

Skaperglede og uttrykkskraft – hva hemmer, hva fremmer?

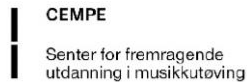
En utforskning av utøveres mentale helse knyttet opp mot eierskap til eget kunstnerskap

Solveig Kringlebotn, professor på Operahøgskolen, KHiO

Benedikte Sofie Ribe, leder av vokalavdelingen på Fakultet for kunstfag, UiA

Nils H. Sødal, forskningsleder Operahøgskolen og professor Fakultet for kunstfag, UiA

Sluttrapport



SKAPERGLEDE OG UTTRYKSKRAFT

HVA HEMMER, HVA FREMMER?

Hvordan unngå at man mister seg selv i forventningspresset fra omgivelsene?
- Idrettspsykolog og professor Frank Eirik Abrahamsen gir oss noen svar.

Hva forventes egentlig av unge sangere i dag? Hvordan ta eierskap til egen karriere?
- Peter Szilvay, en av Norges mest profilerte dirigenter, og Ingeborg Gillebo, mezzosopran med internasjonal karriere, deler sine erfaringer.

Ellers medvirker:
Professor i sang Solveig Kringlebotn
Leder av vokalavdelingen på UiA Benedikte Sofie Ribe
Professor og forskningsleder Nils H. Sødal

LØRDAG 25.MARS
11:00 - 15:00
Auditoriet,
Kunsthøgskolen i Oslo

GRATIS INNGANG

Bakgrunn

Unge menneskers mentale helse er i fokus som aldri før. Den oppvoksende generasjon har fått tilnavnet *generasjon prestasjon*, et begrepet som knyttes til vår tids oppfatning av at det i dag

knappt finnes noen annen vei for unge enn utdanning med tanke på fremtiden. Dermed oppleves det som helt avgjørende at man lykkes i studieløpet. Dette legger press på dagens studenter, noe som blant annet kommer til uttrykk i studentenes landsomfattende helse- og trivselsundersøkelse SHoT (studenthelse.no). Før koronaen slet mer enn hver tredje student med alvorlige psykiske plager og følte seg ensomme eller utenfor (SHoT 2018). I 2021 har dette økt til 45 % (psykisk plager) og 54 % (ensomhet) (SHoT 2021), mens i 2010 var dette tallet nede i 1 av 6 for psykiske plager.

Utfordring er særlig relevant innen utøvende kunst hvor utdannelsene som regel er både spisset og spesialisert, noe som stiller store krav til kunnskap og ferdigheter. Utøvende kunsthøgskole er dermed et utpreget *høyprestasjonsfelt*, og som i alle høypresterende miljøer kan det enkelte individ fort oppleve tyngden av forventninger og krav om å utvikle ekstremferdigheter, både fra seg selv og fra læringsmiljøet. Forskning viser også at tilværelsen for kunstnere ikke blir noe lettere etter endt utdanning. Aktive profesjonelle kunstutøvere rapporterer om en rekke helseproblemer (Bonde, Juel & Ekholm, 2018; Haraldsen, 2019; 2020; 2021).

På bakgrunn av slike tall er det paradoksalt at mens andre høypresterende arenaer i flere tiår har hatt fokus på psykologiske og mentale mekanismer som hemmer og fremmer gode prestasjoner, noe man f.eks. ser innenfor toppidrett, så har dette nesten vært fraværende innenfor kunsthøgskolen. Mye av forklaringen kan ligge i kunstens problematiske forhold til ordet prestasjon. For hva er en kunstnerisk prestasjon? Kunstnere kjemper som kjent ikke for å komme på en seierspall.

Samarbeidsprosjekt

Et viktig fokusområde for vårt prosjekt er eierskap (agency) til eget liv og livsvalg, til egen utvikling og læring og en følelse av innflytelse, medbestemmelse og kontroll både på et indre og et ytre plan og følelsen av innflytelse over eget liv. På et dypere plan handler eierskap om selvbeaktning, det å utvikle en fundamental selvopplevelse som innebærer en erfart kontakt med eget vesen, sinn, kropp og skaperkraft.

For unge scenekunstnere og sangere 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. Studenter på Operahøgskolen og på vokalavdelingen på Institutt for klassisk musikk ved Universitetet i Agder opplever som mange andre studenter ved ulike kunstutdanningsinstitusjoner dette på kroppen hver eneste dag.

I dette forskningssamarbeidet ønsket vi derfor å utforske ulike innganger og strategier rettet inn mot å styrke unge sangeres psykologiske, mentale og kunstneriske motstandskraft.



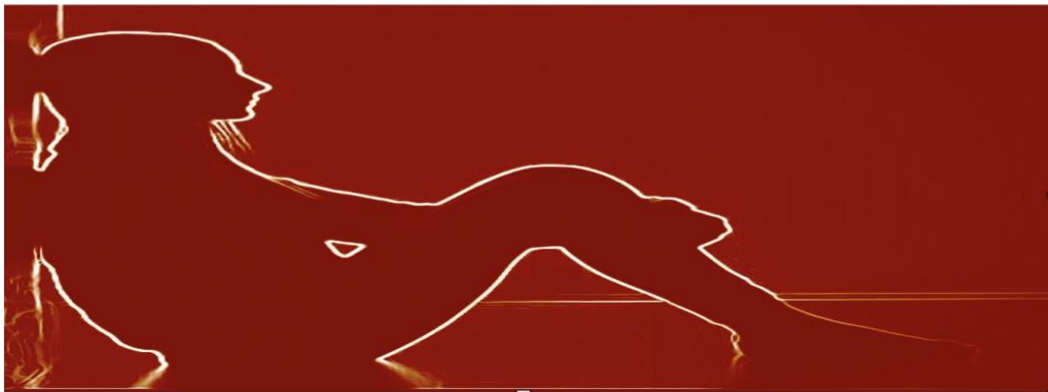
Gjennom flere workshops og seminarer høsten 2022 både på Operahøgskolen og på Fakultet for kunsthøgskolen forsket vi på ulike strategier som kan motvirke et psykologisk og kunstnerisk underskudd hos våre studenter. Dette arbeidet tok utgangspunkt i det som heter *selvbestemmelsesteorien*, som er en psykologisk modell som anvendes innenfor blant annet pedagogikk, psykologi og selvutvikling.

Teorien ble utviklet av psykologer på 1970 - tallet og bygger på ideen om at en utøver trenger å føle stor grad av selvbestemmelsesrett for å utvikle seg over tid. Forholdet mellom indre og ytre motivasjon står sentralt, et skille som ofte blir gjort innenfor de fleste høy-presterende miljøer. Det skilles mellom *god* motivasjon og *dårlig* motivasjon, mellom *kontrollert* motivasjon som tilsvarer ytre motivasjon og *autonom* motivasjon som tilsvarer indre motivasjon. Når man er kontrollert motivert, handler man ut ifra ønsket om belønning, eller frykt for en eller annen form for straff. I begge disse tilfellene oppstår det et press som skaper spenninger og angst.

Mennesker som er indre motivert, arbeider ganske enkelt med oppgaven fordi de liker det. Driveren er gleden og de positive følelsene en aktivitet eller en oppgave gir i seg selv. Dette fører igjen til at personen er *selvgående*, noe som fører til det vi kaller *overskuddshandlinger*: Når man foretar en overskuddshandling *agerer* man ut ifra egen skaperkraft, ut ifra et ønske om å skape, utfolde seg, uttrykk seg. Tyngdepunktet ligger i en selv, som en snurrebass som holder seg oppreist fordi den snurrer rundt sin egen akse. I motsatt fall ligger tyngdepunktet *utenfor* en selv, man *re-agere* på ytre forventninger og fordi man er redd for negative konsekvenser hvis man *ikke* gjør det. Dette definerer vi som *underskudds-handlinger*.

Store kunstnere agerer ut ifra sin egen personlighetskjerne og dermed både evner og våger å sette sitt personlige fingeravtrykk på det de gjør. Det er jo dette som heter kunstnerisk integritet. Uten dette faller man igjennom som kunstner.

EMPTY HEART DISEASE



Spennende og skremmende relevant seminar

Hvordan kan unge kunststudenter unngå å miste seg selv i det presset de føler på kroppen nesten hver eneste dag?

Hvordan utvikle selv-omsorg? Hvordan styrke sitt eget selvforhold?

Seminaret Empty Heart Disease er et samarbeid mellom Operahøgskolen og Universitetet i Agder og skjer tirsdag 24. januar kl 17-19 på KHiO i prøvesal 1. Gratis inngang.

Vi har fått med oss Gry Stålsett, en profilert spesialpsykolog som har forsket på skam, frykten for ikke å strekke til og viktigheten av å finne en forankring i seg selv. Ellers deltar Solveig Kringlebotn, professor på KHiO, Benedikte Sofie Ribe, leder av vokalavdelingen på UIA og Nils H. Sødal, forskningsleder på KHiO og professor på UIA. Med i panelet er også to studenter fra Operahøgskolen som vet å sette ord på det presset unge kunstnere daglig føler på kroppen.

Fremgangsmåte og aktivitet

En moden kunstner forventes å ha en klar *egensignatur*, et personlig fingeravtrykk på sitt kunstnerskap. Det er det som gjør arbeidet til kunst. Problemet er at det som regel forventes at en slik form for eierskap utvikles naturlig gjennom studieløpet, noe som sjeldent er tilfelle. Man trenger klare strategier for å forankre egen kunstnerisk utvikling i egen skaperkraft og uttrykksglede.

Utfordringen er å konvertere kunstnerisk aktivitet hos unge mennesker fra underskuddshandlinger til overskuddshandlinger, og det var dette vi utforsket sammen med studentene i våre workshops og seminarer.

Innen høyere utdanning forventes det i dag en høy grad av *student-involvering* på alle utdanningsnivå. For vårt prosjekt er dette en selvsagt tilnærming, i og med at vi ønsker å utdanne scenekunstnere med et sterkt eierskap til eget kunstnerisk uttrykk, utvikling og læring. Dermed sier seg selv at studentene selv må være med å utforme det læringsmiljøet de er en del av. Vi ønsker å oppfordre studentene til en utforskende innstilling til læring, improvisasjon og eksperimentering, og i den sammenheng anser vi det som viktig at studentene tidlig trenes i kritisk refleksjon over egen praksis.

Oda Marita Nettelund
Norevik

Utøvende klassisk sang
Fakultet for kunsthøgskolen

Seminar om sjølvforankring | 11. november 2022

Seminar om sjølvforankring

Fredag 28. oktober var me, songarane på institutt for klassisk musikk, så heldige å få besøk av psykolog spesialist Magnar Øye. Til dagleg jobbar han på akuttmottaket på Sørlandet Sykehus. Professor Nils Harald Sodal leia ein samtale med Magnar Øye omkring kva robust psykisk helse er, kva som ofte er årsaken til at den sviktar, og korleis me kan jobbe for å opparbeide og oppretthalde vår eigen psykiske helse.

Sentralt i dette står noko ein kallar «sjølvforankring». Som utøvande songarar møter me eit enormt forventningspress. Me stiller høge forventningar til oss sjølve, og det blir stilt høge forventningar til oss frå ytre faktorar, som publikum, kolleger, dirigentar, med fleire. Presset kan samanliknast med det toppidrettsutøvarar møter. I motsetning til i musikken har toppidretten lenge benytta seg av mental coaching for å få utøvarane til å prestere på topp — vere «best når det gjelder». Nils Harald har gjort ein doktorgrad med fokus på prestasjonspsykologi, og har hatt fokus på dette i sitt arbeid her ved UiA. Det var svært interessant å høyre han i samtale med Magnar.

Nils Harald og Magnar snakka om at det er fleire og fleire som går rundt og ber på det ein kallar «ein kvit sorg». Ein sorg over eit fråver av noko me ikkje veit kva er, ein følelse av å ha mista kontakten med seg sjølv og livet ein lev. Ein av grunnane til at denne kvite sorgen har blitt så utbreidd, meiner dei kan ha samanheng med at me lever i eit samfunn som berre har rom for «det perfekte». Når det tilsynelatande ikkje er plass til «det uperfekte», begynner me å gjøyme oss frå kvarandre, og på denne måten går me glipp av nære relasjonar til andre menneske. Det oppstår ein vond sirkel av einsemd og redsel for å opne seg for andre menneske i frykt for at dei ikkje kan romme heile oss.

Denne sirkelen må brytast for å komme den kvite sorgen til livs. Me må snakke med kvarandre, og våge å vise oss sårbare. Det er jo nettopp dette utøvande songarar må gjere når me står på scena — våge å stå i dei kjenslene musikken og teksten krever at me formidlar. For å tole stå i dette må me kjenne oss sjølve, og kunne romme alle sidene våre.

I følge Magnar går vegen til ein robust sjølvforankring gjennom deling med andre. Det er der me oppdagar oss sjølve, og lærer oss å tole og kjenne kjenslene våre.

Etter samtalen mellom Nils Harald og Magnar var slutt, opna dei opp for diskusjon og deling av erfaringar og tankar. Me øvde på å kanalisere kjensler, og bruke det inn i songen.

Seminaret har gitt oss kunnskap om, og eit språk for å uttrykke, dei mentale utfordringane me vil møte i vårt virke som utøvande songarar, og i livet. Å høyre at andre også ber på nokre av dei samme tankane og kjenslene me ber på, har gjort terskelen for å vere opne om desse mykje lågare. Det har gitt oss innblikk i kva slags verkøy me kan nytte oss av for å jobbe oss gjennom mentale utfordringar, og for å stå tryggare i oss sjølve som menneske og utøvarar.

Høst 2022

- 22.08 Foredrag og kunstnerisk innslag på CEMPE-arrangement, MHPC22, NMH
31.08-02.09 Individuelle workshops: Coaching, tematikk spenningsregulering
05.09-09.09 Coaching/seminar: Scenisk beredskap, forberedelse til forestilling
21.09-23.09 Workshops: Scenisk tilstedeværelse
03.10-09.10 Avsluttende prøver og forestilling: Scenebetennelse
27.10-29.10 Seminar med psykolog Magnar Øye, Researcher of Sørlandet Hospital, Kristiansand (SSHF)

Vår 2023

- 11.01-12.01 Workshop: Audition-trening bachelor/master sang, UIA
24.01 Seminar: *Empty Heart Disease*, samarbeidsprosjekt KHIO/UIA
25.03 Avsluttende seminar: *Skaperglede og uttrykkskraft - Hva hemmer, hva fremmer?* Samarbeidsprosjekt KHIO/UIA. Deltakere: idrettspsykolog Frank Eirik Abrahamsen, professor Solveig Kringlebotn, dirigent Peter Szilvay, operasanger Ingeborg Gillebo, leder av sangavdeling på Institutt for klassisk musikk og musikkpedagogikk Benedikte Sofie Ribe og professor og forskningsleder Nils H. Sødal.

