

# Visualisering

*-En mental forberedelse*

**Kadett Ruben A. Getz**



**KRIGSSKOLEN**

Bachelor i militære studier; ledelse og landmakt

Krigsskolen

Høst 2015

*(Antall ord: 9 794)*

# Innholdsfortegnelse

<b>1</b>	<b>Innledning</b> .....	<b>2</b>
1.1	Bakgrunn .....	2
1.2	Presentasjon av problemstillingen .....	3
1.3	Avgrensing, presisering av problemstilling og begrepsavklaringer .....	3
<b>2</b>	<b>Begrunnelse for valg av metode</b> .....	<b>4</b>
2.1	Metodebeskrivelse .....	4
2.2	Metodekritikk .....	6
2.3	Kildekritikk.....	6
<b>3</b>	<b>Teori</b> .....	<b>7</b>
3.1	Visualisering.....	7
3.1.1	Hva er visualisering?.....	7
3.1.2	Hvor brukes visualisering?.....	8
3.1.3	Hvordan gjennomføres visualisering?.....	9
3.1.4	Hvilken effekt har visualisering? .....	11
3.1.5	Hvorfor fungerer visualisering? .....	11
3.1.6	Hvor mye tid brukes på visualisering?.....	12
3.1.7	Hvordan implementere visualisering?.....	13
3.1.8	Hvordan måler vi utvikling? .....	13
<b>4</b>	<b>Drøfting</b> .....	<b>14</b>
4.1	Hvordan er dagens bruk av visualisering i Hæren.....	14
4.2	Hvordan kan visualisering brukes i Hæren?.....	17
4.3	Fordeler og ulemper med å innføre visualisering i Hæren .....	19
4.4	Hvordan oppnå bedre bruk av visualisering i Hæren? .....	22
4.5	Konklusjon.....	25
	<b>Kildeliste</b> .....	<b>27</b>

# 1 Innledning

## 1.1 Bakgrunn

Første gang jeg ble kjent med visualisering var som 11-åring i møtet med fallskjermhopping og det de kaller «dirtdiving». Min far forklarte at «de ser for seg hvordan de skal gjøre hoppet». De brukte ulike teknikker: noen rullet sammen i formasjoner på bakken, liggende på brett med hjul, noen satt for seg selv med lukkede øyne og gjorde bevegelser med armer og hodet, og andre igjen satt helt rolig.

Mitt andre møte med visualisering var som 14 åring, når baskettreneren min fortalte om en studie av hvorvidt visualisering var et effektivt virkemiddel for å styrke en basketspillers evne til å få ballen i mål. Det var tre grupper basketspillere med i forsøket: Gruppe 1 trente kun skuddtrening; Gruppe 2 trente kun skuddtrening igjennom visualisering; Gruppe 3 trente ikke på noen måte og skulle heller ikke tenke på basket. Etter et par måneder ble spillerne testet på nytt, og gruppe 1 hadde en målt fremgang som var god, gruppe 2 hadde nesten like stor fremgang, mens gruppe 3 hadde blitt dårligere.

Visualisering har siden da ikke vært i min bevissthet før jeg var på øvelse FSO. Vi var et lag som hadde slått leir, og hadde litt tynt med folk, kun en vaktpost. Når jeg la meg ned for å skulle sove spilte jeg en film i hodet mitt, hvor jeg lå i posen og hørte at det skjedde noe i vaktposten, jeg skjønnte at det var alarm, jeg rakk ikke annet enn å komme meg ut av posen å trekke pistolen før jeg stormet ut. Jeg så videre for meg at jeg fikk kontroll over situasjonen, for å si det kort. Jeg så filmen, jeg hørte lydene, jeg kjente der jeg lå at pulsen begynte å slå, og jeg hørte meg selv rope «legg deg ned! legg deg ned!» Jeg kjente følelsen av kontroll, og jeg kjente følelsen av mestring, deretter sovnet jeg. I løpet av natten våknet jeg av høylytt prat fra vaktposten, amper stemning. En liten stund lå jeg og hørte jeg etter, og hørte at stemmebruken eskalerte og gikk over til roping, og jeg forsto at det var noe som skjedde. Jeg kastet meg ut av soveposen, og der lå buksen med våpen og skoene klare. Jeg slengte på meg buksa, trakk pistolen og løp ut mot vaktposten. For å gjøre en lang historie kort. Jeg fikk kontroll på samtlige fire markører og vi gjenopprettet kontroll over situasjonen. Jeg har aldri vært et sekund i tvil etter denne hendelsen at det var utelukkende takket være visualiseringen i forkant som gjorde at jeg klarte å handle så raskt og effektivt.

Det var etter denne personlige erfaringen og leksjoner med Ole Boe i oppkjøring til stridskurs at jeg bestemte meg for å fordype meg i metoden visualisering i bacheloroppgaven.

## **1.2 Presentasjon av problemstillingen**

Norge har et forsvar i konstant utvikling. Siden 1990-tallet har forsvaret blitt kraftig nedbygget, det er stadig høye krav til måloppnåelse og forventet yteevne og det er konstante krav om kostnadseffektivisering (Forsvaret, 2015). Dermed må vi hele tiden være på jakt etter nye metoder for å modernisere tankesett for å forbedre ytelse og effektivisere organisasjon og gjennomføringsevner.

Jeg ønsker å belyse hvorvidt visualisering kan bidra som et effektiviserende element i opplæringsammenheng, hvorvidt visualisering kan være prestasjonsfremmende og hvorvidt det kan være et godt verktøy til å ytterligere redusere risikoen for PTSD.

Med dette i mente har jeg gått for følgende problemstilling:

*Hva taler for at visualisering bør benyttes av Hæren?*

## **1.3 Avgrensing, presisering av problemstilling og begrepsavklaringer**

Innenfor mentaltrening er det fire hovedgrupper av teknikker: Avspenning, visualisering, målsetting og indre dialog. I denne oppgaven vil jeg avgrense meg til å skrive om visualisering, som også er en av de mentale teknikkene som er hyppigst brukt (Pensgaard, 2006, s 14-16). De fire hovedgruppene går inn i hverandre når de brukes i praksis, for eksempel vil effektiv visualisering forutsetter at det er fastsatt et ønsket mål for handlingen som visualiseres. I oppgaven går jeg ikke nærmere inn på de andre tre hovedgruppene, men fokuserer på visualisering.

Jeg avgrenser området i Forsvaret til å handle om Hæren, og jeg hovedsakelig ta for meg hvordan prosessen av en implementering vil se ut på kompaninivå, til å gjelde kun ikke-profesjonelle soldater. Dette for å unngå at oppgaven skal handler om hvordan nye elementer i en utdanning implementeres i Forsvaret. Jeg fokuserer på elementer innenfor opplæring og enkeltmannsferdigheter, samt innenfor generelt handlingsfremmende og

prestasjonsfremmende aktiviteter og metoder. Jeg tar i noen grad for meg elementer innenfor forebygging av posttraumatisk stressyndrom (PTSD).

## **2 Begrunnelse for valg av metode**

Det jeg skal undersøke handler om mennesker, og hva som skal til for å optimalisere læring og gjennomføringsevne, samt hindringer som ligger i veien for å implementere ny læringsmetode. Jeg trenger å vite hva som finnes av kunnskap om visualisering og hvordan det brukes i det militære per i dag.

Etter en del vurdering av alternative undersøkelsesmetoder som forsøk med testpersoner, kvalitative intervjuer og spørreundersøkelser, besluttet jeg å undersøke hva som finnes av teori om visualisering, og se hva teorien sier, hva visualisering er og kan brukes til. Videre ville jeg se på hvordan visualisering brukes i Hæren i dag, og hvordan vi kan bruke det i fremtiden, og drøfte hvorvidt det ville kunne virke effektiviserende. Jeg har derfor valgt å bruke dokumentanalyse som forskningsmetode i denne oppgaven fordi det er en grunnleggende undersøkelsesmetode, og den mest tilgjengelige metoden for å finne fakta om hva visualisering er og hvordan det brukes. Hva dokumentanalyse innebærer og hvilke dokumenter jeg har brukt kommer jeg tilbake til i neste avsnitt.

### **2.1 Metodebeskrivelse**

Jeg bruker samfunnsvitenskapelig metode, som har mennesker som sitt studiefelt.

«Mennesker har meninger og oppfatninger om både seg selv og andre. Det dreier seg om et mangfold av meninger og oppfatninger, som ikke er stabile, men stadig under endring.» (Johannessen, 2010, s 31). Innenfor dette bruker jeg kvalitativ metode som er «(...)særlig hensiktsmessig hvis vi skal undersøke fenomener som vi ikke kjenner særlig godt, og som det er forsket lite på, og når vi undersøker fenomener vi ønsker og forstå mer grundig.» (Johannessen, 2010, s 32). Dokumentanalyse er en type kvalitativ innholdsanalyse. I dokumentanalyse samler studenten inn data som skal analyseres for å få frem viktige det eller de forholdene i samfunnet vi ønsker å studere (Grønmo, 2004, s 120).

Ordet dokument kan brukes om alle skriftkilder som er relevant for forskeren under sin analyse, alt fra offentlige dokumenter som stortingsmeldinger og årsrapporter til dokumenter

av privat karakter som dagbøker og brev, men de kan også være lydopptak av muntlige fremstillinger, samt visuelle framstillinger som i film, og bilder. Ved bruk av dokumentanalyse må faglitteraturen vurderes etter den konteksten de settes i (Thagaard, 2003, s 59- 60). Hvilke dokumenter brukt i denne oppgaven kommer jeg tilbake til nedenfor. I denne oppgaven har jeg i all hovedsak brukt kilder i skriftlig form, men refererer også til samtaler med personer fra Forsvaret.

Det er viktig å foreta kildekritiske vurderinger av tekstene. Kildekritisk vurdering innebærer tekstenes tilgjengelighet, relevans (teksten har betydning for temaet), autensitet (teksten er ekte) og troverdighet. Tilgjengelighet må først vurderes før man begynner med oppgaven, men også underveis i arbeidet da muligheten for å inkludere andre tekster kan melde seg underveis. Relevansvurdering av tekstene er viktige under arbeidet med datainnsamlingen. Arbeidet med å undersøke tekstenes relevans vil samtidig styrke tekstenes autensitet og troverdighet. Tekstene må også vurderes ut i fra sin bakgrunn og kontekst. Ved å se teksten ut i fra sin kontekst kan vi si om den er autentisk og relevant (Grønmo, 2004, s 190). Jeg har i min oppgave stort sett forholdt meg til primærkilder, og noe sekundær- og tertiærkilder.

Primærkildene mine er bøker av Asken (2010), Doss (2007) og Pensgaard (2006), men disse kildene henviser også til andre studier og eksperimenter som gjør at deler av bøkene kan ses på som både sekundær- og tertiærkilder. Andre primærkilder jeg bruker er samtaler med personer som har personlige erfaringer med visualisering.

Teorikapittelet vil bli anvendt til å legge frem den teorien som jeg finner relevant og vesentlig for å få en forståelse av hva visualisering er og hvordan det fungerer. Deretter fokuserte jeg på å finne ut hvordan visualisering brukes i Forsvaret, noe som i og for seg var krevende, da det ikke finnes noen formelle skriv om visualisering. Jeg endte opp med å se på metoder Forsvaret bruker i praksis som kan minne om visualisering, samtidig som jeg fulgte et tips om at Telemarksbataljonen (TMBN) aktivt benyttet seg av visualiseringsmetoder både før og under deployering til Afghanistan (2008 - 2010), og tok forbindelse med Rune Wenneberg og gjennomførte en samtale med ham. Jeg har i tillegg funnet teori om læring, som jeg har funnet relevant i forbindelse med drøfting av hvordan vi kan oppnå bedre bruk av visualisering i Hæren.

## 2.2 Metodekritikk

En svakhet ved kvalitativ innholdsanalyse er at studentens bakgrunn og perspektiv kan påvirke utvelgelsen og tolkningen av tekstene. Har studenten et snevert perspektiv kan utvelgelsen av tekster bli skjev. Tekster som er relevante for problemstillingen kan bli utelatt fordi studenten ikke synes tekstene passer inn i oppgaven. Tolkningmuligheter kan bli utelatt fordi de ikke overensstemmer med studentens perspektiv. Problemene kan motvirkes ved at tekstene vurderes ut i fra ulike perspektiver, at studenten velger tekster ut i fra ulike kategorier og at tekstene drøftes på ulike tolkningsmuligheter. Et annet problem ved kvalitativ innholdsanalyse er at studenten ikke bruker tekster som er autentiske eller troverdige, eller at studenten mistolker hvem teksten er representativ for. For å unngå disse feiltolkningene bør studenten vurdere tekstens bakgrunn og i forhold til kilder for å unngå at teksten ikke er autentisk eller troverdig, og studenten bør legge vekt på forståelsen av tekstens innhold ut i fra situasjonen den er skrevet for, for å unngå feiltolkninger av teksten (Grønmo, 2004, s 192-193).

Ved å bruke dokumentanalyse som metode vil jeg mest sannsynlig ikke komme frem til noe nytt, da teoriene allerede er etablert. Og kritikken ligger dermed i at hvis Hæren til nå hadde sett det som relevant å bruke, kunne de ha kommet frem til det samme allerede.

I forhold til at det er en dokumentanalyse er det kritikkverdig at det ikke finnes nok teoretisk litteratur rettet mot Hæren og taktisk bruk av visualisering, slik at det ikke blir en reell diskusjon mellom eksempelvis skoler, slik at teorien må tolkes fra idrett til militær kontekst. For at det skulle komme ny informasjon så hadde jeg måttet gjennomføre et eksperiment som kunne gitt konkrete fakta for hvordan visualisering ville fungert i militær kontekst. Jeg kunne hatt en mer omfattende intervjurunde for å avdekke holdninger til visualiseringer og erfaringer med visualisering i Hæren, men som sagt tidligere det er ikke sikkert at det ville gitt noe relevant resultat for denne oppgaven.

## 2.3 Kildekritikk

Jeg har funnet spor av visualisering i litteratur skrevet av Forsvaret i min studie. Jeg har lett igjennom Krigsskolens bibliotek, søkt i skandinaviske bibliotek, sivile bokhandler, nettsøk, og

finner nærmest ingenting som omhandler bruk av visualisering i militær kontekst. Jeg har bare hatt tilgang til Open Sources, det vil si, ikke tilgang til andre lands forsvarsdatabaser og deres dokumenter som omhandler bruk av visualisering. Det eneste jeg har funnet til nå som tar for seg visualisering konkret, og bruken av visualisering i Forsvaret eller Hæren, er andre oppgaver som er skrevet ved Krigsskolen. De tar for seg mentaltrening, og i all hovedsak andre metoder enn visualisering.

Den teorien jeg har brukt er stort sett hentet fra andre læringsmiljøer enn Forsvaret og Hæren, og det kan svekke litteraturbrukens relevans opp mot Forsvaret som fagfelt. All teorien jeg har funnet som omhandler visualisering sier det samme, noe som gjør at jeg føler at teorien jeg bruker er anerkjent og valid. Men siden den ikke har noen militær sammenheng kan dette svekke konklusjonen i oppgaven. Jeg har dog funnet tre kilder som skriver som bakgrunn av sine erfaringer med visualisering i militær- og politisammenheng. Som Asken (2010), Møller (2010) og Doss (2007), disse kildene snakker om visualisering i operativ bruk.

## **3 Teori**

I dette kapittelet vil det presenteres generell og utdypende teori om visualisering, med dette vil oppgaven søke å oppnå et fundament for videre drøfting av problemstillingen.

### **3.1 Visualisering**

#### **3.1.1 Hva er visualisering?**

Visualisering er et verktøy innenfor mental trening, som går ut på at en person bevisst styrer alle sanseinntrykkene som syn, hørsel, den kinestetiske sansen (bevegelse, berøring og emosjon), lukt og smak, slik at man forestiller seg en situasjon hvor disse sansene påvirkes på en viss måte, uten at de ytre fysiske stimuliene er til stede (Pensgaard, 2006, s 71). Gjerset argumenterer for at visualisering eller det han kaller mentale forestillinger, som for så vidt er et mere presist ord en visualisering (Pensgaard, 2006, s 71), er noe som «(...) kan brukes for å øve inn nye ferdigheter, eventuelt for å automatisere [allerede] innlærte ferdigheter» (Gjerset, 2012, s 481), og har til hensikt «å skape et best mulig grunnlag for maksimale prestasjoner» (Gjerset, 2012, s 470). Man kan si at intensjonen med å bruke visualisering kan være at man forbereder kroppen til en handling eller en situasjon, med andre ord kan man si at man varmer opp nervesystemet og de muskler som skal i bruk og setter det i beredskap (Møller, 2010, s



315). Dette være seg om man ønsker å innøve en spesiell teknikk eller prosedyre eller ønsker å forberede seg mentalt til en gitt situasjon.

For å få en best og mest realistisk gjennomføring og på den måten få de resultatene man ønsker gjennom bruk av visualisering er det viktig at man benytter seg av alle sansene: synssansen, hørsel, bevegelsessansen, emosjoner, smak og luktesans. (Doss, 2007, s 100; Pensgaard, 2006, s 71). Det er ikke slik at du skal føle det du forestiller fysisk på kroppen, men du erfarer alle disse fysiske inntrykkene i hodet ditt » (Gjerset, 2012, s 481). Målet er å skape et inntrykk som er så nær virkeligheten som det er mulig å forestille seg, og jo mer virkelig man greier å skape bilder, jo større effekt får visualiseringen. (Pensgaard, 2006, s 73).

### **3.1.2 Hvor brukes visualisering?**

Selv om visualisering historisk sett har vært brukt av mennesker for å forbedre ytelse innenfor en rekke felt som blant annet gründervirksomhet; salg; i en rekke idretter som ikke kan defineres under toppidrett; personlig utvikling; mental trening og profesjonsyrker innenfor for eksempel brann- og redning; politi og ambulanssevirkosomhet, er det kanskje mest kjent og best dokumentert bruk innenfor toppidrett (Asken, 2010 og Doss, 2007).

I idretten har visualisering et vidt bruksområde. Det brukes til innlæring av en teknikk, og vil kunne være med på å forkorte innlæringsfasen. Visualisering brukes gjerne i forkant av trening og konkurranser, det for å oppnå det som Møller kaller å varme opp nervesystemet og de muskler som skal i bruk, samtidig som man setter kroppen i en form for beredskap (Møller, 2010, s 315). Det brukes også for å vedlikeholde en allerede innlært teknikk eller ferdighet, gjerne i sammenheng med at idrettsutøver har skader som hindrer fysisk aktivitet, eller andre begrensninger fra aktivitet. Visualisering brukes også i etterkant av en konkurranse eller trening i den hensikt å evaluere og trekke lærdom av gitte situasjoner og på denne måten kunne forsterke det som ble gjort rett og bevisstgjøre det som må forbedres (Pensgaard, 2006, s 72-81).

Visualisering kan ikke erstatte fysisk trening på en aktivitet. Visualisering vil alene ikke gi like godt resultat som det å gjennomføre aktiviteten fysisk. «Forskning rettet mot bruk av visualisering og dens effekt på idrettsprestasjoner viser at når en utøver ikke trener fysisk, gir visualisering bedre resultat enn når en ikke trener noe. Fysisk trening gir bedre resultat enn

visualisering alene, mens visualisering sammen med fysisk trening gir den beste idrettsprestasjonen» (Pensgaard, 2006, s 72).

Det er ikke bare de fysiske handlingene man kan visualisere i forkant av en aktivitet, man kan som Asken forteller, bruke visualisering i den hensikt å øke sin egen selvtillit, og henviser til at studier viser at visualisering kan påvirke både angst, motivasjon og følelsen av effektivitet (Asken, 2010, s 156). På denne måten kan man bruke visualisering til å få en følelse av kontroll og mestring, man kan forberede en gitt sinnsstemning man ønsker i visse situasjoner og på denne måten senke stressnivå og danne et grunnlag for bedre beslutningstaking (Asken, 2010, s 180).

### **3.1.3 Hvordan gjennomføres visualisering?**

#### **Individuell frihet**

Det finnes ingen rett eller gal måte å gjennomføre visualisering på, det er helt individuelt hvordan man foretrekker å gjennomføre det. Det kan gjøres liggende, sittende eller stående, det kan gjennomføres med kort eller lang varighet, med øynene åpne eller lukket, i stillet eller med musikk, eller i det offentlige rom (Doss, 2007, s 100). Det viktigste er at man individualiserer når man skal lære metoden til en gruppe på flere personer, det viktigste er at individene bruker metoden på en måte som gjør at de klarer å se suksess (Asken, 2010, s 166).

#### **Rolig og avslappet**

Visualisering er ofte mest effektivt når man er rolig til sinns og kroppen er avslappet. (Doss, 2007, s 104-105). Pensgaard mener at valget om man ønsker å være avslappet eller ikke under visualiseringen er individuelt og avhengig av hvilken situasjon du er i, men når man skal lære seg nye teknikker og forberede seg på ukjente situasjoner vil det være fordelaktig å være avspenst, men man må også ha evnen til å kunne visualisere uten å være dypt avspenst, som for eksempel rett før en skal gjennomføre et oppdrag. Pensgaard sier videre at deres erfaring er at det er mest effektivt å være i den stillingen man faktisk kommer til å være i den gitte situasjonen, «(...) Men [dette] krever at utøveren har lært seg å visualisere. Visualisering krever at man klarer å konsentrere seg, og det er lettere å lære dette i stille og rolige omgivelser og gjerne mens man ligger» (Pensgaard, 2006, s 75).

### **Internt eller eksternt perspektiv.**

Et internt perspektiv i visualiseringen vil si at personen ser situasjonen som han ville sett den om han faktisk var fysisk tilstede og så det med sine egne øyne. Et eksternt perspektiv kunne være det samme som å se deg selv utenifra, gjennom en tilskuers øyne eller på tv. Det ene perspektivet er ikke nødvendigvis noe bedre enn det andre, både internt og eksternt perspektiv er viktig å bruke når man visualiserer, det kommer helt an på situasjonen man skal visualisere. (Doss, 2007, s 104-105).

### **Sansebruk er viktig**

Som nevnt tidligere vil det være viktig å aktivere så mange sanser som mulig når man visualiserer. Det er ofte lettest for personer å kun bruke det visuelle sanseapparatet når de skal se seg selv gjennomføre en handling, men minst like viktig for å få et godt resultat er det å aktivisere de andre sansene som lyd, lukt og de kroppslige følelsene, da alle disse vil være en del av den virkelige opplevelsen av situasjonen. Ved å være bevist bruken av alle sansene vil man kunne få et så virkelighetsnært bilde som mulig. (Doss, 2007, s 104-105).

### **Tydelig og konkret målbilde**

Det som både Gjerset, Pensgaard og Doss påpeker viktigheten av, er at personen har kontroll på bildene vedkommende visualiserer. Det er viktig å sørge for at man ser seg selv slik man ønsker utføre handlingen og at utfallet av situasjonen blir slik det er ønskelig (Gjerset, 2012, s 482). Målet er «(...) å kunne kontrollere visualiseringen slik at en kan få fram bilder og reaksjoner når og hvor en vil» (Doss, 2007, s 104-105; Pensgaard, 2006, s 74).

### **Hold det enkelt**

Start med å visualisere enkle oppgaver som gjerne er hverdagslige og kjente, når man har kontroll på dette kan man forsøke å utfordre seg selv ved å flytte på gjenstander som er tilstede i bildet, nøkkelen er å lære seg å skape mentale bilder for så å kunne gjenskape de (Doss, 2007, s 104-105). En god metode for å trene opp sansene er å bruke sterke minner som lukten av appelsin fra påskeferien, følelsen av sol i ansiktet eller sand i solkremen på en sandstrand. Gjenskape stemmen til en nærstående, eller for eksempel en hund som bjeffer. Ved å visualisere at man tar en stor bit av en sitron vil man lett kunne oppleve å få økt spyttproduksjon i munnen – visualiseringen virker på hjernen vår.

### **3.1.4 Hvilken effekt har visualisering?**

Mental styrke kan beskrives som det å ha en naturlig eller utviklet psykologisk fordel. Denne fordelten gjør det mulig for deg å takle alle kravene som stilles og fortsatt ha et overskudd. Mer spesifikt vil mental styrke bety at du vil ha en fordel når det kommer til å være bestemt, fokusert, trygg og holde roen når du er under press (Jones, Hanton & Connaughton, 2002, s 205-218).

En annen effekt er å kunne stoppe negative bilder. Med negative bilder menes de tingene man i forkant av en gjennomføring har bestemt seg for å ikke gjøre, men så ender man med å gjøre de likevel. En teknikk for å unngå eller forebygge mot negative tanker er og stegvis visualisere seg fra tap til seier. Med dette menes at man starter visualisering ved å se at man taper, så vil man steg for steg se for seg den samme situasjonen om og om igjen. For hver gang du ser situasjonen får du litt bedre kontroll, du mestrer situasjonen litt bedre, til slutt vinner du, du mestrer situasjonen fullt ut, denne prosessen skal kreve mellom 5 og 10 gjennomføringer. Når du har kommet deg til siste bildet hvor du vinner skal du visualisere dette bildet 10-15 ganger før du avslutter seansen. Mesteparten av fokuset i denne metoden skal ligge i seiersbildene, men ved å gjøre prosessen fra tap til seier klarer du å skape deg en kjent prosess for hvordan å gå fra negative til positive bilder.

Visualisering kan brukes til å trene opp den mentale styrken på mange måter. Ved å sette klare mål og visualisere måloppnåelse vil optimal bruk av visualisering som metode kunne virke motivasjonsskapende og beroligende. Ved å bruke målbilder og positivt selvsnakk vil individet kunne styrke sin selvtillit, besluttsomhet og sin kontroll over emosjoner som kan være uhåndterlige som stress, sinne, aggresjon og redsel. Med dette vil det også være lett å bygge opp mot og en krigermentalitet i situasjoner der dette er en forutsetning for å lykkes (Asken, 2010, s 156).

### **3.1.5 Hvorfor fungerer visualisering?**

#### **Ideomotorisk teori**

Ideomotorisk teori, også kalt Visual Motor Behavior Rehearsal (VMBR), sier at når man visualiserer en aktivitet så vil det sendes impulser via nervebanen til den delen av muskulaturen som involveres i den visualiserte aktiviteten (Møller, 2010, s 315; Pensgaard, 2006, s 74). Det er gjort studier med alpinister hvor det er gjort EMG (electromyographic)-

målinger av muskulatur under visualisering, og der forskningen viste at det ble utslag målingen av de muskelgruppene som ville blitt brukt i aktiviteten ble aktivisert når utøver visualiserte. Dog blir muskulaturen ikke brukt i like stor grad som ved reell bruk. Annen forskning har vist at det ikke skjer noen forbrenning i de muskulære metabolske indikatorene, i den gjeldende muskulaturen (Decety, Jeannerod, Durozard & Bavelas, 1993), en annen forskning, av Murphy og Martin (2002) sier at det er lite som støtter teori om at det skjer trening av muskulatur når man visualiserer. Det som taler mot de to sistnevnte studienes funn er at vi ikke har noe kjennskap til visualiseringsferdighetene til forsøksobjektene. Der er mer trolig at ideomotorisk teori kan forklares ved at aktiviteten skjer i sentralnervesystemet heller enn i de store muskelgruppene. Dermed vil de to siste studiene ikke være relevante fordi de ser etter for store utslag, og utslag i de store muskelgruppene fremfor å måle aktivitet i mikromuskulatur (Pensgaard, 2006, s 86).

### **Symbolisk læringsteori**

Symbolisk læringsteori sier at visualisering vil ha stor effekt i situasjoner hvor det er krevende tankevirksomhet i oppgaveløsningen. I motsetning til den ideomotoriske teorien fungerer ikke visualisering på grunn av muskelaktivisering, men fordi man trener inn en automatisering av et handlingsmønster. Dette forutsetter at læringen som oppstår ved bruken av visualisering faktisk er relatert til teoretisk lære snarere enn fysisk læring (Doss, 2007, s 101). Asken (2010) sier om symbolisk læringsteori at ved å visualisere en rekke situasjoner og ønsket respons i situasjonen mentalt, så vil man kunne redusere overraskelsesmomenter ved at man til en viss grad er forberedt på eventualiteter. Selv om overraskelsesmomenter kan oppstå, så vil det at man har trent visuelt bidra til at man får en raskere reaksjonsevne, og vil kunne respondere mer effektivt.

### **3.1.6 Hvor mye tid brukes på visualisering?**

Visualisering er en tidkrevende metode, spesielt når man er uerfaren, men også for personer som benytter seg av metoden regelmessig. Det tar tid å klare å holde bildet i lengre tid, men dette er noe som kommer seg med trening (Doss, 2007, s 120).

Å trene visualisering er som all annen trening, det krever systematisk trening over en lengre tidsperiode (Gjerset, 2012, s 485), ved regelmessig trening vil det kreves opptil 4 til 8 uker (Jeppesen, 2005, s 60). Gjerset mener at 15 til 30 minutter, 3 til 5 ganger i uken er nok,

dersom det er en ny mental ferdighet som skal trenes (Gjerset, 2012, s 485). «Innlæring av psykiske ferdigheter bør gjennomføres regelmessig i forbindelse med spesielt tilrettelagte treninger. De første eller siste 20-30 minuttene av en vanlig treningsøkt kan være gunstige tidspunkt for å gjennomføre et mentalt treningsprogram» (Gjerset, 2012, s 485). Det vil også være individuelt hvor mye tid den enkelte trenger for å integrere visualisering som en teknikk som brukes automatisk.

### **3.1.7 Hvordan implementere visualisering?**

Ideelt sett er det best å starte med visualisering og annen mental trening når deltagerne er så ferske som mulig innen for feltet de skal trenes opp i, for det er som Gjerset sier «(...) mye enklere å utvikle en individuelt tilpasset teknikk hos en nybegynner enn å endre på en dårlig teknikk hos en mer erfaren utøver (Gjerset, 2012, s 485). Det kan derfor virke som det vil være hensiktsmessig å starte undervisningen rundt visualisering så tidlig som mulig i utdanningsløpet for at det skal kunne gi best mulig effekt, både fordi man tidlig får innlært selve metoden slik at soldatene så tidlig som mulig kan anvende den på egenhånd, samtidig som man unngår eventuelle mentale treningsarr eller vranglære.

### **3.1.8 Hvordan måler vi utvikling?**

Visualiseringsferdighetene utvikles på samme måte som andre fysiske ferdigheter, gjennom trening. På samme måte som utøvere loggfører egen fysisk trening vil det være hensiktsmessig å loggføre den mentale treningen man gjør, med utgangspunkt i en status, slik at endring blir dokumentert. Målet med visualisering er ikke nødvendigvis treningen i seg selv, men effektene man får av treningen. Som jeg sier innledningsvis i kap 1.3 er det vanlig å bestemme seg for et mål med visualisering, og fastsette parametere for måloppnåelse som bevis for at man har kommet videre. Dersom visualiseringen eksempelvis skal brukes til å effektivisere skyteopplæring, vil det lett kunne vises om soldaten treffer bedre ved å sammenligne resultatene etter en treningsperiode med status fra starten av perioden. Dersom visualiseringen skal styrke eksisterende ferdigheter vil det også her være nødvendig å sette mål for ønsket nivå for ferdighet så konkret som mulig, på den måten vil det være mulig å sammenligne utvikling mellom status ved oppstart og resultat etter visualiseringstrening. Dersom det skal brukes til utvikling og styrking av personlige egenskaper som nevnt i siste avsnitt i kap 3.1.5 vil man kunne måle endring i utvikling når man har definert beviser for måloppnåelse på det mentale nivået i forkant og måle underveis i treningen.

En annen måte og se utvikling er å se hvor lenge du faktisk klarer å holde i gang en visualiseringsseanse, ved å ta tiden på seg selv. Innledningsvis vil du finne det vanskelig å holde bildet i lengre tid, men etter hvert som man praktiserer metoden vil man se at tiden man klarer å holde på vil bli lengre (Doss, 2007, s 120).

## **4 Drøfting**

I dette kapittelet vil jeg se på hvordan visualisering brukes i Hæren per dags dato, og belyse områder hvor det kan brukes på som det ikke blir brukt per i dag. Videre vil jeg drøfte fordeler og utfordringer ved å innføre økt bruk av visualisering i Hæren. Til slutt vil jeg drøfte hvordan Hæren kan bli bedre i sin bruk av visualisering.

### **4.1 *Hvordan er dagens bruk av visualisering i Hæren***

Det nærmeste jeg har kommet litteratur i Forsvaret og Hæren som omhandler visualisering i den forstand som denne oppgaven handler om, er i «Håndbok for nærkamp» (Hærens våpenskole, 2013). Her omtales visualisering som mentale forestillinger, og metoden beskrives i sin korthet som følgende: «Dette gjøres ved å se seg selv utføre konkrete handlinger i bestemte situasjoner, eksempelvis som soldat forestille seg at man blir angrepet av en fiende på kort hold. Deretter å se for seg hvordan en på en rasjonell måte gjennomfører 4-faser drill» (Hærens våpenskole, 2013, s 22). Denne metoden samsvarer med symbolsk læringsteori som beskrevet under kapittel 3.1.6.

Jeg har funnet at Hæren benytter seg av flere metoder som kan både minne om visualisering, Dette er metoder som Plan- og beslutningsprosess med selve ordren som gis, Rock drill, «What if»-tenkning, og After Action Review (AAR). Metodene brukes i varierende grad fra avdeling til avdeling, noen er trofaste og har god tradisjon med å bruke disse metodene, mens andre ikke ser helt hvilken effekt dette kan gi. Dette gjenspeiler den generelle holdningen Hæren har til visualisering og mental trening slik jeg ser det, og kan representere en utfordring ved implementering.

### **Plan- og beslutningsprosessen og ordregivning.**

Når en leder får en ordre for et oppdrag skal han, på en metodisk måte, bryte ned innholdet og skrive sin egen ordre som omhandler hans egen avdeling og deres oppdrag lokalt (Hærens våpenskole, 2015). Denne prosessen innebærer at lederen ser på lendet og område han operere i, han ser på fiendens organisasjon opp i mot egen organisasjon, og hvor man enten vet eller antar at fienden er plassert. Alt dette gjør han for å danne seg et best mulig situasjonsbilde og helhetsoversikt. For å danne seg nettopp dette vil det kreve flere metoder som kan ligne på visualisering, lederen i samråd med andre vil forsøke å få visualisert hvordan hans bevegelser og handlinger vil få fienden til å reagere. I *The Small Unit Tactics* (Larsen, 2008) er det skrevet en egen del om hvordan lederen i samarbeid med andre i staben gjennomfører mentale prosesser sammen med diskusjoner for å skape et grunnlag for planleggingen og hvordan ønsket slutt tilstand skal se ut. Denne prosessen er nok hovedsakelig visualisering ved hjelp av fysiske hjelpemidler som kart, skisser og lignende, men det forutsetter at alle som er med på planleggingen ser handlinger for seg mentalt (Larsen, 2008, s 1-16 – 1-17).

### **Rock Drill**

I noen avdelinger gjennomfører man en såkalt Rock drill, dette er en gjennomgang av planen på et modellbord som skal forestille operasjonsområdet. Her vil for eksempel kompanisjefen med de forskjellige troppssjefene spille egen styrke, og en overordnet vil spille motstanderen. Resten av avdelingen står på siden og følger med. Planen gjennomgås i detalj og får de involverte danner seg et inntrykk av hvordan motstanderen kan reagere på de ulike scenarier som blir visualisert. Dette er en metode som hjelper både leder og underordnede å tydeliggjøre både plan og intensjon (Larsen, 2008, s 1-52).

### **«What if»-tenking**

Dette er noe jeg lærte tidlig i min tid i det militære, og er nok det nærmeste vi kommer visualisering slik metoden fremstilles i denne oppgaven. Det brukes på alle nivå av organisasjonen og i alle avdelinger. «What if»-tenking slik den brukes i Hæren, forekommer i forkant av en operasjon. Metoden innebærer at man forstiller seg hva motstanderen kan komme til å gjøre ved at man ser for seg forskjellige scenarier og problemer som kan oppstå. Når man får en ordre å skal planlegge og skrive sin egen ordre, etterstreber man å forespeile seg flest mulige såkalte ”hva hvis motstanderen gjør dette” scenarier. På denne måten vil man



kunne se for seg mulige preventive tiltak og mulige handlinger og reaksjoner. Slik jeg ser det vil «What if»-tenking i de fleste situasjoner komme til å tvinge frem en form for visualisering

”What if”-tenking brukes som sagt på alle nivå, fra bataljonssjefen som ser for seg kolonnen som blir tatt i bakhold og hvordan han velger kjørerute og marsjavstand mellom kjøretøyene til soldaten som ser for seg makkeren som blir skutt eller hvordan han trækker gassen helt inn for å få kjøretøyet sitt ut av angrepsområde til motstanderen når de blir tatt i et bakhold.

Et eksempel fra virkeligheten: I forkant av deployering til Afghanistan i 2008 var Rune Wenneberg sjef for TMBN’s bidrag, Mek. 4. Han viste at de kom til å komme i kamp og var usikker på om soldatene var mentalt forberedt, den eneste erfaringen de hadde var fra øvelser i Nord-Norge og erfaringer fra stridigheter var noe som hadde vært lite adressert fra Forsvarets side. Både Wenneberg og ledelsen i TMBN forsto at de måtte gjøre noe for å forberede soldatene på hva som kom til å møte dem, det var under dette arbeide at mental trening og akkurat visualisering dukket opp, de fant fint lite som omhandlet militære erfaringer med visualisering, men forsto at det ville være et godt supplement til den målrettede treningen de drev med. De bestemte seg for å bruke visualisering i den hensikt å skape en forankring og forberede seg på situasjoner som var vanskelige å trene i virkeligheten. Dette var scenarioer som etiske dilemmaer, hvor de ønsket å bygge opp et etisk «muskelminne», det å ta liv var også noe de trente på, og da spesielt med tanke på kvinner og barn. De kjørte også scenarioer rundt veibomber, hvor de rettet mye av visualiseringen opp mot vognfører sinn jobb om de skulle kjøre på en veibombe, men også soldatene og hvordan folk og materiell kunne se ut etter en slik eksplosjon. På denne måten ønsket de å fjerne overraskelsesmomentet og sjokket ved å miste sine kamerater, eller å se de dø, uten å være i stand til å kunne gjøre noe med det (Wenneberg, 2015).

### **After Action Review (AAR)**

AAR er en profesjonell diskusjon som gjennomføres i etterkant av en gjennomføring, av for eksempel et angrep. AAR fasiliterer for at avdelingen kan oppdage nye aspekter ved seg selv, hva som skjedde og hvorfor det skjedde (Larsen, 2008, s 1-55). Det som skjer i en slik diskusjon er at man først går igjennom hva som var planen, man tar grovt for seg nøkkel oppgaver og essensielle deler av planen, dette er ganske rett frem uten noe rom for tolkning eller diskusjon. Videre etablerer man en sannhet i hva som skjedde. Hvis AARen eksempelvis

gjennomføres i troppsramme vil man her slippe til lagførerne som forteller sitt syn på hva som skjedde lokalt hos seg, etter alle lagførere har gått igjennom sitt sammenfatter troppssjef og sikre at folk er enige i hendelsesforløpet. Dette er den delen av en AAR som kan minne om selve visualiseringsmetoden, her må alle i avdelingen se for seg hva som faktisk skjedde og går gjerne gjennom hele gjennomføringen som en film i hodet sitt. Dette gjøres som regel i et veldig høyt tempo og man vil sjeldent, unntaksvis om personen har gode visualiseringsferdigheter, anvende noen andre sanser en synet alene, kanskje man involverer hørsel om det kan være relevant for hva som skjedde. Videre tar man for seg hva som var i henhold til- eller ikke, i forhold til hva som var planen. Her bevisstgjør man avvik og eventuelle gode prestasjoner. Til slutt tar men for seg hvordan man ønsker at ting skal gjøres ved neste gjennomføring, for på denne måten å fokusere på forbedringspotensialet.

Både Doss og Pensgaard skriver om bruken av visualisering som metode for å evaluere gjennomføringen av trening eller konkurranse. De påpeker viktigheten av å bruke metoden både når gjennomføringen har vært god og dårlig. Om man gjør det konsekvent i etterkant av gjennomføringer vil man både kunne ta tak i de situasjonene som opplevdes som gode, og forsterke før neste gjennomføring. Samtidig som det på motsatte side er viktig å få bevisstgjort hva som gjorde at en gjennomføring ikke gikk slik man ønsket, og på denne måten kunne evaluere og trekke lærdom som kan være viktig å ta med seg til en senere gjennomføring (Doss, 2007, s 104; Pensgaard, 2008, s 79-80).

### **Delkonklusjon**

Jeg har nå sett på det jeg har funnet av metoder Forsvaret per dags dato benytter seg av som kan minne om, eller som ubevist fører til en form for visualisering. Det er absolutt gode metoder slik de ser ut i dag, og tjener klart sitt formål. Det er mulig å optimalisere metodene som er i bruk er ved å øke bevissthet rundt bruk av visualisering. Hvis de som gjennomfører disse metodene hadde benyttet seg av visualiseringselementer bevisst og i større grad, ville det kunne gi økt grad av måloppnåelse, og effekten vært enda bedre og dypere forankret i hukommelsen.

## **4.2 *Hvordan kan visualisering brukes i Hæren?***

Jeg vil her presentere noen områder hvor innføring av visualisering potensielt kan ha stor effekt.

### **Visualisering som et effektiviserende tiltak i opplæring:**

La oss anta at det kreves 600 skudd per soldat for å få de opp på et vist nivå rent skyteteknisk og treff prosentvis. Da kan man ifølge teoridelen av oppgaven erstatte 200 av de fysiske skuddene med 400 visualiserte skudd og samtidig få soldatene opp på samme nivå som om de skjøt 600 faktiske skudd. På denne måten kan man se at visualisering vil gi resultat i form av at Hæren vil kunne frigjøre midler som før var satt av til ammunisjon. Man vil også kunne spare tid på både forberedelser og gjennomføring, forutsatt at visualiseringsferdighetene til soldatene er tilstrekkelig gode.

### **Visualisering som alternativ treningsform der praktisk trening ikke er mulig:**

I noen avdelinger er det regler for innlåsing av enkeltmenns våpen i kasuner utenfor tjenestetid (08:00-15:30), noe som hindrer soldater å trene på tørre ildhåndgrep på kveldstid. Et mulig tiltak da vil kunne være at soldatene visualiserer ildhåndgrep på egenhånd, etter endt tjeneste. Dette vil i teorien føre til at soldatene vil kunne trene det samme muskelminnet som oppstår ved fysisk trening på ildhåndgrep bare ved hjelp av visualisering. Det forutsetter imidlertid at muskelminnet for ildhåndgrep er godt integrert siden det er en prosedyre med mange små bevegelser som skal perfektioneres. Videre forutsetter det at soldatene faktisk trener visualisering utenfor arbeidstid.

### **Visualisering i forberedelse til krevende situasjoner:**

Visualisering kan også brukes for å gjøre seg kjent med situasjoner som ikke kan gjenskapes i virkeligheten, eller situasjoner som er vanskelig eller særdeles kostbare å gjenskape (Asken, 2010, s 153). Man kan altså visualisere forskjellige situasjoner og forskjellige handlemønstre man ønsker å ha i de forskjellige situasjonene slik at når den gitte situasjonen skulle oppstå vil den kunne virke kjent for soldaten og på den måten redusere overraskelsesmomentet, og man vil raskere kunne komme med en effektiv og ønsket respons (Asken, 2010, s 154). Man kan ettersom man blir mere erfaren med visualisering skape seg back-up planer slik at når eller hvis noe ikke skulle gå etter planen er man forberedt på det, og på denne måten vil man kunne skape det Asken (2010) kaller «Pre-battle veterans».

### **Visualisering som forebyggende for PTSD:**

Man kan også bruke visualisering i den hensikt å avverge en sjokkreaksjon, ved at individet ser for seg det verst tenkelige slik at det vedkommende faktisk møter kan virke mildere enn

forestillingene. Et eksempel på dette har Stian Mo som var den første som så ned i vognførerluken i kjøretøyet Joachim Claes Olsen satt i når de hadde kjørt på en IED i Afghanistan (2010). Han så for seg det verst tenkelige før han åpnet luken, han så for seg noe helt ugjenkjennelig, og når han først så ned i luken så var det ikke så ille som han hadde forestilt seg, han ble positivt overasket og han kjente på lettelsen. Dette er noe som kan ha hjulpet Mo i etterkant av denne hendelsen, han sier selv at han «sitter igjen med en ekstremt god mestringsfølelse av å ha kommet så godt ut av det» (Mo, 2015)

Ved å i forkant ha visualisert en voldsom hendelse vil situasjonen kunne fremstå som kjent for kroppen og følelsen av kontroll vil kunne være større, og dermed vil både sjokk tilstanden kunne unngås og sannsynligheten for PTSD i etterkant vil kunne minimeres.

[Sjokk er en apatisk tilstand som følge av en voldsom påkjenning som igjen kan føre til Posttraumatisk stressforstyrrelse (PTSD)]. PTSD kan utløses etter alle hendelser som oppleves som livstruende, skremmende eller grufulle, uansett varighet. Plutselige hendelser og mangel på kontroll over situasjonen øker risikoen (Norsk Helseinformatikk, 2013).

## **Delkonklusjon**

Det er ikke bevist at visualisering kan effektivisere skyteopplæring i Hæren med tanke på innsparinger på materiell og tid, men det kunne vært interessant å gjennomføre en pilot for å se om dette faktisk er mulig. I så fall vil innsparingen kunne være vesentlig, spesielt på budsjettsiden. Det er heller ikke bevist at visualisering vil kunne spare treningstid ved drill, også dette vil kunne vises i et pilotforsøk. Det er mye som tyder på at visualisering av vanskelige situasjoner forbereder soldaten på måter som er hensiktsmessige, noe som både øker prestasjonsevnen og evnen til å ta beslutninger, og som i tillegg vil kunne redusere risiko for at soldaten utvikler PTSD.

## **4.3 Fordeler og ulemper med å innføre visualisering i Hæren**

### **Fordeler knyttet til visualisering som også gjelder om det innføres i Hæren**

Det er mange fordeler knyttet til visualisering. Dette er etablert forståelse i mange sivile miljøer med høye krav til prestasjoner, som har tatt visualisering i bruk systematisk. Vi har så langt i oppgaven sett at ved bruk av visualiseringsteknikker kan vi effektivisere opplæring med hensyn til både bruk av materiell og tidsbruk. Gjennomgang av teorien har vist at bruk av

visualisering kan bidra til å øke prestasjonsevnen, at bruk av visualisering og mentaltrening kan styrke individets psyke både generelt og i spesielle situasjoner, og vi har sett teori og eksempler på at visualisering kan bidra til å forebygge PTSD.

Det er i mine øyne ikke mange ulemper ved visualisering som fenomen, men det er en del utfordringer knyttet til å få mennesker til å tro på det, og dermed ville bruke tid på å lære det og bruke det systematisk. Dersom vi skal få til en økt og systematisk bruk av visualisering i forsvaret må vi håndtere ulike utfordringer. Jeg tar her for meg utfordringer knyttet til opplæring, tidsbruk og kultur.

### **Utfordringer knyttet til opplæring**

Det vil oppstå spørsmål om hvem som skal lære soldatene metoden, og hvordan kan man kontrollere at instruktørene har kvalitetssikrede ferdigheter for å kunne utdanne personell slik at man får en ønsket virkning. En mulig løsning på dette kan være å lage kurspakker med sertifisering innenfor mentaltrening, med nivåinndeling lik som i for eksempel nærkampopplæring. På denne måten får man standardisert innholdet og man kan lett ha kontroll på ferdighetsnivået til instruktøren.

Det ligger også en utfordring knyttet til spørsmålet om det er eksisterende instruktører på de ulike områdene, for eksempel skyteinstruktør og nærkampinstruktør som må lære seg visualisering og integrere det i opplæringen, eller om det skal legges opp til egne mentaltrenere. Det mest effektive er nok å få integrert visualisering i eksisterende opplæring, med et konsentrert generelt forkurs om visualisering.

En forutsetning for å lykkes med integrering av visualisering innenfor deler av soldatopplæringen forutsetter at eksisterende instruktører kjenner teknikken, og bruker den selv, slik at de har positiv erfaring med bruk. Instruktørene selv må vite at visualisering virker.

### **Utfordringer knyttet til kultur og holdninger**

Vi kan så langt se viktigheten av hvordan lederen er innstilt til visualisering som metode. Som sjef i en avdeling skal du gå frem som et godt eksempel og være bevist både din væremåte og dine handlinger, da som regel alle underordnede ser opp til deg på en eller annen måte og alle lærer av deg, selv når du ikke tror du lærer bort noe som helst. Det er derfor kritisk at de som

gjennomfører implementering fremstå som positive ovenfor den nye metoden ved å faktisk bruke den selv.

Det kan være en viss risiko for at personell i Hæren er for opptatt av umiddelbare resultater, og dermed er utålmodige i forhold til å jobbe langsiktig med alternative metoder som vil optimalisere effekt over tid. Dersom man skal lykkes med implementering av visualisering er det derfor nødvendig å gjøre et godt forarbeid i forhold til holdninger og utdanningsplan.

Vi kan se hva Rune Wenneberg gjorde når han og det andre befalet bestemte seg for å innføre visualisering i MEK 4. De så også problemet med holdninger som jeg nevner ovenfor, og forstod at det måtte legges ned et stykke arbeid for å få prosjektet så profesjonelt som mulig. De bestemte seg for å kjøre faste visualiseringsseanser i kompaniramme hvor de samlet alle i avdelingen, slo av lyset og ba samtlige lukke øynene, Wenneberg sto i front og snakket de igjennom visualiseringen. Også lagførere ble oppfordret til å kjøre seanser innad i laget, slik at hyppigheten mellom hver seanse ble opprettholdt (Wenneberg, 2015).

En annen metode som kan være med på å motivere soldatene til å ha tro på visualisering er gjennom å se raske resultater. Wes Doss (2007) beskriver en ganske enkel metode for å demonstrere visualiseringens kraft, denne metoden er også kjent som «arm as an iron bar» (Doss, 2007, s 107). Denne øvelsen vil med ganske enkle grep vise hvor effektivt visualisering kan være, og på denne måten kunne gi en nysgjerrighet rundt temaet.

### **Utfordringer knyttet til å prioritere tid til visualisering i Hæren**

Tid er den siste utfordringen jeg vil foreta meg. Soldater i Hæren utdannes i henhold til nøye planlagte og trange utdanningsplaner, med lite rom for nye momenter. Med tanke på at det ikke er tid i utdanningsplanen slik den ser ut nå vil det være nødvendig å prioritere bort noe til fordel for visualisering, noe som i seg selv kan være vanskelig i en relativt endringsvegrende institusjon som Hæren og Forsvaret er. Men om man noen gang skulle få en avdeling hvor man kunne gjennomført en utdanningspakke på visualisering så kan man komme til å se at nye momenter læres raskere enn normalt, og dette i seg selv kan muligens spare inn tid på andre utdanningsmomenter som igjen sikre at man faktisk får frigjort tid til andre elementer i utdanningsplanen.

Det er som Doss (2007) påpeker minst like krevende å skulle lære seg visualisering som en hvilken som helst annen ferdighet, det er tidkrevende og stiller store krav til både tålmodighet og trening (Doss, 2007, s 98). Som jeg nevner i starten av drøftingen så kan det som befal i en avdeling føles som man ikke har mere enn akkurat nok tid til å lære soldatene de ferdigheter som kreves i løpet av førstegangstjenesten, noen ganger kan det til og med hende at man må prioritere bort noe for å få plass til noe annet. Det er nettopp derfor det vil kunne oppstå en utfordring med tanke på at det å lære visualisering som metode i seg selv krever mye tid, dog mindre resurser i form av penger. Dersom visualisering skal integreres i opplæringen er det en forutsetning at visualiseringskurset skjer tidligst mulig i opplæringsløpet.

### **Delkonklusjon**

Det er helt klart at det finnes klare fordeler og ulemper ved bruk av visualisering. På den ene siden vil man kunne spare inn store summer ved å kutte ned på ammunisjonsbruken på enkeltmanns nivå, og heller erstatte deler av skytingen med visualisering. Samtidig vil man også kunne trene på komplekse scenarioer som kan være umulige eller særdeles dyre å gjenskape i virkeligheten. Visualisering vil også kunne muliggjøre trening på ildhåndgrep og prosedyrer som enten krever at soldatene har våpen på rom eller at befal er tilstede. Man kan også se fordeler av bruken av visualisering i forkant av deployering for å minimere risikoen for PTSD. På den andre siden ser man at det må gjøres et forarbeid for å få standardiserte ferdighetsnivåer innen for mentaltrening og en utarbeiding av teori som er nærmere knyttet opp mot militær bruk enn den som finnes per dags dato. Videre vil det være en utfordring knyttet til å sikre at eksisterende instruktører har tilstrekkelig kunnskap om og tro på visualisering til at de får integrert det i eksisterende fagkurs. Dersom visualisering skal integreres i opplæring er det en forutsetning at man jobber med kunnskap og holdninger for å skape en positiv læringskultur for visualisering i Hæren.

### **4.4 *Hvordan oppnå bedre bruk av visualisering i Hæren?***

Slik jeg ser at visualisering brukes i Hæren per dagsdato, eller de metodene Hæren bruker som kan minne om visualisering, så er både metoden og virkningen ubevist. Med dette mener jeg at det ikke er etablert en eksplisitt forståelse for at visualisering er en metode, og det faktum at visualiseringsmetodikk brukt på en hensiktsmessig måte og i en fornuftig sammenheng kan optimalisere effekten man får i dag, på flere områder.

På den andre siden, ved bevisst og aktiv bruk av visualisering, har man de som både kjenner til metoden og hvordan den korrekt gjennomføres. Man kjenner til både hensikt og utbytte. Om en aktivt benytter seg av visualisering vet man også at det krever mye tid og trening for at det skal gi et utbytte. Dette gjør at individet ønsker å bruke visualisering så ofte som mulig i de arenaer hvor han ser at det kan gi et utbytte, individet vil til og med kunne finne nye arenaer hvor visualisering kan være gunstig å bruke, selv uten å ha blitt fortalt noe om det. Jeg mener derfor at en bevisstgjøring av visualisering som metode, slik at folk i Hæren faktisk vet hva det er, hvordan det gjennomføres og hvilket utbytte det kan gi, er en god start. Man må så institusjonalisere både mental trening og visualisering, det må skrives reglement og håndbøker for bruk, og det må lages en form for nivå deling på instruktører slik at man kan lære det videre ut i organisasjonen.

For å ta for seg hvordan prosessen av en implementering av visualisering i Hæren vil se ut vil jeg nå ta for meg noen av de utfordringer og momenter som må tas til betraktning. Jeg viser til avgrensningskapittelet og tar her for meg hvordan prosessen av en implementering vil se ut på kompaninivå, men parallellt kan nok lett trekkes opp på høyere nivå. Med en innføring av visualisering i en avdeling vil grunnlaget for suksess ligge hos ledelsen.

### **Læring gjennom sosialisering**

Jacobsen og Thorsvik (2013) skriver om læring og da spesielt 4 ulike former læring har. Læring gjennom sosialisering, eksternalisering, en kombinasjon og internalisering (Jacobsen & Thorsvik, 2013, s 363). Læring gjennom sosialisering er også kjent som «fra taus til taus kunnskap». Den tause kunnskapen gjelder gjerne holdning og moral, det er når kollegaer observerer hverandre og trekker læring fra det de ser, det kan nesten ses på som en form for imitasjon. Det er ingen diskusjon eller bevisstgjøring av læringen som finner sted (Jacobsen & Thorsvik, 2013, s 363). Dette kan i militær setting ses på som hvordan de yngre i en avdeling observerer og imiterer de eller den eldre eller sjefen. En ulempe ved akkurat denne formen for læring er at det ikke alltid er slik at den som blir observert er klar over hvordan han påvirker de andre, og på den måten kan han lære bort for eksempel holdninger som ikke er produktive eller gunstige. I sammenheng med implementering av visualisering i en avdeling vil lederne ha et særskilt ansvar for å fremme gode og profesjonelle holdninger ovenfor både mental trening og visualisering. Dette gjelder ovenfor soldater sågar sideordnede, for det er fort gjort at en troppssjef ikke viser samme holdninger fremfor sersjantene som han gjør foran soldatene, og sersjantene kan fort komme til å vise dårlige holdninger ovenfor soldatene.



### **Læring igjennom eksternalisering**

Den andre formen for læring er kalt eksternalisering, også kjent som «fra taus til eksplisitt kunnskap». Dette innebærer en prosess hvor den tause kunnskapen til en medarbeider blir enten skriftlig- eller muntliggjort, dette så gjort tilgjengelig for de andre (Jacobsen & Thorsvik, 2013, s 363). I militær setting kan dette ses på som en avdeling som driver å bygge en organisasjonskultur, hvor lederne og kanskje de eldste i avdelingen samles og snakker sammen om hvilke holdninger og lignende man ønsker at avdelingen skal fremme. Dette skrives ned og formidles ut i avdelingen. I sammenheng med visualisering vil eksempelvis sjefen gjøre seg opp noen formeninger om hvilke holdninger som skal formidles ut til avdelingen. Sjefen kan med fordel inkludere resten av befalet i avdelingen for å tydeliggjøre hvilke holdninger som skal fremmes, slik at eventuelle diskusjoner eller uenigheter kan tas i en mere lukket arena som ikke påvirker soldatenes syn på visualisering.

### **Læring gjennom Kombinering**

Den tredje formen for læring er kombinering også kjent som «fra eksplisitt til eksplisitt kunnskap». Her setter man sammen informasjon fra åpne kilder og tilgjengelig gjør de for medarbeiderne (Jacobsen & Thorsvik, 2013, s 363). I en avdeling som ikke besitter erfaring eller kunnskap rundt et tema som visualisering kan denne metoden fungere, den kan også brukes om en av befalet i avdelingen er kurset innenfor visualisering og ønsker å tilføye ekstra tyngde i arbeidet ved å henvise til anerkjente kilder. En ulempe med dette i sammenheng med visualisering kan er at mye av litteraturen, som er godt kjent innen for fagområdet, ikke er rettet mot militær aktivitet, men det kan fortsatt underbygge påstander om effekt og lignende.

### **Læring igjennom Internalisering**

Den siste og fjerde formen for læring er også kjent som internalisering, eller «fra eksplisitt til taus kunnskap». Her tar de ansatte og lærer den eksplisitte og kjente kunnskapen, de gjør seg erfaringer og tilpasser det slik at den blir deres egen og tause kunnskap. Eksempelvis i en undervisningssammenheng vil både lærerens personlige og tause kunnskap med den eksplisitte kunnskapen være med på å påvirke hvordan de lærende oppfatter og forstår et tema (Jacobsen & Thorsvik, 2013, s 363). I vårt eksempel med visualisering kan man se at en instruktør påvirker avdelingen gjennom sin holdning og tause kunnskap og det han faktisk sier. Dette kan både være gunstig, om instruktøren tror på det han under viser i, sågar være ugunstig om instruktøren undergraver den visualisering og teorien han underviser i.

## **Delkonklusjon**

Om bruken av visualisering i Hæren kan bli bedre enn den er i dag er ganske enkelt å svare ja på, det er ikke noen utstrakt bruk av metoden, men de som har brukt den står ved at det fungerte godt for dem. Det må gjøres et forarbeid i forhold til holdninger slik at en negativ innstilling ikke sprer seg i avdelingen allerede før eller i starten av utdanningen. Motivasjon er noe som for noen vil kunne være en utfordring, men med enkle grep og demonstrasjoner vil man kunne fange de fleste sin oppmerksomhet. Utfordringene står på rekke når det kommer til faktoren tid, det er allerede en presset utdanningsplan. Jeg tror neppe Hæren uten diskusjon prioriterer visualisering fremfor noe som allerede er i utdanningsplanen, men om man skulle få til et prøveprosjekt vil det kunne gi resultater som effektiviserer resten av utdanningen på en måte som gjør at det kanskje blir tid like vell.

## **4.5 Konklusjon**

Hensikten med denne oppgaven er å se hva som taler for at visualisering bør benyttes av Hæren. For å svare på problemstillingen ser oppgaven på stort sett det meste av relevant teori, forskning og eksperimenter, og har bestrebet å sette denne opp mot militær kontekst. Etter avgrensinger og begrepsavklaring legges det frem teori som tar for seg blant annet hva visualisering er, hvordan det brukes, og hvilke effekter det kan gi. Oppgaven går så videre over til drøfting hvor både fordeler og ulemper med visualisering belyses, hvordan bruken av visualisering er i dagens Hær, og om dette i det heletatt kan kalles visualisering. Til slutt drøfter oppgaven hvordan Hæren kan bruke metoden bedre, og hvilke utfordringer en eventuell implementering vil kunne by på og hvordan disse kan løses.

Det meste av teori som finnes om visualisering er forankret i idrettsverdenen med noen få unntak som tar for seg bruken i mere «taktiske» yrker som Forsvaret og Politiet. Men oppgaven viser klart at skillet mellom toppidrettsutøver og soldat ikke er så stort som man innledningsvis kunne tro, både fysiske- og prestasjonskrav er relativt like. Så oppgaven viser tydelig at teorien som finnes lett kan jobbes med og implementeres til militært bruk.

Videre viser drøftingen i oppgaven at det vil være utfordringer ved å skulle implementere visualisering i Hæren. Disse utfordringene er dog skapt av Hæren og går ikke ut på at visualisering ikke passer med det militære yrket, snarere tvert i mot. Holdninger er noe som

kommer tydelig frem som en potensiell utfordring. Det er ikke nødvendigvis slik at samtlige i Hæren vil stille seg kritisk til visualisering, men en generell maskulin innstilling til det som kan ses på som alternativt og nytt, vil kunne by på utfordringer. Det er derfor kritisk at Hæren er flinke til å profesjonalisere og konkretisere visualisering slik at ansatte forstår hensikten.

Når det kommer til de rent tidsmessige utfordringene viser oppgaven at i en allerede trang utdanningsplan vil det være vanskelig å skulle implementere noe nytt uten at noe annet må bortprioriteres. Denne utdanningsplanen er utarbeidet over flere år og er godt innarbeidet i avdelingene. Det vil derfor være umulig å unngå debatt dersom man skulle ta vekk noe som alltid er blitt gjort, for så å erstatte dem med noe vi aldri har drevet med før. Oppgaven skisserer en mulig løsning på dette problemet gjennom at tiden visualisering tar, kan spares gjennom økt effektivisering av trening på andre arenaer, nettopp på grunn av visualisering.

Oppgaven ser også på metoder Hæren bruker per dags dato, og viser likhetstrekk mellom dagens metodebruk og visualisering. Det kommer frem at metodene som nyttes i dag er gode og tjener sitt formål, men et felles trekk for bruken av disse metodene er at i den grad det benyttes visualisering så er dette ubevist. Det kommer også frem at hvis disse metodene hadde innebåret en bevist og aktiv bruk av visualisering så ville utbyttet kunnet vært enda bedre og dypere forankret i hukommelsen.

Hærens økonomiske situasjon er et debattert område, og mange mener den ikke er tilstrekkelig (Forsvarets forskningsinstitutt, 2015). Dette er noe Hæren har merket med mangel på ammunisjon i avdelingen og nedskjæringer på en rekke områder rent økonomisk. Oppgaven viser til en tese om at X antall skudd kan erstattes med X antall visualiserte skudd, og i følge teorien gi et like godt utbytte. Dette er en tese som krever videre forskning da det kun finnes teori og empiri på andre områder som for eksempel basketball. Skulle det vise seg at dette er virkelighet vil det absolutt være et tungtveiende argument for en eventuell innføring av visualisering.

Funnene i oppgaven kan tyde på at det er en rekke argumenter som taler for at visualisering bør benyttes i større grad i Hæren.

## Kildeliste

Asken, Michael J., Ph.D. Lt. Col. Grossman, Dave, & Christensen, Loren. (2010). *Warrior Mindset: Mental Toughness Skills for a Nation's Peacekeepers*. United States of America: Warrior Science Publications.

Christoffersen, L. Johannessen, A. & Tufte, P.A. (2010). *Introduksjon til samfunnsvitenskapelig metode*. Oslo: Abstrakt.

Doss, Wes. (2007). *Condition to win: dynamic techniques for performance oriented mental conditioning*. United States of America: Looseleaf Law Publications.

Forsvaret. (2015, 17. mars). McKinseys rapport om effektivisering. Lokalisert 1. April 2015 på <https://forsvaret.no/aktuelt/mckinsey-rapport-offentliggjort>

Forsvarets Forskningsinstitutt. (2015, 4. mars). Forsvarets økonomi mot 2035. Lokalisert 1. April 2015 på <http://www.ffi.no/no/Aktuelle-tema/Sider/Forsvarets-%C3%B8konomi-mot-2035.aspx>

Gjerset, Asbjørn, Haugen, Kjell, Holmstad, Per & Giske, Rune. (2010). *Treningslære* (5. opplag). Oslo: Gyldendal.

Grønmo, S. (2004). *Samfunnsvitenskapelige metoder*. Bergen: Fagbokforlag.

Hollingen, E. Keeping, D. & Pensgaard, A.M. (2008). *Idrettens mentale treningslære* (2. opplag). Oslo: Gyldendal undervisning.

Hærens våpenskole. (2015) *Stabshåndbok for Hæren – Plan- og beslutningsprosessen*. Rena: Hæren.

Hærens våpenskole. (2013). *Håndbok for nærkamp*. Rena: Hæren.

- Jacobsen, Dag I. & Thorsvik, Jan. (2013). *Hvordan organisasjonen fungerer* (4 Utgave). Bergen: Fagbokforlaget.
- Jeppesen, A.G & Pensgaard, A.M. (2005). *Mental trening I skyting* (1 utgave, 2 opplag). Asker: Asker Print AS.
- Jones, G., Hanton, S., & Connaughton, D. (2002) *What is this thing called mental toughness?: An investigation of elite sport performers* (Volume 14, issue 3).
- Kjeldstadli, Knut. (1992). *Fortida er ikke hva den engang var: En innføring i historiefaget*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Larsen, Christopher & Norman M. Wade. (2008). *The Small Unit Tactics SMARTbook: Leader's Reference Guide to Conducting Tactical Operations*. United States of America: The Lightning Press.
- Mo, Stian. (2015, 18. Mars). E-postkorrespondanse etter tips fra samtale med Rune Wenneberg. 2015, 02. Mars.
- Møller, Lars Reinhardt. (2010). *Vi slår i hjel og lever med det* (2 utgave). Danmark: Informations Forlag.
- Norsk Helseinformatikk. (2013, 26. April). Posttraumatisk stressforstyrrelse. Lokalisert 5. Mars 2015 på <http://nhi.no/pasienthandboka/sykdommer/kirurgi/posttraumatisk-stressforstyrrelse-3088.html>
- Thagaard, T. (2009). *Systematikk og innlevelse: En innføring i kvalitativ metode*. Bergen: Fagbokforlag.
- Wenneberg, Rune. (2015, 02. Mars). Samtale etter tips fra Espen Høiland.