer syv og åtte ikke ga noen vesentlig ny informasjon som jeg ikke allerede hadde fått av de andre respondentene. Da kom jeg fram til at jeg hadde fått den informasjonen jeg trengte for å svare på mine problemstillinger. Spillerne jeg intervjuet tilhører en klubb i norsk toppfotball for herrer. Jeg valgte å intervju spillere kun fra en klubb på grunn av praktisk mulig gjennomførbarhet med hensyn til oppgavens omfang. Jeg utførte et strategisk utvalg for å få spillere med ulik alder og erfaring, for å se om dette kunne ha noe å si for hvordan de forholdt seg til angst og spenning. Aldersmessig passet jeg på å få med minimum to spillere under 23 år, minimum to mellom 23 og 28 år og minimum to spillere over 28 år. Jeg fikk med spillere fra ulike posisjoner slik at svarene ikke skulle reflektere en bestemt posisjon på banen.

### 3.2.3 Analyse av data

Kvale og Brinkmann (2015, s. 221) sier at det ikke finnes «et slags magisk redskap som kan avdekke de skjulte meningsskattene i de mange sidene med ugjennomtrengelige intervjutranskripsjoner». Intervjuanalyse er en prosess som avhenger av forskerens håndverksmessige dyktighet (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 222). Analysen begynner allerede under intervjuet når respondenten forteller om sin opplevelse av noe. Både den som intervjuer og den som blir intervjuet fortolker da svarene og spørsmålene man får (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 221). I intervjuene er det også vanlig at respondentene gjør en form for selvanalyse hvor de selv oppdager meninger og betydninger innenfor temaet (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 221). En annen analytisk hendelse under intervjuet er at intervjueren fortolker svaret fra respondenten og sender meningen tilbake for å se om man har forstått svaret fra respondenten rett. På den måten kan man korrigere eventuelle feil og misforståelser i det som blir et «selvkorrigerende intervju» (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 221). Etter at intervjuet er ferdig tolkes svarene enda en gang av intervjueren.

Etter hvert intervju skrev jeg ned tankene jeg hadde og jeg laget noen midlertidige kategorier. Jeg forsøkte der det var mulig å knytte sitatene opp mot aktuell teori. Etter at jeg var ferdig med alle intervjuene laget jeg en liste med punkter jeg mente var gjeldende for flere av intervjuene. Siden lyttet jeg til hvert intervju og skrev ned alle sitater som kunne knyttes til angst og spenning. Jeg endret sitatene fra en muntlig sjanger til et språk som er mer tilpasset skriftlig form. Når man snakker er setningene ofte ikke sammenhengende og man benytter seg av tenkepauser og ord som «eh, egentlig, liksom» som ikke passer like godt inn i det skrevne språket. Jeg var påpasselig med at ikke meningen skulle bli borte eller tatt ut av den aktuelle konteksten. Sitatene fra intervjuene satte jeg i kursiv for at de skulle komme tydeligere fram i teksten. Jeg brukte analyseverktøyet NVIVO til å kategorisere sitatene under de ulike punktene som ble framtrædende fra empirien. Jeg kom fram til fem hovedkategorier som jeg mente var dekkende for fotballspillernes opplevelse av angst i fotballen. Intervjurespondentene fikk fiktive navn for å lette lesingen med teksten. Noen av spillerne opplevde jeg at hadde et selvmotsigende forhold til angsten der de ikke ville anerkjenne at de var engstelige. I løpet av intervjuet fortalte de om den samme spenningen i vel så stor grad som de andre respondentene. Spillerne jeg intervjuet snakket ofte om angsten i et 2. og 3. persons-

perspektiv, som kan være en måte å distansere seg fra det man snakker om. Dette kan ha sammenheng med at angsten er et ømtålig tema hvor det er vanskelig å anerkjenne både for seg selv og andre at man føler det slik.

### 3.2.4 Ethiske refleksjoner

Når man forsker på mennesker møter man mange etiske problemstillinger. Norge fikk i 2017 en fornyet lov om «organisering av forskningsetisk arbeid» som «skal bidra til at forskning i offentlig og privat regi skjer i henhold til anerkjente forskningsetiske normer» (Forskningsetikkloven, 2017, § 1). Etikkk utledes fra det greske ordet «ethos» med betydningen «karakter», som igjen ble oversatt til det latinske ordet «mores», altså det vi kaller moral (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 93). Etikken er opptatt av hvordan vi bør handle (Sagdahl, 2018). Det er særlig to tenkemåter som har gjort seg gjeldende innenfor etikken, den Kantianske deontologi og konsekvensetikk (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 101). Den Kantianske deontologi og Kants kategoriske imperativ handler om at det finnes en riktig handlemåte i alle situasjoner, og man skal handle slik uavhengig av konsekvensen det medfører. Konsekvensetikken er opptatt av hva som fører til totalt mest lykke for folk flest, «en form for universell kalkyle som kan beregne den største sum av lykke for alle sansende vesener» (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 101). Uten å gå videre inn på disse etiske posisjonene vil jeg med Kvale og Brinkmann (2015, s. 101) si at et problem med begge synene er at de ikke tar hensyn til kontekst. Det er problematisk å ordne etikken i universelle regler som man alltid skal handle etter, uavhengig av situasjonen man befinner seg i. Det betyr ikke at det ikke finnes moralske regler, men at om man ønsker å handle etter sine verdier må man vurdere hva som er rett i den spesifikke situasjonen. Kvale og Brinkmann (2015, s. 103-104) viser til Platon, som i dialog med Kefalos, forklarer at selv om det ofte er riktig å levere tilbake det man har lånt, vil det ikke gjelde om man har lånt et våpen av en som har blitt sinnsyk og står i fare for å skade seg selv og andre. Som et alternativ til de overnevnte etiske synene foreslår Kvale og Brinkmann (2015, s. 101) sammen med andre samfunnsforskere Aristoteles' dyd «phronesis». Dette henger sammen med Aristoteles «dydsetikk» som i stedet for å lage kontekstuavhengige etiske

retningslinjer, heller vil gjøre oss til «gode mennesker<sup>14</sup>» (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 101). Aristoteles deler kunnskap i tre deler. «Episteme», eller teoretisk kunnen, omhandler vitenskapelige teorier og analyse. «Techne» som er opphav til ordet teknologi, handler om å kunne produsere noe. Fokuset er på produktet som produseres og er adskilt fra den som produserer det (Hemmestad, Jones, & Standal, 2010, s. 450). «Phronesis» er en form for praktisk kunnen som også har en moralsk dimensjon. Phronesis finnes i situasjonens iboende mulighet og har ikke noe produkt som kan separeres fra personen (Standal & Hemmestad, 2011, s. 47). Det er knyttet til individets evne til å handle moralsk godt i den konkrete situasjonen (Standal & Hemmestad, 2011, s. 45). Forskeren som er guidet av phronesis evner å gjøre godt i situasjonen fordi han intuitivt vet hvordan han skal handle. Om han for eksempel opplever at en intervjurespondent reagerer uventet på et spørsmål vil han kunne hente inn situasjonen og følge opp med en avvæpnende avklaring på hvorfor han lurer på dette. Det er ikke sikkert at det blir sagt eksplisitt, men likevel vet den dyktige intervjueren at noe er galt fordi han gjenkjenner de små signalene som kjennetegner denne formen for praktisk kunnskap. Det kan være at en respondent synes et spørsmål om angst er ubehagelig. Om man er guidet av phronesis vil man kunne fange dette opp og handle til det beste for den som intervjues.

I forskningen kommer man i spenningen mellom ønsket om å utvikle kunnskap og forståelse, og etiske hensyn basert på menneskene man forsker på og den generelle samfunnsnyttens av å vite mer om emnet. Et klassisk eksempel på dette er allerede fra 1920 og er kjent som «Albert og Rotta». To psykologer, Watson og Rayner ville undersøke om frykt kunne skapes gjennom klassisk betinging (Passer & Smith, 2007, s. 200). En elleve måneder gammel baby ved navn Albert, lekte på sykehuset da forskerne viste han en hvit rotte, som Albert ikke viste noen tegn til å frykte. Da de visste at Albert var redd for høye lyder, presenterte de rotta for han sammen med en høy lyd. Den høye lyden gjorde at Albert begynte å frykte den hvite rotta og andre hvite pelskledde objekter. Dette ville blitt vurdert som uetisk etter dagens standard (Passer & Smith, 2007, s. 230-231).

Kvale og Brinkmann (2015, s. 103) har laget en liste med etiske spørsmål som man gjerne kommer opp i når man forsker kvalitativt. Disse omhandler viktigheten

---

<sup>14</sup> Hva det innebærer å være et godt menneske er et omfattende tema, men jeg vil her ta utgangspunkt i at de fleste kan enes om visse retningslinjer for hva det vil si å være god, selv om det imidlertid kan få svært ulike praktiske og teoretiske konsekvenser.

av studiene, hensynet til personen eller gruppen det forskes på og refleksjoner over hvordan forskeren og eventuelle sponsorer kan påvirke studien. I tillegg er det fire temaer som diskuteres med hensyn til etiske retningslinjer i forskning. Disse er informert samtykke, fortrolighet, konsekvenser og forskerens rolle (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 102). I min studie måtte jeg spørre meg om fotballspillerne jeg intervjuet stod i fare for å få problemer på grunn av intervjuene. Jeg var påpasselig med å anonymisere svarene og jeg analyserte og formidlet dataene slik at spillerne ikke kan kjennes igjen. Om det skulle bli tydelig hvem en person er, kan det få konsekvenser for spilleren som han ikke ønsker og som går ut over de premissene han godtok for å delta i studien. Ingen skal på noen måte presses til å delta i en studie. Det er viktig å innhente informert samtykke og garantere for deltakerne anonymitet. De må få informasjon om at de kan trekke seg fra intervjuet uten å måtte oppgi noen grunn for dette. Spillerne i mine intervjuer fikk lese gjennom samtykkeskjemaet før de signerte samtykkeerklæringen. Forskerens evne til å bygge fortrolighet med respondentene er viktig. Samtidig må man være forsiktig så man ikke skaper en fortrolighet som er så stor at respondentene vil utlevere seg selv på en måte som de kan komme til å angre på senere.

Det er ikke slik at om man har krysset av for at alle retningslinjer er fulgt, så er etiske vurderinger noe man kan legge fra seg. Etiske hensyn er noe man til enhver tid må vurdere og passe på at man ivaretar. Det er ikke reglene i seg selv som er viktigst, men at forskeren er bevisst sitt etiske ansvar. Dette kan overføres til Aristoteles «phronesis» hvor forskeren må handle på en god og ansvarlig måte i hver problemstilling han kommer opp i. Kvale og Brinkmann (2015, s. 103) sier det slik: «Dette krever at man overskrider de etiske retningslinjene og prinsippene og fokuserer mer på forskernes etiske kompetanse.» Kvale og Brinkmann (2015, s. 112-113) er opptatt av å «utvikle tykke etiske beskrivelser i kontekster, fortellinger, eksempler og felleskap». Når en beskrivelse omfatter konteksten er det større sannsynlighet for at man vurderer den rett, likesom man i en rettsak må se handlingen i lys av situasjonen for å bedømme om handlingen er lovstridig eller ikke (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 112). Et slag kan både være en brutal voldshandling og det kan være en handling gjort i selvforsvar. Det er umulig å vite om man ikke vet noe mer om situasjonen enn at et slag fant sted. Da jeg intervjuet fotballspillerne måtte jeg også forstå konteksten for opplevelsen for å kunne vurdere angstens rolle på en god måte. Hvis ikke kunne jeg vurdert at det var spesielt å oppleve

angst i en situasjon fordi jeg ikke fikk med meg bakenforliggende årsaker til at spilleren opplevde det slik.

Å «narrativisere» er å fortelle en historie som kan gi leseren innblikk i respondentens historie og som gjør at man forstår dens handlinger bedre. Det er viktig at forskeren ikke trekker generelle slutninger, men heller fokuserer på det «partikulære» i den enkelte sak, slik at man vurderer enhver sak konkret.

Forskeren er en del av et større fagfelleskap og er dermed medansvarlig for å handle rett på vegne av faget, seg selv og sine kollegaer. Om man opplever en situasjon som uklar er det derfor lurt å rådføre seg med kollegaer på feltet (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 113).

Samtidig som at de etiske prinsippene må ligge til grunn for all forskning må man huske på at etikken er til for å bevare etiske hensyn i forskningen, men de er ikke noe mål i seg selv. Målet med forskning er kunnskap. Dette må ikke bli borte i søken etter å nå etiske standarder (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 110).

Prosjektet er godkjent av NSD.

## 4 Resultater

Ut ifra min analyse av intervjuene har jeg kommet fram til fem hovedkategorier som jeg vil diskutere. Punktene under kan sies å flyte inn i hverandre og må ikke sees på som adskilte enheter. De er holistisk sett er en del av det store bildet knyttet til angsten.

### 4.1 En svært viktig del av identiteten

Et av hovedtrekkene fra min empiri handler om identitet og at opplevelsen av personlig suksess er avgjørende for fotballspilleren. En av spillerne, Tor sa det slik: «*Å feile og lykkes, det er de to tingene.*» Å være fotballspiller er ikke en liten del av livet. Spillerne jeg intervjuet fortalte at det var en del av identiteten deres. Det var noe de hadde drevet med lenge og som var svært viktig for dem. Dette stemmer overens med Henningsen (2001) som intervjuet unge fotballspillere på elitenivå. Han sier at for spillerne han intervjuet, var fotballen en «altomfattende virksomhet» (Henningsen, 2001, s. 49) og «et instinkt og en skjebne» som de ikke kunne vært foruten (Henningsen, 2001, s. 54). Dermed vil prestasjoner i fotballen innvirke på opplevelsen av tilfredshet i hverdagen. Man er fotballspiller hele tiden. Selv om man vet at livet som fotballspiller en gang tar slutt, er fotballspilleridentiteten så sterkt befestet at man tror man fortsatt vil se på seg selv som fotballspiller den dagen man ikke lenger spiller aktivt. Dette illustreres i sitatene under som er fra intervjuene med to av spillerne:

*Det er fotballspiller jeg er, og jeg kommer alltid til å være det. (Tor)*

*Det [fotballen] er en viktig del av meg. Jeg har jo drevet med det hele livet. Du våkner hver dag og tenker at du er en idrettsutøver. (Petter)*

Som vi ser av sitatene over var fotballen en befestet del av identiteten til fotballspillerne jeg intervjuet. Opplevelsen av seg selv som fotballspiller var meningsskapende for tilværelsen. At denne meningsskapende identiteten var så vesentlig er et viktig funn i denne oppgaven. Å være en fotballspiller kan gi en stor gevinst i form av anerkjennelse og suksess som nettopp fotballspiller, men det er samtidig sårbart fordi det er så mye som står på spill. Fotballspillerne jeg intervjuet stod i mange spenningsforhold. Et av de tydeligste spenningsforholdene som kom fram var knyttet til balansen mellom å feile og å lykkes, spesielt i kampen. Identiteten som fotballspiller ble sterkt påvirket av å lykkes



på fotballbanen. Hvem er man om man av en eller annen grunn ikke lykkes som fotballspiller? Det gjør fotballen til et risikabelt prosjekt som kan være svært krevende for fotballspilleren.

Livet som fotballspiller handler om meg. Kierkegaard (1844/2005, s. 75) sier at «angsten er øyeblikket i det individuelle liv». Selv om laget kan vinne, spille uavgjort eller tape, og gjøre en god eller dårlig prestasjon, så er det først og fremst hvordan det går med meg jeg er opptatt av. For de fleste spillerne var deres egen prestasjon, overordnet lagets prestasjon. En av spillerne sa følgende om dette:

*Jeg tenker først og fremst på meg selv. Jeg vet jo sekundært at det vil ha innvirkning på kampen, men det handler om min rolle i det her. (Tor)*

Mine data viser at det kan skape en ambivalens i spillere når deres prestasjon oppleves som annerledes enn lagets prestasjon. Hvis laget har spilt dårlig og tapt en kamp, men den aktuelle spilleren har spilt bra, så er han ikke like skuffet. Om laget har spilt bra og vunnet, men spillerens opplevelse av egen prestasjon er negativ, så er han likevel ikke særlig fornøyd. I lys av Kierkegaard (1849/1978, s. 77) kan man si at fortvilelsen over å ikke ville være seg selv, eller ville være seg selv, det selv man ikke er, er så stor at det vil ikke hjelpe om laget lykkes hvis man ikke lykkes selv. For noen vil det å være en del av laget være en opplevelse av at de har oppnådd noe bra, selv om de ikke er en del av startelleveren. Da kan man glede seg over at man har en rolle som handler om å være en god spiller å ha på benken. For den som derimot har en formening om at han burde spille, vil frustrasjonen over at han ikke er utvalgt være stor. Dette kommer fram i det følgende sitatet fra en av spillerne jeg intervjuet:

*Det som er mentalt krevende det er det at, si at når du for eksempel ikke spiller. Å få den beskjeden når du sitter samlet på videomøte før en kamp og så ser du på tavla at navnet ditt ikke er der og så sier treneren det høyt og så føler du at alle ser på deg (...) og så er det ikke ferdig der. Du drar på jobb dagen etter og så får du noen kommentarer som, «hvorfor spiller ikke du?» Så du blir hele tiden minnet på det, noe som kan være et mentalt press, eller litt mentalt tungt. (Jon)*

Fra tidspunktet treneren informerer laget om hvem som får starte, må den som starter på benken håndtere at han ikke er utvalgt. Dette må han gjøre det rundt de elleve som er valgt og som forbereder seg på å starte kampen. Det er ikke anledning til å gå for seg selv og sørge over at man er henvist til innbytterbenken. Man må i stedet tåle nederlaget foran de som er utvalgt til å starte. Det er ikke bare på fotballbanen at fotballspilleren må akseptere at han ikke er blant de elleve som får starte kampen. Fotballen engasjerer mange og han møter det igjen i andre situasjoner som i spørsmål på jobben. Spørsmålene kan være velmente, men spilleren som ikke startet blir igjen minnet på at han denne gangen ikke ble regnet med av treneren som tar ut laget. Dette viser at å være fotballspiller er en større del av livet enn timene man er på trening og kamp. For spillerne jeg intervjuet var fotballen en stor del av livet. Når man som fotballspiller ikke er utvalgt til å starte kampen, må man håndtere disse negative følelsene. Samtidig må man forberede seg på kampen som kommer fordi det fortsatt finnes muligheter for at man vil få spille i alle fall deler av den.

Dersom man ikke er en del av de som fører til at laget vinner, enten fordi man ikke har spilt, eller fordi man føler at man personlig har gjort en dårlig kamp, overskygges gleden over lagets prestasjon, av skuffelsen over mangelen på deltakelse i den gode prestasjonen. Sitatene under fra to av spillerne illustrerer dette:

*Det er først og fremst min egen prestasjon. Jeg må innrømme at fokuset inn mot kamp og det jeg får gjort noe med er først og fremst meg selv. Og så må det selvfølgelig fungere med alt det andre og til slutt så er det jo poengene som deles ut til laget. Men jeg er ganske egoistisk akkurat på det at man vil prestere selv uansett om laget vinner eller taper. (Hans)*

*Det er bedre å vinne kampen og ha spilt dårlig, enn å tape kampen og ha spilt bra, men samtidig så er jeg skrudd sammen slik at å vinne kampen og å ha spilt helt katastrofe, det er ikke en super følelse. Du ønsker jo å prestere selv og ikke minst bidra til at laget vinner. Det er jo det som man gjerne ønsker. (Øystein)*

Øystein snakket om å spille dårlig når laget vant. Han var opptatt av at laget skulle gjøre det godt og visste at laget måles ut ifra om det fikk poeng for seier eller ikke. Likevel så handlet det for han mest om hans bidrag til laget.

#### 4.1.1 Aldri fornøyd

Opplevelsen av at noe kunne vært bedre satt sterkt i fotballspillerne jeg intervjuet. Det betyr ikke nødvendigvis at man er misfornøyd med en kamp man har spilt, men at det alltid vil være noe som kunne vært gjort bedre. Ole sa det slik:

*Så er det også situasjoner som du tenker på i kampen da, som du tenker at du kunne gjort annerledes. I mitt hode er det nesten alltid situasjoner hvor jeg har hatt en følelse av at jeg kunne gjort noe annerledes, eller litt bedre. De følelsene om at jeg har gjort noe bra trenger jeg ikke tenke så mye på (...) Det er alltid et eller annet som kan gjøres annerledes selv om man har spilt en veldig bra kamp.*

Fotballspillerne jakter den perfekte kampen der man lykkes med alt og er det selv man helst vil være. På samme måte som det å mislykkes skaper negative følelser, frambringes positive følelser av å lykkes. Jostein sa i intervjuet, at hans beste følelse på fotballbanen er «å føle seg uovervinnelig i dueller (...) at mitt bidrag fører til at vi vinner. Du får vist at du er god på det du skal være god på.» Det handlet for Jostein om at han var den som lykkes. Hans beste opplevelse var når han kjente i hele kroppen at det var han som vant duellene. Da møtte han duellene som kom med en følelse av uovervinnelighet. Det er noe av dette (Henningesen, 2001, s. 49) belyser når han sier at fotballspillerne stod i spenningen mellom fornuft og uforpliktende selvutfoldelse. På den motsatte siden finnes fortvilelsen i å ikke få det til. I lys av Kierkegaards (1849/1978, s. 78) tanker om «Cæsar eller intet», er fortvilelsen hos den herskesyke at han er den som ikke ble Cæsar. Fotballspilleren som ikke oppnår alt han har drømt om, vil alltid sitte med en utilfreds følelse av fortvilelsen over å ikke ha vist den aller beste siden av seg selv i alle situasjoner. Eller slik Jostein sa det: «Det å vise en dårlig utgave av meg selv er ikke noe gøy.»

Utilfredsheten omhandler ikke bare ønsket om den perfekte fotballkampen, men også ønsket om å bli den beste utgaven av seg selv, som fotballspiller. Dette viser at fotballarenaen gir mulighet til å oppleve frihet der man er den som lykkes. På den andre siden gir den også mulighet for det motsatte. Disse spenningsforholdene finnes i kampen, men strekker seg utover dette. I intervjuet med Tor snakket han om klubbvalg han hadde gjort tidligere i karrieren. Han mente at noen av valgene ikke hadde vært riktig med tanke på å få en best mulig karriere. Samtidig sa han at han var glad for å ha opplevd å være i flere klubber og at han hadde fått mange ulike opplevelser. Fotballspilleren står i dilemmaet mellom ulike valg som vil føre han inn på ulike veier. Uansett hva han velger kommer han til å kjenne konsekvensen av valget. Samtidig kommer han til å tenke på hva konsekvensen av et annet valg hadde vært. Tor sa det slik:

*Du angreer på de tingene du ikke gjorde framfor de tingene som du gjorde (...)  
Mange utenforstående vil si at jeg har opplevd drømmene mine, men du blir så egoistisk i det her at du ofte ikke klarer å se det fra andre perspektiver enn ditt eget (...) men for min del ut ifra mine forventninger vil jeg si middels minus.*

Spørsmålet er om man ikke alltid vil lure på hva som hadde hendt om man hadde tatt andre valg. Kierkegaard (1843/2013, s. 53) sier at «gift deg og du vil angre det, gift deg ikke, du vil også angre det; Gift deg eller gift deg ikke, du vil angre begge deler.» Man kommer ikke unna angeren, eller fortvilelsen over at man ikke er den man så gjerne vil være. Fotballen bringer med seg valg som blir veldig viktige fordi de kan ha stor betydning for fotballspillerens karriere. Spillere som er aktuelle for andre klubber må ta valget om å forlate, eller bli i klubben de er i. Fotballspilleren som kan velge mellom flere klubber er privilegert og har en frihet ikke alle har. Samtidig er han i et krevende dilemma. I denne valgmuligheten er det en opplevelse av personlig ansvar. Fotballspilleren blir ansvarlig for sitt valg om han velger å bli eller om han velger å bytte klubb. Moxnes (2012, s. 56) siterer Dostojevski som sier at «Intet har noensinne vært mer uutholdelig for mennesket og det menneskelige samfunn enn friheten.» Frihet er med andre ord psykologisk krevende og spilleren som kan bytte klubb står i dette dilemmaet hvor han må velge. Uansett hva han velger må han leve med at han ikke tok et av de andre valgene. Dilemmaet gjør at man må ta valg og valget gjør en forskjell. Man lurer på hva som hadde skjedd om man hadde

tatt et annet valg, uavhengig av utfallet av valget man tok. Hva hadde hendt om han hadde byttet klubb? Eller hva om han ikke hadde byttet klubb? Byttet han klubb, angret han det. Ble han i den samme klubben, så angret han det. Tvetydigheten i valget illustreres i diktet «The Road Not Taken» (Frost, 2002):

*Two roads diverged in a yellow wood,  
And sorry I could not travel both  
And be one traveler, long I stood  
And looked down one as far as I could  
To where it bent in the undergrowth;*

*Then took the other, as just as fair,  
And having perhaps the better claim,  
Because it was grassy and wanted wear;  
Though as for that the passing there  
Had worn them really about the same,*

*And both that morning equally lay  
In leaves no step had trodden black.  
Oh, I kept the first for another day!  
Yet knowing how way leads on to way,  
I doubted if I should ever come back.*

*I shall be telling this with a sigh  
Somewhere ages and ages hence:  
Two roads diverged in a wood, and I—  
I took the one less traveled by,  
And that has made all the difference.*

Et trekk i min empiri er at det er tabu i fotballen å si at det i hovedsak handler om meg som fotballspiller. Forventningen om å fokusere på laget gjør at spillerne offentlig sier at laget kommer før enkeltspilleren. Dette samsvarer ikke med deres egentlige følelser. Det kan være gode grunner for å holde slike følelser for seg selv. Det har å gjøre med hvordan andre oppfatter en. Det er en opplest sannhet i idretten at alle vinner på at man har et felles mål som er større enn hver enkelt spiller. Toppidrettskonteksten spesielt innen lagspillene kommuniserer at «vi er større enn jeg.» Målet er at hvis laget vinner, vinner de enkelte spillerne også. Til tross for dette sterke *vi*, er den enkelte spiller avhengig av å prestere for å være en del av de elleve utvalgte. Her står idretten i et motsetningsforhold til forskning, knyttet til idrettens

koder, tap/seier og forbedring/tilbakegang (Tangen, 2004, s. 75-78). Idrettssystemet kommuniserer noe annet enn idrettens kommuniserte visjoner og verdier. Man er bare en del av laget så lenge man presterer. Presterer man ikke sørger de sterke ekskluderingsmekanismene til at man ikke lenger får være en del av laget (Tangen, 2004, s. 83). Forventningen om å sette laget først gjør at når laget gjorde det godt, men en spiller presterte dårlig, måtte han skjule sin skuffelse over at det for han, handler om han selv. To av spillerne jeg intervjuet sa det slik:

*Det har blitt sånn i idretten at du sier at jeg bryr meg ikke om hva de sier om meg så lenge laget gjør det bra, men det tror jeg bare er tull. (Jostein)*

*all ære til de som klarer å sitte i en garderobe i en kamp der de har vært på benken og som klarer å juble og være like glad som alle de andre gutta etter en kamp. All ære til de, men der er ikke jeg. (Jon)*

Jon følte at han burde glede seg over lagets gode prestasjon. Han opplevde at det var det riktige å gjøre, men at han kjente det annerledes. Dette ble forbundet med skam. Flere spillere fortalte om spenninger knyttet til det individuelle og det kollektive. De snakket om hvordan de måtte balansere egne ønsker, ambisjoner og skuffelser med lagets. Det virket for Jon som at de andre som ikke startet kampen klarte å juble. Dermed ble ambivalensen mellom lagets gode prestasjon og å ikke ha deltatt selv enda større. For de fleste av spillerne jeg intervjuet var det slik at selv om man var en del av et lag så handlet det for den enkelte om dens rolle i laget. Man følte seg bare som en del av laget når man hadde spilt. Spillerne står i et motsetningsfylt forhold mellom seg selv og laget. Det er konstruert en virkelighet hvor spillerne forventes å sette lagets prestasjon foran sin egen. Å være et *vi* betyr at noen må være på benken. De fleste hadde høye forventninger til spilletid. Da er rollen som benkesliter krevende fordi det er fotballspiller man vil være. I lys av Kierkegaard (1849/1978, s. 90) kan man si at forventningen om å sette laget først, mot spillernes vilje trekker dem mot endeligheten, der de fortviler i sine begrensninger. Muligheten blir mer og mer borte desto oftere man sitter på benken. Spilleren som følger forventningen om å sette laget foran seg selv, tilfredsstillter omverdenens forventninger til han som lagspiller. Hvis hans ambisjon er å starte

kampene står han i et krevende motsetningsforhold. Problemet er at han blir et nummer i rekken av mennesker, en kopi av de andre, eller med Kierkegaard (1849/1978, s. 91), han «av-slices» og mister seg selv. På den ene siden vet fotballspilleren at han må spille, og han må spille bra for å få fortsette å spille. På den andre siden må han ikke være for opptatt av at han selv spiller da laget er det han bør synes er viktigst. Det er en krevende øvelse å leve med slike motsetninger. Fotballspilleren må håndtere en indre konflikt hvor identiteten hans som fotballspiller er avhengig at han spiller, samtidig som han må vise at laget kommer først. Han må med andre ord kommunisere noe han ikke føler, at han setter laget først. Alternativet er å føle noe som kan få negative konsekvenser for han som fotballspiller, at hans identitet flater ut fordi laget blir viktigere enn han selv.

## 4.2 Kampens betydning for angsten

Samtlige spillere jeg intervjuet oppga fotballkampen som avgjørende for angsten i fotballen. De fleste av spillerne begynte å snakke om kampen så snart jeg spurte hva angst var for dem. De jeg måtte spørre om kampens betydning var heller ikke i tvil om at det var slik. Tor sa: «*Kamp er noe helt annet enn alt annet (...) det er kampen som er absolutt klimaks.*» En viktig hensikt med denne oppgaven har vært å finne ut hva det er med kampen som gjør at den bringer med seg så mye angst. Hans, en av spillerne jeg intervjuet, sa følgende:

*Muligheten [for at det skal gå galt i en kamp] er alltid der. Det er en motstander som skal ødelegge for deg og det er alltid noe som kan skje som du ikke ser. Alt kan skje i fotball.*

Som sitatet over viser er det muligheten for det uvisse som skaper angst. Dette harmonerer med Kierkegaards (1844/2005, s. 36) «intet». Dette intet er noe udefinerbart på den andre siden av det kvalitative spranget inn i muligheten. Fotballkampen er konstruert for at noen skal gå seirende ut på bekostning av andre. Dette gjelder for alle rundt laget, både supportere, trenere, spillere og andre. Likevel er det i hovedsak spillerne som må ta spranget ut i det ukjente. Det er Hans, Mats, Ole og resten av de elleve som starter, som kan score mål og unngå å slippe inn mål for å ha mulighet til å bli seierherrer. Slik kan de bli den utgaven av seg selv som de så gjerne vil være. Spillerne

visste dette veldig godt. Kampen var for spillerne mulighetenes mulighet. Her kunne de vise fram den beste utgaven av seg selv. Men de risikerte også å vise fram den de ikke ville være. Det var i kampen det skulle avgjøres om de ville lykkes eller feile. Det kunne være Tors tur til å score det avgjørende målet. Jostein kunne komme til å føle seg uovervinnelig i duellene og framstå i sin beste utgave av seg selv. Men Tor kunne også bli den som misset på den avgjørende straffen. Og Jostein kunne være den som tapte de avgjørende duellene.

Kampens mulighet påvirket angsten, men det var også følelser knyttet til tanken på kampen. Det var litt variasjon hos spillerne når de fortalte om når de begynte å tenke på neste kamp. Konsensus var at angsten bygget seg opp fram mot den kommende kampen. Så snart de hadde evaluert og «gjort seg ferdig» med kampen som hadde vært, begynte de mentale forberedelsene til neste kamp. Spillerne sa at selv om de ikke tenkte på det hele tiden, levde de med spenningen knyttet til den kommende kampen mange dager i forveien. Flere av spillerne ble sterkt preget av kampfølelsen når kampdagen nærmet seg. To av spillerne sa det slik:

*Dagen før kamp er jeg veldig påpasselig på hva jeg gjør. For eksempel så skal jeg ikke engang gå for mye i trappa, og jeg skal få i meg så så mange måltider. Så kampen er bak i hodet mitt hele tiden. Både to og tre dager før så begynner jeg automatisk å tenke på sånne ting. Da er det ikke snakk om å bruke ekstra unødvendig energi. Da er det ett fokus og det er å spare krefter til kamp. Så den ligger bak der hele tiden og det gjør den nesten fra sesongen begynner. (Jon)*

*I en vanlig uke i sesongen så ligger kampen der hele tiden, men så er det et par dager før at du begynner å kjenne det (...) og du begynner å tenke mer på det da. Du tenker kanskje mer på hvordan motstanderen er (...) og dagen før, ikke at jeg tenker så mye kampen og på hva jeg skal gjøre, men den [kampen] ligger der hele tiden, og preger veldig mye hva du gjør dagen før. Du bruker minst mulig energi, så den preger jo de fleste valgene dine, uten at jeg er nervøs dagen for kamp. Det er mer det at du vet den [kampen] kommer. (Hans)*



Mine data bekrefter at det er mentalt krevende å være fotballspiller. Sitatene over viser at forventningen om kampen gjennomstyrte fotballspillernes hverdag. Spillerne var veldig opptatt av å være godt forberedt til kamp. Dette preget valg på et detaljnivå hvor Jon for eksempel unngikk å gå i trapper for å samle opp mest mulig energi til kampen. Spillerne ventet på kampen og vissheten om at den kom var tilstede, selv når de ikke bevisst tenkte på den. I lys av kampens mulighet, er det naturlig at man har forventninger til kampen. Det at man tenker mye på den, eller at den ligger i kroppen kan være positivt. Det viser at kampen betyr noe for spillerne. Grensen for hva som er naturlig og hva som er for mye er krevende og individuell. For flere av spillerne jeg intervjuet var denne forventningen svært disiplinerende. Skårderud (2012, s. 1) sier at «Å være en idrettsutøver betyr å påføre seg selv fysisk, mentalt og sosialt stress. Noen tåler dette bedre enn andre». På et punkt kan selvreguleringen bli så vanskelig å håndtere at man ikke klarer det lengre. Fotballen blir for noen så krevende at de blir syke og lever med en angst som blir uhåndterlig (Jensen, 2014; Stenersen, 2016). Dette harmonerer med Kierkegaards (1844/2005, s. 67-68) tanker om at noen klarer å håndtere angsten, mens andre ikke gjør det. Det er en tynn linje mellom passe angst og for mye.

Noen av spillerne ga uttrykk for at de hadde et negativt tanke sett knyttet til kampen. Mats sa det slik: «Jeg kjenner at jeg ikke burde tenke på kampen i alle fall, (...) prøve å tenke på noe annet, gjøre noe annet». Dette kan knyttes til fotballkontekstens normer om at slikt må man tåle. Det er en ubehagelig spenning som det er naturlig at man vil kontrollere. Når man skyver det unna blir det motsatt av Kierkegaards (1844/2005, s. 145) tanker om å lære å engste seg. Ved å skyve det fra seg, risikerer man at angsten forstørres som et ubevisst intet som man likevel ikke kommer fra. Dette intet følges av en negativ følelse om at man burde håndtert det bedre, eller fortvilelsen over at man er den som kjenner på angsten. Dermed kan en slik oppfordring fra en selv, om at man ikke burde tenke på kampen, legge stein til byrden for fotballspilleren, fordi han tror at han er slik han ikke burde være. I lys av Kierkegaard (1849/1978, s. 104) blir det å nekte seg selv å tenke på kampen, å fordunkle sin fortvilelse, slik Hjalmar gjør det i Vildanden (Ibsen, 1884/2005, s. 175-176). Men fortvilelsen forsvinner ikke.

Spillere som er langt ifra å få starte, risikerer å bli delvis likegyldige til det hele. Jostein sa det slik:

*En sesong var jeg i utfordrerposisjon. Jeg var fjerdevalget og da var det ikke så viktig for meg. Da hadde jeg et par kamper som var helt forferdelig fordi jeg ikke var nervøs. Så hadde jeg et par kamper der jeg var ganske bra, men da til slutt kom jeg jo inn på laget. Da begynte jo de vanlige rutinene igjen. Men når jeg først skulle starte en kamp, når det ikke var forventet og jeg ikke egentlig brydde meg på den måten, så følte jeg ikke at det var en prestasjon som jeg var stolt av etterpå. Så for min del tror jeg at jeg er helt avhengig av å ha litt den der.. som holder meg på tærne, at jeg er veldig fokusert da.*

Jostein følte at når han var svært langt fra å få spille fikk han en følelse av likegyldighet. Kampen føltes ikke lenger like viktig for han fordi han fikk et ambivalent forhold til seg selv som fotballspiller. Å ikke få spille utfordret hans opplevelse av seg selv som fotballspiller og han ble distansert fra denne delen av identiteten. I lys av Moxnes (2012) kan man si at hans eget vekstpotensial i kampen forsvant. Han ble værende i en opplevelse av trygghet hvor han manglet angsten som følger veksten. Til tross for at veksten følges av angst, ville han ha muligheten til vekst. Jostein fortalte at da han kom inn på laget og fikk tilbake troen på at han skulle få spille kamper, kom også angsten tilbake. Denne engstelsen oppga han å være positiv for å spille bra. Den holdt han «på tærne» og gjorde han fokusert. Den var en bekreftelse på at fotballen var viktig for han og kan knyttes til det Moxnes (2012) beskriver som positiv angst.

Kierkegaard (1849/2015, s. 75) poengterer at man må lære av fuglen og liljen å være seg selv nærværende for å oppleve glede. Det er en krevende oppgave for fotballspilleren som opplever at han ikke får muligheten til å vokse. Likevel vil det i lys av Kierkegaard være bedre for spilleren å akseptere at han har disse følelsene enn å skyve følelsene vekk. Ved å akseptere at situasjonen nå er som den er, kan spilleren være tilstede i øyeblikket, uten at det blir for stort for han. Den som risikerer å bli likegyldig må spørre seg selv på om han egentlig er likegyldig, eller om det er situasjonen som gir han opplevelsen av likegyldighet. Hvis han er likegyldig, betyr det at fotballen ikke lenger er like viktig for han. Dersom det er situasjonen som påvirker han, må han arbeide med å finne måter som kan skape mening i situasjonen.

#### 4.2.1 Sympatetisk antipati og antipatetisk sympati

Kierkegaard (1844/2005, s. 36) beskriver angsten som en sympatetisk antipati og en antipatetisk sympati. Det vil si at man engster seg for det man liker, og at man er fascinert av det man misliker. Jeg tror det er denne «hat-elsk-følelsen» som fotballkampen skaper. Angsten kan sammenlignes med å se ut for et stup (Kierkegaard, 1844/2005). Muligheten til å hoppe er pirrende. Det er en svimlende uvisshet som fascinerer fordi man kan få kjennskap til «intet» på andre siden av spranget. Samtidig har man behov for å trekke seg tilbake, og komme unna den umiddelbare muligheten til å fullføre spranget. At kampen innehar denne hat-elsk-følelsen illustreres i sitatene under:

*Jeg har vært veldig spent, det er jeg hver kamp egentlig. Det kan være behagelig og ubehagelig, men for min del har det vært viktig å ha den spenningen der, fordi du føler at du lever litt. (Tor)*

*Det er vanskelig å beskrive, men den er ikke så veldig god når du får litt sanne klumper i halsen og sommerfugler i magen og hjertet begynner å pumpe litt ekstra rett før avspark. (Ole)*

*Jeg har aldri kastet opp før kamp, men det er noen ganger der du ikke har lyst på mat i det hele tatt. Det er ikke det at du føler du må kaste opp, men det er nesten litt det samme. Du får ikke i deg mat og du føler deg nesten litt syk. (Tor)*

*Sommerfugler i magen, gleder meg, kribler litt, kjenner at du begynner å verke litt i leggene. Du har lyst til å gjøre noe, få ut litt energi. Litt sånn rastløs. (Jon)*

*Man blir jo vant til det [angsten], og man kjenner at det er litt godt og (...) Man ville ikke vært det foruten heller. (Hans)*

Mine data viser at spenningen var der for alle fotballspillerne. Selv om de fortalte om ulik grad av «hat-elsk følelsen», var likheten mellom deres opplevelse mer slående enn ulikheten. Den ekle, og samtidig tiltalende følelsen var noe av det som gjorde

fotballen så attraktiv for fotballspillerne. For å forstå dette dypere spurte jeg noen av spillerne om hvordan det ville være å avslutte karrieren. Her er noen av svarene jeg fikk:

*Brutalt (...) Du er en spenningssøker og det å spille kamper er det beste du vet. Så det savnet etter det tror jeg vil være veldig rart, og jeg tror at jeg måtte hatt noe å erstatte det med. (Petter)*

*Jeg tror det er det største savn man har når man gir seg, at du savner den følelsen der du utfordrer deg, der du hopper ut i der du ikke vet hva som venter deg. (Jostein)*

*Den spenningen, når den blir borte, hva skal jeg gjøre da? (Tor)*

Hemmestad (2013) viser hvordan toppidrett og lagspill handler om å forstå og å håndtere kompleksitet. Man må forholde seg til paradokser, verdidilemmaer, spenningsforhold og usikkerhet, både på og utenfor banen. Det er med andre ord litt av en balansekunst som kreves av fotballspilleren. En del av det å være en fotballspiller i denne toppidrettskonteksten handler om å tåle forholdet mellom å være i balanse og ubalanse. Fordi følelsen av å være i ubalanse kan vare lenge bør man helst like det. Eller som Jostein sa: «Jeg vet om flere som sier at de savner det, den følelsen av det uvisse som venter deg, og det får man i hvert fall i fotballen.»

I lys av Moxnes (2012, s. 32) kan man si at fotballkampen har flere likhetstrekk med psykogruppen. Psykogruppen kjennetegnes ved at situasjonen er ustrukturert. Å være med i en psykogruppe innebærer angst for hva som vil skje med den enkelte deltakeren fordi «gruppemedlemmene må investere seg selv i situasjonen» (Moxnes, 2012, s. 32). Fordi kampen mangler struktur og fordi den inneholder usikkerhet, ligner den på psykogruppen. «I psykogruppen kan den enkelte føle seg ganske avkledd» (Moxnes, 2012, s. 32). Samtidig er psykogruppen og kampen et sted for vekst. I lys av Moxnes (2012, s. 46) blir kampen attraktiv fordi behovet for vekst er like grunnleggende som behovet for trygghet. Muligheten for nederlag følges av muligheten for suksess. Vekst kan bare skje der angsten for det mulige er tilstede. Det vil være et savn for fotballspilleren som har avsluttet karrieren at denne «søte engstelsen» (Kierkegaard,

1844/2005, s. 37) er borte. Ettersom fotballen betyr så mye for fotballspillerne, er det naturlig at forventningene til kampen frambringer glede og smerte. For de aller fleste eksisterer det en hat-elsk-følelse til fotballen. Mats snakket om at han «gru-gledet seg» til kampen. Det er naturlig i lys av de motstridende følelsene kampen bringer.

#### 4.2.2 Kampens opplevde viktighet har betydning for angsten

Hver kamp levde sitt eget liv for fotballspillerne i denne studien. Angsten for den ene kampen var ikke helt lik angsten for den neste. Tellende kamper var mer angstvekkende enn treningskamper. Hvem man skulle møte og hvor man var på tabellen hadde stor betydning for opplevelsen av angst. Videre var muligheten for opprykk, om «man hadde man kniven på strupen» for å unngå nedrykk, eller om man lå i «ingenmannsland» midt på tabellen, faktorer som påvirket angsten. «*Det handler om viktigheten av kampen og betydningen for folk og betydningen for oss*» sa Tor. Øystein sa det slik: «*Hvis det er 20 poeng til opprykk og 20 poeng til nedrykk så føler du deg ganske trygg. Du kan liksom ikke gå noen vei.*» Forventningene spillerne opplevde i forhold til hva de følte at de burde prestere i en kamp var knyttet til kampens antatte betydning. Ole sa det slik: «*Det spørs litt hvilken type kamp du går inn i, om du er favoritt eller om du har alt å vinne.*» Hvis det andre laget var favoritter, var forventningene til å prestere mindre enn når man skulle møte et lag det var forventet at man burde vinne over. Angsten for å feile, for eksempel ved å tape mot et lag man burde vinne over, var større enn angsten for å tape mot et antatt bedre lag. Mot et antatt bedre lag opplevde spillerne mindre press. Mot lag det var knyttet store forventninger til at man skulle vinne over, som lag fra lavere divisjoner, var angsten annerledes. Øystein sa det slik:

*første runde i cupen er man alltid nervøs fordi det er en forventning om at man skal vinne. Du er liksom ikke så nervøs, men det er en sånn rar nervøsitet fordi det er en forventning om at du skal vinne.*

I motsetning til i kamper mot antatt bedre lag, hadde spillerne mer å tape mot antatt dårligere lag. Samtidig var det en form for trygghet å vite at man i utgangspunktet var bedre enn laget man skulle møte. Ifølge mine analyser ble angsten forstørret når de spilte mot lag som var antatt å være omtrent like gode som eget lag. Da var

forventningens angst størst. Angsten ble også forstørret om man var i opprykkstriden eller nedrykksstriden. Taper man en kamp når man ligger midt på tabellen, får det ikke så store konsekvenser for hvordan man gjør det totalt sett. Muligheten for å lykkes eller feile er mindre og angsten svekkes som en konsekvens av dette. Om man derimot kjemper for opprykk, eller for å unngå nedrykk, har hver kamp enda større konsekvenser enn den hadde tidligere i sesongen. Da blir muligheten og angsten større.

### 4.2.3 For sent å angre

Kierkegaard (1844/2005, s. 78) sier at angsten ligger i muligheten til å ta spranget ut i det ukjente. Jeg tror det er dette som gjør at angsten øker fram mot kampen. Så lenge kampen ikke har startet har man ennå tid til å hoppe av. Man kan velge å stå over, gi seg med fotballen, eller man kan bli skadet slik at man ikke kan spille. I det man skal foreta spranget er man i «mellombestemmelsen» og må bestemme seg (Kierkegaard, 1844/2005, s. 69). Når valget er tatt er det for sent å angre. Flere av spillerne jeg intervjuet fortalte at da de gikk ut av spillertunnelen før kampstart, og når kampen var i gang, ble angsten mindre. To av spillerne sa det slik:

*Jeg føler at idet jeg går ut og stiller opp i spillertunnelen, begynner den [angsten] å bli litt borte for det er liksom rutine det og. Da er det på en måte ingen vei tilbake, eller da er det kamp og det er det som skjer. Når dommeren blåser og du kommer i gang, så har jeg ikke lenger noen tanker om at jeg er nervøs. Da er det å gjøre den jobben du har forberedt deg på, så får det briste eller bære. (Jostein)*

*Helt i starten av kampen er det en litt ekkel følelse. Da føler jeg en litt sånn ta-og-føle-på følelse. Rett før avspark får jeg litt puls, og da er det litt sånn å fy faen, nå er det i gang her liksom. Så, etter første situasjonen din, hvis jeg er involvert i en eller to pasninger, eller en takling, er den borte med en gang. Da er det i mitt hode krig og da kjenner ikke jeg på noe særlig. (Ole)*

Når spillerne går ut av tunnelen, og når dommeren blåser i gang kampen, er man i spranget og muligheten for å droppe ut er mindre. Man kan fortsatt bli skadet eller feile,

men samtidig er man midt oppi det. Valget er tatt og man har ikke tid til å tenke like mye på mulighetene som man kunne før avspark. Når man kommer ut av spillertunnelen og tilskuerne klapper, er den enkelte spilleren en del av elleveren som starter. Det er en lettelse å slippe friheten som finnes i muligheten for ikke å spille. Derfor er det godt når kampen er i gang.

Imens spillerne som starter er i spranget, er muligheten utsatt for de som ikke starter. Når spillerne som starter går ut av tunnelen er valget er tatt. For spillerne som sitter på benken lever muligheten i beste velgående. Ole, sa det slik: «*For min del er det verst når jeg ikke spiller fotball og når jeg sitter på benken. Da begynner det å komme mange tanker og det synes jeg er litt ekkelt.*» Dette kan forstås i lys av det Kierkegaard (1844/2005, s. 78) sier om at angsten ligger i muligheten. Så lenge man har troen på at man kan komme inn som innbytter, er angsten for muligheten sterkt tilstede. Spranget inn i muligheten utsettes, men man har fortsatt muligheten til å delta i kampen. Man må leve med mulighetens angst helt til man eventuelt kommer inn på banen, eller til kampen er ferdig. På denne måten er kampen ikke bare krevende for de som spiller. De som sitter på benken spiller bare deler av kampen eller ikke i det hele tatt. Likevel må de håndtere mulighetens angst, i tillegg til fortvilelsen over å være benket.

#### 4.2.4 Det verste som kan skje

fotballspillerne jeg intervjuet engstet seg mest av alt for muligheten til å være den som ødelegger for laget. Det ble naturlig å spørre dem om hva som var det verste som kunne skje. Noen av spillerne sa at de var klar over at det verst tenkelige scenario, som at noen skulle dø, eller at det skulle hende noe annet forferdelig ville være det det verst tenkelige. Petter sa det slik: «*Fotball er fotball, det er ingen som dør av det liksom. Det er egentlig ikke noe å være redd for.*» Likevel så var det ikke det det handlet om. At noe forferdelig skulle skje, som at noen dør er alltid en mulighet, også utenfor kampen, uten at man nødvendigvis uroer seg for det. I denne konteksten handlet det om hva den enkelte kunne komme til å gjøre som kunne føre til at han ble syndebukken som han absolutt ikke ville være. Svaret fra alle jeg intervjuet var at det verste som kunne skje var å gjøre en personlig feil som ødela for laget. Dette handlet spesielt om to muligheter. Den ene var å bomme på store sjanser til å score mål. Dette gjaldt særlig spillere som spilte i

posisjoner på banen hvor det var en forventning om at det var de som skulle score målene. Den andre og oftere nevnte situasjonen, som alle spillerne, uavhengig av posisjon på banen snakket om, var å gjøre en feil som gjorde at det andre laget scorete. Dette kommer tydelig fram i sitatene fra noen av spillerne under:

*Det jeg er redd for at kan gå galt er at jeg gjør sånn at vi slipper inn [mål til motstanderen] (...) det er ofte det som kan gå gjennom hodet. (Mats)*

*Å slippe inn mål må man bare lære seg å leve med at kommer til å skje, men for meg er skrekken at det er min skyld at målene kommer. (Jostein)*

*Det verste som kan skje tror jeg er å være avgjørende for en feil, at vi skal ryke på mine feil, tape på mine feil. Fordi da føler du deg litt som en syndebukk. (Petter)*

Det handlet om den individuelle spillerens prestasjon. Muligheten for den enkelte spillerens suksess og angsten for nederlaget, der nederlaget framfor alle de andre mulighetene, var det verst tenkelig scenario. Selv om det verste som kunne skje var at man skulle ødelegge for laget så var ikke det verste at laget mislykkes, men det at man var den som gjorde at det skjedde. Tor sa det slik: «*Det verste som kan skje er at du ikke klarer å oppfylle drømmene dine, at du ikke blir den du håper og tror du kan bli.*» Om man ødelegger for laget kan det i ytterste konsekvens føre til at man ikke blir fotballspilleren som man så gjerne ønsker å være. Derfor er de mulige konsekvensene av ødeleggende feil så store at de engstet fotballspillerne mer enn noe annet. Fotballspilleren som ønsker å oppfylle drømmene sine må våge seg ut i kampen for å bli den han håper og tror han kan bli. Å gå ut i kampen åpner samtidig opp for at nettopp han blir den som ødelegger. Han blir den som ikke klarte det. Det er en stor kontrast mellom å være den som lykkes og den som mislykkes. Den ene løftes på gullstol og den andre må bære skammen. Den avgjørende forskjellen kan handle om utfallet av en enkelt situasjon som å score eller misse på en sjanse. En feilpasning er nok til å ødelegge alt og i lys av dette står fotballspilleren gjennom hele kampen i et spenningsforhold der det forferdelige kan skje. Å leve med en slik engstelse er krevende. Det er forståelig at dette blir så krevende for noen at de velger bort fotballkarrieren.



#### 4.2.5 Angst og prestasjon

Opplevelsen av angst kan påvirke prestasjonen ulikt. Noen feiler i angsten, mens for andre er den en hjelp til å lykkes (Kierkegaard, 1844/2005, s. 67-68). Selvtillit og gode og dårlige erfaringer fra lignende situasjoner påvirket hvordan spillerne presterte i de ulike situasjonene. Angsten kan i lys av Kierkegaard (1844/2005, s. 68) være hemmende for prestasjonen om fokuset blir på konsekvensen av muligheten i stedet for på spranget. Å tenke for mye på det som kan gå galt opplevdes heller som lammende enn prestasjonsfremmende for spillerne jeg intervjuet. Jon sa følgende:

*Når jeg vet at jeg skal score på en sjanse, da blir jeg nervøs før jeg får ballen. Jeg kjenner at jeg nesten kan få en sånn følelse bare jeg prater om det faktisk, og for min del er det negativt.*

Før Jon fikk ballen forstod han at han var i ferd med å komme i en situasjon hvor han burde score mål. Muligheten for å bli helt eller syndebukk ble satt på spissen og han følte forventningen om at han burde bli helten. Derfor ble det forferdelige i å bli syndebukk enda større for han. For Jon ble en stor mulighet til å score en situasjon der han kjente angsten for om han ville klare det. Det var en så ubehagelig følelse at han kunne gjenkjenne den bare av å snakke om det. For Jon ble denne følelsen av å burde, en byrde som hemmet prestasjonen. Like fullt var det viktig for spillerne å kjenne på angsten inn mot kampen. Jostein sa det slik: «Hvis ikke den [angsten] er tilstede så er ikke jeg på mitt beste når kampen starter.» Utfordringen er ikke å kvitte seg med angsten, men å kontrollere den. «Alle må lære å engste seg» (Kierkegaard, 1844/2005, s. 145). Om man opplever angsten som en byrde, er det en krevende øvelse å regulere angsten slik at den blir en hjelp til å prestere. For mye angst kan føre til at man ikke klarer å håndtere situasjonene man kommer i. Noen av spillerne jeg intervjuet viste mer villighet til å omfavne angsten enn andre. Tor var en spiller som kan sies å ha lykkes som fotballspiller og han hadde en god karriere bak seg. Han fortalte om å velge angsten i form av å søke muligheter til å score mål. Jeg spurte om dette var noe som hadde hjulpet han i karrieren:

*Ja helt klart. I det ligger det en del utvikling tenker jeg. Hvis du er redd for å komme til målsjanser så oppsøker du de ikke. Men hvis du verdsetter de, uansett utfall, så tror jeg at det er lettere å gjøre det igjen. Du har vært i den situasjonen så mange ganger og vet at det å bomme på en sjanse er utrolig vondt, og samtidig litt godt fordi du kjenner at du bryr deg. (Tor)*

En fare ved å ikke håndtere angsten er at man unngår situasjoner med mulighet til å score mål. Som fotballspiller må man våge å vise seg fram for å lykkes. Den som alltid velger trygge løsninger kan ikke vokse, men vil stagnere eller gå tilbake ferdighetsmessig. Å oppsøke situasjoner hvor man føler angst er i lys av Kierkegaard å lære å engste seg. Spillerne må våge å gå inn i angsten for det verst tenkelige, selv om de kan bli den som mislykkes. Gjennom å stå i den ubehagelige situasjonen hvor muligheten er satt på spissen, kan man kjenne at man er der man skal være. I lys av Kierkegaard treffer man øyeblikket og man skulle ikke vært i noen annen situasjon. For å klare dette må man akseptere at det vonde kan skje, og bare ved å akseptere dette kan man bli den som griper muligheten og presterer.

#### 4.2.6 Mentale strategier

Petter var en spiller som sa at kampen hadde vært svært krevende for han tidligere. Nå hadde angsten blitt noe positivt for han. Han hadde nytte av å snakke med en coach og å jobbe med visualisering. Petter sa følgende om hva han visualiserte og hva det gjorde med han:

*Situasjoner helt klart. Jeg liker å se for meg situasjoner som jeg har gjort bra før, på ting jeg tror vil komme i kampen. Men også situasjoner som jeg har gjort dårlig. Det pleier jeg å gjøre etter trening også. Hvis det er noe jeg har gjort veldig dårlig prøver jeg å visualisere fram hva jeg heller burde ha gjort og jeg ser for meg den situasjonen og at jeg løser den riktig. Jeg tror at hvis du visualiserer nok så er du mer forberedt på neste situasjon og hvordan du heller skal løse den. Og jo mer jeg visualiserer inn mot kampen, jo lavere blir skuldrene mine også, for da er jeg forberedt på det som skjer.*

For Petter ble visualisering noe positivt i møte med angsten for det verst tenkelige. Han så for seg situasjoner som han trodde ville komme i kampen som lå foran, og hvordan han kunne løse dem på en god måte. Han fortalte at etter å ha jobbet bevisst med dette i lengre tid var «*gleden av å mestre større enn frykten for å feile.*»

Flere av spillerne snakket om å ha fokus på arbeidsområder som en hjelp til å prestere i kampen. To av spillerne sa det slik:

*Å ha fokusområder og arbeidsområder inn mot kamp gjør at du ikke alltid går rundt og tenker på utfallet av kampen, eller hvor viktig det er. (Ole)*

*Det er det som gjør det så fascinerende og så gøy å drive med, at fotball er så stort og, at det er så mye mer enn bare deg. Du kan være så forberedt som du bare vil og alt kan ligge til rette og du har gjort alt klart og så etter to minutter er alt bare helt annerledes. Du vet ikke hva som møter deg, for du kan få et rødt kort på en spiller der, eller så kan motstanderen få det. Eller så kan det skje noe annet, en skade eller. Det er så mange faktorer som du ikke har kontroll over. Så det er det jeg prøver å si til meg selv, at du får ha samme fokus på den jobben du har og de du skal møte, men ikke ta for stor bit av det heller. For det er så mange faktorer som du ikke har noe mulighet til å gjøre noe med. Så da får du heller overlate det til tilfeldighetene og så får du fokusere på det du eventuelt kan gjøre. (Jostein)*

En annen faktor som noen av spillerne snakket om, var betydningen av ritualer. Følgende dialog utspant seg i intervjuet med Hans:

*Det [ritualer] er en trygghet på at jeg har gjort det jeg skal, at jeg er forberedt. Så vet jeg jo at det ikke nødvendigvis har så mye å si, men det handler om å ha gjort de samme tingene, og så får du heller ha en god eller dårlig dag når du er på kampen, men da har du i alle fall gjort det du ... (pause). Intervjuer: Så det du sier er at det oppleves som trygt med noen ritualer? «Ja, trygghet.*

En annen mental strategi handlet om å sette kampen i et større perspektiv. Tor snakket om hvordan han skulle ønske at han tidligere i karrieren hadde forstått at det hele tiden kommer nye kamper. Han sa det slik:

*Det er jo disse gode og dårlige kampene, historikken i det her som definerer deg som fotballspiller, om du blir god nok eller ikke. Samtidig så er det slik at hvis du går rundt og tenker på det og ikke er her og nå, så kommer du til syvende og sist ikke å bli definert som så god. Dette har jeg tenkt på at jeg skulle ha visst mye tidligere i karrieren og at dette skulle jeg hatt veiledning på. Å bare la ting slippe og heller se framover. (Tor)*

Tor mente at det ville vært positivt for han, både med tanke på prestasjon og når det gjelder å leve godt med fotballen om han som ung spiller hadde fått hjelp til å sette det hele i perspektiv. Om noen kunne fortalt han at det hele tiden kommer nye kamper, kunne han lettere lagt fra seg de negative tankene. Det kunne hatt en positiv innvirkning på karrieren hans. Nå er det ikke nødvendigvis enkelt å nå inn til en ung spiller som opplever kampen som har vært og kampen som kommer som utrolig viktig. Likevel er det et område som trenere og idrettspedagoger bør være klar over. Spillerne sa at de brukte mye energi på å tenke over sine prestasjoner og muligheter i fotballen. De hadde behov for å sette det hele i et større perspektiv. I intervjuet med Tor viste han meg en film han brukte å se på når han kjente på angstelsen for kampen. Filmen viser en person som ligger på bakken og ser oppover. Så flytter fokuset seg fra personen og videre oppover helt til man betrakter verdensrommet på en avstand som gjør jorden usynlig i det store bildet. For Tor var dette en hjelp til å håndtere tankene rundt kampen på. Til tross for at han så verden ut ifra sitt perspektiv, kunne han bevisstgjøre seg at det som var stort for han, ble mindre i en større sammenheng.

Som vist i min empiri hadde noen spillere nytte av å bruke mentale teknikker som visualisering, fokus på arbeidsområder, ritualer og å sette ting i perspektiv for å håndtere angsten. Det viser at idrettspsykologiske teknikker kan fungere. «Alle erfaringer som truer opplevelsen av selvet som en stabil helhet, skaper utrygghet» Moxnes (2012, s. 57). Man kan i lys av Moxnes (2012, s. 58) si at spillerne brukte mentale strategier som et middel for å «tåle utrygghet». Disse verst tenkelige scenarioene som spillerne så for seg, risikerte

å rokke ved deres opplevelse av seg selv som fotballspilleren de ville være. Gjennom mentale strategier som å visualisere at man mestrer mulige situasjoner som kan komme i kampen, styrker man følelsen av trygghet. Mentale strategier blir dermed en måte å strukturere seg på, en teknikk som gjør at angsten blir mindre.

En utfordring er likevel at man gjør noe med symptomene til angsten uten at man forholder seg til årsaken. I stedet for å møte angsten, velger man teknikker som kan hjelpe til løse disse situasjonene. Det blir en overfladisk måte å dempe angsten på. Moxnes (2012, s. 58) sier at «det er mye som tyder på at etableringen av en dogmatisk holdning opprettholder følelsen av trygghet. Til tross for dette er dogmatikere mer utrygge enn andre.» Man demper angsten gjennom mentale strategier uten at man lærer å engste seg gjennom å akseptere angsten for det den er. Angsten er en konsekvens av at man er fotballspiller og at kampen innebærer stor risiko. Å lære å engste seg overskrider med andre ord mentale strategier. Det forutsetter trygghet å utsette seg for angst. Dogmatikeren forsøker å døyve angsten gjennom teknikker, men han lærer ikke nødvendigvis å engste seg.

### 4.3 Angerens angst

Kierkegaard (1844/2005, s. 84-85) snakker om angerens angst som angsten for de mulige framtidige konsekvensene. Det er altså fortsatt muligheten som engster da det som er gjort kun er noe man kan angre. Hvorvidt angerens angst inntraff etter en kamp var avhengig av kampens utfall for den enkelte spilleren. Flere av spillerne beskrev en form for lettelse over at det var over om de hadde lyktes i kampen. På spørsmål om det fortsatt var nervøsitet etter kampen svarte Jostein følgende:

*Det er mer lettelse. Letta over at nå er vi ferdig, og vi har fått til det vi skulle. Nervene er borte, og det voldsomme fokuset er borte og du kan slappe av. Du vet at nå er det en uke til du skal anstrenge deg på nytt på den måten.*

Selv om det etter gode kamper var en lettelse at kampen var over, var kroppen fortsatt ansent. Det tok tid å komme seg ned igjen. Hans sa det slik:

*Du tenker på kampen, men om det ikke har gått veldig galt så er det en lettelse også. Du bygger opp mot kampen og etterpå er du litt tom og du sliter med å sove uten at jeg nødvendigvis ligger og tenker på kampen. Men du har spenning i deg. Du sliter med å slappe av, samtidig som det er en lettelse. Du har vært i aktivitet, men det er ikke bekymring, du er ikke nervøs lengre.*

Det fysiologiske henger sammen med det psykologiske. Selv om kampen har gått greit og man kjenner på lettelsen av å være ferdig så tar det tid å fordøye både den fysiologiske anstrengelsen og den psykologiske påkjenningen som følger kampen. Dette er et viktig aspekt med hvorfor det er mentalt krevende å være toppfotballspiller. Man belaster kroppen hardt, både fysisk og psykisk og man må tåle å gå igjennom dette igjen og igjen.

Dårlige kamper satt i mye lengre enn gode kamper for fotballspillerne jeg intervjuet. Jostein sa det slik: «Hvis jeg ikke er fornøyd så varer de [tankene] mye lengre». Flere av spillerne snakket om behovet for å gjøre seg ferdig med kampen om den hadde gått dårlig for dem. Øystein fortalte følgende:

*Jeg må prate om kampen før jeg glemmer den. Jeg husker en episode i en tidligere klubb hvor vi hadde spilt en kamp og spilt fryktelig dårlig. Så hadde vi av en eller annen grunn to dager fri. Så begynte vi å prate om kampen på den tredje dagen og da bearbeidet jeg kampen de to dagene etter kampen og fram til vi pratet om den, nesten tre døgn etter kampen. Så det å evaluere kampen fort er for min del fint for å kvitte seg med det. Ikke nødvendigvis evaluere, men å prate om det og bli ferdig med det å gå videre til neste. Dette er nok mer gjengs etter dårlige prestasjoner. Da er det mere engstelsen for hva spesielt trenerne faktisk tenkte, men også hva andre spillere tenkte om deg, og det å få en eventuell bekreftelse på hva de eventuelt tenkte eller om det ikke var noe som du driver og gnager på selv. Det er den [tanken] jeg ikke kan bli kvitt. Jeg kan bli fortalt det av andre, men til syvende og sist er det ikke dem som skal sette karakter på meg. Så da kan jeg ikke bli kvitt den [tanken] før den som er ansvarlig for laget har gått igjennom det.*

Angerens angst over den dårlige kampen var for Øystein, angsten for muligheten av å ikke bli likt av treneren og de andre spillerne. Med andre ord, angsten for å være seg selv slik man ikke vil være. Å kjenne på denne angsten i flere dager etter kampen tok mye energi og var så ubehagelig at han ikke hadde det noe godt disse dagene. Det hadde vært mye bedre for han om laget hadde møttes dagen etter kamp, om så bare for å snakke om kampen. Da kunne han fått bekreftet eller avkreftet de engstelige tankene han bar på og i mye større grad gjort seg ferdig med kampen. Da hadde mulighetens angst for konsekvensene vært forbi. Etter dette ville han fra et psykisk helseperspektiv hatt mulighet til å samle overskudd og fått mye større glede av å ha fri. Eller som Jostein sa i et av de andre intervjuene, «*Livet blir bedre hvis man klarer å gjøre seg ferdig med ting.*»

#### **4.4 Spillerne har behov for trygghet og vekst**

I samtlige av intervjuene jeg gjorde med fotballspillerne finnes det referanse til spillernes behov for trygghet og vekst. Moxnes (2012, s. 59) sier at disse to motstridende behovene for trygghet og vekst er de mest grunnleggende menneskelige behovene. Hvorvidt man søker mer trygghet enn vekst, eller mer vekst enn trygghet er personavhengig. Poenget er at man har et sterkt behov for begge deler og har man fått for mye av det ene, søker man mot det andre. Om man opplever mye trygghet vil det være naturlig å se utover mot mulighetene for å vokse. Om man opplever mange vekstmuligheter ønsker man noe trygt å holde fast i. Trygghet kan skapes gjennom positive opplevelser i situasjoner man har engstet seg for. Noen av spillerne snakket om viktigheten av en god start for å bli trygg nok til å tørre i kampen. I intervjuet med Mats fortalte han om konsekvensen av å begynne bra. Han sa det slik: «*Da tør jeg kanskje å slå langt, og om jeg bommer så har jeg på en måte en trygg grunnmur fra starten så jeg tør fortsette.*» Om han derimot begynte med en feil sa han følgende:

*Hvis jeg ikke hadde gjort en feil da, så kan det hende at jeg hadde turt å slå en langpasning, eller tre [ballen] opp i ledd. Hvis jeg har gjort en feil så har jeg lett for å bare slå tilbake til keeper eller nærmeste mann, en trygg løsning. (Mats)*

Moxnes (2012, s. 47) snakker om tendensene til mot og frykt. De henger sammen med behovet for trygghet og vekst, og behovet for mening og frihet. Tendensen til mot vises når man er pågående, risikovillig og tør forsøke til tross for at det kan få negative konsekvenser (Moxnes, 2012, s. 47). Når Mats som vist i sitatet over, opplevde at han begynte kampen bra så ble motet større enn om han begynte dårlig. Man kan i lys av Moxnes, si at opplevelsen av trygghet, gjorde at han våget å søke vekst fordi trygghetsbehovet i større grad ble dekket som følge av de gode prestasjonene i starten av kampen. Kontinuumet mellom trygghet og vekst, hvor fotballspilleren har behov for trygghet for å våge det usikre, kan få store konsekvenser for spillet. For Mats kunne en dårlig start gjøre at han ikke ville prøve på det risikable utover i kampen. For et lag som har bestemt seg for å spille ballen langs bakken kan utryggheten føre til at spillerne ikke tør å gjøre dette. Da vil de i stedet for å vise mot, vise frykt og spille ballen så langt og høyt de klarer. Om laget har bestemt at de skal spille langs bakken fordi de mangler luftstyrke til å vinne hodeduell, kan konsekvensen av at frykten vinner, være at laget mislykkes. Det andre laget vil få fordel av at man, i motsetning til taktikken, spiller på en måte som er ugunstig for laget. For Mats vil den kortsiktige konsekvensen være at han ikke utsetter seg for risikoen til å bli syndebukken som bommet på en kort pasning langs bakken. For folk flest vil det synlige være at laget mislykkes fordi de ikke vinner duellene lenger fram på banen. På lengre sikt vil Mats risikere å bli satt ut av laget fordi treneren ser at han ikke følger taktikken som treneren har satt opp. Dermed kan konsekvensen av å ikke vise mot, bli negativ for han selv også. Han står overfor et vanskelig dilemma. Skal han vise mot og tørre til tross for at det kan gjøre han til syndebukk? Eller skal han ty til feighet og velge det som unngår at han blir syndebukk her og nå, men som kan få negative konsekvenser for han på lengre sikt. Moxnes (2012, s. 48) sier det slik:

Meg er et menneske sammensatt av ulike og motstridende behov. Mitt behov for vekst kjemper mot mitt behov for trygghet. Mitt behov for frihet kjemper mot mitt behov for mening. Mitt behov for å vise mot strider mot min frykt. Jeg står ytterst sett ovenfor valget mellom å bli en helt og å bli en kujon. Og det som skiller den ene veien fra den andre, er uhyre lite.



Uansett hva Mats velger så kan han feile. Han må leve med konsekvensene som kan være at han ikke blir fotballspilleren han ønsker å være. Om han prøver på det risikable og feiler blir fallet stort. Det blir synlig at det er han som ødelegger. Sjansen for å mislykkes virker mindre om han bare velger det trygge fordi at da blir ikke fallet like stort. Da vil han gradvis miste muligheten til å bli den han vil være. Derfor må han tørre på det risikable for å lykkes. Han må velge angsten og muligheten til å bli syndebuggen. Hvis ikke blir han neppe syndebuggen, men han blir heller ikke seg selv slik han ønsker å være.

I følge mine data var det noen situasjoner som kunne vekke den samme angsten som kampen. Det var å være juniorspiller og skulle hospitere med førstelaget, og det å være nykommer i et lag. Dette er situasjoner man kan være i noen ganger i løpet av en karriere, gjerne når man er ganske ung. To av spillerne fortalte om sine opplevelser med hospitering på A-laget og som ung nykommer i en klubb:

*Da jeg skulle trene med A-laget i en klubb jeg var i, klarte jeg så vidt å gå. Da var jeg ekstremt nervøs, kanskje enda mer nervøs enn før en kamp. Da tror jeg nok det ble litt negativt for da går du inn med nervøsitet og du har en følelse av om du hører hjemme, om du er god nok for dette her. Du klarer liksom ikke bruke det til noe veldig positivt. Det ble bare at du ble liten og nervøs og gjorde det enkelt, i stedet for å tørre. Og det tror jeg handler om å være en del av et lag. Hvis jeg hadde vært en del av et lag så er det lettere å spille kamp, enn å komme inn på prøvetrening. (Ole)*

*Jeg husker første treningen min her, og de første ukene. Da satt jeg med samme følelsen [som før kamp]. Jeg tror du får den når du skal kjempe for noe på en måte, og når du skal utfordre deg selv igjen på en ny gruppe og den biten der. (Petter)*

Hva slags likhetstrekk finnes mellom kampen og hospitering med A-laget, eller å være nykommer i et lag? Dette har sammenheng med erfaring og posisjonen man er tiltenkt som hospitant eller som nykommer. Om man er tiltenkt en sentral rolle i laget vil opplevelsen av trygghet være større enn om man kommer som ny spiller som må bevise at man er god nok til å bli en del av laget. Petter sa det slik:

*Når du kommer som prøvespiller blir du ekstra glad om noen tar godt imot deg. Den tryggheten da, [når du er en del av et lag] at du alltid har kompisene dine rundt deg, for lagkameratene blir jo bestekameratene dine til slutt. Og det er det som gir tryggheten, at du har så nært forhold at du vet at nå er det oss mot dem, fordi alle kjenner hverandre så godt. Så det også gjør nervøsiteten bedre.*

Flere av spillerne fortalte at de hadde et nært forhold til sine medspillere. Dette har stor betydning for sosial trygghet og det å skape mening i tilværelsen, som Moxnes (2012, s. 46-47) sier er et sekundærbehov i mennesket. Man har skapt en felles struktur som fungerer som et forsvar mot angst (Moxnes, 2012, s. 38). Derfor er opplevelsen av å være en del av et lag en viktig trygghetsfaktor for fotballspillerne. Når kampen møtes i opplevelsen av at man er en del av en større enhet, blir fellesskapsfølelsen en base for trygghet som kan hjelpe på motet til å gå ut i kampen og tørre det risikable.

For den nye som skal inn i det etablerte viser mulighetens angst seg fordi man ikke kjenner de man skal spille med like godt. Det åpner opp for å se for seg ulike scenarioer som: Hører jeg hjemme her? Er jeg god nok? Og så må man som Jostein sa, vise seg fram på nytt, vise at man passer inn i gruppa og kan bidra på banen. Moxnes (2012, s. 38) poengterer viktigheten av sosiogruppens struktur som et forsvar mot angst. Psykogruppens manglende struktur fører med seg usikkerhet i motsetning til sosiogruppens trygge rammer (Moxnes, 2012, s. 33). I et fotballag vil rammene struktureres og de som er en del av gruppen kjenner til strukturene fordi de har vært med å definere dem, eller de har vært med lenge nok til å ha funnet sin plass i gruppen. Den som kommer på hospitering eller prøvespill, kjenner ikke gruppens strukturer og for han vil gruppen fortone seg mer som en psykogruppe. Han må finne ut av hvordan gruppen fungerer og hvilke regler som gjelder. Han må leve med usikkerheten knyttet til at han ikke er tatt opp i laget. Han er under vurdering og må bevise sin plass.

Trygghet og vekst er ikke statiske størrelser i en persons liv. De flytter seg i takt med erfaring. Det som var forbundet med vekst tidligere kan ha blitt trygt dersom man har fått gode opplevelser i lignende situasjoner tidligere. To av spillerne sa det slik:

*Du blir vant til det. Nå har du spilt mot en klubb ti ganger. Men da jeg var 18 år var det å spille mot den klubben som å spille i Champions League. Grenser flyttes. Å spille i en divisjon blir en vane, men for en junior som kommer opp på A-laget så er det så stort som det går an å få blitt. (Tor)*

*Første kampen i denne divisjon hadde mye spenning med seg, men nå har det på en måte normalisert seg. Du vet hva du går til og det er ikke så høyt nivå som du kanskje trodde og du må skape den spenningen litt selv. (Ole)*

Rutinerte spillere som har spilt mange kamper tåler ikke nødvendigvis angsten bedre enn en som er ung og uerfaren, men den rutinerte har sannsynligvis enn annen grense for hva han opplever som angstvekkende. Øystein sa det slik:

*Alder spiller inn på hvordan man håndterer det. Hvordan man takler det er erfaringsbasert og det man har opplevd tidligere tar man med seg, og det spiller inn på hvordan man gjør det i dag.*

Har man spilt mot de beste lagene i Norge så er ikke 1. divisjon noe å engste seg for. Har man spilt for landslaget og vært utenlandsproff så er ikke eliteserien lenger så mye å engste seg for.

## **4.5 Betydningsfulle andre**

Rundt et norsk toppfotballag er det mange personer involvert. Toppfotballspilleren må forholde seg til medspillere, trenere, supportere og journalister. Alle disse personene kan påvirke toppfotballspillerens opplevelse av angst. Samtidig er det viktig å holde fast på at de kan forsterke eller minske graden av nervøsitet, men ikke ta den bort da «angsten er øyeblikket i det individuelle liv» (Kierkegaard, 1844/2005, s. 75). Det er spilleren selv som ønsker å være den beste utgaven av seg selv og det er her mulighetens angst befinner seg. Hans sa det slik:

*Det er mer meg selv. Du vet jo alltid at det er folk som ser på deg og at du blir vurdert, uten at jeg tenker at det er det som gjør at jeg er spent før kamp.*

Hans var klar over at andre så på og vurderte hans prestasjon uten at han opplevde det som avgjørende for spenningen inn mot kampen. Min empiri viser at andre rundt laget kan forsterke konsekvensen av muligheten til å bli seierherre eller syndebukk. Man blir helt eller syndebukk i relasjon til seg selv og andre mennesker. Det er i de andres blikk man vil være den beste utgaven av seg selv. Dermed kan betydningsfulle andre forsterke eller minske angsten i fotballkampen.

Treneren spiller en viktig rolle i toppfotballspillerens liv. Det er han som avgjør om den enkelte spilleren får være med, starte kamper og det er han som fordeler spilletid. Han er i stor grad sentral i avgjørelser om hvem som skal få fornyede kontrakter og hvem som ikke lengre får være en del av klubben. Noen av spillerne oppga ulike trenertyper som en viktig faktor for angsten i forbindelse med fotballkampen. ifølge spillerne jeg intervjuet var det trenere som var opptatt av å fordele skyld som forsterket angsten. Øystein sa det slik:

*Hvis man føler stor skyld [etter kamp] vil man føle mer nervøsitet. Nervøsiteten, engstelsen vil jo variere etter kampen i forhold til hva som har skjedd. Nervøsiteten før kamp er som regel forholdsvis ... [konstant]. Etter kamp kan nervøsiteten variere mye mer i forhold til din egen prestasjon, nervøsitet føler jeg ikke er et passende ord etter kamp, da er det heller mer engstelse. Hva kommer nå? Bli jeg hengt ut foran lagkameratene?*

Dette handler om en negativ angst som var vanskelig å håndtere for spillerne. Spillerne jeg intervjuet snakket om fotballen som identitets- og meningsbærende. Å bli hengt ut foran lagkameratene er brutalt. Treneren formidler da at den aktuelle spilleren ikke hadde det som skulle til for å hjelpe laget til en god prestasjon, og indirekte at han ødela for laget, som er det spillerne jeg intervjuet fryktet mest. I tillegg må spilleren håndtere skammen ved å ha sviktet lagkameratene. Jostein sa følgende: «Du bekymrer deg for å bli avslørt, at du ikke lykkes med det du håper på.» Når treneren henger ut en spiller etter kamp er det nettopp dette som skjer. Han avslører spilleren foran alle de andre. Jon snakket om å føle at man skuffet treneren ved å ikke lykkes. Han sa det slik:

*Hvis jeg bommer på mål og slenger et blikk bort på treneren og ser at kroppsspråket hans viser at «hva i alle dager liksom, skjerp deg» så får du jo en dårlig følelse i deg.*  
(Jon)

Angsten for å skuffe treneren legges til som en ekstra byrde i kampens mulighet. Dette blir noe man kjenner på i tillegg til angstens mulighet. Dermed er det en form for angst for konsekvensen av å mislykkes som trenere gjør vel i å være oppmerksomme på i deres opptreden foran spillerne sine. Trenere som ikke henger ut spillere skaper en annen trygghet. Jostein fortalte følgende:

*Treneren er den som gjør meg minst nervøs av alle fordi han vet så godt hva jeg står for og jeg vet godt hvor trygg han er på meg. Reaksjonen hans etter en feil eller en dårlig prestasjon er aldri noe du bekymrer deg for. Men jeg har hatt andre trenere før, hvor du vet at så fort du har vært involvert i noe, så er det første han kommer til å gjøre når du kommer inn i garderoben etterpå, å hakke å deg. Det er sånn at du gleder deg ikke til det, men samtidig så føler jeg at jeg er så hard med meg selv at jeg føler at jeg har vært igjennom det scenarioet ti ganger i hodet før det skjer da, så jeg er forberedt på det.*

Spillerne i min studie var selvkritiske til sine egne prestasjoner. Som en av spillerne sa tidligere, var det alltid noe som kunne vært bedre, selv etter en god kamp. Det kan virke som at noen trenere liker å henge ut spillere i media etter kampen. Man får noen ganger et inntrykk av at enkelte trenere mener at spillerne ikke bryr seg om å prestere. Empirien i mine data viser det motsatte. Spillerne jeg intervjuet var så opptatt av å prestere at de utholdt mye angst for å være fotballspilleren de så gjerne ville være. De brydde seg i høyeste grad om hvordan de framstod i kampene. Når de mislykkes fortvilte de over at de ikke klarte å prestere bedre og selv når det gikk bra var det alltid noe de kunne være misfornøyd med. Om spillerne opplevde at treneren kunne henge ut spillere som ikke presterte, kunne det gjøre spillerne ekstra engstelige for mulige konsekvenser av en dårlig prestasjon. Dette er en krevende byrde å håndtere for spillerne. Man kan også spørre seg om trenere som henger ut spillere gjør dette for å skjule seg bak spillernes dårlige prestasjon. I flere av religionene krever synden et offer og slik er det også i

fotballen. I fotballen er synden den dårlige prestasjonen som førte til at laget mislykkes. Ved å ofre en eller flere spillere tilfredsstiller treneren gudene, som i overført betydning er media, og slipper selv å bli ofret. Fotballspilleren står i et motsetningsfylt forhold til treneren. På den ene side bør han ha et godt forhold til han. En trygg relasjon mellom trener og spiller kan gjøre at spilleren opplever mindre angst i fotballen. Samtidig gjør maktforholdet at treneren og spillerne har en tvetydig relasjon. Spillerne har grunn til å like og frykte treneren på samme tid. Et godt forhold kan gjøre dem tryggere og det kan påvirke mulighetene for spilletid. Samtidig er det ingen garanti for at ikke treneren i det øyeblikk han finner ut at spilleren er overflødig, vil forsøke å kvitte seg med han. Spillerne er i en sårbar situasjon der de risikerer at treneren som er en betydningsfull person for dem, avviser dem. Å forholde seg til en trener som har en negativ eller uforutsigbar handlemåte er derfor en ekstra belastning for spillerne. Det skaper muligheter for negative konsekvenser som spillerne har det bedre uten.

Trenerens væremåte kunne også påvirke spillerne uten at han sa noe. Jon sa det slik:

*Noen ganger kan man også kjenne på en sånn type stemning i garderoben, der du merker at her er det litt trykket stemning. Det er noe som skjer. Du kan merke det på treneren. Bare kroppsspråket, hvordan treneren oppfører seg. Han trenger ikke si noe. Du kan få overført nervøsitet fra en trener uten at han trenger å si noe. Du merker det, du ser det på hele kroppsspråket, uttrykket i ansiktet.*

Angsten som Jon beskrev i sitatet over var av en annen form enn angsten for treneren som kunne finne på å henge ut enkeltspillere. Trenere kan naturligvis også være engstelige for kampen som kommer. Maktbalansen mellom spillere og treneren gjør spillerne ekstra oppmerksomme på trenerens atferd. Derfor er det av betydning at også trenere lærer å engste seg slik at de kan håndtere angsten. Trenere bør være bevisst at hvordan de framstår påvirker spillerne. En trener må være helhjertet i sin omsorg for spillerne sine. Om han sier at han ikke vil henge noen ut når det går dårlig, må han vise det i praksis for å være troverdig overfor spillerne. Om han ikke snakker nedsettende om spillere som er tilstede, vil han likevel bli gjennomskuet og forsterke angsten hos spillerne om han baksnakker dem når de ikke er tilstede. Han må vite at måten han oppfører seg

på under kamp, hans kroppsspråk og hva han sier, fanges opp av spillerne som sitter på benken.

Flere av spillerne fortalte at fedrene deres var viktige samtalepartnere, noe som også hjalp dem til å håndtere angsten. Dette illustreres i sitatene med to av spillerne:

*Jeg snakker mye med faren min. Det er en viktig faktor for min del. Hvis jeg gruer meg til kamp så ringer jeg alltid til han. Det er på en måte en trygghet at jeg vet at jeg alltid har han (...) som vet hva han skal si for å bygge meg opp. (Ole)*

*Det hjelper egentlig bare å prate om kampen. Du evaluerer kampen med faren min eller med kamerater som har vært og sett kampen. (Jostein)*

Fedrene var en trygg base for Ole og Jostein. De kjente sønnene sine og visste hvordan de skulle bygge dem opp. De var opptatt av sønnenes opplevelse og de fikk legitimitet hos sønnene fordi de kunne nok om fotball til at de kunne evaluere kampen sammen. Slik skapte de trygghet fordi sønnene hadde tillit til dem og de visste at fedrene ønsket sønnene godt. Jon hadde derimot et mer anstrengt forhold til faren inn mot kamp. Han opplevde at faren heller bidro til å gjøre presset større, for eksempel ved å fortelle Jon at det var viktig at han spilte en god kamp. Jon sa det slik:

*Selv om du har vunnet en kamp så blir ikke gleden like stor [hvis du ikke har spilt bra] fordi alle har lyst til å please fedrene sine, om det gjelder fotball eller skole eller hva det gjelder.*

For Jon ble det ekstra presset, enda et spenningsforhold han måtte håndtere. Det kan hende at faren til Jon ikke mente å legge dette presset på han, men forholdet til faren gjorde kampen enda mer krevende. Som vist i min empiri kan fedre påvirke sønnenes angst i fotballkampen. Heldig er de som har fedre som er bevisst sin rolle og ikke påfører barna ekstra angst.

Spillerne jeg intervjuet var også opptatt av å ikke skuffe medspillerne sine.

Øystein sa følgende:

*Ofte snakker man om nervøsitet eller at man føler presset fra de utenfra. For min del har egentlig ikke det vært den største drivkraften til min nervøsitet. Det har heller vært mer nervøsitet i forhold til trener, at du har vært redd for å gjøre noe som strider med det treneren ønsker. Miljøet rundt og supportere har aldri vært det som har gitt meg nervøsitet. Men heller det å svikte lagkamerater. Svikte de i klubben.*

For Øystein, var det de som stod han nær og de som var en del av klubben han var mest redd for å skuffe. Igjen viser empirien at spillerne var engstelige for at de skulle svikte andre. Det er en stor byrde disse fotballspillerne la på skuldrene sine. Fotballen var ikke bare en aktivitet man holdt på med fordi det var gøy. Man bar ansvaret for de andre med seg inn i kampen.

Når det kom til media og supportere fortalte noen av spillerne om en følelse av at disse kunne legge ekstra press på spillerne. Det kommer fram i sitatene under:

*Jeg har fått melding fra folk som skriver i avisa og som følger med (...) og det skaper litt press også. Selv om de sier at de har troen på deg, så sier de også indirekte at det er jeg som skal gjøre det, skape ting og gjøre så vi skal vinne. (Ole)*

*Det er veldig mange spillere som sier at de ikke bryr seg om avisoppslag og kommentarer fra de som kommenterer kampene og sånn, men der er jeg helt motsatt. Jeg bryr meg om hva de sier fordi jeg vil at jeg skal være en respektert spiller, at de skal synes at jeg er god. Det er ikke det at jeg leser alt, men når jeg først hører på noe, eller noen snakker om klubben, så vil jeg gjerne at de skal trekke fram meg som en viktig spiller. (Jostein)*

*Det er ikke bare de på treninga eller i fotballen, det er så mange som bryr seg om det og så mange som har en mening om det. (Jon)*

Media og supportere kan forsterke kampens mulighet til å bli syndebygg og seierherre foran de andre. Media kommuniserer i forhold til en annen referanseramme enn fotball. Der fotballens logikk er prestasjon, er medias logikk



salgbarhet. Media lever av å skape helter for så å rive dem ned når anledningen byr seg. Fotballspillerne og journalistene er gjensidig avhengig av hverandre. Journalistene trenger fotballspillerne for å lage salgbare artikler. Fotballspillerne trenger journalistene fordi lønningene deres i stor grad avhenger av at fotballen selges. Derfor vil media alltid lete etter de saftige historiene og de vil lage helter og syndebukker. Om de ikke gjør det, selger de trolig færre historier til publikum, noe som fotballspillerne ikke er tjent med. Derfor trenger spillerne media, men de har også grunn til å frykte hva media kan gjøre mot dem om de spiller dårlig. Slik kan media, spesielt de som er kjent for å spille på helte- og syndebygg-historier forsterke angsten.

I min empiri kommer det fram at andres påvirkning på angsten hang sammen med deres mulighet og vilje til å forsterke konsekvensene av en dårlig prestasjon for fotballspilleren. Trenere, media og andre som kunne gjøre den negative opplevelsen av en dårlig prestasjon større, skapte mer angst enn trenere og andre som spillerne visste at ikke ville bruke denne muligheten. Trenere som eier ansvaret i stedet for å skyve det over på spillerne er trenere som hjelper spillerne til bedre psykisk helse i fotballen. Trenere og andre som er opptatt av spillernes psykiske helse kan altså hjelpe spillerne i angsten, gjennom å være seg sin rolle bevisst.

## 5 Oppsummerende tanker

I denne masteroppgaven har jeg forsøkt å vise angstens betydning for noen fotballspillere i en norsk toppfotballklubb for herrer. I lys av Kierkegaard (1844/2005), Moxnes (2012) og min empiri, er ikke angsten negativ, men en følge av muligheten og behovet for vekst. Man kan i lys av Moxnes (2012, s. 46) si at spillerne ble dratt mellom behovet for trygghet og behovet for vekst. Veksten er et grunnleggende behov i mennesket, men angsten følger med. For fotballspillerne jeg intervjuet var fotballen en meningsbærende del av identiteten. Hvordan de gjorde det som fotballspiller var svært viktig og derfor var de opptatt av deres egne prestasjoner. Fotballspillerne stod derfor i en sårbar situasjon. Dårlige prestasjoner kunne gjøre at de ikke fikk spille på laget. Dette var krevende fordi deres identitet var knyttet til det å være en fotballspiller.

Angsten er «øyeblikket i det individuelle liv» (Kierkegaard, 1844/2005, s. 75), som betyr at angsten handler om den enkelte og dens opplevelse av muligheten. I dette tilfellet var det fotballspillernes mulighet til å bli helt eller syndebukk, som i stor grad skapte angsten. Denne muligheten fantes ifølge spillerne jeg intervjuet, aller mest i fotballkampen. Kampen vekket mulighetens angst i spillerne. Denne angstfølelsen var krevende å håndtere, samtidig som den var tiltalende. Kierkegaard (1844/2005, s. 36) sier at angsten er en sympatetisk antipati og en antipatetisk sympati, altså at man sympatiserer med det man misliker og at man misliker det man sympatiserer med. Det er som å stå ved et stup hvor man vet at konsekvensen av å hoppe er stor og at det ikke finnes noen måte å reversere handlingen på om man hopper (Kierkegaard, 1844/2005, s. 55). Slik var forventningen om kampen nærmest svimlende for fotballspillerne jeg intervjuet. De levde med vissheten om kampen som skulle komme flere dager i forveien. Kampen var svært disiplinerende for spillerne og preget livene deres i stor grad.

Noen av spillerne fortalte om en krevende spenning mellom å være opptatt av seg selv og sin prestasjon, og det å være en del av et lag. Forventningen om å sette laget foran seg selv, skapte en ambivalent følelse i noen av spillerne og kan også sies å være forbundet med skam.

Noen av spillerne fortalte om ulike mentale strategier som en hjelp til å håndtere angsten. Slike strategier kan være nyttige, men en utfordring er at de kan dekke over symptomene til angsten, uten at man arbeider med angsten på et dypere plan. «Alle må

lære å engste seg» (Kierkegaard, 1844/2005, s. 145), men det er en krevende øvelse som man trenger trygghet for å klare.

Selv om angsten i hovedsak finnes i det individuelle lever man i relasjoner til andre mennesker. Betydningsfulle andre kunne påvirke spillernes opplevelse av angst, både positivt og negativt.

Ifølge Kierkegaard (1844/2005) engster man seg ikke for det som har vært, men for muligheten i det som kommer. Fotballspillerne som hadde spilt en dårlig kamp, engstet seg for konsekvensene av den dårlige kampen og spesielt over hva trenerne ville si om deres prestasjon.

Denne studien bekrefter at å være fotballspiller på norsk toppnivå for herrer er krevende fordi fotballspillerne må forholde seg til mange spenningsforhold. En viktig innsikt fra denne masteroppgaven er at angsten er en naturlig del av livet om man vil være fotballspiller på toppnivå i Norge. Om man forsøker å behandle angst som et negativt fenomen som ikke burde være der, forsøker man å endre på en naturlig del av det å være et menneske.

Et annet viktig poeng handler om hvordan man diskuterer spenning mellom lag og individ i fotballkonteksten. Et overdrevet fokus på at spillere skal sette laget foran seg selv kan skape motstridende følelser i fotballspillerne og føre til utenforståenhet og skam. Det betyr ikke at man ikke skal verdsette laget og ha en ydmyk holdning til at man er en del av noe større enn seg selv, men man må samtidig anerkjenne spillernes behov for å være viktige som enkeltspillere. Denne spenningen mellom lag og individ kan være krevende å håndtere. I lys av Kierkegaard (1849/1978, s. 71) risikerer spillerne å «av-slipe» seg selv, altså at man blir en kopi av de andre om man ikke finner sin rolle i laget.

Å gjøre det bra på fotballbanen var av stor viktighet for fotballspillerne i denne studien, noe som er et naturlig funn. Trenerne gjør vel i å anerkjenne dette når de snakker om og til spillerne. Når trenerne snakker som om at spillerne ikke bryr seg, er dette svært langt fra spillernes opplevelse. Dette kan skape distanse mellom spillere og trener. En trener som har omsorg for spillerne sine og som ønsker å bygge dem opp, må passe på hvordan han snakker om og med spillerne. Det gjelder også kroppsspråket hans.

Et annet funn er at det er viktig å ta godt imot hospitanter og nykommere i en klubb. Fordi de ikke er en del av gruppen, eller kjenner gruppens rammer, opplever de en

ubehagelig usikkerhet. De må i tillegg bevise sin rett til å bli en del av gruppen. Dette er krevende å håndtere, men det hjelper om noen på laget tar godt imot nye spillere. Derfor er det en god praksis at man er opptatt av å ønske nykommere velkommen på trening. Trenerne bør også være spesielt opptatt av å ta vare på hospitanter og prøvespillere slik at de får en god opplevelse av klubben. Angsten ved å prøvespille kan bli så stor at man ikke presterer på det nivået man egentlig kan. Fordi man ikke klarer å vise fram talentet sitt, risikerer man å ikke få kontrakt med laget og dermed blir man ikke fotballspilleren man gjerne vil være. Klubben risikerer slik å gå glipp av gode fotballspillere.

Angsten er et område som man ikke snakker særlig om i fotballkonteksten. Det kan ha sammenheng med behovet for å framstå som tøff og å ikke skille seg ut fra de andre. Logikken i fotballen er prestasjon og det er en forventning om at man må være tøff og tåle presset. Fordi det hjelper å snakke om angsten er dette noe som bør normaliseres. Større åpenhet om angsten hos fotballspillerne kan gjøre fotballhverdagen mindre angstvekkende og komme fotballspillerne til gode. Det hjelper å sette ord på følelsene sine og det er godt å oppleve at man ikke er annerledes fordi man engster seg for kampen.

For å veilede i dette feltet trengs det flere kvalitative studier. Angst er et komplekst tema som må forstås fra et kvalitativt utgangspunkt.

Ettersom innsikten rundt angst og psykisk helse i toppfotballen øker vil det være nyttig å forstå hva spillerne trenger for å håndtere angsten bedre. En økt forståelse og innsikt rundt temaet hos spillere, trenere og andre som finnes rundt fotballen, kan bidra til dette. Det kan endre på måten man snakker om angst i fotballen på. Målet må være å skape en annen, felles referanseramme og praksis for å håndtere angsten hos fotballspillere.

## Litteraturliste

- Baardsen, J. (2017a, 18.7). Undersøkelse: Fire av ti norske toppspillere innrømmer psykiske problemer. VG. Hentet 11.12, 2017, fra <https://www.vg.no/sport/eliteserien/undersokelse-fire-av-ti-norske-toppspillere-innroemmet-psykiske-problemer/a/24090921/>
- Baardsen, J. (2017b, 18.7.2017). VIF-profil om psykisk helse-undersøkelse: – Alarmerende. VG. Hentet 11.12, 2017, fra <https://www.vg.no/sport/eliteserien/vif-profil-om-psykisk-helse-undersokelse-alarmerende/a/24093493/>
- Berg Eriksen, T. (2013). *Søren Kierkegaard* (1. utg. Vol. 1.). Oslo: Forlaget Press.
- Berger, P. L., & Luckmann, T. (2011). *Den Samfunnsskapte Virkelighet*. Bergen: Fagbokforlaget.
- Duenger Bøhn, E. (2019, 27.11.2017). Metafysikk. *Store Norske leksikon*. Hentet 11.2, 2019, fra <https://snl.no/metafysikk>
- Fangen, K. (2004). *Deltagende Observasjon*. Bergen: Fagbokforlaget.
- Flyvbjerg, B. (1991). *Rationalitet og magt*. København: Akademisk Forlag.
- Forskningsetikkloven. (2017). *lov om organisering av forskningsetisk arbeid*. (LOV-2017-04-28-23). Hentet fra <https://lovdata.no/lov/2017-04-28-23>.
- Frost, R. (2002). The road not taken. *Quality Progress*, 35(3).
- Gilje, N., & Grimen, H. (2013). *Samfunnsvitenskapenes Forutsetninger*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Goffman, E. (1992). *Vårt Rollespill til Daglig*. Oslo: Pax Forlag.
- Gouttebauge, V., Aoki, H., Verhagen, E. A. L. M., & Kerkhoffs, G. M. M. J. (2017). A 12-Month Prospective Cohort Study of Symptoms of Common Mental Disorders Among European Professional Footballers. *Clin J Sport Med*, 27(5), 487-492.
- Gouttebauge, V., Frings-Dresen, M., & Sluiter, J. K. (2015). Mental and psychosocial health among current and former professional footballers. *Occupational Medicine* 190-196. Hentet fra doi:10.1093/occmed/kqu202
- Gouttebauge, V., Haruhito Aoki, Jan Ekstrand, Evert A. L. M. Verhagen, & Kerkhoffs, G. M. M. J. (2015). Are severe musculoskeletal injuries associated with symptoms of common mental disorders among male European professional footballers? Hentet fra doi:DOI 10.1007/s00167-015-3729-y
- Grelland, H. H. (2007). *Tausheten og Øyeblikket* (1. utg. Vol. 2.). Kristiansand: Høyskoleforlaget AS.
- Hamer, B. (Writer). (2003). *Salmer fra kjøkkenet*. In B. Hamer (Producer). Norway.
- Hemmestad, L. (2013). *Balansekunst.. Ledelse, læring og makt i håndballandslaget for kvinner senior*. Ph.d, Norges Idrettshøgskole, Oslo.

- Hemmestad, L., Jones, R. L., & Standal, Ø. T. (2010). Phronetic social science: A means of better researching and analysing coaching? *Sport, Education and Society*, 15(4), 447-459.
- Henningsen, E. (2001). Fotballspilleren - motsigelse og mening. *Sosiologi i dag*, 31(1), 49-70.
- Henriksen, K., Schinke, R., Moesch, K., McCann, S., Parham, W. D., Hvid Larsen, C., & Terry, P. (2019). Consensus statement on improving the mental health of high performance athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*. Hentet fra doi:10.1080/1612197X.2019.1570473
- Ibsen, H. (1884/2005). *Villanden*. Bergen: Vigmostad og Bjørke AS.
- Jensen, G. A. (2014). Arild Berg: Slik vant jeg over ME-sykdommen etter 12 år. VG. Hentet 11.12, 2017, fra <https://www.vg.no/sport/fotball/bodoe-glimt/arild-berg-slik-vant-jeg-over-me-sykdommen-etter-12-aar/a/23354837/>
- Junge, A., & Feddermann-Demont, N. (2016). Prevalence of depression and anxiety in top-level male and female football players. *BMJ Open Sport Exercise Medicine*, (2.). Hentet fra doi:10.1136/bmjsem-2015-000087
- Kierkegaard, S. (1843/2013). *Enten - Eller. Første del* (K. Johansen, Trans.). København/Oslo: Oktober Forlag AS.
- Kierkegaard, S. (1844/2005). *Begrepet angst* (K. Johansen, Trans.). Oslo: Forlaget Oktober AS.
- Kierkegaard, S. (1849/1978). *Samlede Værker. Tvende ethisk-religieuse, Smaa-Afhandlinger, Sykdommen til døden* (3. utg. Vol. 15). København: Gyldendal.
- Kierkegaard, S. (1849/2015). *Liljen på marken og fuglen under himmelen* (K. Johansen, Trans. 1 utg.). København: Verbum Forlag.
- Kierkegaard, S. (1859/1964). *Søren Kierkegaard samlede værker* (Vol. 18). København: Gyldendal.
- Kvale, S., & Brinkmann, S. (2015). *Det kvalitative forskningsintervju* (T. M. Anderssen & J. Rygge, Trans. 3. utg.). Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Kvarv, S. (2014). *Vitenskapsteori - tradisjoner, posisjoner og diskusjoner* (2. utg.). Oslo: Novus Forlag.
- Lyngøy, R. (2016, 9.4.). Toppkeeper slet med angst og depresjon: - Jeg fryktet og hatet fotball. *Aftenposten*. Hentet 11.12, 2017, fra <https://www.aftenposten.no/100Sport/fotball/Toppkeeper-slet-med-angst-og-depresjon---Jeg-fryktet-og-hatet-fotball-213095b.html>
- Madsen, O. J. (2018). *Generasjon prestasjon - hva er det som feiler oss?* (1. utg.). Oslo: Universitetsforlaget AS.
- Moesch, K., Kenttä, G., Kleinert, J., Quignon-Fleuret, C., Cecil, S., & Bertollo, M. (2018). FEPSAC position statement: Mental health disorders in elite athletes and models of service provision. *Psychology of Sport and Exercise*, 38, 61-71. Hentet fra doi:<https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.05.013>
- Moxnes, P. (2012). *Positiv Angst*. Oslo: Universitetsforlaget.

- Passer, M. W., & Smith, R. E. (2007). *Psychology: The Science of Mind and Behavior*. New York: McGraw-Hill.
- Sagdahl, M. (2014). Verditeori. Hentet 13.5, 2019, fra <https://snl.no/verditeori>
- Sagdahl, M. (2018, 1.2.2019). Etikk. *Store norske leksikon*. Hentet 1.1, 2019, fra <https://snl.no/etikk>
- Sherwin, I. (2017). Commentary: From Mental Health to Mental Wealth in Athletes: Looking Back and Moving Forward. *Frontiers in Psychology*, 8. Hentet fra doi:10.3389/fpsyg.2017.00693
- Skårderud, F. (2012). Hva er idrettspsykiatri. *Tidsskrift for den norske legeforening*(17), 6. doi: 10.4045/tidsskr.12.0433
- Skaufel, R. (2003, 16.9.2003). Utilgivelig, *Altaposten*.
- Standal, Ø. T., & Hemmestad, L. (2011). Becoming a good coach: coaching and phronesis. I A. R. Hardman & C. Jones (Red.), *The Ethics of sport coaching* (s. 44-55). London: Routledge.
- Stenersen, S. (2016, 11.1.). Jeg satt kvelden før kamp og håpet på å bli syk. Jeg gruet meg sånn. *Aftenposten*. Hentet 11.12, 2017, fra <https://www.aftenposten.no/100Sport/fotball/--Jeg-satt-kvelden-for-kamp-og-hapet-pa-a-bli-syk-Jeg-gruet-meg-sann-217730b.html>
- Svenaesus, F. (2013). *Homo patologicus: Medisinske diagnoser i vår tid*. Hägersten TankeKraft förlag.
- Tangen, J. O. (2004). *Hvordan er idrett mulig?* Kristiansand: Høyskoleforlaget.
- The International Olympic Committee. (2019). Tackling Mental Health in Olympic Sport. Hentet 6.5, 2019, fra <https://www.olympic.org/news/tackling-mental-health-in-olympic-sport>
- Thornquist, E. (2006). *Vitenskapsfilosofi og Vitenskapsteori for Helsefag*. Bergen: Fagbokforlaget.
- Torjusen, T. (2016, 20.11.2016). Om norsk toppfotball. Hentet 29.4, 2019, fra <https://www.eliteserien.no/norsk-toppfotball/om-norsk-toppfotball>
- Tranøy, K. E. (2018, 20.2). Dogme. *Store Norske Leksikon*. Hentet 26.10, 2018, fra <https://snl.no/dogme>
- Wacquant, L. J. D. (2004). *Body & soul : notebooks of an apprentice boxer*: Oxford University Press.

## Oversikt over tabeller og figurer

Figur 1: «meg», (etter Moxnes, 2012, s. 47)

# Vedlegg

## Vedlegg 1: Samtykkeskjema

### Vil du delta i forskningsprosjektet *"mental helse og toppfotball"?*

Dette er et spørsmål til deg om å delta i et forskningsprosjekt hvor formålet er å undersøke om nervøsitet er et gode eller onde hos norske fotballspillere. I dette skrevet gir vi deg informasjon om målene for prosjektet og hva deltakelse vil innebære for deg.

#### **Formål**

Gjennom prosjektet ønsker vi å få svar på hvordan norske toppfotballspillere opplever angst og nervøsitet i fotballen og hvordan de forholder seg til dette. Den foreløpige problemstillingen er «hva er angstens betydning for fotballspilleren i norsk toppfotball for herrer?» Jeg ønsker spesielt å finne ut hvordan spillerne opplever dette inn mot selve kampen. Prosjektet er en mastergradsoppgave ved Universitetet i Sør-Øst-Norge og vil også kunne bli benyttet i påfølgende artikler etc.

#### **Hvem er ansvarlig for forskningsprosjektet?**

*Universitetet i Sør-Øst Norge.*

#### **Hvorfor får du spørsmål om å delta?**

Jeg spør deg om å delta i denne undersøkelsen fordi du er en del av norsk toppfotball. Jeg søker rundt åtte personer i ulike alder til å delta i undersøkelsen.

#### **Hva innebærer det for deg å delta?**

Intervju på omtrent 1,5 time hvor vi samtaler om dine opplevelser med å være toppfotballspiller og hvordan du opplever angst og nervøsitet i forbindelse med dette. Intervjuet blir tatt opp som lydfil og anonymisert. Selve lydfilen vil heller ikke være



tilgjengelig for andre enn meg som skriver masteren og min veileder om nødvendig. Når masteroppgaven og artikkel er ferdig vil lydmaterialiet bli slettet.

### **Det er frivillig å delta**

Det er frivillig å delta i prosjektet. Hvis du velger å delta, kan du når som helst trekke samtykke tilbake uten å oppgi noen grunn. Alle opplysninger om deg vil da bli anonymisert. 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.

Du som deltaker vil ikke kunne gjenkjennes i publisert materiale.

### **Hva skjer med opplysningene dine når vi avslutter forskningsprosjektet?**

Prosjektet skal etter planen avsluttes 20.5.2019. Da blir som nevnt datamaterialet slettet.

### **Dine rettigheter**

Så lenge du kan identifiseres i datamaterialet, har du rett til:  
innsyn i hvilke personopplysninger som er registrert om deg,  
å få rettet personopplysninger om deg,  
få slettet personopplysninger om deg,  
få utlevert en kopi av dine personopplysninger (dataportabilitet), og  
å sende klage til personvernombudet eller Datatilsynet om behandlingen av dine personopplysninger.

### **Hva gir oss rett til å behandle personopplysninger om deg?**

Vi behandler opplysninger om deg basert på ditt samtykke.

På oppdrag fra Universitet i Sør-Øst-Norge har NSD – Norsk senter for forskningsdata AS vurdert at behandlingen av personopplysninger i dette prosjektet er i samsvar med personvernregelverket.

## Hvor kan jeg finne ut mer?

Hvis du har spørsmål til studien, eller ønsker å benytte deg av dine rettigheter, ta kontakt med:

*Universitetet i Sør-Øst-Norge, ved Andreas Granerud, tlf, 41503291, epost 195592@student.usn.no,*

*Veileder på masteroppgaven, Liv Hemmestad, [liv.hemmestad@usn.no](mailto:liv.hemmestad@usn.no).*

Vårt personvernombud: Paal Are Solberg, [Paal.A.Solberg@usn.no](mailto:Paal.A.Solberg@usn.no),

tlf, 35 57 50 53 / 918 60 041

NSD – Norsk senter for forskningsdata AS, på epost ([personvernombudet@nsd.no](mailto:personvernombudet@nsd.no)) eller telefon: 55 58 21 17.

Med vennlig hilsen

Liv Hemmestad  
(veileder)

Andreas Granerud  
(student)

---

## Samtykkeerklæring

Jeg har mottatt og forstått informasjon om prosjektet *angst, mental helse og toppfotball*, og har fått anledning til å stille spørsmål. Jeg samtykker til:

å delta i *intervju*

Jeg samtykker til at mine opplysninger behandles frem til prosjektet er avsluttet, ca. 20.5.2019

---

(Signert av prosjektdeltaker, dato)

## Vedlegg 2: Kvittering på melding om behandling av personopplysninger

22.2.2019

Meldeskjema for behandling av personopplysninger



### NSD sin vurdering

#### Prosjekttittel

Prestasjonsangst blant toppfotballspillere.

#### Referansenummer

137885

#### Registrert

23.01.2019 av Andreas Søren Granerud - 195592@student.usn.no

#### Behandlingsansvarlig institusjon

Universitetet i Sørøst-Norge / Fakultet for humaniora, idrett- og utdanningsvitenskap / Institutt for friluftsliv, idrett og kroppsøving

#### Prosjektansvarlig (vitenskapelig ansatt/veileder eller stipendiat)

Liv Hemmestad, liv.hemmestad@usn.no, tlf: 35952785

#### Type prosjekt

Studentprosjekt, masterstudium

#### Kontaktinformasjon, student

Andreas Granerud, 195592@student.usn.no, tlf: 41503291

#### Prosjektperiode

04.02.2019 - 20.05.2019

#### Status

21.02.2019 - Vurdert

#### Vurdering (1)

---

#### 21.02.2019 - Vurdert

Det er vår vurdering at behandlingen vil være i samsvar med personvernlovgivningen, så fremt den gjennomføres i tråd med det som er dokumentert i meldeskjemaet 21.02.19 med vedlegg, samt i meldingsdialogen mellom innmelder og NSD. Behandlingen kan starte.

#### MELD ENDRINGER

Dersom behandlingen av personopplysninger endrer seg, kan det være nødvendig å melde dette til NSD ved å oppdatere meldeskjemaet. På våre nettsider informerer vi om hvilke endringer som må meldes. Vent på svar før endringen gjennomføres.

**TYPE OPPLYSNINGER OG VARIGHET**

Prosjektet vil behandle særlige kategorier av personopplysninger om helse og alminnelige personopplysninger frem til 20.05.19.

**LOVLIG GRUNNLAG**

Prosjektet vil innhente samtykke fra de registrerte til behandlingen av personopplysninger. Vår vurdering er at prosjektet legger opp til et samtykke i samsvar med kravene i art. 4 nr. 11 og art. 7, ved at det er en frivillig, spesifikk, informert og utvetydig bekreftelse, som kan dokumenteres, og som den registrerte kan trekke tilbake.

Lovlig grunnlag for behandlingen vil dermed være den registrertes uttrykkelige samtykke, jf. personvernforordningen art. 6 nr. 1 a), jf. art. 9 nr. 2 bokstav a, jf. personopplysningsloven § 10, jf. § 9 (2).

**PERSONVERNPRINSIPPER**

NSD vurderer at den planlagte behandlingen av personopplysninger vil følge prinsippene i personvernforordningen om:

- lovlighet, rettferdighet og åpenhet (art. 5.1 a), ved at de registrerte får tilfredsstillende informasjon om ogsamtykker til behandlingen
- formålsbegrensning (art. 5.1 b), ved at personopplysninger samles inn for spesifikke, uttrykkelig angitte ogberettigede formål, og ikke viderebehandles til nye uforenlige formål
- dataminimering (art. 5.1 c), ved at det kun behandles opplysninger som er adekvate, relevante ognødvendige for formålet med prosjektet
- lagringsbegrensning (art. 5.1 e), ved at personopplysningene ikke lagres lengre enn nødvendig for åoppfylle formålet

**DE REGISTRERTES RETTIGHETER**

Så lenge de registrerte kan identifiseres i datamaterialet vil de ha følgende rettigheter: åpenhet (art. 12), informasjon (art. 13), innsyn (art. 15), retting (art. 16), sletting (art. 17), begrensning (art. 18), underretning (art. 19), dataportabilitet (art. 20).

NSD vurderer at informasjonen som de registrerte vil motta oppfyller lovens krav til form og innhold, jf. art. 12.1 og art. 13.

Vi minner om at hvis en registrert tar kontakt om sine rettigheter, har behandlingsansvarlig institusjon plikt til å svare innen en måned.

**FØLG DIN INSTITUSJONS RETNINGSLINJER**

NSD legger til grunn at behandlingen oppfyller kravene i personvernforordningen om riktighet (art. 5.1 d), integritet og konfidensialitet (art. 5.1. f) og sikkerhet (art. 32).

For å forsikre dere om at kravene oppfylles, må dere følge interne retningslinjer og eventuelt rådføre dere med behandlingsansvarlig institusjon.

**OPPFØLGING AV PROSJEKTET**

NSD vil følge opp ved planlagt avslutning for å avklare om behandlingen av personopplysningene er avsluttet.

Lykke til med prosjektet!

Kontaktperson hos NSD: Elizabeth Blomstervik  
Tlf. Personverntjenester: 55 58 21 17 (tast 1)

<https://meldeskjema.nsd.no/vurdering/5c35ae90-6744-420a-967f-457660f56fba>

## Vedlegg 3: Intervjuguide

### Intervjuguide

Mastergradsoppgave ved USN, Andreas Granerud.

Innledning:

1. Hvor gammel er du?
2. Hvor mange år har du vært i denne klubben?
3. Hvor mange år har du spilt i norsk toppfotball? (Eliteserie og 1. divisjon, men også interessant å vite antall år som fotballspiller på seniornivå).
4. Hvor mange kamper spilte du forrige sesong (hvor mange fra start og hvor mange innhopp, ca.)

Hovedspørsmål:

5. Det har vært en del oppslag i mediene de siste årene om at det er mentalt krevende å være toppfotballspiller. Kjenner du deg igjen i dette?
6. Hva legger du i nervøsitet – eller hva er det for deg? Er dette positivt eller negativt?
7. Noen mener at man blir ekstra nervøs før en fotballkamp. Hvordan er dette for deg?
8. Når begynner du som regel å tenke på neste kamp?
9. Hvilke følelser opplever du ofte før, under og etter selve kampen?
10. Er det andre typiske situasjoner som du opplever at gir nervøsitet?
11. På hvilken måte påvirker andre (spillere, trenere, media, støtteapparat) din opplevelse av nervøsitet før kamp?
12. Er det noe mer vi ikke har snakket om som kan knyttes til mental helse, angst og fotball?