

SLUTTRAPPORT

Forskningsprosjektet

Emty Heart Disease

(0109-22009) sluttdato 01.09.2023

Prosjektleder: **Solveig Kringlebotn**, professor Operahøgskolen, KHiO

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

Prosjektdeltaker: **Nils H. Sødal**, forskningsleder Operahøgskolen, professor ved UiA



CEMPE

Senter for fremragende
utdanning i musikkutøving

OPERAHØGSKOLEN
THE ACADEMY OF OPERA

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 knapt 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 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 kunstfag 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 kunstfeltet. 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.

Tematikk og målsetting

Konferansen var et samarbeid med Universitetet i Agder og bygget videre på flere forprosjekter som ble gjennomført høsten 2022. Et omdreiningspunkt i konferansen var eierskap til eget kunstnerskap.

Å utvikle en egen estetisk signatur og en unik kunstnerisk stemme fundert i egen personlighet og skaperglede er av avgjørende betydning for å lykkes som kunstner. Utfordringen er å finne konkrete verktøy som kan bringe kunstnere nærmere sin særegne kreativitet og skapende fantasi, både i fremførelsessituasjoner og i sitt daglige arbeid

Det presset som unge kunstnere opplever i dag gjør at det er fort gjort å falle ut av seg selv og miste sitt fofeste som menneske og kunstner. Mange sitter igjen med en følelse av at man kun har en verdi i kraft av det man presterer, ikke i kraft av å bare være seg selv. Samtidig forventes det at en moden kunstner skal ha en klar *egensignatur*, et personlig fingeravtrykk på sitt kunstnerskap. Som regel forutsettes det at en slik form for eierskap utvikles naturlig gjennom studieløpet, men dette er sjeldent tilfelle. Man trenger derfor klare strategier som kan hjelpe unge kunstnere til å utvikle kontakt med egne kunstneriske impulser og kreative energi, skaperkraft og uttrykks glede.

På et dypere plan handler eierskap om *selvbemektigelse*, det å utvikle en *fundamental selvpoplevelse* som innebærer en erfart kontakt med eget vesen, sinn, kropp og kunstneriske skaperkraft. Det å være forankret i seg selv på denne måten er helt avgjørende når det gjelder psykologisk bærekraft og robusthet. Innenfor psykologifaget kalles dette *resiliens*.

Vår konferanse hadde dermed et todelt fokus:

1. Metoder, strategier og kunstneriske innganger som kan bidra til å utvikle unge kunstners eierskap til eget kunstneriske uttrykk koblet opp mot øving, konsert og forestillinger.
2. I tillegg ønsket vi på denne konferansen å rette søkelyset mot unge menneskers psykologiske og mentale helse og det som går på utvikling av det hele mennesket.

Kontekst

At unge menneskers i dag har store utfordringer når det gjelder mental helse, er det stor enighet om. Fenomenet knyttes i særlig grad til vår tids oppfatning av at det i dag knapt finnes noen annen vei enn utdanning med tanke på fremtiden. Dette legger press på dagens studenter, noe som blant kommer til uttrykk i Studentenes siste helse- og trivselsundersøkelse (SHoT) 2022. Her påpekes det at én av fem studenter i dag har vurdert selvmord.

Psykologene setter slike tall i sammenheng med at unge mennesker stadig strekker seg ut av seg selv, tømmer seg for seg selv for å møte krav og forventinger i omgivelsene. Ut av dette vokser det som kalles *tomhetsdepresjon* eller *hvit sorg*, en opplevelse av at man kun har verdi i kraft av å prestere eller levere, ikke i kraft av å bare være, være seg selv.

Dette er isolert sett alvorlig, og for unge kunstnere er det enda mer alvorlig fordi all stor kunst skapes ut ifra en personlig skaperkraft. Uten et eierskap til kunstnerisk uttrykkskraft og skaperglede er det vanskelig å være kunstner.

Gjennomføring

Konferansen som ble arrangert 25 mars 2023 på KHiO utgjorde altså et sluttprodukt av flere underprosjekter.

I løpet av høsten ble det avholdt flere studentorienterte seminarer og workshops på Institutt for klassisk musikk ved UIA og på KHiO. Sammen med studentene ble det her utarbeides skisser til ulike strategier rettet inn mot studentenes eierskap til seg selv som hele mennesker og som kunstnere.

Erfaringer fra disse møtene med studentene ble analysert og utarbeidet med tanke på å utvikle mer konsistente prestasjonspsykologiske strategier basert på kunstnerisk metode.

Oversikt over aktiviteter

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: <i>Empty Heart Disease</i> , 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.

Med referanser til studentens tilbakemeldinger, prestasjonspsykologisk litteratur og annen faglitteratur presenterte vi på vår hoved-konferanse 25.03.2023 ulike strategier som vi da hadde jobbet frem i våre underprosjekter. Deretter fulgte en paneldebatt bestående av :

Professor og psykolog, Frank Eirik Abrahamsen, Norges Idrettshøgskole

Dirigent, Peter Szilvay, Universitetet i Stavanger

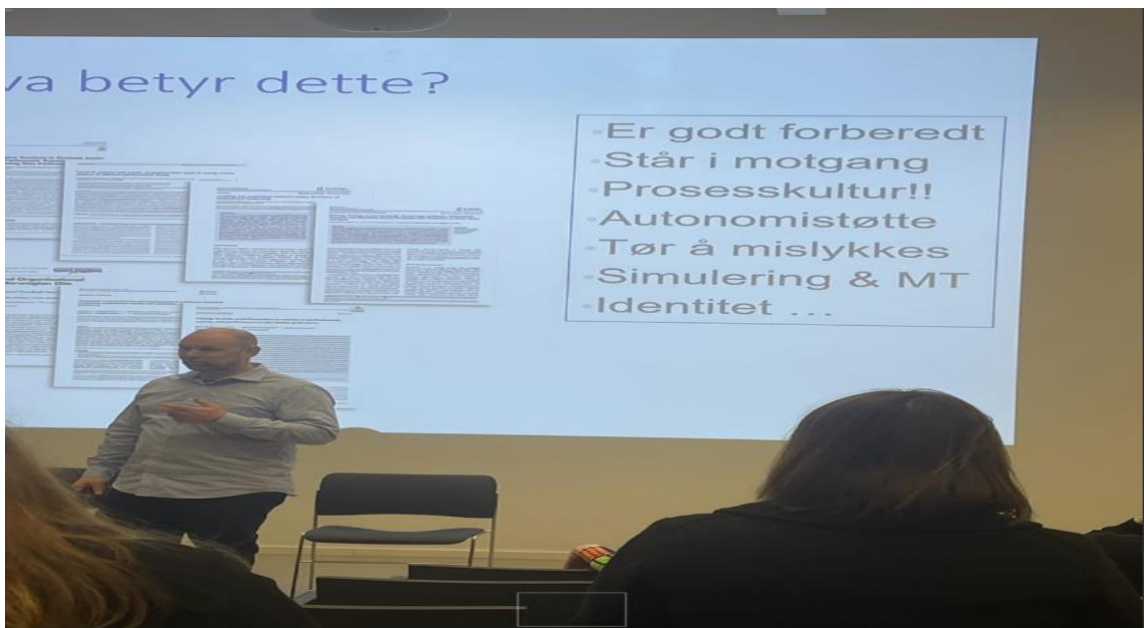
Operasanger Ingeborg Gillebo, Den Norske Opera & Ballett

Professor Solveig Kringlebotn, KHiO

Sanger og pedagog, Benedikte Sofie Ribe, Universitetet i Agder

Professor og forskningsleder, UIA og KHiO

Paneldebatten munnet ut i en dialog med publikum hvor man åpner for spørsmål og innsigelser.





Viktige underprosjekt

Seminar 28. oktober 2023 med psykolog Magnar Øye

Magnar Øye som jobber ved Psychiatric Emergency Unit ved Sørlandet Hospital, Kristiansand (SSHF) ledet dette seminaret

Sammen med deltakerne utforsket Magnar Øye metoder, strategier og kunstneriske innganger som kan bidra til å utvikle unge kunstneres eierskap til eget kunstneriske uttrykk koblet opp mot øving, konsert og forestillinger. Erfaringen av ikke å føle seg selv og det å være løsrivet fra sitt eget vesen og egen eksistens ble drøftet. Som en av deltakerne sa: Jeg vet jo at jeg lever, at jeg eksisterer, men jeg føler det ikke, jeg kjenner det ikke. At jeg er, at jeg er meg.

Øye påpekte at dette er i utbredt fenomen, særlig blant unge. Fenomenet kalles av noen psykologer for den nye mangelsykdommen eller mangelpatologien som innebærer at i iveren etter å tilpasse seg krav og forventinger mistet man kontakt med egen energi. Dette oppleves som en hvit sorg eller en form for tomhetsdepresjon, en psykologisk smerte som ikke er forårsaket av tilstedeværelsen av noe smertefullt, men av fraværet av noe man ikke kan sette ord på. Når man mister noe kjent og kjært, gjør det selvsagt vondt, men da vet man i hvert fall hva som mangler. Når man på denne måten har mistet eierskapet til egen eksistens og til egne følelser har man mistet den faste grunnen under føttene. Man er ikke lenger herre i eget hus, sjef i eget sinn, man kan ikke lenger trekke seg tilbake i seg selv som sneglen i sneglehuset. Hjemmet blir alltid der ute.

Konsekvensen blir at selvforståelse og identitet kun hviler på yre størrelser. Og når man på den måten har mistet kontakten med sitt eget senter blir man veldig sårbar for andres meninger og kritikk.

Øye avsluttet seminaret med å minne om at det er forskjell på å være i live og føle seg levende.

Oda Marita Netteland
Norevik

Utøvande klassisk sang
Fakultet for kunstfag

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 samband 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 krevjer 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 same 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 verktøy me kan nytte oss av for å jobbe oss gjennom mentale utfordringar, og for å stå tryggare i oss sjølve som menneske og utøvarar.

Seminar 24. januar 2023 med spesialpsykolog Gry Stålsett.

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?

Seminalet 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 UJA og Nils H. Sødal, forskningsleder på KHiO og professor på UJA. Med i panelet er også to studenter fra Operahøgskolen som vet å sette ord på det presset unge kunstnere daglig føler på kroppen.

Konkluderende bemerkninger

Et viktig fokusområde for vårt prosjekt var altså 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 selvbeaktelse, 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. Enten man nå studerer på Operahøgskolen, Norges Musikkhøgskole eller Universitetet i Agder så opplever studenter ved ulike kunstutdanningsinstitusjoner dette på kroppen hver eneste dag.

I underprosjektene 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 på UIA høsten 2022 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 miljø. 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.

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 uttrykks glede.

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 har dette vært 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.

I alle våre prosjekter oppfordret vi 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.