

Bare gjør det

Ikke la nervøsitet stoppe deg fra å gjøre det du er god til, skriver Trond Albert Skjelbred, partner i NOR PR.

Nerver er et tegn på at du bryr deg om det du skal prestere.

Deltager i sangkonkurransen *The Voice* på TV 2.

– Jeg er alltid nervøs når jeg fotograferer. Jeg er redd for å ta av andres tid uten å lykkes, redd for at jeg ikke skal få til ting, og redd for ikke å gjøre en god figur overfor dem jeg tar bilde av. Og så er jeg redd for dårlig kritikk. Noen ganger lurar jeg på hvorfor jeg utsetter meg selv for dette, sa masterfotografen Morten Krogvold i forbindelse med en utstilling på Hovedøya i Oslofjorden i 2010.

Min søster spurte meg forleden om hva det er som gir meg energi. Jeg svarte at det som i hvert fall samler opp og deretter frigjør mest energi, er når jeg skal prestere noe som er viktig for meg. I dagene før jeg skal på scenen for å holde et krevende foredrag, er det som om kroppen lader opp til det som skal skje. I dagene etterpå har jeg rent energioverskudd. Den tidligere kjæresten til Petter Northug, Rachel Nordtømme, sa at det var nyteløst å ringe og snakke med Petter én måned før store konkurranser som Olympiske Leker. Han svarte bare med enstavelsesord, var ikke til stede i øyeblikket og fokuserte kun mot det han skulle prestere frem i tid.

Selv svært erfarne debattanter, foredragsholdere eller programledere kan ha det slik. De som virker mest avslappet og spontane når de skal prestere, er ofte dem som har forberedt seg mest. Og de er gjerne svært urolige.

Professor Kjell A. Nordström ved

Handelshögskolan i Stockholm har fortalt at hans tidligere kone, som var sangartist, satt dypt konsentrert og leste foran konsertene sine. – Men du skal jo synge, sa han til henne. Saken var at hun også skulle si noe før hver sang. Den delen forberedte hun i mange timer. Det fikk Nordström til å forstå noe viktig: Akademiske miljøer mishandler publikum og scenen. Lenge har det vært status å stille uforberedt. To av veilederne hans gjorde narr av ham en gang da han satt og forberedte en forelesning. – Forberede, sa de. – Hva faen!

Det er lett å tenke at en som er flink med mennesker og god til å kommunisere, tar lett på oppgaven med eksempelvis å holde et foredrag. Min erfaring er at det er motsatt. De som er virkelig gode, er de som også øver mest og som bruker mest tid i forkant til å pusse på innhold, overgang og til å psyke seg opp. I hvert fall i starten. Den tidligere sognepresten i Åsane menighet, Magne Utle, har fortalt at han kunne kaste opp av nervøsitet før han skulle holde preken i ung alder. Tilsvarende historier har tidligere statsråd Karita Bekkemellem og TV 2-journalist Oddvard Stenström fortalt. Sistnevnte har sagt at han aldri helt ble kvitt nervøsiteten før direktesendingene i Holmgang, som han ledet i ti år. Likevel stoppet ikke dette ham.

I desember 2013 snakket skidronningen Marit Bjørgen til *Adresseavisen* om den voldsomme nervøsiteten hun opplever før rennene. – Da jeg satt i traileren før løpet, tenkte jeg: “Hvorfor har jeg ikke lagt opp?” Hun



følte seg uvel og kvalm. – Jeg spurte meg selv: “Hvorfor gjør jeg dette?” Hun hadde mest lyst til å gå tilbake til hotellet før hun startet. På spørsmål om hvorfor hun gruer seg slik til å gå skirenn, svarte hun: – Jeg vet ikke. Jeg er bare nervøs, kvalm og uvel. Bjørgen poengterte at hun trolig er avhengig av slike følelser for å prestere godt i løypen og tror karrieren kan være over hvis nervøsiteten forsvinner.

Hvor står du? Lar du deg stoppe av redsel for andres kritiske kommentarer til å gjøre noe du er god til? Bare gjør det. Du har veldig mye å vinne på å være uredd og ta utfordringer. For å sitere den tidligere hodejegeren Steinar Hopland: – Man får ikke en posisjon, man tar den!

Just do it.

NESTE NUMMER:
Cathrine Filstad, Handelshögskolen BI