



LUND UNIVERSITY

Hur min nervositet omvandlade världen

En kulturanalytisk studie av nervösa ögonblick

Hammarlin, Mia-Marie

2009

Document Version:

Manuskriptversion, referentgranskad och korrigerad (även kallat post-print)

[Link to publication](#)

Citation for published version (APA):

Hammarlin, M.-M. (2009). *Hur min nervositet omvandlade världen: En kulturanalytisk studie av nervösa ögonblick*. Artikel presenterad vid The 31st Nordic Ethnology and Folklore conference, Helsinki, Finland.

Total number of authors:

1

General rights

Unless other specific re-use rights are stated the following general rights apply:

Copyright and moral rights for the publications made accessible in the public portal are retained by the authors and/or other copyright owners and it is a condition of accessing publications that users recognise and abide by the legal requirements associated with these rights.

- Users may download and print one copy of any publication from the public portal for the purpose of private study or research.
- You may not further distribute the material or use it for any profit-making activity or commercial gain
- You may freely distribute the URL identifying the publication in the public portal

Read more about Creative commons licenses: <https://creativecommons.org/licenses/>

Take down policy

If you believe that this document breaches copyright please contact us providing details, and we will remove access to the work immediately and investigate your claim.

LUND UNIVERSITY

PO Box 117
221 00 Lund
+46 46-222 00 00

(Paper presenterat vid sessionen "Emotions unbound", Nordiska etnolog- och folkloristkongressen, Helsingfors, 18-21 augusti 2009)

Mia-Marie Hammarlin

Hur min nervositet omvandlade världen: En kulturanalytisk studie av nervösa ögonblick.

Inledning

Känslor är ett område som gärna förpassas till den psykologiska sfären. De antas pågå i det man ofta, möjligen i brist på bättre, kallar för själen och har man problem med sina känslor på något sätt – att de är för starka, för svaga, för många, för fula eller bara obegripliga – så brukar man i allmänhet rekommenderas några besök hos en psykoterapeut för lindring och bot. Nuförtiden brukar det sägas att det är bra att "ha koll" på sina känslor, vilket betyder att känslorna helst inte ska styra individen utan tvärtom. En harmonisk och välanalyserad människa, föreställer vi oss, besitter förmågan att kontrollera sina känslor; hon har förmågan att själv *välja* vilka känslor hon vill känna och låter sig inte övermannas av dem.

Det vore sannolikt bra för världsfreden om människor i högre utsträckning lyckades idka självkontroll på ovan beskrivna sätt, men en katastrof för den kulturanalytiskt inriktade forskningen beträffande känslor. För vad skulle vi då skriva om? Inte sällan är det ambivalensen, motsägelsefullheten, oordningen, det undangömda och undanglidande som etnologer försöker fånga, såväl när det kommer till känslor som andra fält. I den här presentationen vill jag lyfta fram en undangömd och "ful" känsla för analys, nämligen *nervositet*. Den är exempel på en känsla som är förknippad med ett visst mått av skam och som var och en av oss gärna vill lära oss att kontrollera, eller kanske helst av allt eliminera. Experterna har fångat upp denna vår önskan, vilket följande titlar hämtade ur den omfattande självhjälpslitteraturen på området indikerar: *Talking with Confidence for the Painfully Shy: How to Overcome Nervousness*; *The Cure of Nervousness and Stage Fright*; *Conquer Your Speech Anxiety: Learn How to Overcome Your Nervousness about Public Speaking*; *Nervousness and Its Self-Treatment*; *How to Cure Nervousness* (Gabor 1997; Hunt 2005; Dwyer Kangas 2004; Walker Atkinson 2006; Steiner 2008). Man tycks ha funnit ett lukrativt område här, och budskapet lider inte av några tveksamheter: Är vi nervöst lagda så bör vi sluta upp med att vara det.

Bohemian Rhapsody och annan flykt

Men tänk om det är möjligt att anlägga ett helt annat perspektiv på svettiga handflator, blossande kinder och darrande knän? Frågan är vad som händer med nervositeten om man vänder sig bort från självhjälpsböckerna och psykologin och istället betraktar den utifrån ett existentialistiskt perspektiv. I det följande är detta tänkt att prövas.

Låt mig börja med att introducera Micke som är mer än en informant och definitivt något annat än ett offer för sina känslor:

Micke är en ung och ambitiös akademiker som står på gränsen till en karriär som forskare. Han har nyligen blivit antagen som doktorand. Det finns emellertid en del av det akademiska yrkeslivet som han tampas med: Man måste föreläsa och med jämna mellanrum hålla föredrag inför publik. Det är inte det att han inte vill föreläsa, det gör han gärna eftersom det är meriterande och utvecklande och även personligen belönande när väl tillfällena är till ända. Då blir han närmast hög och lycklig. Problemen uppstår långt innan.

Micke berättar att han kan ladda inför ett större anförande i flera dagar, ibland så många som tio. Förberedelserna ramas in av en alltmer tilltagen nervositet som får honom att vanka rastlöst fram och tillbaka i lägenheten. Han kryssar mellan köket, sovrummet och vardagsrummet, hela tiden med det tummade manuset i fickan. Han övar, drar hela föredraget om och om igen: "Hej och välkomna!" Ju mer dagen för presentationen närmar sig desto besvärligare blir situationen. Lägenheten blir för trång och han ger sig ut på långa promenader. Han går i parken om kvällarna, mumlar sitt "Hej och välkomna!" så att förbipasserande vänder på huvudet och undrar vem han talar med. Han har lärt sig att förberedelse är A och O, därav det envisa repeterandet. Helt ska han kunna stora delar av manuset utantill. Micke försöker också distrahera sig själv genom att aktivera sig och träffa kompisar, men det slutar alltid med att han tappar tråden i samtalet, stirrar med tom blick framför sig och blir otillgänglig för omgivningen. Han är där, men ändå inte. Dagarna innan framträdandet tänker han riktigt mörka tankar med inslag av självanklagelser: "Min idiot! Varför tog jag på mig den här uppgiften!"

När så dagen väl infinner sig så vaknar han med en stark känsla av rastlöshet. Han vill inte smita från uppdraget, snarare snabbspola framåt för att få det hela överståndet. Väntan är ytterst plågsam, men inte utan en känsla av bitterljuv-

het. Här använder Micke en rad intressanta metaforer för att beskriva sitt tillstånd. Han menar att han befinner sig i en kampsituation. De som sitter i publiken är fiender och det gäller att vinna över dem på sin sida. Micke har tidigare spelat amatörteater och börjar resonera kring sitt framträdande i termer av teaterföreställning: ”The show must go on!” Han har vankat som ett lejon i bur, men nu är han utsläppt, han laddar, samlar sina krafter och går till attack. Någon timme innan anförandet upplever han en rad fysiska sensationer: Händerna darrar synbart, foten går som om han satt vid en symaskin, okontrollerbara muskelkramper får kroppen att knycka. Micke menar att det är i magen som nervositeten bor. Dit flyttar den in, ligger där som en arg och varm boll av skräck och förväntan.

Cirka tjugo minuter innan det är dags lyssnar han på *Bohemian Rhapsody* av *Queen*, en bombastisk och teatral låt som får honom att bli av med en del av överskottsenergin. Den har så överdrivet känsloläge att den egna nervositeten inför den förestående uppgiften framstår som lite löjlig. Ibland sjunger han med för full hals.

Och så är då stunden kommen. Ögonblicket när han ställer sig framför publiken beskriver han ”som om blixten slår ner”. För det allra mesta fungerar det hela nästintill perfekt. Han säger det han ska säga och han gör det bra och i bästa fall uppslukas han själv av det han har att berätta så pass att han glömmer sig själv. För det är kanske det som det hela handlar om: att glömma sig själv i en konstruerad situation där självet hårdexponeras inför andra.

(Ur *fältdagboken*)

Det intressanta med Mickes nervositet, såsom jag ser det, är dess förmåga att *omvandla vardagen*, från ett välbekant och meningsfullt sammanhang till ett okänt och skrämmande – och kanske också spännande – kaos. Inom sig bär han en tilltagande känsla av att vara utsatt och hotad. Trots denna starka scenförändring har egentligen ingenting hänt! Allt är precis som vanligt, i alla fall för en utomstående betraktare. Tumultet uppstår inombords och hålls hjälpligt i schack genom Mickes alltmer tvångsmässiga ritualer: han pysslar och plockar med sitt manus, han övar och repeterar, han vankar och vandrar, han talar högt för sig själv och sjunger samtidigt som händerna darrar och knäna skakar.

Den magiska nervositeten

Hur ska man egentligen förklara de starka scenförändringar som äger rum i Mickes liv strax innan han ska hålla ett föredrag? Existentialisten och fenomenologen Jean-Paul Sartre skulle säga att nervositeten förvandlar Mickes värld och gör den *magisk*. Känslorna, menar Sartre, förflyttar oss från den ”vanliga” världen till en värld av magi. För hemskheter (*the horrible*) kan endast framträda i en värld präglad av magiska egenskaper: ”a world which is such that all the things existing in it are magical by nature, and the only defences against them are magical.” (Sartre 2004:59). Han fortsätter:

An emotion is a transformation of the world. When the routes previously marked out becomes too difficult to follow, or when we do not see any route, we can no longer remain in a world which is so urgent. The routes are blocked, but we must act. We then attempt to change the world – *i.e.*, to experience it as if the relations of things to their potentialities were not controlled by set procedures but by magic. (Sartre 2003:74)

Vi upplever oss som inträngda i ett hörn, skriver Sartre, samtidigt som vi är tvingade att agera. Det handlar inte om ett helt medvetet spel eftersom det skulle kräva distans och en viss grad av reflexion i den besvärliga situation vi befinner oss i. Nej, snarare är det ett spel eller en lek vi kliver in i och som vi verkligen *tror* på: ”Emotion may be play-acting but it is a play in which we believe” (Sartre 2003:75). Micke känner sig med andra ord hotad på riktigt. Bildspråket han använder för att beskriva sin situation, där publiken betraktas som fiender och han själv beskrivs som ett lejon i bur som väntar på att bli utsläppt, är alltså något mer än bara språklig utsmyckning. Det säger faktiskt något om hur han har det.¹ Möjligen kommer metaforerna till rent fysiskt uttryck genom de ofrivilliga muskelryckningarna som Micke beskriver. De är ett exempel på den förkroppsligade nervositeten som tvivelsutan existerar i så måtto att de äger rum rent fysiologiskt i vad Micke upplever som bortom hans kontroll. Han spelar inte skakig, han *är* det verkligen. Men frågan är om han måste vara det?

¹ Enligt fenomenologerna Paul Ricoeur och Hans-Georg Gadamer är det metaforens referens till verkligheten som innefattar dess mest betydelsefulla aspekt. Kontexten är därför det centrala, inte den bokstavliga betydelsen. Således är bildspråket långt mycket mer än meningslös, språklig utsmyckning. Metaforer som lever, alltså de som säger något mer än den bokstavliga meningen, ger i bästa fall en ny beskrivning av verkligheten, och blir därmed ett nytt sätt att förstå oss själva och världen på (Ricoeur 1988:37, Gadamer 1997:162).

Att vara dömd till frihet

En central aspekt av det mänskliga livet som gång efter annan uppmärksammas i Sartres arbeten är den enskilde individens ansvar för de egna handlingarna. En människa kan aldrig betraktas som ett offer för livets omständigheter, utan står ständigt inför en rad olika handlingsalternativ. Hon är dömd till frihet, som han säger; en genial formulering som förenar det positiva ordet ”frihet” med det negativa ordet ”dömd”. Det intressanta är att Sartre likställer känslor med handlingar; alltså företeelser som är möjliga att påverka genom olika val. Att säga att människan är ansvarig för sina handlingar är alltså detsamma som att säga att hon är ansvarig för sina känslor. Detta har sitt ursprung i att människan, till skillnad från andra levande väsen på vår jord, förhåller sig till sig själv såväl som till världen. Hon har till skillnad från andra varelser inget givet, fastställt innehåll, ingen given uppgift eller essens. Hennes existens föregår essensen.² Istället skapar hon ständigt sig själv genom sina val och handlingar, om och om igen, livet ut: hon är alltså dömd till frihet.

Ska man tro Sartre så är även känslorna ett uttryck för hur hon har valt att förhålla sig till världen; är hon till exempel nervös så är hon alltid nervös över *något*. Hon är inte bara nervös. Få människor är jättenervösa hela tiden, i största allmänhet. Går det inte att hitta en speciell situation eller omständighet som förklarar nervositeten så har den istället att göra med tolkningen av den totala livssituationen. Denna tolkning, menar Sartre, är resultatet av ett val. Det är alltid möjligt att tolka situationen på ett annat sätt. Därmed är den nervösa människan ansvarig för sin nervositet.

Sartre tycks alltså mena att känslor inte bara uppstår hur som helst. De är varken lagbundna eller nedärvda och därför inte heller deterministiska. Istället är de resultatet av den enskildes val, på en medveten, oflekterad nivå (*unreflecting consciousness*). Vad betyder då detta i förhållande till Micks berättelse? Att han borde ta sig själv i kragen och sluta vara nervös? Nej, inte alls, menar jag. Tvärtom är det möjligt att tolka Sartres syn på känslor som en form av erkännande för den enskilde individens förmåga att inte bara påverka utan också utforma sin tillvaro i den egna vardagen.

Lekandets konst

Jag skulle vilja placera Sartres känsloteori i ljuset av de specifikt mänskliga förmågorna *fantasi* och *kreativitet*. Det krävs onekligen ett visst mått av både och för att fullkomligen kunna uppslukas av en känsla på det sätt som Micke beskriver. Tidigare skrev jag att nervositeten förvandlar Micks värld och gör den magisk, men en mer korrekt beskrivning torde vara att

² Sartre kallar människan för ett *vara-för-sig*, medan andra existenser med ett givet fastställt innehåll benämns *vara-i-sig*. För dem senare gäller det omvända, nämligen att essensen föregår existensen.

Micke, genom att bli nervös, *själv* förvandlar världen och gör den magisk. Mellan raderna i fältdagboken anas en känsla för det dramatiska, oväntade och spänningsfyllda. Genom sin teatrala talang bryter Micke rutinerna i vardagen och omskapar, helt på egen hand, sin tillvaro från ordning och begriplighet till dissonans och obalans. Varför gör han då detta? Det är ingen enkel fråga att besvara, men ett potentiellt svar skulle kunna vara att han helt enkelt inte kan låta bli. Han plågas förvisso svårt av sina turbulenta känslor, men inte enbart. I hans beskrivning finns även stråk av förväntan, entusiasm och nyfikenhet. Han kliver alltså mer in i en roll där han så att säga övar sig på att spela sig själv och när han säger sitt "Hej och välkomna!" försöker han göra det *som om* han redan stod inför publiken. Det är med andra ord en sorts låtsasvärld som Micke kliver in i dagarna före ett anförande, framkallad blott och bart av hans inre drömbilder som är tillgängliga endast för honom. Detta må också vara svaret på varför det går så bra när det väl är dags: En duktig talare måste spela rollen av sig själv för att lyckas, eller med Sartres ord: 'The good speaker is the one who *plays* at speaking, because he cannot *be speaking*' (Sartre 2003:153, förf. kursiv.).

Just leken är ett tema som Sartre återkommer till. Han betraktar den som en unik mänsklig företeelse där vår förmåga att handla såsom subjekt blir extra tydlig. Han skriver:

Play, like Kierkegaard's irony, releases subjectivity. What indeed is play if not an activity of which man is the first origin, for which man himself sets the rules, and which has no consequences except according to the rules he has set?
(Sartre 2003:311)

Han lyfter i detta sammanhang också fram en form av ursprunglig frihet. Leken såsom projekt har friheten som både fundament och mål, menar han. Han skriver också att längtan efter leken är detsamma som längtan efter att få vara till.

Är jag bara mig själv?

Ur nervositetssynpunkt blir detta intressant så till vida att den som ställer sig inför en grupp människor för att hålla ett föredrag tillfälligt avsäger sig sin subjektivitet. Hon blir i stunden enbart ett objekt. Eftersom mina medmänniskor, i egenskap av att inte vara jag, har makten att förvandla mig till ett objekt utgör de ett hot mot mig. De kan fånga mig med blicken och tillskriva mig vissa essenser, alltså egenskaper och karaktärsdrag (såsom ostrukturerad, ytlig, pratig, osv) från vilka jag inte har någon möjlighet att fly. Genom den Andres blick blir jag obönhörligen formad. Den Andre har makten att bestämma vem jag är. Här intro-

ducerar Sartre begreppet *skam*. Han skriver: "Now, shame, [...] is shame of *self*; it is the recognition of the fact that I *am* indeed that object which the Other is looking at and judging." (Sartre 2003:199, förf. kursiv.). Inför den Andres blick blir jag medveten om mig själv, såsom objekt, och förlorar i samma stund min upplevelse av mig själv som ett jag. Detta begränsar min handlingsfrihet och jag blir osäker på vem jag är eftersom jag inte längre har möjligheten att bestämma detta. Det är i sådana utsatta lägen som vi ibland rodnar; en gest inför den Andres blick som signalerar min medvetenhet om dennes makt och också ett erkännande av den.

Är det detta, rädslan att bli fråntagen det egna subjektet, som all scenskräck och nervositet til syvende og sidst handlar om? Det verkar inte otänkbart att det förhåller sig så. Men det finns en möjlighet att återskapa balansen för den som utsätter sig för publikens dömande blick: *Jag* har nämligen samma potential att titta på den Andre och göra denne till objekt. På så sätt kan jag återta min subjektsposition. En annan väg tycks som sagt leken erbjuda eftersom den förutsätter subjektiviteten; den kan inte existera utan ett tydligt jag som agerar helt på egna villkor. Leken upphör i samma stund som subjektet blir ett objekt. Kanske är det just denna maktkamp som pågår såväl inom som utanför Micke och som får honom att i slutändan välja den bästa av lösningar: I fantasins värld leker han att han står inför publiken. Han visualiserar sig själv i talarens roll så starkt att han kan känna nervositeten i magen en hel vecka innan anförandet. Om och om igen övar han och spelar upp föreställningen för sig själv, ända tills stunden är kommen då han kliver upp på scenen och säger: "Hej och välkomna!" Även då leker han att han är Micke, en lek som han verkligen tror på, och behåller på det finurliga viset makten och tolkningsföreträdet över det egna jaget. Genom leken skapar han en sorts distans både till sig själv och till åhörarna, ett lyckat drag skulle det visa sig. För som vi vet: "The good speaker is the one who *plays* at speaking." (Sartre 2003:153, förf. kursiv).

De nervösa prylarna

Detta har varit ett försök att pröva andra teorier än de gängse och förväntade när det kommer till en känsla som nervositet. Problemet med Jean-Paul Sartres filosofi är att den rör sig långt ovan den vardag som vi egentligen vill studera. Därför bör den, för att få större sprängkraft, prövas mot en praktiskt inriktad kulturanalys där *livsvärlden* som begrepp tillåts bli centralt. Livsvärlden brukar betraktas som det personliga rum inom vilket vi lever, där jag som subjekt finns och verkar i en ofta oreflekterad samexistens med miljöer, människor och ting (Bengtsson 1998). Genom att ha livsvärlden i fokus lägger man vikten vid

brukssammanhangen i vardagen vilket innebär att forskaren gör sig öppen för upplevaren av denna vardag; den handlande och kreativa aktören som vi i brist på bättre brukar benämna informanten i våra studier, ett ord berövat mycket av den kraft som den enskilda människan förfogar över. Större fokus bör läggas vid de ting som kantar det nervösa fältet, de rum som blir tillgängliga för den nervöse och de möten som uppstår mellan människor i nervositetens kölvatten. Fältdagboken ovan är en återgivning av Mickes egen berättelse om sin nervositet, men för att bli riktigt intressant skulle vi gärna vilja vara där tillsammans med honom i den trånga lägenheten; gå bakom honom under det rastlösa vankandet, känna på den skrynkliga lappen i bakfickan, ta pulsen på honom, promenera bredvid honom i parken och sitta tysta som möss i publiken när han kliver upp på scenen.

Avslutande rader

Kulturanalytiska studier kan bidra med nya och viktiga perspektiv på känslor, och kanske då i synnerhet när det kommer till så kallade fula känslor. Genom att betrakta exempelvis nervositet som ett resultat av individens val och som en direkt följd av hennes fantasi och unika kreativa förmåga framstår den som spännande och intressant snarare än sjuklig, skamfylld och förklenande. Psykologins grundläggande instinkt är botten vilket ofta leder till en tolkning av känslouttryck som symtom på ett eller annat syndrom vilket man vill lindra genom behandling i form av terapi och mediciner. I en tid när allt fler känslöfenomen medicaliseras – exempelvis klassas svår *oro* numera som ett psykiskt syndrom – har etnologer en viktig uppgift att fylla. Genom sin förankring i såväl historien som det nutida fältarbetet kan vi generera kunskap som inte från början var tänkt för läkning, men som mycket väl kan komma att bli det.

Referenser:

- Bengtsson, Jan 1998. *Fenomenologiska utflykter: Människa och vetenskap ur ett livsvärldsperspektiv*. Göteborg: Daidalos.
- Gabor, Don 1997. *Talking with Confidence for the Painfully Shy: How to Overcome Nervousness, Speak-Up, and Speak Out in Any Social or Business Situation*. CA: Three Rivers Press.
- Gadamer, Hans-Georg 1997. *Gadamer on Celan: "Who Am I and Who Are You?" and Other Essays*. New York: State University of New York Press.
- Dwyer Kangas, Karen 2004. *Conquer Your Speech Anxiety: Learn How to Overcome Your Nervousness about Public Speaking*. CA: Wadsworth Publishing Company.
- Hunt, H. Ernest 2005. *The Cure of Nervousness and Stage Fright*. MT: Kessinger Publishing.
- Ricoeur, Paul 1998. *Från text till handling: En antologi om hermeneutik*. Kemp, Peter & Kristensson, Bengt (red.). Lund: Symposion.
- Sartre, Jean-Paul 2004. *A Sketch for a Theory of the Emotions*.
- Sartre, Jean-Paul 2003. *The Philosophy of Jean-Paul Sartre*. Denoon Cumming, Robert (red.). New York: Vintage Books.
- Steiner, Rudolf 2008. *How to Cure Nervousness*. Vancouver: Sophia Books.
- Walker Atkinson, William 2006. *Nervousness and Its Self-Treatment – Pamphlet*. MT: Kessinger Publishing.