

Kan stemmeskam overvinnes? Om helsefremmende aspekter ved profesjonelle sangeres identitetsarbeid

Tiri Bergesen Schei

Innledning

Hvorfor snakkes det så lite om skam om i forbindelse med sang og utøving? Dette spørsmålet har fulgt meg gjennom min egen yrkesutøvelse som sanger, sangpedagog, musikk lærer og etter hvert akademiker, og det er også temaet i denne artikkelen. Begrepet ”stemmeskam” konstruerte jeg da jeg skrev hovedoppgave i musikkpedagogikk i 1998, om hemmede stemmeuttrykks fenomenologi, arkeologi og potensielle rekonstruksjon. I mitt påfølgende doktorgradsarbeid ”Vokal identitet” beskrev tre profesjonelle sangere, en klassisk sanger, en popsanger og en jazzsanger de krav og standarder de erfarte at de rettet seg etter i øving og utøving. Stemmeskam var ikke tema i avhandlingsarbeidet, men analysen av hvordan og hvorfor sangere former seg etter formkrav i musikkulturen, åpner for refleksjoner om stemmeskam som en viktig mekanisme for selvensur og disiplinering. Det er slike refleksjoner som vil utdypes her, med fokus på å analysere fenomenet stemmeskam og hvordan det griper inn i vokale uttrykk og identitetsprosesser.

Tradisjonelt betraktes identitet som noe man dannes til eller gjennom. I min forskning om profesjonelle sangeres identitetsdannelse ser jeg identitet som levende praksis, ikke som noe man har eller ikke har. Identitet sees, høres, leses og forstås best som et grunnleggende dynamisk fenomen.¹

Artikkelen starter med en drøftelse av skamfølelsens tveeggede natur, potensielt destruktiv men samtidig nødvendig som grunnlag for menneskelig identitet og samspill. Så følger en kort fremstilling av stemmen som kroppslig og meningsbærende

1 For å gripe det dynamiske aspektet ved menneskelig identitet konstruerte jeg i min doktoravhandling begrepet ”identitering”. Identitering betegner de pågående, uavsluttede og komplekse prosessene som skaper, bekrefter og fornyer et menneskes identiteter. Identitering er således å være, å ha og å søke identitet(er), og foregår gjennom hele livsløpet, som et samspill med omgivelsene. Mennesket identiterer alltid (Schei, T.B. 2007:182; 2009).

fenomen, dette danner bakgrunn for presentasjonen av fenomenet stemmeskam. Stemmeskam, den intenst ubehagelige følelsen av å bli hørt som stygg eller latterlig lyd, kan ramme profesjonelle sangere og stemmebrukere, men finnes nok i ethvert klasserom, kanskje i enhver familie, og preger derfor kulturen på en måte som er lite beskrevet og forstått. Videre går artikkelen inn på forhold ved stemmeskam som blir særlig tydelige blant profesjonelle sangere, hvor mange års trening og veiledning er nødvendig for å utvikle klang, kropp og uttrykk som kan innfri sjanger- og kvalitetskrav i offentligheten og institusjonene. Siste del av artikkelen tar opp tittelens spørsmål – kan stemmeskam overvinnes? Artikkelens essaysistiske form åpner for å kombinere egen forskning, anekdotisk erfaring og utdrag fra tverrfaglig litteratur i et forsøk på å sirkle inn komplekse og mangetydige fenomener som er lite utforsket.

Skam

Skam dresserer selvet. Skammen er individuell i sin virkning, men sosial i sin opprinnelse. Den regulerer individet mot det som er normalt, vanlig, legitimt. Skam er nødvendig, men truende. Brudd på normene for oppførsel, antrekk, språkbruk eller smak er farlig – et øyekast, et smil, en kommentar – eller ingen – kan knekke selvtilliten. Skam styrer ved at vi unngår det skammelige. Skam regulerer individet i relasjoner. Jeg ser skam som den sanksjonen som gjør at vi innordner oss i visse mønstre som er sosialt legitime. Skam er et ”bindemiddel” som skaper følelser av selvforakt og smerte:

Shame can be defined simply as the feeling we have when we evaluate our actions, feelings of behavior, and conclude that we have done wrong. It encompasses the whole of ourselves; it generates a wish to hide, to disappear, or even to die (Lewis 1995:2).

Slik kan skam sees som en kulturelt formet selv-straff som ureflektert konstituerer den sanksjonerende makten i kulturelle normer og opplevde krav til atferd og prestasjon, også i sang. Det kan være vanskelig å erkjenne skammens viktige funksjon i vår hverdag, fordi vi ved å unngå det vi har erfart som skammelig (flaut, upassende, mindreverdige og så videre) også unngår skamfølelsen. Men da har vi samtidig tilpasset oss de antatte krav fra ”andre”.

Skam er et universelt kulturelt og psykologisk fenomen som angår oss alle gjennom hele vårt sosiale liv. Skam er ikke et entydig negativt fenomen, det er ikke en ”feil” som skal fjernes eller rettes opp. Snarere er det som vann, salt eller varme – vi

kan ikke klare oss uten, men for store mengder er ødeleggende. Skamløshet er ikke et mål, den skamløse er sosialt handikappet. Skam definerer grensene mellom oss selv og andre, og er en drivkraft bak vår hang til å ikle oss de subtile maskene for å beskytte vår verdighet, våre livsløgner og våre relasjoner. Skam gir et intenst ubehag, og behovet for å skjule, fortrenge eller kompensere for skamfølelser er derfor sterkt. Det er slik – ved å unngå skam – at vi lar oss oppdra til å være ”normale”, til å gjøre ”det man gjør”. Skam kan ofte anes i dypet bak handlinger, valg og væremåter som definerer menneskers sosiale identitet. Forsvarsmekanismer som projisering og fornektelse er en del av skammens innhold².

Hva som er normalt, korrekt, pinlig og flaut er forskjellig fra individ til individ, men først og fremst fra flokk til flokk. Det som var skammelig for hundre år siden, er underlagt andre normer i dagens samfunn. Grensene er ulike, og mennesker reagerer også forskjellig når de blir oppmerksomme på at de blir sett og hørt. Ureksemplet på skam er Adam og Eva som i Paradiset blir oppmerksomme på at de er nakne. Det er når man blir bevisst at man er gjenstand for andres blikk og vurdering at skamfølelse eller stolthet, som er skammens tvilling, kan komme frem. Skammer man seg, føler man seg avkledd, et ord som favner følelsen av å være ubeskyttet og uverdigg. Kraften i skam strømmer fra menneskets fundamentale behov for aksept, for å inngå i nærende relasjoner:

Skam er å ikke bli møtt. I den manglende aksepten vender vi oss mot oss selv som en som ikke fortjener å bli elsket. Den dypeste form for skamopplevelser er å vise seg frem med sin kjærlighet for så å bli avvist. Jeg er ikke elskverdigg (Skårderud 2001:37).

I forhold til egen kropp, stemmeuttrykk eller prestasjon inngår skam som selvkontroll og gruppetilpasning. Tenker vi evolusjonsbiologisk er det grunn til å anta at skam har overlevelsverdi for individ og art på samme måte som evnen til å føle glede, sorg og sinne. Akseptabel oppførsel tvinges frem i det samfunnet man er en del av og avhengig av. Skam har slik sammenheng med moral og samvittighet, som utvikles fra tidlige barneår. Vi lærer hva som er upassende atferd, og søker å unngå det, eller i det minste unngå å bli ”tatt på fersken” i normbrudd – ”skam deg!” Skamfølelser kan betraktes som nødvendige for at man skal utvikle empati, respekt og fintfølelse overfor andre mennesker og deres behov. Skam er kanskje nøkkelen til å forstå mennesket som et ”sosialt dyr”.

² Projisering og fornektelse er psykoanalytiske begreper. Når jeg anvender dem her, er det for å peke på at i dagliglivet er folks måter å presentere seg selv på ofte resultat av forsvarsmekanismer. At slike mekanismer er forbundet med basale emosjoner som skam, snakkes sjelden om.

Skammen er overalt og har kameleonnatur. Dens ytringsform forandrer seg med kulturelle betingelser på et gitt sted i en gitt kultur, skriver Lewis (1995:2). Å forstå skam er å bli klar over at skam sjelden viser seg frem som skam, men som en følelses-tilstand som innbefatter opplevelse av å være ubetydelig, latterlig, udugelig, patetisk, flau. Slike tilstander har ulik styrke og valør, og det er dessuten ingen logikk i hvordan slike følelser utløses. Et altfor effektivt psykologisk forsvar mot å oppleve skammen kan medføre kroppslig ubehag, klump i magen, stramme skuldre, hodepine, spenninger i mageregionen, uforklarlige tårer eller aggresjon som dukker opp av intet. Slike plager snakker man lett med andre om, ettersom det tilsynelatende ikke handler om skam eller dypere psykososiale sammenhenger, men om kroppslige plager og akseptabel nervøsitet.

Skam er en tilstand som man går inn og ut av, bevisst eller ubevisst. Skamfølelsen kan plutselig oppstå og forsvinne igjen. Jeg påvirkes av det jeg tror at andre tror og tenker om meg. Hvis jeg oppfatter å bli betraktet på en måte som får meg til å tro at den andre mener jeg har grunn til å skamme meg, kan det få frem både tvil og skam. Det gjelder selv om jeg egentlig vet at en annens opplevelse av meg skyldes en misforståelse, og at andre i prinsippet aldri kan forvalte sannheten om meg.

Skammen er ikke avhengig av at det er noe påfallende ved det kroppslige eller hørbare uttrykket. Men den som lar seg hemme av sitt eget uttrykk, opplever at det er slik, at noe er påfallende og legges merke til. En slik følelse kan være så sterk at den kan fortone seg sann resten av livet. Man hemmer sin egen atferd for å unngå avvisning, ganske uavhengig av omgivelsenes faktiske reaksjoner.

Man snakker sjelden om skam, den erkjennes gjerne ikke, men blir værende i erfaringsbakgrunnen som et ubehag, eller omdannes til en internalisert avvisning av visse handlinger, følelser og ønsker som kan utvikle seg til generalisert selvforakt. Den skamfulle kjenner seg uverdige, ønsker å skjule seg, holde seg unna de arenaer, situasjoner og relasjoner hvor skammen finnes eller truer med å manifestere seg (Wurmsler 1981). Man vender seg bort, lukker seg inne, ønsker seg vekk fra situasjon-en, eller fleiper og snakker det bort. Innsnevring av synsfeltet er typisk ved skam. Man får lyst å bli et "null" og skrumpe inn. Skårderud skriver at skammen er blitt mer ensom og taus i dagens samfunn, for vi har mistet språket om den. Vi har gått fra kollektiv norm til individuell norm, og dermed er skammen blitt mer selvsentrert. I den manglende aksepten av å ikke bli møtt, vender vi oss mot oss selv (Skårderud 2001:37).

Å møte skammen er å møte det språkløse i oss. Det som skjules for andre er lagret dypt, og kanskje skjult også for oss selv. Det er uløselige samspill mellom følelser, respirasjon og kroppens øvrige muskelsystem. Dette samspillet gjør at spenninger kan skapes og opprettholdes uten at man er klar over hva som skjer,

og konsekvensene det har. En muskelspenning som opprettholdes over tid vil forårsake redusert stemmekvalitet og dempet kroppsspråk, lavere toleransegrense, mindre motivasjon og kroppstillit (Schei, T.B. 1998:95f).

Stemmen i livet

Den menneskelige stemme er så naturlig å bruke at den vanligvis ikke er gjenstand for spesiell oppmerksomhet. Det er gjerne når stemmen brukes som et instrument, når man blir sangelev eller korsanger, at bevissthet om stemmens ulike muligheter og funksjoner blir aktuelt å reflektere over. Enkelte får stemmeproblemer som følge av feilbruk. Det er en erfaring som tydeliggjør utøving og begrensning. Siden stemmen ikke er forbeholdt de som utøver instrumentet profesjonelt kan det være nyttig å forstå allmenne aspekter ved stemmen. Det allment gjenkjennelige innebærer at amatørangeren vil kunne sette seg inn i den profesjonelles glede eller frykt over å ta plass i en stor konsertsal, fylle rommet med lyd og stå frem med kropp og klang.

Lyden som produseres av stemmebåndene er avhengige av kroppens pust og luftstrøm, av muskler og subtil koordinering for å produsere lyd. Det går av seg selv i det daglige. I hverdagens snakk kommuniserer vi med ord, lyder og klangnyanser. Vi synger sammen, i festlig lag, på julaften og i begravelser. Å være menneske er å bruke stemmen. Gjennom stemmebåndene fødes vi i et første skrik. Hele følelsesregisteret formidles daglig gjennom stemmen. Stønn, gråt, latter, sinne, uro og skam, glede og fryd; alt høres i klangen. Stemmens uttrykk bærer i seg anatomiske, fysiologiske, psykologiske, relasjonelle, kulturelle og historiske elementer – levd liv, kropp og selvopplevelse. Hvordan følelsene kommer ut gjennom stemmen i ord, lyder og toner, er like forskjellig som hver enkelts kulturelle og psykologiske biografi. Det finnes ikke enkle og entydige svar på hvordan og hvorfor vi reagerer følelsesmessig med kroppen. Livet leves med lyden av oss, og følelsene som skapes gjennom erfaringer med lyden av hverandre blir en del av den tause kunnskapen vi har om hverandre. Denne kroppsliggjorte kunnskapen utgjør en viktig del av det vi tar for gitt om oss selv og andre. For den som er vant til å lytte etter stemmens ulike valører, vil for eksempel mors stemmeklang når hun snakker i telefonen si alt. Man vet i løpet av få sekunder hvordan dagen hennes har vært. Slik er stemmens funksjon mellom mennesker – en akustisk meningsbærer, et univers av erfaringsmønstre og gjenkjennelse, tause antakelser og fortolkninger, avgjørende for samspill og identitet, men sjelden snakket om.

Stemmen er ikke en synlig del av kroppen. I det daglige har den synlige delen av oss større oppmerksomhet enn den hørbare. Kroppsfiksering, kroppsbildeforstyrrelser,

misnøye med enkelte kroppsdelar og en utydelig uro gjenspeiles i hyppig bruk av hel-sestudioer og et sterkt visuelt fokus i media på kropp som salgsvare. Men stemmen er også en måte vi gir oss til kjenne for verden som kropp, en del av det å være subjekt i eget liv og objekt i andres liv. Misnøye med kropp gir seg utslag i stemmen. Stemmens klang fordreies hvis man er kroppsfixert, selvopptatt i en uvant situasjon, eller blir oppmerksom på at man blir hørt og betraktet. Dette kan man vanskelig kontrollere, og usikkerhet i situasjonen kan bli en følge. Hvis selvforakt knyttes til stemmen direkte, kan den skjules gjennom ironi og humoristiske kommentarer om andre, eller den tause varianten, hvor man lar andre ta seg av snakkingen.

Sangstemmen er et instrument som er annerledes enn piano og tuba fordi det er integrert i en levende kropp. Stemmebåndene er muskulatur. Klang og tonehøyde er avhengige av luftstrøm, som igjen er styrt av muskler påvirket av vilje, pust og følelser. Forskjellen mellom tale og sang er interessant, for i det øyeblikk snakkestemmen går over til å være sangstemme skjer en endring i respirasjonen slik at innpusten blir kort og utpusten lang og jevn. Alle emosjonelle tilstander påvirker klangrommene og det man kan kalle stemtheten i kroppen. Slik kan man si at hele kroppen er klangprodu-serende. Men det fine samspillet mellom muskler, luftstrøm, lufttrykk og de tankene man har om den måten man ønsker å uttrykke seg på, er så skjør at én negativ tanke kan, på sekundet, totalt endre stemmeuttrykket.

En utfordrende situasjon kan være når amatørkorsangeren blir spurt om å synge solo med koret. Det som skjer når sangeren går fra å være korsanger til å være solist, kan klargjøre utfordringene som ligger i å ta solistens plass på podiet. Er man ube-kvem i den situasjonen, skapes det muskelspenninger i mage, hals, nakke og kjeve, og stemmen oppfører seg annerledes enn man er vant til. Kanskje blir klangen hard eller skurrete, og beina urolige. Både snakking og synging foran et publikum kan være overveldende dersom man ikke har tenkt seg inn i situasjonen og har tillit til egen mestring. En muskelpansret sanger får ikke flyt i pusten, respirasjonen bremses, og sangstemmen fordreies og forringes. Hvordan sangeren takler situasjonen, mentalt, med tanker og følelser, med humor, angst eller skam, kan avgjøre om han hemmes og gremmes eller om han klarer å distansere og objektivere stemmen, tåle seg selv i situasjonen og fryde seg over eget stemmeuttrykk, slik at den gode klangen som han vet at han har når han øver eller synger i dusjen, kan komme frem igjen.

Stemmeskam

Hva er så stemmeskammen? En ungdomsskolelærer på 40 år fortalte meg åpenhertig om opplevelsen av egen stemme. Han beskriver stemmen som høy og tynn, i brystet og i magen, helt opp til munnen og i hodet. Han opplever stemmen som invaderende. Han verken liker den eller våger å synge med den. ”Jeg skammer meg intenst over den. Jeg skulle ønske jeg kunne få en ny lyd som jeg kunne være stolt av”, sier han (Schei, T.B. 1998:85). Men stemmen kan ikke byttes ut. I intervjuet forteller han også om tiden rundt stemmeskiftet og om negative kommentarer om stemmen som han har samlet på siden ungdommen. Hans historie vitner om sammenhenger mellom stemme og relasjoner, kropp og selvfølelse, skam og ære. Som lærer må han heve stemmen, snakke sterkt, og snakke til mange. Han må synge sammen med klassen, og han må til og med være forsanger når nye sanger skal læres. Med slik motvilje mot å høres, blir lærerrollen truende.

Det er uforutsigbart hvem som lar seg hemme av en kommentar om at en ikke synger fint i tenårene. Det er ikke lyden i seg selv som skaper vanskeligheter, men stemmebrukerens reaksjon på å la seg høre og ”vite” at han blir hørt, sammenlignet, vurdert. Ualminnelig oppførsel eller uvanlig stemmebruk, det være seg fra en programleder på TV eller en rockesanger, blir gjerne kommentert, ofte i humoristiske ordelag, kanskje med en besk undertone. Er man selv gjenstand for slik oppmerksomhet vil kommentarer og blick lett utgjøre speilbildet man ser seg selv i.

Etnologene Frykman og Löfgren skriver om skyldfølelsens teknikk og forstillelsens kunst, slik de fungerte i generasjonene før oss. Med en viss forenkling er det rimelig å si at det ideelle bildet av kroppen og av stemmen, den enkeltes aksept for avvik og det som dermed avgjør hvordan den enkelte prøver å utøve kontroll over sitt utseende, sin lyd og sin fremtreden, er en gjenspeiling av normene og den sosiale kontrollen i samfunnet (Frykman & Löfgren 1994; Schei 1998:57ff).

Det alvorret som en overfladisk kommentar kan forårsake, kan man ikke forutse. Skaden er ikke nødvendigvis synlig, men for den som berøres, kan stemmeskam prege selvoppfatningen resten av livet:

Shame itself is an entrance to the self. It is the affect of indignity, of defeat, of transgression, of inferiority, and of alienation. No other affect is closer to the experienced self. None is more central for the source of identity. (Kaufman, G. I. Lee & Wheeler 1996:85).

Jeg har i mange år vært oppmerksom på sammenhenger mellom følelser og selvvurdering på den ene siden, og stemmebruk, sangteknikk og forming av et individuelt vokalluttrykk på den andre. Min erfaring er at alle som synger og bevisst arbeider med å forme stemmen inn mot bestemte stiluttrykk trenger bekreftelse og trygghet fra betydningsfulle andre for å gi stemmen fritt utløp.

Gjennom livsløpet blir skam, på samme vis som andre følelser, nedfelt i hvert enkelt menneskes reaksjonsmønster, preget av biografien, innarbeidet i personligheten, i ”overjeget”. Derfor vil liknende situasjoner by på ulike utfordringer for to mennesker. Å fremføre en sang for et publikum kan oppleves som suksess eller fiasko, med stolthet eller skam. Den ene kan karakterisere fremføringssituasjonen som flau, ille, han ønsket han kunne synke i jorda, mens den andre kan beskrive det som en herlig opplevelse (Schei, T.B. 1998:53).

Selv om de fleste av mine sangelever har sunget ut og gledet seg over egen utvikling, har også enkelte uttrykt en flauhet over egen stemme, som om den burde vært annerledes, som om det fantes en fasit et sted. De er ikke fornøyde med klangen verken i talestemmen eller sangstemmen. De er heller ikke oppmerksomme på at stemmens klang i tale og sang er veldig ulik, som om det ikke var samme stemmebånd som produserer tale og sang. De har ofte en god grunn for at de ikke kan synge akkurat i dag. Jeg har erfart at etter noen avlyste sangtimer med samme unnskyldning blir det tydelig at mønsteret har andre årsaker enn ”et snev av forkjølelse” eller ”sovet for lite”. Som sangpedagog har jeg lyttet til mange historier fra barneår eller ungdomstid som har dreid seg om egen stemme og misnøye med den som direkte resultat av andres uttalte vurderinger, kritiske eller humoristiske, tilsiktete eller tilfeldige. Historiene ligner hverandre. Beskrivelsene handler alle om å bli hørt, sett og kommentert på en måte som har forårsaket at de brått stoppet å synge, sluttet å glede seg over muligheten for å uttrykke seg gjennom stemmelyd. Kommentarer som: ”Kanskje du kan dempe deg litt?” eller ”Du synger litt surt på den a-en” eller ”Du kan kanskje være billettselger på konserten?” er typiske. Noen har fortalt at et smil eller et skrått blikk fra en betydningsfull voksen, en mor eller en lærer, er nok til å ønske å synke i jorda. Jeg har fått høre om rødming, om ord som stikker seg og problemer med talestemmen, og om å ikke våge å være hørbar i større forsamlinger. Voksne mennesker har fortalt at de ikke har sunget siden 2. klasse på barneskolen, at bare tanken på å bli hørt av andre fyller dem med skrekk. De har beskrevet hvordan kjeven låser seg og hvordan luftstrømmen nærmest stopper opp og snører halsen.

Den skolerte sangeren

Slike erfaringer har ansporet til undring over hva slags mekanismer og disiplinerende krefter som gir form til det som kalles vokalfaget, det institusjonaliserte vokalfaget, med sine utøvere og vokalpedagoger, fagplaner og eksamensordninger.

(...) det finnes ikke ”sang” uavhengig av form, den er alltid i en allerede kjent form, eller i kontrast til og derved belyst av en kjent form, en sjanger, en forventning. ”Sang” er derfor også sosialiseringen inn mot de ulike vokalkulturene, forstått som den atferden og identifiseringen, samt de individuelle og sosiale prosessene som foregår når en sanger arbeider seg frem mot en bestemt retning innen vokalfaget. Vokalfaget kan sees som historisk og ideologisk konstruert av tilgjengelige og understøttende dominerende diskurser (Schei, T.B. & Krüger, T 2008:103).

Den som opptrer profesjonelt med egen stemme som instrument plasserer seg i det sosiale brennpunkt, og gjør seg dermed påtrengende hørbar og sårbar. En profesjonell sanger fortalte i fortrolighet:

Jeg våknet brått. Kroppen skalv, jeg hadde hjertebank, svettet og følte meg elendig. Jeg skulle syngesolo om noen timer, i Bachs Juleoratorium. Det store orkesteret og koret hadde øvd lenge, og ventet på at solistene skulle innta podiet to kvelder før konserten. Jeg hadde sunget mine soloer med overbevisning, sa en av musikerne. Hvorfor var jeg likevel så engstelig for fremførelsen at jeg våknet av kvalme om natten, og ønsket at jeg aldri hadde valgt å bli sanger?

Jeg har samlet på slike historier fordi de avdekker, slik jeg ser det, det sårbare i den skolerte sangerens dilemma: å være både subjektet sangeren og objektet sangstemmen samtidig. Sangeren bebor og er den kroppen som er instrumentet, sangeren må likevel utvikle instrumentet som om det var en gjenstand uavhengig av følelser og dagsform, må tåle å bli snakket om som om man er noe annet enn sitt selv, må kommentere eget stemmeuttrykk, utvikling og klang overfor læremesteren eller kollegaen på en nøytral måte, som om det var utenfor følelsenes rekkevidde. Hvorvidt sangere reflekterer over om stemmen oppleves som subjekt eller objekt vil nok variere fra sanger til sanger. Temaet befinner seg i en gråson. Det gjenspeiles i mangelen på fag-litteratur. Vurdering og selvvurdering er uløselig knyttet til selvrespekt og identitet. Følelser av vulkansk intensitet ligger like under overflaten. For sangeren, som for instrumentalisten, er nervepress og selvvurdering betydningsfullt, fordi følelsene påvirker pusten, former kroppens spenning, smidighet, mottakelighet og koordinering. Anspente pustemuskler forvrenger selve instrumentet. Skam kan låse instrumentet på måter som sangeren ikke klarer å kontrollere med viljen – kroppen blir et uhåndterlig objekt som blokkerer og ugyldiggjør kompetanser utviklet gjennom tusen timers nitid øvelse.

Når instrumentet befinner seg i kroppen, når kroppen er verktøyet og arbeidsstedet, erfarer sangeren hele tiden seg selv både som subjekt og objekt, som sanger og som syngende. Denne tvedelingen mellom det ”indre” og det ”ytre” møter sangeren både på øvingsrommet og i konsertsalen. Hva som er indre og hva som er ytre blandes sammen. Krav som sangeren stiller til seg selv forveksles med standarder og normer som ligger i kulturen. Opplevde krav trenger ikke å komme fra noen. De er såkalte majoritetsmisforståelser, krav som ingen har stilt, men som alle kan oppleve, og som virker disiplinerende på oss (Schei, T.B. 2007:37). Kravene blir rammeverk og holddepunkter for normalitet og kvalitet. Profesjonelle sangere utvikler profesjonalitet i fortrolighet med sjangerkrav, stil, musikalske og kulturelle konvensjoner. Skampotensialet ved å avvike er stort. Sangere søker kontroll ved å mestre normative mønstre – tause eller eksplisitte standarder og smaksregler innen de ulike sjangerne. Kontrollen utøves gjennom sangernes stiluttrykk og selviscenesettelse.

Sangeren i møte med kulturelle normer og opplevde krav

Man tilpasser seg normene som kulturen tilbyr, eller man gjør opprør. Begge deler åpenbarer at tradisjoner er tause sterke maktfaktorer i menneskers liv.

Michel Foucault har skrevet om hvordan makt, i betydningen styrende mekanismer, trenger inn i individets handlinger og væremåter, lik de kapillære blodårene som i tusener gjennomtrenger hver millimeter av menneskekroppen for å bringe oksygen til cellene:

In thinking of the mechanisms of power; I am thinking rather of its capillary form of existence, the point where power reaches into the very grain of individuals, touches their body and inserts itself into their action and attitudes, their discourses, learning processes and everyday lives (Foucault 1980:39).

Foucault har analysert kropp i forhold til disiplinær makt i vår tid (Foucault 2001). Selvkontroll, tilpasning, disiplin, avmakt og handlingslammelse kan bli presserende i iveren etter å skape gode kunstuttrykk. Et individ vil tilpasse seg systemer og mønstre ved ubevisst å tilrettelegge ytringer og kroppslig utfoldelse slik at det passer med det hun tror er riktig. Det er blant annet slik samfunnet opprettholder seg selv som fungerende samfunn:

Trangen til å unngå skam, og det beslektede ønsket om å kjenne stolthet og anerkjennelse, er krefter som får oss til å innfri sosiale krav, slik kalver på beite holder seg pent på plass etter noen innledende erfaringer med det strømførende gjerdet. Hvilke grenser som er ”farlige”, som ikke må overskrides, avhenger av de erfaringer som har skapt oss. Noen strømførende gjerder er individuelle og uforutsigelige, andre er felles for medlemmer i en kultur og avgrenser et tabuområde – et kollektivt skammens minefelt, opprettholdt og bevoktet av flauhet, fortid, humor, hån eller offentlig straff (Schei, E. 2006:17).

Normer og idealer holder grep om individets valg på alle livets områder, også hva angår sangerens sjangervalg, måte å synge på, stemmeklang, utseende, opptreden, og bevissthet om dette. En tett tilpasning til ”normalen” forebygger skam. En gammel opplevelse av skam, erkjent eller ikke, kan for all ettertid fungere som kroppens kontrollorgan. Det er utenkelig å ikke forholde seg til normalitet. ”Normale fremtrædender er de (nøye kontrollerte) kroppslige manerer, hvorved individet aktivt reproducerer det beskyttende hylster i situasjoner med ”normalitet”, skriver Giddens (2002:74). Normalitet er det som alle gjør uten å tenke over at det gjøres. Det er tenkemåter, måter å resonnerer på og måter å innordne seg i kulturelle praksiser på. Det som regnes som normalt vil utgjøre en så sterk maktfaktor at individet knapt vil være klar over at hun disiplineres, i frykt for skamfølelsen. Det er kun dersom hun kommer i konflikt med seg selv med hensyn til hva hun regner som normalt, og altså korrekt, at hun vil bli oppmerksom på at normalitetsmakten former hennes handlingsrom.

Det kan lett bli slik at de som ikke mestrer sang på den måten som de normative sangidealene eller sangpedagogen forventer, opplever at de synger ”feil”. For den som har stemmeskam, kan feil være ensbetydende med stygt. Den som opplever at han synger stygt, vil høyst sannsynlig skamme seg over stemmen sin, identifisere seg med den, og vegre seg for å lage lyd når han tror at noen vil vurdere lydens kvalitet. Det kan hende at de som hardest vil benekte dette, ikke noensinne har reflektert over hvorfor vi reagerer som vi gjør i våre daglige liv. Har man ikke tenkt på hvordan forsvarsverket i kroppen settes på prøve når stemmen fokuseres i sang, er det vanskelig å begripe hva stemmeskam kan være (Schei, T.B. 1998).

Jeg spurte mine informanter om hva de tenkte rundt sang og skamfølelser da jeg intervjuet dem i forbindelse med doktoravhandlingen. De var uforstående til spørsmål-et. Skam hadde disse profesjonelle sangerne aldri tenkt på i forbindelse med utøving. Nettopp det er interessant, for tilpasning til normer og krav som ligger i sangidealene, tydeliggjort blant annet gjennom fagplaner, eksamensordninger, presentasjon av vokalstudier på musikk institusjoners hjemmesider, medias omtale av hva som er bra og dårlig, og støtteordninger til kunstnere tydeliggjør at den som synger må tilpasse seg. Jazzinformanten er til enhver tid klar over at hun blir vurdert:

(...) man blir jo på en måte vurdert hele tiden, så det er jo akkurat som enhver konsert er jo en slags eksamen på en måte, med masse vurderinger (Schei, T.B. 2007:154).

Sangere forholder seg til andre også når de er alene, fordi de har internalisert de aksepterte standardene for rett og galt, vakkert og stygt, bra og dårlig, og organiserer livet sitt deretter. Grenser for individets handlingsrom viser seg når de forhandler med seg selv om rett og galt. Det som er akseptabelt vil fremkalle en følelse av tilhørighet, trygghet, fortrolighet med en sjanger, en bestemt måte å bruke klangen på, eller bare at det kjennes riktig. Noe i sangernes mønstre av opplevelser trer frem som mer vesentlige argumenter for hvorfor de skal synges på en bestemt måte. Man kan si at dette noe fungerer som en selvregulator for hva sangerne foretar seg.

Informantene forholder seg til faren for skam ved at de kontinuerlig retter seg etter normene som eksisterer i sjangrene klassisk, pop og jazz. Flauhet, sceneskrekk, kvalme og diaré før opptreden er forkledd skamfølelser, eller angst for skammen som lurar i en fiasko. Skamtrusselen tvinger frem aktiv tilpasning til stereotyper som ”klassisk sanger”, ”popsanger” og ”jazzsanger”, tilpasning til tradisjoner, syngestiler, fraseringer, kunstuttrykk. Normative mønstre i form av kulturelle krav, standarder og regler tydeliggjøres blant annet gjennom en sangers stil. Informanten som synger klassisk sang retter seg for eksempel etter århundregamle normer for klassisk sangteknikk. Hans ambisjoner kan forstås som resultat av de teknikker og strategier han er sosialisert inn i gjennom sitt lange utdanningsarbeid med sang. Alle tre informanter har beskrevet hva som må til for å være ekte i sin sjanger, og hvordan de kjenner det hvis de ikke lever opp til kravene. Å bli profesjonell innebærer at man kjenner seg hjemme i sin egen sjanger, og fremmed i en annen. Å kjenne seg hjemme, å ikke kjenne seg fremmed, viser til en selvopplevelse hvor man er der man hører til, det vil si et sted hvor man passer, hvor krav og form svarer til det man selv er og liker. Harmoni og aksept er hjemmetegn som bygger en stabil identitet.

Sangeren i møte med publikum

Stemme og kropp er klar når sangeren endelig står på podiet. Antrekket er gjennomtenkt, kontakt med dirigent eller medspillere er nøye forberedt, alle detaljer er terpet og finslipt. Når en sanger inntar podiet, vet hun naturligvis at hun er hørbar og blir betraktet og vurdert. Hun er oppmerksom på at publikum fanger inn hele sangeren, ikke bare stemmen og musikken. Men hun vet ikke hva publikum opplever gjennom det de ser og hører. Hun bare forestiller seg det. Hun lager sin versjon av den virkeligheten

hun er i. Det er i denne forestillingen, i mellomrommet mellom utøver og publikum, at utøveren er særlig sårbar. Detaljer i utførelsen blir forstørret og kanskje gitt større betydning enn de fortjener. Den ene tonen som ble litt sur, teksten som ble glemt eller distraksjonen da lyskasteren blendet kan bli fatalt for sangeren som kun har én sjanse til å synge sin sang, der og da. Sang er umiddelbar kommunikasjon. Mange kunstformer har dette til felles. Bak klovnens maske finnes også skamangsten som bestandig lurar før hver opptreden, hvor suksess kan vendes til nederlag. Det lyttende publikum er også det vurderende publikum, kilden til anerkjennelse, beundring eller fiasko, skriver Kjellquist (1996). Så vel klovn som sanger søker bekræftelse og støtte, og er derved sårbar.

Den profesjonelle popsangeren som var informant i min doktoravhandling sier følgende om en konsertopptreden foran flere tusen mennesker:

Jeg var egentlig bare dødsspent på å komme ut på scenen og se hvordan folk tok imot meg og om jeg klarte å kommunisere med så mange mennesker (Schei, T.B. 2007:132).

Scenen er for henne et sted å bli sett og hørt, et sted å realisere seg selv. Med skrekkblandet fryd entrer hun scenen og søker støtte hos publikum. Å være ”dødsspent” har i seg drømmen om suksess, men også faren for nederlag. Avstanden mellom hell og fiasko er kort. Det vet alle som stiller seg på podiet. Fantasien om hva publikum vil mene bygger spenning. Popsangeren beskriver tanker hun har når hun forbereder seg til konsert. Hun prøver å sette seg inn i publikums perspektiv, hvor hun blir sett, hørt og fortolket gjennom stemmeklang, kropp og sceneopptreden. Hun beskriver det slik:

Når jeg sier *kommunisere* med publikum, så mener jeg å nå frem med alle disse følelsene, å nå fram med budskapet mitt, å se at de forstår det. Ikke nødvendigvis at de skal sitte og være rørt til tårer hvis jeg synger en trist sang, men at jeg føler at jeg har dem med meg, liksom. At jeg har øyekontakt med dem, at jeg ikke ser folk som sitter og ser andre veier eller som sitter og hvisker sammen eller at de kjeder seg eller... (ibid.:133).

Når følelser skal formidles videre gjennom sang vil avsenderen søke gjenkjennelse hos mottakeren som en kontroll på om mottakeren har oppfattet avsenderen riktig. Denne speilposisjonen innebærer komplekse mekanismer som foregår i alle vokale formidlingssituasjoner. For sangeren kan det være uoversiktlig hvorvidt det skjer en formidling av ”seg selv” eller av alle de konnotasjonene som ligger i rollen ”popsanger”. Balansen mellom nærhet og distanse til egne følelser i slike fremføringssituasjoner kan være uklar. Dersom sangeren opplever at hun viser frem for mye, kan det føles som en blottstillelse av ”private” følelser. Det kan skje dersom publikum ikke bifaller sangeren.

Er det derimot overensstemmelse mellom følelser, rolle, forberedt ”image” og stemmeuttrykk, kan sangeren kjenne dyp tilfredshet. I utfallets åpenhet blir skam og stolthet motpoler. Mekanismene som får den ene eller den andre følelsen til å manifestere seg er nedfelt i kroppens subtile følelsesmessige fortolkning av andres reaksjoner.

De kroppslige tilstandene som skamfølelser får frem når stemmen likevel ikke lyster kan bli påtrengende, og ikke nødvendigvis lett å forstå for den det gjelder. Sangere kan minske sin uro ved å søke kontroll gjennom å internalisere normative mønstre, standarder og smaksregler innenfor den sjangeren som utøves. De vokale standardene søkes i forberedelsene, i øvingen. ”En ekte popsanger kan ikke...”. Slik blir sangere ofte de skarpeste kritikere av hverandre, ved ukritisk å følge konvensjonelle stil- og sjangerkrav som ”bare er slik”. Det som er ”riktig” i en sjanger, kan være ”feil” i en annen. En sanger har mange meninger om klang og stil i egen sjanger, men også bestemte oppfatninger av hva som er riktig i andre sjangere. Dette er lært gjennom utdanning og erfaring og er ”kunnskap” det sjelden stilles spørsmål ved. Selv om reglene for rett og galt kan synes nokså arbitrære, kan ikke den som ikke følger normene regne med å bli sett på som ekte innen sin sjanger.

Jazzsangerne, ja. Det er jo et, jeg tror jo det er veldig (latter), jeg tror det er et veldig trangt nåløye for at man skal kunne føle seg som jazzsanger (ibid.: 234).

Det er den profesjonelle, mannlige klassiske sangeren som jeg intervjuet i doktoravhandlingen min som sier dette om hva han tror jazzsangere må rette seg etter for å være gode nok. Den kvinnelige jazzsangeren sier dette:

(...) altså det er liksom en av forutsetningene for på en måte å være en god jazzartist, så er det at du skal gå dine egne veier (ibid.: 150).

Slike normer for hva som er ”ekte” vil for sangeren begrense mulighetene for utfoldelse. ”Noen” bestemmer hva som skal utgjøre normen, og ”noen” utgjør dermed et regime, en suveren form for usynlig, men virksom makt, som både styrer sangeres muligheter for utfoldelse og dømmer den som ikke passer inn. De som tilpasser seg normene vil kunne trives og synge ut. Problemet her er de som enten ikke aksepterer sjangerkrav eller ikke klarer å finne et selvstendig stemmeuttrykk som harmonerer med den de vil være.

Å synge offentlig er et identitetsarbeid. Identitet manifesterer seg i måtene man kommer til syne og blir hørbar på, hvordan man reagerer og fortolker sin egen selv-scenesettelse, hvordan man reagerer på andres blikk, hvordan man forstår spørsmål og tar kritikk, i måten man ser for seg løsninger på, og hvordan man våger og velger å ta plass som et synlig og hørbart menneske i verden. Identitet handler ikke primært om det som er, men om hva det betyr at det er slik.

Å overvinne stemmeskam

Stemmeskam kan ødelegge musikalsk utfoldelse, gi uhelse og rokke ved selve grunnmuren i subjektiviteten. Vi har behov for kunnskap om hva som kan bidra til at stemmeskam ikke tar overhånd. Opplevelse av mestring, stolthet, frihet og autonomi, eller følelse av mislykkethet, ufrihet og skam, utgjør aspekter av subjektivitet som inngår i et bredt helsebegrep. Sammenhengene mellom stemme, identitet og helse blir forståelige i lys av en fenomenologisk helsemodell, slik filosofen Stan van Hooft presenterer den (van Hooft 1997). van Hooft ser helse som forutsetning for og uttrykk for menneskets subjektivitet, muligheten til å opptre i livet med integritet og selvspekt. Mennesket søker å skape helhet og sammenheng gjennom å inngå i meningsfulle relasjoner. Når selvaksepten trues, vakler også helsen (Schei, E. 2009).

Det finnes farbare veier gjennom dette landskapet, hvor individet mestrer balanseringen mellom frihet og tilpasning på en måte som kan kalles ”sunn”. Dersom sangeren erkjenner følelsene som en del av instrumentet, vil hun i interpretasjonsarbeidet kunne inkludere arbeid med spente muskler og følelsesmessige reaksjoner og erfare at disse påvirker stemmens klang og valør. Dette kan avgjøre om hun drives fremover i en avklart og positiv tilstand eller om hun lar tvil, uro og skamfølelser dominere oppfatningen av seg selv som sanger og som menneske. Å bli klar over de emosjonelle og relasjonelle forutsetningene hos den som stiller seg på podiet, hva som settes i scene og hva slags konsekvenser det kan få å komme i oppmerksomhetens søkelys, er vesentlig for den profesjonelle utøveren og for sangpedagogen. Men også for publikum og alle som tar sangstemmen i bruk av og til vil det være nyttig å erkjenne at å synge er både enkelt og komplisert. På den ene siden er det bare å gjøre det, ta sangstemmen i bruk og synge ut. På den andre vil sangutøving alltid være forbundet med estetisk (selv)vurdering og forsøk på å ta kontroll over eget stemmeuttrykk når man vet seg hørt, sett og vurdert. Kunnskap om hva som settes i scene når man ikke våger å realisere drømmer er minst like informativt, hva gjelder valg av verdier, handlinger og prioriteringer av disse.

Sangutdanning bør innebære refleksjon over egen identitet, sosial plassering, kulturelle konvensjoner og mulighetene for tilpasning til eller opprør mot tatt-for-gitte standarder og normer for vakker, stilig og ”riktig” sang (Schei, T.B. & Krüger 2008). Utdanningsinstitusjonene har et ansvar for å innlemme kulturelle aspekter ved vokale uttrykk som en del av pensum³. Det må snakkes om ”sannhetene” som sangere opplever

3 Psykoanalytiske og psykodynamiske tradisjoner, formulert for eksempel i Roy Hart-tradisjonen, ved Wolfsohn, og stemmeterapi, for eksempel hos Diane Austin og Sanne Storm, er ikke tatt opp i denne artikkelen, fordi fokus er på kulturelle og normdannende mekanismer og ikke på individuelle utviklings- og personlighetspsykologiske aspekter.

at de må leve opp til. Sangerne må bevisstgjøre seg måtene de sensurerer seg selv på. Ufrihet og selvsensur hemmer lekne, individuelle, spontane, dristige og utradisjonelle vokaluttrykk.

Kunnskap om slike forhold kan utvikles gjennom å bli oppmerksom på hvordan lav selvtillit i forhold til egen sang begrenser pust og klang, hvordan man på podiet vil være avhengig av å ha gjort et grundig forarbeid som ikke bare går på stemmeteknikk og arbeid med stil, men også innebærer å mestre publikums kritiske blikk. En kyndig pedagog kan gjøre den profesjonelle sangeren oppmerksom på hvordan arbeid med stemme og kropp innebærer et publikum også på øvingsrommet. Gjennom refleksjon og bevissthet om stemmeskam og de sosiale kontrollmekanismene som er innvevd i sjangere og profesjonsnormer, kan sangere utvikle selvforståelse, trygghet og større kunstnerisk frihet.

Det er kort vei fra selvbebreidelse til fysiske plager (Sparre 1989; Øvreberg & Andersen 1986). Arbeid med stemmen i enerom uten forstyrrelser, gjerne foran et speil, med godt armslag er et bra utgangspunkt for å gjøre stemmebånd, muskler, pust og kropp myke og varme rent fysisk, og samtidig komme nærmere følelser, stemninger og minner. Jeg kaller det ”stemmestrek”. ”Strekken” er en lekende måte å gjøre seg klar til å innta podiet, enten man er sanger, leder, lærer, foredragsholder, hjelper eller medmenneske. Det er et sted å møte seg selv, finne konsentrasjon og hente krefter til dagens arbeid. Å sette ord på arbeidet man gjør med stemme og kropp er vesentlig for å hjelpe kroppen å huske. En ”stemmedagbok”, hvor man skriver til seg selv hvordan kroppen oppfører seg når ting fungerer bra og dårlig, kan utvikle bevisstheten om instrumentet som objekt og subjekt. Å kunne artikulere seg om egne erfaringer og funksjon er fundamentalt for faglig selvrespekt og vokal autoritet.

Å være i dialog med sangpedagog og kolleger kan også være til stor hjelp. Men som psykiateren Skårderud skriver, om kroppsskam og skamkroppen, når dette tas opp på legekontoret:

Den dype skammen kan rote det alvorlig til i behandlingsforholdet. Den utfordrer det helt grunnleggende forholdet som noe helsefremmende. Skammen er tilbaketrekning i en kontekst hvor mål og metode er å nærme seg (Skårderud 2006:59).

Sangpedagogen er ikke terapeut, men med pedagogisk takt og klokskap kan en sangtime virke helsefremmende og dermed ha terapeutisk effekt.

Som nevnt er det ikke et mål å fjerne all skam. Den inngår i de egenskaper som utgjør grensene mellom ”jeg” og ”de andre”, som beskytter vår indre verden mot andres invasjoner og samtidig hjelper oss til å forstå andres behov. ”Evnen til at oppleve skam inngår som en del af den modne personlighet. Man kan ikke bearbejde skammen til et punkt hvor den ophører, selv ikke i en analyse. Tvert imot”, skriver

Kjellquist (1996:73). Hun peker på at hvis man gjennomlever skammen og får den på avstand, vil man kunne betrakte seg selv og andre med en viss overbærenhet. Skammen over en ”mislykket” forestilling vil kunne forvandles til selvironi, og man vil kunne se det absurde og paradoksale i den opprinnelige nedverdiggende situasjonen:

I stedet for at man selv føler sig latterlig, får det latterlige og komiske i situationen overhånd. Det pinlige kommer på avstand, og man kan se det almenmenneskelige. Klovnens gjør denne evne til en kunst. Her er grinnet, ironien og sarkasmen på sin plass. Og ud af skammens dynd kan til sidst humorens livsvisdom spire frem. (Ibid.:36)

Kvaliteten på det kunstneriske uttrykket påvirkes direkte av hvordan sangeren håndterer skam. Scenen er et sted også for nytelse og kroppslig utfoldelse. Å kjenne seg vel på podiet handler i høy grad om å akseptere situasjonen og ha tillit til at det vil gå godt, at publikum er der for å bli beriket, at publikum er ett og ett menneske, ikke en stor masse som har felles tanker om den som er på podiet. At de i utgangspunktet er åpne og vennlige.

Profesjonelle sangere og sangpedagoger har lang erfaring og god innsikt i å arbeide med kropp og finsliping av vokal klang (Arder 1996; Eken 1998). Den erfaringen kan og bør brukes konstruktivt. Pedagogisk takt er nødvendig i arbeid med amatører. Ved å være oppmerksomme på skammekanismenes kraft kan man bidra til at aktiviteter hvor sang inngår i det daglige kan få gode og sunne vilkår. Evne til empati og fintfølelse i forhold til de man skal synge med eller undervise vil avgjøre hvorvidt skam som begrep bør introduseres. Jeg ønsker at folks spontane sangglede må få blomstre uten de negative kommentarene, og oftest også uten de problematiserende utlegningene om skammekanismer og konsekvenser av forknytte stemmeuttrykk. Dette er først og fremst kunnskap for profesjonelle sangere og sangpedagoger, og denne kunnskapen må forvaltes med omhu, slik at den ikke virker begrensende på alle de som søker å utfolde seg i vokale uttrykk. Små barns naive og impulsive stemmeuttrykk, tenårings forsøk på å mestre rap og hiphop i klasserommet, korsangerens iherdige forsøk på solosang eller 80-åringens gjensyn med folkeskolesangene – alle disse må møtes med respekt.

Media er med og konstruerer ungdommers holdninger til sang, sangere, sjangere, moter, stil, smak og drømmer gjennom sangkonkurranser og reality-show med sang og selviscenesettelse som en viktig ingrediens. Det kollektive virker som pseudoaktør for ungdom på vei mot selvstendighet. Som fellesarena blir slike programmer et holddepunkt, en slags normalitet som fremviser og forsterker et aspekt ved offentlig sang, nemlig at det å synge er et identitetsprosjekt for sangeren, med taps- og gevinstmuligheter. Idrett er en relevant sammenlikning. Idrett flyter på mediaprofilert konkurranse, publikums identifikasjon med skikkelsene som blir vinnere og tapere, beundring av

dristighet, kontroll og høyt oppdrevet kompetanse. Slik knesettes også standarder for ”god” sang. TV blir en scene hvor uttrykk vurderes hierarkisk og tilskrives grader av kvalitet, som om det var objektivt, universelt. Publikum får vite at noen måter å drømme på og uttrykke seg på, er legitime og positive. Andre opptred-ener blir karakterisert som så mindreverdige at deltakerne bes gå hjem og skamme seg. Hva som er de symbolske effektene av å kåre vinnere og tapere kan bare anes. Deltakere i konkurranser der det å bli offentlig vurdert for sangprestasjon er selve hensikten, står i fare for å miste selvrespekt. Men ikke alle gjør det. Og kanskje lærer mange på denne måten at nederlag kan ramme hvem som helst og ikke er så farlig.

”Sangskue” i det offentlige TV-rommet avstedkommer også gevinster. På mange skoler er det nå vanlig å ha sangkonkurranser. Barn og ungdom etterlikner deltakerne fra TV-programmene og andre kjente sangere i repertoarvalg, vokale uttrykk og sceneopptreden. Lærerne fungerer som dommere ved å utrope vinnere og tapere. Det er blitt normalt å synge og bli vurdert for det, på samme måte som elevene blir vurdert for fremføringer i naturfag og norsk. Denne trenden har utviklet seg på få år. Fokus på konkurranse føyer seg slik inn i og blir en del av barns og ungdoms musikalske virkelighetsforståelse. Aviser og ukeblader som omtaler sangdeltakere i slike konkurranser fungerer som en fellesarena for hva som regnes som normalt, og det som er normalt, stiller man ikke spørsmål ved. Det er det ”alle” gjør og tenker ut fra. En regularitet i mønstre av væremåter og syngemåter etableres og opprettholdes dermed som standarder både i det offentlige rom og i skolen. Slik vil det alltid være, men dette bør kombineres med bevissthet og kunnskap om de disiplinerende og derved identitets-skapende mekanismene som samtidig oppstår. Det bør utvikles mer kunnskap om de sosiale og psykologiske aspekter ved sang og stemmebruk som ikke er åpenbare, som hvorfor det iblant ikke skal mer til enn et skrått blikk for å få en sanger til å oppleve at en fremførelse ikke gikk bra, eller for å få en 2. klassing til å slutte å synge, for aldri mer å ta i bruk denne delen av det hørbare selvet.

Konklusjon

Kan så stemmeskam overvinnes? Kanskje er spørsmålet villedende, fordi skam er en nødvendig byggestein i et fungerende sosialt liv. Det allmenmenneskelige behovet for å unngå skamfølelse hjelper oss til å være ”oss selv”, ”normale” og ”dyktige”. Anførselstegnene antyder imidlertid at det normale ikke er universelt, at dyktighetsvurderinger er verdi- og posisjonsavhengige, at å være ”seg selv” også er et resultat av tilpasning til makt i sosiale relasjoner gjennom hele livet, ikke minst i musikken.

Den ekstremt veltilpassede, den som aldri trår over grensene og derfor slipper enhver skamfølelse, kan alltid mistenkes for å relatere til identitet på en selvundertrykkende måte.⁴ Nyskaping, forandring, improvisasjon og opposisjon krever mot til å utfordre konvensjoner, tåle kritikk, utstøting og en viss dose skamfølelser. Målet må derfor være, ikke å unngå enhver skam, men å bli fortrolig med denne følelsen, akseptere og venne seg til, reflektere og snakke om den, slik at den blir håndterbar og tillater prøving, feiling, lek og nederlag uten katastrofale følger for selvrespekt og personlig utvikling.

Læringsprosessene i den lange utviklingen fra nybegynner til kompetent til profesjonell stemmebruker er nødvendigvis en serie erfaringer av at man ikke – ennå – innfrir normer, krav og standarder. Det er foreldre, lærere og vurderere som i stor grad avgjør om den enkelte skal klare å gå denne tornefulle stien så langt de selv måtte ønske, eller om påført skam og selvforakt skal forkludre vandringen.

Sang og identitetskonstruksjon henger nøye sammen, og rammene for selviscenesettelsen kan være stramme. Hvis sosiale prosesser i det offentlige rom ”flytter inn” i ungdoms opplevelse av egen identitet, vil utvikling av stemmen være avhengig av ytre styring for å oppleves som bra nok. Ansvarsfulle voksne; sangpedagoger, lærere og korledere må ha et eksplisitt ansvar for å møte sine elever, korister og medmennesker med kunnskap, forståelse og et nyansert språk om valg og muligheter i det sosiale rom. Sangpedagoger har et særlig ansvar for å ta opp dagsaktuelle temaer om sang, vokale uttrykk og forståelse av ulike vokalkulturer.

Å forstå vokal praksis forutsetter at man åpner seg for et komplisert, bevegelig og mangetydig identitetsbegrep. Identitet er innvevd i komplekse livsformer. Det tilsynelatende enkle ligger i at identitet manifesterer seg i individets konkrete praksis. Det kompliserte handler om å ha et språk for det enkle; å kunne sette ord på den risikotaking og de identitetsspill som utløses av vokale ytringer.

⁴ Det er dette jeg kaller for *identitering*. Se innledningen og fotnote 1. For mer utfyllende lesning, se Schei, T.B. 2007.

Litteraturliste

- Arder, N.-K. (1996). *Sangeleven i fokus*. Oslo: Ad Notam Gyldendal AS.
- Eken, S. (1998). *Den menneskelige stemme. Psyke – Soma – Funktion – Formidling*. København: Hans Reitzels Forlag.
- Foucault, M. (2001). *Overvåkning og straff. Det moderne fengsels historie*. Oversatt av Dag Østerberg. Originaltittel: *Surveiller et punir* (1975). Oslo: Gyldendal Forlag.
- Foucault, M. (1980). *Power/knowledge*. London: Harvester Wheatsheaf.
- Frykman, J. & Löfgren, O. (1994). *Det kultiverte mennesket* (oversatt av K. Bolstad). Oslo: Pax Forlag.
- Giddens, A. (2002). *Modernitet og selvidentitet. Selvet og samfundet under senmoderniteten*. (oversatt av Søren Schultz Jørgensen). København: Hans Reitzels Forlag.
- Kjellquist, E.-B. (1996). *Rødt og hvitt. Om skam og skamløshed* (oversatt av A. M. Kalsbøll). Århus: Gyldendal Nordisk Forlag A/S.
- Lee, R. G., & Wheeler, G. (red.). (1996). *The voice of Shame: Silence and Connection in Psychotherapy*. San Francisco: Jossey-Bass Publishers.
- Lewis, M. (1995). *Shame. The exposed Self*. New York: The Free Press.
- Schei, E. (2009). Helsebegrepet - selvet og cellen. I: Ruud, E. (red.) *Musikk i psykisk helsearbeid med barn og unge*. Oslo: NMH-publikasjoner 2009:5, Norges musikkhøgskole, Skriftserie fra Senter for musikk og helse.
- Schei, E. (2006). Skam i pasientrollen. I: P. F. Pål Gulbrandsen, Grete Hovind Stang, Bente Wilmar (red.) *Skam i det medisinske rom*. Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Schei, T. B. (2009). Identitation – Researching Identity Processes from a Discourse-Theoretical Perspective. I: Nielsen, F. V., S. G. Nielsen & S.-E. Holgersen (red.), *Nordisk musikkpedagogisk forskning. Årbok 11. Vol. 2009:8, s.221-236*. Oslo: NMH-publikasjoner, Norges musikkhøgskole.
- Schei, T. B., & Krüger, T. (2008). Et Foucault-inspirert blikk på vokalfagets didaktikk. I: Nielsen, F. V. S., G. Nielsen & S.-E. Holgersen (red.), *Nordisk musikkpedagogisk forskning. Årbok 10 2008. Vol. 2008:6, s. 97-112*. Oslo: NMH-publikasjoner.
- Schei, T. B. (2007). *Vokal identitet. En diskursteoretisk analyse av profesjonelle sangeres identitetsdannelse*. Akademisk avhandling (dr. art.). Bergen: Universitetet i Bergen, Griegakademiet, Institutt for musikk.
- Schei, T. B. (1998). *Stemmeskam. Hemmede stemmeuttrykks fenomenologi, arkeologi og potensielle rekonstruksjon gjennom sangpedagogikk*. Hovedoppgave i musikkpedagogikk. Bergen: Høgskolen i Bergen.

- Skårderud, F. (2006). Flukten til kroppen - senmoderne skamfortellinger. I: Gulbrandsen, P., G. H. Stang & B. Wilmar (red.), *Skam i det medisinske rom*, s. 45-64. Oslo: Gyldendal Akademiske.
- Skårderud, F. (2001). Tapte ansikter. Introduksjon til en skampsykologi 1. Beskrivelser. I: T. Wyller (red.), *Skam. Perspektiver på skam, ære og skamløshet i det moderne*, s. 37-52. Bergen: Fagbokforlaget.
- Sparre, M. (1989). *Psykomotorisk fysioterapi som sangpedagogisk supplement*. Kompetanseoppgave i psykomotorisk fysioterapi Oslo: Bredtvedt senter for logopedi
- van Hooff, S. (1997). Health and subjectivity. *Health, 1(1)*, 23-36. London: SAGE
- Wurmser, L. (1981). *The Mask of Shame*. Baltimore: John Hopkins University Press.
- Øvreberg, G., & Andersen, T. (1986). *Aadel Bülow-Hansen's fysioterapi. En metode til omstilling av anspent muskulatur og hemmet respirasjon*. Tromsø: Tromsprodukt A/S.