**Forskningsprosjekt Solveig Kringlebotn, kort beskrivelse:**

Prosjektet er et forprosjekt til CARPE-prosjektet, som er et samarbeidsprosjekt mellom de tre scenefagene på KHiO. Målet er å styrke individuell bærekraft hos unge scenekunstnere med tanke på å utvikle mental og psykologisk stamina, styrke og mot, på fagspråket kalt *resiliens*. Midtveis i prosjektet arrangerte Kringlebotn og forskningsleder på Operahøgskolen Nils H. Sødal et bredt anlagt seminar. Resultatet av dette seminaret var en utkrystallisering av faktorer som er viktig for å holde ut i et såpass krevende yrke som scenekunst. En av hovedkonklusjonene på seminaret var viktigheten av å utvikle strategier for personlig impulskontakt.

**Skaperglede og uttrykkskraft – hva hemmer, hva fremmer?**

*En utforskning av utøveres mentale helse knyttet opp mot eierskap til eget kunstnerskap*

**Bakgrunn**

Unge menneskers mentale helse er i fokus som aldri før. Ungdommen sliter, en utvikling man også ser hos dagens studenter innenfor utøvende kunstarter. Som i alle høypresterende miljø kan man som utøvende kunstner fort gå til grunne når forventningspresset fra seg selv og fra omgivelsene blir for stort. Man trenger en *motstandskraft*. På bakgrunn av dette er det paradoksalt at mens andre høypresterende arenaer i flere tiår har hatt fokus på psykologiske og mentale mekanismer knyttet til det å prestere under press, har denne tematikken nesten vært fraværende i kunstfeltet.

**Prosjektet**

Solveig Kringlebotn har stått på flere av verdens største operascener og har måttet håndtere stort press over tid. Sammen med forskningsleder Nils H. Sødal har hun utviklet et forsknings- og utviklingsprosjekt som skal stimulere unge mennesker til å reflektere over hva som hemmer og hva som hemmer kunstneriske prestasjoner, både i forhold til øving og i forbindelse med konserter og fremførelser. Prosjektet er et forprosjekt til det store felles-prosjektet CARPE som er et samarbeid mellom de tre sceneavdelingene på KHiO.

  Et viktig fokusområde for prosjektet ereierskap; eierskap til eget liv, livsvalg og kunstnerskap. På et dypere plan handler eierskap om selvbemektigelse, det å utvikle en fundamental *selvopplevelse* som innebærer en erfart kontakt med eget vesen, sinn, kropp og skaperkraft.

  For kunstnere er et slikt eierskap helt avgjørende i forbindelse med det som i psykologien kalles *resiliens*, altså motstandskraft eller individuell bærekraft. Det presset som unge kunstnere opplever i dag gjør at det er fort gjort å falle ut av seg selv og miste sitt kunstneriske fotfeste, noe som er svært uheldig med tanke på motivasjon og kunstnerisk overskudd.

  De fleste etablerte kunstnere vil si seg enige i at et kunstnerskap må være forankret i noe dypt personlig hvis man skal overleve over tid i kunstneryrket. En moden kunstner forventes å ha en klar *egensignatur,* et personlig fingeravtrykk på sitt kunstnerskap. Problemet er at det som regel forventes at et slikt eierskap skal utvikle seg naturlig gjennom studieløpet, noe som sjeldent er tilfelle. Man trenger derfor klare strategier for å hjelpe unge kunstnere til å forankre sitt kunstneriske uttrykk i egen skaperkraft og uttrykksglede.

**Fremgangsmåte**

Gjennom dette prosjektet oppfordres studentene til kritisk refleksjon over egen praksis og en utforskende innstilling til læring, improvisasjon og eksperimentering. Som et viktig ledd i prosjektet arrangerte vi 9. mai 2022 et bredt anlagt seminar på KHiO. Seminaret ble kalt *Å prestere under press* med undertekst: *Å være best når det gjelder er en kunst i seg selv. Hvordan unngå at nervøsitet og frykt hemmer oss i avgjørende øyeblikk?*

  På dette seminaret samlet vi fire profilerte utøvere fra fire ulike felt, de tre scene-fagene og fra toppidretten, som fortalte om sine erfaringer knyttet til prestasjonsangst, spenningsregulering og mestring:

**Solveig Kringlebotn** - en av Norges største operastjerner gjennom tidene. Hun har hatt en eventyrlig karriere og sunget på flere av verden største operahus. I dag er hun professor på KHiO.

**Kåre Conradi** - kjent for de fleste fra teaterscenen, film og TV. Han har vunnet flere priser og opptrådt på ledende teaterscener, nasjonalt og internasjonalt. Han er i dag leder for Det Norske Ibsen-kompaniet.

**Christine Thomassen** - kjent som en av Norges fremste ballettdansere. Hun har danset alle de store rollene i Nasjonalballettens klassiske og moderne repertoar og er i dag nestleder i Creo.

**Thea Næss** - kampsportutøver og flere ganger verdensmester i kickboksing. Hun har samarbeidet med Olympiatoppen og mottatt en rekke utmerkelser og priser. I 2016 vant hun Åpen Klasse på NRKs Idrettsgalla.

Det legges opp til en utveksling og drøfting mellom disse fire og vi ønsker også å få en dialog med publikum. Ordstyrer er **Nils H. Sødal**.

**Fokusområde**

Et viktig fokusområde på seminaret var å utforske ulike innganger på kunstneriske prosesser med utgangspunkt i begrepet *min-het*. I kunstnerisk sammenheng innebærer min-het at impulsen for det man skaper kan hentes ut ifra egen personlighet og karakter og ikke bare ytre seg som respons på forventninger og press utenifra.

  En moden kunstner *agerer* fremfor bare å *reagere* på ytre føringer. Man gir ikke fra seg sin egenvekt og sitt kunstnerisk initiativ. Et annet ord på dette er kunstneriske integritet.

**Impact/resultat**

Et ønske med seminaret var å utkrystallisere noen kjernebegrep som Kringlebotn og Sødal kan ta med seg videre i forskningen sin. Ambisjonen var å utforme kunstnerisk metoder for å koble seg på egen skaperkraft og kunstneriske intuisjon, både for å øke individuell skaperkraft, men også som et forsvar mot overdreven nervøsitet og prestasjonsangst. En av hovedkonklusjonene var viktigheten av at utøveren utvikler en personlig impulskontakt og gjennom dette skaper energitilgang til egen personlige og individuelle skaperkraft og uttrykksglede. Beslektet med dette ble viktigheten av eierskap til eget kunstuttrykk betonet, dette å våge å sette sitt personlige fingeravtrykk på det man gjør og søke en egensignatur i sitt kunstneriske produkt.