

LUNDS UNIVERSITET
Musikhögskolan i Malmö
Läraryrket i musik

Kör så det ryker!

**En studie om prestationsångest i
samband med ensembleundervisning**

Hannes Irengård

Examensarbete 2008

Handledare: Stephan Bladh

Abstract

Go for it!

A study in anxiety in relation to students performing in ensemble class.

This study discusses anxiety in relation to students in ensemble performance. The expectations on musicians are extremely high and demanding. They are expected to perform to the maximum of their ability despite both physical and mental pressure. I present in this study the result of the interviews I have performed with three students at Swedish Academies of Music. The study shows that all of the students included are in one way or the other suffering from anxiety in relation to performance. The anxiety takes on different shapes, but there are many factors that are common for all of the participants. On the other hand they have different opinions as to if their anxiety is good or bad.

Furthermore this study emphasizes the music teachers role in preventing this kind of anxiety.

Keywords: Anxiety, ensemble, guitar

Sammanfattning

Kör så det ryker!

En studie om prestationsångest i samband med ensembleundervisning

Det här arbetet behandlar ämnet prestationsångest och hur elever upplever denna i samband med ensemblespel. Kravet på att prestera och göra sitt yttersta är stort på musiker och musikstuderande. Under mentala och fysiska påfrestningar förväntas de att kunna leverera ett stycke musik med precision, säkerhet och övertygelse. Jag presenterar i denna studie resultatet av de kvalitativa studier jag genomfört med tre studerande eller tidigare studerande vid svenska Musikhögskolor. Resultaten visar att olika grader av prestationsångest får olika konsekvenser för informanterna. Den yttrar sig på lite olika sätt. Bland annat upplever någon den som positiv, medans en annan tycker att den är mestadels negativ. Det visar sig samtidigt att informanterna har mycket gemensamt. Det är en kvalitativ studie som bygger på tre intervjuer med studerande eller före detta studerande på musikhögskolor i Sverige.

Studien lyfter fram pedagogens roll som viktig för att förebygga denna typ av ångest.

Nyckelord: Prestationsångest, ensemble, gitarr

Innehållsförteckning

1. Inledning 5

2. Syfte 7

3. Litteraturgenomgång 8

3.1 Psyke, stress och konstnärlig frihet 8

3.2 Vad händer i kroppen? 9

3.3 Metodik i undervisningen och musikaliskt föräldraskap 10

3.4 Rädslan för att misslyckas 11

3.5 En behovshierarki 11

3.6 Prestationsångest – en beskrivning 13

3.7 Det inre spelet 14

3.8 Tips för dämpning av ångest symptom 15

4. Metod 16

5. Etiska överväganden 17

6. Resultat 18

6.1 Kalle – musikalisk bakgrund 18

6.1.1 Kalle – sammanfattning av intervju 18

6.2 Martin – musikalisk bakgrund 19

6.2.1 Martin – sammanfattning av intervju 20

6.3 Niklas – musikalisk bakgrund 23

6.3.1 Niklas – sammanfattning av intervju 23

6.4 Intervju med leg. psykolog 24

7. Diskussion 28

7.1 Att vara någon 28

7.2 Pedagogens roll 29

7.3 Att vistas bland vänner 29

7.4 De fysiska symptomen 30

7.5 Prestationsångest – Bra eller dåligt? 30

7.6 Kraven ökar 32

| | |
|----------------------------|-----------|
| 7.7 Övriga tankar | 32 |
| 8. Vidare forskning | 33 |
| 9. Referenser | 34 |

1. Inledning

Jag befinner mig nu i slutskedet av min lärarutbildning på Musikhögskolan i Malmö. Jag är 26 år och har så långt jag kan minnas musicerat och älskat musik. Jag har fram till dess att jag började min utbildning på musikhögskolan, utövat och studerat musik i många olika typer av fora. Musikundervisningen kom jag först i kontakt med under lågstadiet på musiktimmen. Det var också under denna tid jag påbörjade min individuella musikundervisning i en förort till Malmö. Varje torsdag, innan skolan började för dagen, besökte jag min pianolärare för att lära mig spela främst klassisk pianomusik och för att lära mig spela efter noter. Jag tröttnade dock ganska snabbt, då min lärare inte tog hänsyn till mina intressen eller tog till vara på de kvaliteter som jag faktiskt hade. Jag fortsatte sen min pianoundervisning på dåvarande kommunala musikskolan. Här fick jag nu spela tillsammans med min bästa vän. Detta, plus det faktum att min nya pedagog tog till vara på våra musikaliska preferenser gjorde att jag nu blev mer inspirerad och till och med motiverad att öva på egen hand. Dessutom kände jag ett slags ansvar eftersom vi nu var två stycken som skulle prestera tillsammans.

Så småningom tog intresset för elgitarren över och pianospelandet lades nu på hyllan. Någon gitarrundervisning deltog jag dock inte i förrän vid 16 års ålder på det estetiska gymnasieprogrammet. Här fick jag enskild gitarrundervisning parallellt med ensemblespel. Under denna tid fick jag blodad tand för gitarr och gitarrspel och åkte sen till Los Angeles, USA, för att fortsätta mina studier på Musicians Institute (Guitar Institute of Technology). Undervisningen bedrevs både individuellt och i stora grupper om upp mot 20 pers/grupp. Jag trivdes mycket väl i båda dessa sammanhang, mycket på grund av den goda, avslappnade och tillåtande atmosfär som rådde. Med detta i bagaget började jag mina studier vid Musikhögskolan 2004. Jag befinner mig i skrivandes stund på min nionde och sista termin.

Jag vågar påstå att vi alla, under någon form, befunnit oss i något slags gruppsammanhang. Vare sig det är på jobbet, i skolan eller i hemmet.

Våra upplevelser av dessa tillfällen är självklart lika många som vi är människor och individer. Med detta ej sagt att det inte finns några gemensamma känslor som skulle kunna förena många av oss. Kravet på att vid varje tillfälle prestera till maximalt är stort. Om inte från kollegor, som ofta kan vara tillåtande, så åtminstone från oss själva. Vi vill visa att vi duger och eftersträvar framgång och bekräftelse. Ett harmlöst fnissande från en seminariedeltagare kan få stora konsekvenser för självförtroendet och följa med en då det åter igen blir dags att t.ex. redovisa årsbudgeten eller att för skolkamraterna berätta om det gångna sommarlovet. Beror denna oro främst på åhörarna och det klimat som råder i gruppen, eller är detta helt enkelt ett uttryck för den egna osäkerheten? Vidare kan man spekulera i hur många goda idéer och förslag som aldrig får se dagens ljus till följd av just detta fenomen. Att ta till orda är trots allt att blotta sig och göra sig sårbar. Kanske är det just denna risk som artisten får sin kick av. Att det är själva framträdandet som är essensen i det konstnärliga förloppet har man ju ofta hört uttalat av musiker, skådespelare och andra branschutövare i alla tider. Jag minns från min tid på framförallt högstadiet, hur enormt påfrestande det kunde vara att inför klassen bli påtvingad en fråga som man inte kunde svaret på. Inte på grund av brist på självkänsla eller en inneboende scenskräck. I efterhand kan jag förstå att det snarare handlade om en undran; Är detta en fråga jag borde kunna svara på? Kan alla andra svaret på denna för mig helt obegripliga fråga? För många kan detta vara en börda långt in i vuxenlivet och

försvinner inte nödvändigtvis med åldern.

Hur upplever eleverna själva dessa utsatta situationer? Känner man press eller stöd från övriga gruppdeltagare? Hur och i vilken omfattning yttrar sig prestationsångest? Hur uppmärksamma är vi som pedagoger på elevernas individuella behov? Blir dessa tillgodosedda?

Sedan jag började mitt musicerande har jag hamnat i många och varierande musikaliska sammanhang och situationer. Det som förenat dessa, eller snarare inte förenat dessa, är just de väldigt skilda stämningar som råder i grupperna. Från att känna sig totalt avslappnad kan man plötsligt slängas in i situationer som får magen att knyta sig. Denna känsla har jag fått beskriven för mig vid ett flertal tillfällen och det är just denna beskrivning som gjort mig nyfiken på det ämne jag i detta arbete valt att studera.

Med denna inledning övergår jag till att redogöra för mitt syfte.

2. Syfte

Syftet med denna studie är att undersöka hur gitarrister beskriver prestationsångest i samband med ensembleundervisning. Jag har, efter noga eftertanke, valt att fokusera på just gitarristers upplevelser. Detta av flera skäl: Jag är själv gitarrist och är därför intresserad av hur andra med liknande erfarenheter upplever dessa situationer. Utöver detta har gitarrister ofta en central roll i en musikgrupp. Gitarristerna är många och konkurrensen är stor. Ofta har de stora krav på sig och förväntas behärska många olika typer av gitarrspel och genrer. Jag hoppas få reda på hur prestationsångest yttrar sig och huruvida det finns något konkret sätt att dämpa symptomen. Min forskningsfråga lyder som följer:

Hur upplever gitarrister känslan av prestationsångest i samband med ensembleundervisning?

3. Litteraturgenomgång

I följande kapitel redogör jag för de teorier jag använt som utgångspunkt, men även som inspiration för denna studie. Det är i allt väsentlig psykologisk teori och jag inleder med en beskrivning av hur en primitiv stressreaktion kan överföras som förståelsegrund för konstnärlig musikalisk aktivitet.

3.1 Psyke, stress och konstnärlig frihet

I boken Psyke, stress och konstnärlig frihet tar den svenske musikern och psykologen Persson (1996) upp flera aspekter av att prestera i stressade situationer. Bland annat beskrivs begreppet känsla som något bestående av flera komponenter. Med hjälp av nedanstående figur (figur 1) kan man se hur vi som människor reagerar i samband med en fara. Denna uppställning anser jag blir intressant då vi ser ensemblelektionen som en situation som innebär en mental påfrestning, en påfrestning som för många kan vara så stor att den till och med upplevs som en fara.

Figur 1 (Persson, 1996, efter Plutcik) visar schematiskt en primitiv stressreaktion från hot till säkerhet.

| <i>Situation</i> | <i>Bedömning</i> | <i>Känsla</i> | <i>Åtgärd</i> | <i>Resultat</i> |
|------------------|------------------|---------------|---------------|-----------------|
| Hot | Fara | Frukta | Attack/flykt | Säkerhet |
| ” | ” | ” | ” | ” |
| Förlust | Isolering | Sorg | Rop på hjälp | Assistans |

Figuren visar att vi är anpassade till ett liv i djungeln skriver författaren i direkt anknytning till figur 1. Jag tolkar detta som att Persson menar att vi i första hand är utrustade till att skaffa mat, hålla oss varma och att klara av direkt livshotande situationer. Vi kan med utgångspunkt i ovanstående figur ana att nervositet inför eller i samband med exempelvis en ensemblelektion leder oss till den reaktion som uppmanar oss till att antingen slåss eller fly. Detta gör vi i syfte att känna oss säkra och utom fara.

Vidare skriver Persson (1996), vilket är viktigt att poängtera, då min studie handlar om den prestationsångest som kan liknas vid scenskräck, att faran i det här fallet representeras av exempelvis en stundande ensemblelektion, snarare än en livsfara och att säkerheten i detta fall handlar om en social överlevnad snarare än den faktiska fysiska överlevnaden.

Få saker i vår tillvaro har en så stark inverkan på vår självkänsla som att bli bedömd eller utvärderad. Vet vi redan innan tillfället vi måste prestera att vi ”är bland vänner” och att vi blir väl mottagna, får vi behålla, eller till och med förstärka idealbilden av oss själva. Då det istället är motsatsen som vi har att vänta genom ett misslyckande, uppfattas situationen som hotfull.

Persson konstaterar att scenskräck(vilken på många punkter skulle kunna liknas vid prestationsångest) handlar om att mista den position man lyckats skaffa sig i en social kontext/umgängeskrets bland kollegor och medstudenter. Persson skriver att

Scenskräck är den mer eller mindre medvetna rädslan för att förlora en social identitet, och den rädslan automatiskt startar en kroppslig reaktion.

Faktorer som vem du är, vem du önskar bli och hur du upplever att omgivningen uppfattar dig, har en enorm betydelse för hur du mår. Känner du dig väl till mods ökar även din förmåga att ta till dig nya lärdomar, samtidigt som motivationen ökar. Att av omgivningen upplevas som kompetent är en förutsättning för vårt välbefinnande. Begreppet kompetent är i sin tur ett långt ifrån statistiskt tillstånd. Innebörden av att vara kompetent skiftar ständigt, och ofta är inte heller kompetens nog. I många fall är det ren expertis som efterlyses och förväntas. Även i musikvärlden finns det en typ av tävlingsanda som utser någon till ”den bästa”. Tävlingslustan har vi med oss redan från barnsben.

Vid kritik eller betygssättning reagerar vi olika. För vissa fungerar detta som en språngbräda och ger dem energi att ta sig till mycket höga nivåer. Å andra sidan kan kritik vid ett illa valt tillfälle få ödesdigra konsekvenser för någon annan skriver Persson.

3.2 Vad händer i kroppen?

Persson diskuterar även nervositet och vad som händer i kroppen då vi upplever denna. Han skriver att människan, då hon är nervös, upplever samma reaktion som om hon blivit attackerad av en flock hungriga vargar. Naturligtvis är dessa scenarier vitt skilda från varandra. Denna skillnad registreras dock ej i den mekanism i hjärnan som hjälper oss att säkerställa vår överlevnad. Självfallet är känslan vid nervositeten inte lika kraftig som vid en omedelbar livsfara. Persson refererar i sin tur till Fontana som beskriver denna psykofysiologiska reaktion som ett sätt att starta olika ”system”. Dessa system har i sin tur till uppgift att öka prestationsförmågan: energimobilisering, stödsystem för energitillförsel, koncentrationsförstärkning och försvarsreaktioner. Genom energimobiliseringen ser kroppen till att det finns energi att ta ifrån vid attack eller flykt. I blodbanan utsöndras stresshormoner. Dessa ökar pulsen och blodtrycket samt höjer blodsockerhalten. Genom att levern utsöndrar kolesterol får de stora muskelgrupperna den energi de behöver. Att denna extra energi hamnar på rätt ställe, d.v.s. där den gör som mest nytta, sörjer stödsystemet för. Kroppen ställer in sig på strid, och överlevnad är den absoluta prioriteringen. De kroppsfunktioner som för tillfället kan avvaras, såsom matsmältningen, stängs tillfälligt av. Blodet leds till hjärta och lungor och vi svettas i syfte att slippa överhettning. Parallellen till en musiker eller musikstuderande med prestationsångest är enkel att dra. Det är lätt att föreställa sig vilket enormt inflytande alla dessa fysiska förändringar har på en student som stiger in i ensemblesalen. Finmotoriken som är så central i musikutövande på ett instrument är inte en av de muskelgrupper som kroppen prioriterar i detta tillstånd.

Likväl som en för hög grad av nervositet är till nackdel är så även avsaknaden av nervositet till nackdel. En *optimal spänning*, vilket jag tolkar som en balans mellan nervositet/spänning och en känsla av avslappning och självförtroende, är att sträva efter. Med referens till Oxendine påpekas att aktiviteter som kräver hård fysisk ansträngning behöver en hög nivå av sådan spänning. Då exempelvis ett konsertframträdande är beroende av koordination och stadga är inte en så hög spänning att föredra. Persson påpekar dock att man bör ha en lite högre

spänningsnivå än normalt, snarare än en för låg. Ett visst mått av nervositet är med andra ord positivt för prestationsförmågan.

Vidare skriver Persson (1996) om svårigheterna med att erkänna sin scenskräck. (Jag drar paralleller mellan scenskräck och prestationsångest, då Persson själv gör det i sin bok.) Han menar att ett erkännande av sin scenskräck i musikerkreter ofta kan uppfattas som att erkänna sin egen oduglighet. Att dela med sig av sin nervositet skulle alltså kunna tolkas som att den kunskap man besitter inte räcker till.

3.3 Metodik i musikundervisningen och musikaliskt föräldraskap

Persson(1996) refererar också till Durrant som har genomfört en studie av musikstuderande på musikhögskolor i London. Persson citerar:

En stor del av den musikaliska utbildningen vid högskolor och specialskolor handlar om misslyckanden. Musikstuderande på olika nivåer genomgår olika examinationer, tävlingar eller provspelningar, bara för att efteråt stå där med ett betyg som talar om att man inte räckte till. Eller också gick man inte vidare till nästa provomgång.(s. 12)

Jag tolkar detta citat som ett försök att beskriva den känsla som musiker ofta upplever både under åren på Musikhögskolan men även senare i livet som yrkesmusiker. För att bli anställd i en symfoniorkester räcker det inte att göra sitt bästa, utan man måste *vara* den bästa.

Metodikerna är viktiga när det gäller att hantera stress i undervisningen. Persson ifrågasätter det sätt på hur många pedagoger sätter upp tidsfrister och ”deadlines”. Inte sällan får eleven höra att det ena eller andra stycket musik ska kunna framföras vid nästa lektionstillfälle. Kraven är stora och målen högt ställda. Många pedagoger har även en tendens att bli irriterade och frustrerade över elevers olika inlärningsförmåga. Tillsammans med andra stressfaktorer, blir detta krav på snabb inläring en plattform för diverse typer av stress.

Med referens till Rovics skriver Persson att varje musikpedagog, genom sitt val av yrke, även har tagit på sig den roll han kallar ”musikaliskt föräldraskap.” Då pedagogen av en eller annan anledning inte vill påta sig denna roll blir tillvaron för elever med dåligt självförtroende betydligt svårare än nödvändigt.

Vidare menar den norska forskaren Imsen (1988) att ångestmotivet verkar växa sig speciellt starkt i de familjer i vilka föräldrarna har en tendens att försäkra barnen om hur duktiga de är på samma gång som de talar om för dem att de trots det kunde gjort det ännu bättre. Just detta fenomen är precis lika vanligt innanför skolans fyra väggar då eleven får höra att det han nyss gjorde var bra, ”men...”.

Persson(1996) refererar till Torrance som menar att verklig framgång på sitt instrument kan uppnås endast då en mentor ger sitt känslomässiga och helhjärtade stöd. Vad gör då en bra mentor? En mentor har som uppgift att hjälpa den elev som lider av ett dåligt självförtroende, genom att på ett realistiskt sätt utvärdera sin begåvning och skicklighet. Detta för att nå en uppfattning som motsvarar tidigare framgångar, men även de möjligheter som finns i framtiden. Utöver detta ger mentorn sin elev motivation att försöka igen efter ett misslyckande.

3.4 Rädslan för att misslyckas

Rädslan för att misslyckas är stor hos människan. Ibland kan rädslan för att misslyckas få konsekvensen att man väljer att inte ta sig an uppgifter som verkar stora och svåra att klara av. Med detta i åtanke kan det dras en intressant parallell mellan människan och djurriket. Man sätter på www.carpeleo.se/morrharet människans prestationsångest i relation till både en kanins och en ödlas vardags bestyr. Man ställer här frågan om du tänka dig en ödla med prestationsångest som inte vågar sticka ut tungan för att hon är rädd för att missa flugan? Självklart är inte detta fallet. Genast förstår ödlan att försöka vid ett annat tillfälle med en annan taktik. Med detta i tanken infinner sig genast frågan; vem är den intelligentare varelsen? Människan, som i många fall ger upp efter ett eller upprepade misslyckande, eller ödlan som utan att reflektera över det inträffade genast ger sig i kast med uppgiften igen?

Vilken funktion fyller då denna ångest? Ingen alls. Viktigt är dock att skilja på prestationsångest och en sund, hälsosam strävan att i alla situationer vilja göra bra ifrån sig. En ångest innebär på intet sätt något positivt, står det att läsa på www.carpeleo.se/morrharet. Prestationsångest är en rädsla. En stor rädsla för att misslyckas. Det är en känsla av att vi under alla omständigheter *måste* lyckas som ligger till grund för denna destruktiva sinnesstämning. Men vad innebär det då att misslyckas? Detta menar jag är individuellt och en central fråga för att kunna bryta sig loss ur ett destruktivt beteendemönster.

Vidare talar författaren om vikten av att reflektera kring misslyckandet och vad det egentligen innebär. Vad är det värsta som kan hända. Förhoppningsvis kan vi då inse att rädslan inte är verklig och inte bör bidra till någon form av ångest.

3.5 En Behovshierarki

Maslows behovshierarki, här i form av en pyramidfigur, visar en grovt indelad lista över i vilken ordning vi som människor behöver få våra behov tillgodosedda. Då ett behov är tillgodosett anmäler sig nästa. Behovshierarkin ska läsas från botten och uppåt. Det är viktigt att inte se de fem behoven som isolerade från varandra, utan sammanhängande och beroende av varandra. Abraham Maslows behovshierarki är en teori som är viktig i min studie. Jag tror att flera av dessa steg är direkt förenade med våra behov inte bara som människor, utan även som musiker. Jag syftar på det behov vi som musiker har av att bli bekräftade och av att få känna oss som en viktig länk i den kedja som en ensemble utgör. Jag tror att vi vill känna oss som en del av något större och att vi lever upp till vår fulla kompetens.

Figur 2. Maslows behovshierarki(Imsen 1988)



Basen i denna hierarki är de så kallade fysiologiska behoven. Dessa är de grundläggande behov vi har för att överleva. Vi behöver alla äta, dricka och sova. Vi är i högsta grad beroende av dessa och vi överlever inte om dessa inte blir tillgodosedda. Som med allt annat förekommer det undantagsfall och så även i Maslows behovshierarki. Som ett exempel på dessa undantag kan anorexia nervosa nämnas. Imsen(1988) skriver att en människa som drabbas av denna sjukdom vägrar att äta för att på så sätt svälta sig smal. Man ”hoppas” alltså över det mest grundläggande behovet. Behovshierarkin ska alltså inte tolkas för strikt. Ibland händer det att behoven högre upp i hierarkin blir så starka att ordningen i vilken behoven tillgodoses kastas om.

Ovanför de fysiologiska behoven finner vi trygghetsbehoven. Som ordet säger handlar dessa om vårt behov av säkerhet, stabilitet, beskydd samt behov av att inte känna fruktan, ångest och kaos. Imsen (1988) skriver i samband med trygghetsbehoven att motsatsen till trygghet är ångest. Detta innebär att just trygghetsbehovet kan spela en avgörande roll för uppkomsten av den prestationsångest som jag i denna studie undersöker. Det bör understrykas att den typ av ångest som Imsen talar om i samband med behovshierarkin är en mer generell typ av ångest där man inte riktigt vet vad som ligger till grund för upplevelsen. På trappsteget ovanför trygghetsbehovet finner vi i Maslows behovshierarki samhörighetsbehovet. Detta behov består av två delar: social anknytning och behovet av kärlek. Det först nämnda handlar om människans längtan att ”höra till”. Vi vill gärna vara en del av en grupp eller dylikt. Kanske känner vi oss likt djuren tryggare i grupp och mindre känsliga för en möjlig attack? Maslows egen motivering till detta behov är ingen annan än att människan helt enkelt är en social varelse. Kärleksbehovet, som även det är inkluderat i detta tredje trappsteg är mycket starkt. Vårt behov av att få kärlek är lika stort som att få ge kärlek. ”På det sättet får vi ett ömsesidigt beroende mellan bristbehov och växtbehov. Man kan säga att de två behovstyperna växt- och bristbehov möts här mitt i hierarkin” (Imsen, 1988, s 286). Det fjärde behovet i behovshierarkin är ett av de behov jag upplever som väsentligt för min studie. Med stor sannolikhet bär de flesta musiker på ett behov av uppskattning. Detta gäller självfallet alla människor och vi har alla behov av att känna oss betydelsefulla. Att ”vara någon” är ett centralt behov (inte minst hos musiker). Tvärt emot Jantelagen som säger att du ska inte tro att du är någon, säger Maslow genom detta steg att vi behöver en positiv

uppfattning om oss själva. Vi vill känna att vi representerar något gott och positivt. Det femte och sista behovet i Maslows behovshierarki är behovet av självförverkligande. Har man som människa nått upp till detta femte steg har man tillgodosett alla livsnödvändiga behov. Behovet av självförverkligande skulle av denna anledning kunna kallas för ett överflödsbehov. Trots detta är det ett viktigt behov. En människa som inte lyckas med sitt självförverkligande, d.v.s. att leva upp till sin absoluta förmåga och att till fullo utnyttja sina talanger och färdigheter, kan känna sig otillfredsställd. Detta trots att övriga behov blivit tillgodosedda. Imsen(1988). Maslow själv menar att fulländade personligheter är självförverkligade människor.

3.6 Prestationsångest – en beskrivning

För att beskriva hur prestationsångest kan upplevas, och huruvida vi kan dämpa den genom förberedelse, följer här min tolkning av en text från www.artiklar.se (se referenslista för fullständig adress) skriven av Emma Abrahamsson som är utbildad Mental Coach och Teambuilder, som behandlar just detta ämne.

Begreppet prestationsångest är ett stort och vitt begrepp och säger inte särskilt mycket i sig. Vad man kan enas om är att prestationsångest är en hämmande känsla som ger sig till känna då vi ställs inför en uppgift förknippad med ångest. En vanlig uppfattning är att det är våra egna krav på våra prestationer som ligger till grund för den känsla som infinner sig innan vi sätter oss själva på prov. Det är inte helt sant. Det är omvärldens förväntningar på oss som utsätter oss för de stora mentala utmaningarna.

Ofta förväntas man överkomma sin rädsla genom noggrann och ordentlig förberedelse. Man tror att rädslan för att misslyckas handlar om en inneboende känsla att man inte kan det man har framför sig. Då prestationsångest är en känsla finns det ingen sanning i detta påstående. Vore det så enkelt som att förbereda sig hade vi inte dessa problem. Prestationsångest handlar med andra ord inte om den kompetens eller brist på sådan, som vi besitter. Om vi så övar in absurdum, kommer känslan av otillräcklighet ändå att krypa upp till ytan då det blir vår tur att prestera.

Emma Abrahamsson skriver vidare i sin artikel på www.artiklar.se att en vanlig metod för att motverka prestationsångest innebär att man helt enkelt försöker övertala sig själv om motsatsen. Känslor av otillräcklighet är dock svåra att resonera bort och man når sällan framgång med denna ”övertalningsmetod”. Problemen är rotade djupare än så. Detta påstående tror jag som författare till denna studie kan stämma till viss del, beroende på vilken typ av prestationsångest man talar om. Personligen har jag dock upplevt att ordentlig förberedelse inför en lektion kan lugna nerverna och hjälpa till att dämpa en inre stress.

Människan har en tendens att förknippa sina prestationer med sitt värde som människa. En väl utförd uppgift inger en känsla av framgång på det personliga planet. Skulle man däremot misslyckas, skulle detta kunna resultera i att man tvekar på sitt egenvärde. Hur ser folk på mig nu? Är jag mindre omtyckt av mina nära och kära? Är jag rent av mindre älskad? Som så ofta annars kan denna oro spåras så långt tillbaka som till barndomen och de krav och förväntningar våra föräldrar hade/har på oss. Att försöka fly från våra uppgifter är sällan lösningen. För att lära sig att handskas med sin ångest måste vi förstå problemets grund och våga arbeta med denna.

3.7 Det inre spelet

Tennis – det inre spelet, är en bok av Gallwey (1974), som använts flitigt inte bara av tennisspelare och andra sportutövare, utan även av musiker. I denna beskriver författaren två olika delar av ”jaget”. Dessa refererar han till som Jag 1 och Jag 2. Jag 1 står i detta fall för den instruerande och dikterande, medan Jag 2 har som sin primära uppgift att förverkliga/realisera dessa. Samspelet dessa Jag emellan är avgörande då de ska prestera till sin fulla förmåga. Jag tror att detta kan spela en väsentlig roll för självförtroendet, då detta har en så stark anknytning till vår känsla av lyckande/misslyckande. Vårt självförtroende ökar med varje framgång. Vi måste aktivt maximera våra chanser att lyckas. Ett framgångsrikt samspel mellan Jag 1 och Jag 2 tror jag kan hjälpa oss med detta och jag har därför valt att inkludera denna teori i min studie.

För att ytterligare illustrera de två jagens roller kan man likna denna inre konversation vid en diskussion tränare och elev emellan. Tränaren (Jag 1) är den dömande som konstant uppmärksammar felen i elevens tennisspel. Kommentarer som ”rör på fötterna” och ”böj på knäna” fälls regelbundet. Detta ständiga upprepande och klagande leder i sin tur till att eleven (Jag 2) börjar ta åt sig av dessa kommentarer och ibland även nedsättande yttranden. Hur påverkar då detta prestationen på tennisplanen? Det verkar ju här som att Jag 2 inte förstår eller till och med är oförmögen att utföra de rörelser som Jag 1 säger åt honom att göra. Detta är inte sant. Jag 2 hör och registrerar allt som Jag 1 säger och när han en gång träffat bollen vet han hur ett väl genomfört slag känns. Musklerna vet nu till nästa gång på vilket sätt de bör arbeta för att lyckas även med nästa slag. Gallwey fortsätter med att beskriva hur tennisspelarens käkmuskler spänns och hur hans läppar pressas samman då slaget genomförs. Käkmusklerna är självfallet helt överflödiga då vi spelar tennis, och frågan blir då vem som har mobiliserat dessa? Det har Jag 1 gjort. Jag 1 har alltså inte betrott Jag 2 med att utföra jobbet. Jag 1 litar inte på jag 2. Nästa gång bollen närmar sig spänner spelaren sig för mycket och bollen flyger på tok för långt. Kontentan av resonemanget blir alltså: En bra och hälsosam kommunikation mellan Jag 1 och Jag 2 är att eftersträva.

Enkelt uttryckt gäller det i slutändan att koncentrera sig på ”rätt sätt”, samt att lita till det andra jaget, d.v.s. sin egen förmåga, som han i de allra flesta fall faktiskt besitter. ”Låt det hända”.

Även Gallwey refererar till Abraham Maslow, som i sin tur menar att den som presterar sitt yttersta, gör detta då sinnet är fritt från tankeblockeringar. Ingen fruktan, ängslighet eller självkritik råder utan människan i fråga ”bara är”. Han skriver:

Endast om Jag 1 slutar sätta sig till doms över Jag 2 och vad han har för sig, kan han varsebli vem Jag 2 är och uppskatta hans arbete. Åstadkoms detta har förtroende utvecklats och därmed förhoppningsvis också basen för alla topprestationer: självförtroendet.

Kan jag som musiker lita till min egen musikalitet och förmåga istället för att ifrågasätta min kompetens tror jag att jag förbättrar mina chanser att prestera mitt yttersta. Jag har flera gånger hört pedagoger berätta hur man bör lära sig allt man kan, för att sedan glömma det igen. Först då, när all teori och teknik sitter i ryggmärgen, kan man slappna av och bara ”låta det komma.” Jag tror att detta är essensen i ovanstående citat, sett ur en musikers perspektiv.

3.8 Tips för dämpning av ångest symptom

Jag skrev tidigare i detta kapitel om hur förberedelse enligt Emma Abrahamsson inte kan dämpa prestationsångest. Denna åsikt verkar inte delas av alla, och av denna anledning har jag valt att inkludera följande avsnitt i min teori. Läser man om prestationsångest på *studenthälsan Uppsalas* hemsida får man konkreta tips på hur man på enklast sätt dämpar sin prestationsångest. Många av dessa tips kan ge intryck av att vara väldigt enkla eller nästan banala men jag tycker de är värda att reflektera över då jag tror att de ligger i nivå med den typ av prestationsångest många musikhögskolestuderande lider av. Bland annat uppmanas man att skriva ned ett antal ord eller meningar som representerar det du är mest nöjd med hos dig själv. Detta tips tror jag kan vara användbart framförallt i övningssyfte. Ofta övar vi väldigt koncentrerat på sådant vi tycker vi inte är tillräckligt bra på. Detta kan leda till frustration då man måste misslyckas gång på gång innan man kan applicera den nya kunskapen i ett musikaliskt sammanhang. Om vi då gör en liten mental anteckning om vad vi faktiskt redan behärskar och är bra på skulle vi kunna använda detta för att återbygga vår självkänsla och åter igen orka ta tag i det som känns svårt. En annan viktig punkt man tar upp på Studenthälsan Uppsala är vårt behov av att vara perfekta. Jag är övertygad om att vi måste tillåta oss själva att misslyckas. Detta är viktig förmåga för alla konstutövande. Förväntar vi oss stordåd vid varje ensembletillfälle kommer vi att bli besvikna. Denna besvikelse leder i sin tur till frustration och prestationsångest. Jämför dig inte med andra är en annan punkt på listan över tips för ångestdämpning. Rätt tolkad tror jag att detta är en bra utgångspunkt. Jag tror att en del av att vara en framgångsrik musiker eller musikstuderande handlar om att se och höra på andra musikutövare och låta sig influeras och inspireras av dessa. I den bemärkelsen anser jag att vi kan dra nytta av att ”jämföra” oss med andra. Samtidigt kan detta jämförande få negativa konsekvenser då det blir en påminnelse om vad vi inte kan.

Exempel på andra konkreta tips är uppmaningen att stanna upp och reflektera några minuter varje dag och att vara uppmärksam på beröm samt att ta denna beröm till sig.

Åsikterna går isär rörande möjligheten att med enkla metoder dämpa sin prestationsångest.

Av någon anledning har människan lättare att uppmärksamma och fokusera på negativa känslor. Vi är väldigt bra på att kritisera oss själva för sådant vi anser inte gick som vi tänkt oss. De positiva känslorna får vi däremot anstränga oss för att locka fram.

Jag har nu redovisat den litteratur jag läst och som jag anser vara väsentlig för att genomföra min studie om hur man som elev och gitarrist upplever prestationsångest i samband med ensembleundervisning. I följande metod kapitel talar jag om hur jag gått till väga i fråga om insamlandet av information. Jag berättar även om de olika alternativ för denna insamling som man som forskare har att välja mellan.

4. Metod

Metod är det sätt på vilket vi väljer att skaffa oss de data vi behöver för vår analys. Det finns två tydliga inriktningar: *Kvalitativ metod* och *kvantitativ metod*. Det är främst sättet på vilket man väljer att generera, sammanfatta, analysera och bearbeta insamlad data som skiljer dessa båda metoder åt. Inom den kvantitativt inriktade forskningen ligger tyngdpunkten på mätningar och statistiska analyser. I den kvalitativa undersökningen ligger fokus istället på intervjuer och andra verbala analysmetoder, (mjuka data). Redovisningsmetoder som diagram, siffror och procenttal är sällsynta. Dessa två olika metoder är ofta mer förenade än vad man tror. I dagens forskning befinner man sig ofta någonstans i gränslandet mellan de båda metoderna.

Hur vet vi då vilken av dessa båda metoder som passar just vårt arbete bäst? För att svara på denna fråga behöver vi ett tydligt formulerat problem; Vad är målet med min undersökning? Vad hoppas jag kunna ta reda på? Är det i första hand siffror och statistik jag är ute efter bör en kvantitativt inriktad forskning vara förstahandsvalet. Ska jag istället genomföra intervjuer och utifrån dessa komma fram till en slutsats är den kvalitativt inriktade forskningen att föredra. Givetvis kan en studie innehålla båda metoder. Det ena utesluter alltså inte det andra.

Jag har i denna studie valt att använda kvalitativ metod i insamlandet av data och har valt att intervjua informanterna. Anledningen till mitt val är att jag på detta sätt hoppas få en mer målande beskrivning. Min forskningsfråga är formulerad på sådant sätt att den kräver en öppen dialog mellan intervjuaren och den intervjuade. Jag hoppas få uttömmande svar och att jag ska slippa ”styra” samtalet i någon speciell riktning. Kanske är prestationsångesten djupt rotad och har sina rötter långt bak i tiden. Faktorer som jag inte har någon inblick i. Sådant information skulle lätt kunna gå förlorad om jag istället valt en kvantitativ metod. Förhoppningsvis ska jag få spännande och intressanta formuleringar som svar, ur vilka jag sedan kan dra slutsatser och paralleller. Jag är som forskare medveten om att de svar jag får av informanterna inte är den absoluta sanningen och att varken jag eller informanterna är objektiva. Vi bär på olika erfarenheter och upplevelser som i sin tur färgar vårt sätt att förhålla oss till omvärlden. Det ligger alltså på mitt ansvar att granska och vara uppmärksam på motsägelser och uttalanden som inte stämmer överens med sådant som informanten sagt tidigare i intervjun. En kvalitativ intervju medför samma problematik som finns i all sorts kommunikation människor emellan. Hur menade informanten egentligen? Försökte han egentligen att säga något annat? Kanske vågar han inte avslöja hela sanningen då den upplevs som *för* personlig. Jag som forskare, är medveten om dessa faktorer och anstränger mig för att göra en så ärlig och rättvis tolkning som möjligt av det informanten delger mig. För att nå fram till informanterna tror jag på ett avslappnat och spontant förhållningssätt till de medverkande. Min förhoppning är att på detta sätt skapa ett öppet, ärligt och framförallt givande möte. I en kvalitativ intervju finns utrymme för skämt och liknelser under intervjuens lopp. (Patel & Davidson, 2003). I kvalitativ metod söker man inte någon slags objektiv sanning. Målet är istället att resultaten blir trovärdiga.

Jag har valt att träffa och intervjua informanterna var för sig. Jag skulle kunna genomföra min studie med hjälp av enkäter, men är rädd att jag på det sättet skulle

kunna gå miste om värdefull information då jag inte kan ställa följdfrågor i det fall att det diskuteras något intressant utöver det jag hade planerat.

För att till hundra procent kunna koncentrera mig på dialogen och informanten ifråga sker all dokumentation vid intervjutillfället med hjälp av inspelningsutrustning. Utöver detta antecknas löpande andra intryck såsom kroppsspråk och annan form av icke verbal kommunikation. Frågor ska finnas färdigformulerade men inte styrande. Intervjuerna är snarare ett förtroligt samtal än en intervju i traditionell bemärkelse. Plats och tid för varje intervjutillfälle har bestämts i samråd med informanten. Detta har resulterat i att insamlingen av information tagit plats på skolan, i informantens hem, men även på ett kafé i stan. Insamlad information ska sedan sammanställas, återges och resultera i en studie som på ett så ärligt och tydligt sätt som möjligt beskriver gitarristers prestationsångest och självtillit i en ensemblesituation. Resultatet av intervjuerna redovisas och diskuteras senare i uppsatsen.

Min undersökning bygger till stor del på mötet med informanterna på en musikhögskola i Sverige. Även en före detta elev från musikhögskolan kommer att ingå i studien, men då endast beträffande erfarenheterna från tiden på högskolan. Jag är, på ett eller annat sätt bekant med samtliga i min intervju medverkande informanter. Jag har på alla sätt ansträngt mig för att inte låta min och informanternas relation påverka studiens tillförlitlighet.

Jag har även valt att intervjua en psykolog. Syftet med detta är att få ett professionellt utlåtande kring prestationsångest. Vem lider av det? Varför? Även denne har jag en personlig relation till, och tillämpar därför ovan nämnda strategier för att få en klar och rättvis bild av begreppet prestationsångest och dess innebörd.

5. Etiska överväganden

Intervjuerna sker individuellt, och alla inblandade ställer upp konfidentiellt. Inte under några omständigheter kommer namn att framgå i studien. Jag är även införstådd med att somliga informanter kanske inte vill få årskurs eller examensår nämnt och kommer självklart att respektera även detta. Jag har funderat över olika sätt att benämna informanterna och har till slut bestämt mig för att kalla dem för Kalle, Niklas och Martin. På detta sätt blir det lättare att relatera till var och en av de intervjuade. Alternativet skulle kunna vara att benämna dem informant 1, 2 och 3, men detta skulle resultera i att studien fått en mer opersonlig prägel.

6. Resultat

I detta kapitel redovisar jag mina resultat och min analys av intervjuerna. Dessa publiceras inte i sin helhet utan i valda citat som på ett eller annat sätt har med min forskningsfråga att göra. Det är min ambition att analyser och tolkningar ska framgå. Jag presenterar varje informant för sig och i början av varje avsnitt görs en kort presentation av informantens musikaliska bakgrund, såsom olika musikaliska konstellationer informanten i fråga varit aktiv i, musikalisk utbildning etc. Detta kan vara av intresse då man skulle kunna förstå bättre ett visst beteende som ett resultat av tidigare erfarenheter.

6.1 Kalle - musikalisk bakgrund

Kalle har en gedigen musikalisk bakgrund. Redan i sjätte klass var han verksam i sin första ensemble. Här spelades det uteslutande rock och låtval skedde gemensamt. Han beskriver stämningen som rådde som avslappnad och helt utan krav på prestation. Under högstadiet gick Kalle i musikklass och beskriver även denna som accepterande och avslappnad. ”På högstadiet var det inte så mycket press tyckte jag. Det var mest kul.” Detta motiverar han med att han var duktig på det han gjorde och behärskade flera olika instrument. ”Då hamnar man inte i någon sådan situation” (Krav på prestation). Jag tolkar detta som att informanten kände sig så pass trygg i sin roll som musiker, att de krav som ställdes inte upplevdes som stressande eller påfrestande. Det ligger en trygghet i den egna kompetensen, och att alltid vara medveten om denna.

Kalle är för närvarande student på musikhögskolan i Malmö.

6.1.1 Kalle – sammanfattning av intervju

Följande intervju genomfördes i informantens hem över en kopp kaffe.

Vid ensemblelektioner upplever Kalle att hans största fokus ligger på den egna kreativiteten och att prestera för egen skull. En bra lektion kännetecknas av att det varit ett givande möte, ensembledeltagarna emellan.

Vid ett flertal tillfällen har stora prestationskrav upplevts. Informanten berättar att många lärare förväntar sig att man ska vara konstant kreativ och alltid prestera på topp. Detta är en omöjlighet menar Kalle. Detta är påtagligt inom just jazzmusiken, vilket är den genre han ägnar sig åt mest. Prestationskraven ligger främst på just det kreativa. Kalle är övertygad om att det finns höga krav på prestation inom just jazzmusiken, och motiverar detta påstående med den utsatta situation det innebär att spela solo.

De prestationskrav som upplevs kommer från honom själv. ”Jag ställer det kravet på mig själv, att det ska vara kreativt, eftersom musiken begär det. Musiken ställer kraven”. Dessa krav är dock påtagligt mindre/färre då man spelar i en mer avslappnad kontext med bekanta menar Kalle.

På frågan om hur en mindre bra ensembleupplevelse påverkar honom, svarar han att ”man känner sig mindre.” Han tillägger: ”Det påverkar ens personlighet”. Några rent fysiska symptom har å andra sidan aldrig upplevts. Utifrån dessa två citat tycker jag mig kunna ana att Kalle förknippar sin prestation med sin sitt värde som människa. Tydligt känner han sig mindre efter en mindre bra ensembleupplevelse

och detta tror jag är en av de mest destruktiva effekter prestationsångest kan ha på en musiker. Jag tror att vi är många som måste bli bättre på att skilja på våra studieresultat och karriärer från vårt övriga liv och vårt värde som människor.

Prestationsångest och kravet på prestation upplever Kalle som både positivt och negativt. Detta på grund av att viljan att utvecklas skulle upphöra om man var konstant nöjd med sina insatser. Hade han valmöjligheten skulle han välja att leva med sina egna krav på sig själv, snarare än att slippa dem. Samtidigt påpekar han övertygande att kraven på en jazzmusiker ofta är för stora. ”Jag tycker att man borde sänka kraven på lektioner och sådant, samtidigt som man försöker behålla en hög standard”. Här kommer lärarens roll in i bilden och jag anar att den intervjuade menar att ett stort ansvar vilar på pedagogen, som borde vara mer medveten om de krav som finns på gruppdeltagarna.

För att konkret påverka sin prestationsångest rekommenderar Kalle att försöka öka sin egen medvetenhet och särskilt om att man har krav på sig själv. ”Utgå ifrån att man inte alltid kan leva upp till dessa krav och acceptera att det kan gå hur som helst. Detta kommer man aldrig ifrån- inte ens den bästa musikern.” Jag tolkar detta sista citat som att Kalle har hittat ett sätt att handskas med sin prestationsångest. Att acceptera att man inte alltid kan prestera sitt yttersta tror jag spelar en avgörande roll för att kunna dämpa sina ångestsymptom. Har man en föreställning om att vid varje tillfälle kunna göra väldigt bra ifrån sig löper man en stor risk att ofta bli besviken och missnöjd.

Vid de tillfällen då något upplevs som svårt vid lektionstillfället, känner Kalle att han kan dela med sig av sin oro. Däremot är han inte övertygad om att det alltid förstås/accepteras. Även här refererar han till läraren och menar att det är dennes uppgift att veta när man inte bör ställa flera eller för höga krav.

Han är relativt övertygad om att alla musiker upplever samma oro och krav på prestation, dock i olika grad. Själv anser han sig ligga någonstans mitt emellan.

Informanten summerar intervjun med att poängtera att läraren har ett stort ansvar. ”Läraren måste ge en indikation på att det är ok att göra bort sig och chansa” Han poängterar skillnaden de olika genrerna emellan. Hans tro är att kraven är som högst inom den klassiska musiken. Därefter kommer jazzen och sedan pop/rock genren. ”Men det beror helt och hållet på situationen och lärarens indikationer på ifall det är ok att göra misstag eller ej.”

På frågan om förberedelse kan bidra till att minska prestationsångesten svarar han ja. Samtidigt blir kraven ännu högre då man vid nästa lektionstillfälle ska redovisa det man lärt sig.

6.2 Martin – musikalisk bakgrund

Min intervju med Martin ägde rum på musikhögskolan i Malmö. Vi satt avskilt och ostört och samtalande om prestationsångest och hans förhållande till denna.

Den första kontakten med ett instrument etablerade Martin under lågstadiet på kommunala musikskolan. Här ägnade han sig åt gitarr och sång. Den musikaliska nivån var väldigt låg, men musik var både omtyckt och populärt i det lilla samhället. Eftersom det vid denna tid fortfarande inte ställdes några krav på ungdomarna, upplevdes stämningen som lekfull och avslappnad.

Några år senare fick Martins granne en betydande roll i hans musikaliska utveckling. Grannen var en några år äldre kille som behärskade både gitarr och trumset. Martin blev inbjuden att spela tillsammans med honom och ganska snabbt förvandlades det som börjat lite på skoj till en seriös musikundervisning. Informanten uttrycker det som att det var här som hans musikaliska bana började på riktigt.

På kulturskolan fortsatte gitarrlektionerna, som fokuserade på den klassiska repertoaren. Under dessa år hade han dels grupplektioner, men även individuella. Trots att det fungerade bra med grupplektioner, kändes det bättre under de enskilda lektionerna. ”Det var mer fokuserat”. Det faktum att grupplektionerna faktiskt fungerade så bra som de gjorde tillskriver Martin läraren och dennes förmåga att frambringa en lekfull stämning i gruppen. I takt med att nivån blev högre höjdes kraven på att prestera. ”Det är väldigt personligt vilka krav man ställer på sig själv”. Han berättar vidare att alla gruppdeltagare var kompisar och ”man ville inte förstöra för gruppen”. Att inte vilja förstöra för gruppen tror jag bottnar i en längtan att känna sig som en viktig länk i kedjan och bli betraktad som en kompetent musiker, utan vilken gruppen inte klarat sig lika bra. Till skillnad från rädslan för att bli kritiserad eller utstött är jag övertygad om att detta är en positiv längtan som kan fungera som en hälsosam motivation.

Häriifrån sökte sig Martin så småningom till ett gymnasieprogram med en estetisk inriktning. Av klasskamraterna från denna tid är han den enda som gått vidare med musiken på akademisk nivå. Martin är för närvarande student på musikhögskolan i Malmö.

6.2.1 Martin – Sammanfattning av intervju

Under en ensemblelektion på musikhögskolan ligger Martins fokus på samspelet gruppdeltagarna emellan. Det är det viktigaste. Med en övertygande entusiasm säger han att ”Jag tycker det är så kul att spela i grupp och uppskattar det grymt mycket”. Då jag frågar informanten för vems skull och tillfredsställelse han spelar under en ensemblelektion svarar han att han spelar för gruppen, vilket i sin tur medför att man gör sitt bästa med de förutsättningarna man har. Förhoppningsvis förstår då läraren vilken nivå gruppen befinner sig på.

Vårt samtal fortsätter och Martin avslöjar att han känt att färdigheterna inte riktigt räckt till. ”När det händer så är det till 90% de gångerna man får noter på någonting man inte har hört. Jag är mer gehörsspelare. Då kan jag bli väldigt ställd och lite stressad av noterna”. Detta handlar, enligt Martin själv, om en mental blockering. Han är själv väldigt beroende av gehöret och att få lyssna sig till nya musikstycken, och tycker att detta skulle kunna uppmärksammas mer bland ensembleledare över lag. Min tolkning av detta resonemang är att Martin drabbas av prestationsångest då han blir tvungen att läsa noter. Den klassiska repertoaren upplever Martin ge en större känsla av prestationsångest än då det gäller pop/rock. ”Det måste vara det där med noterat/icke noterat”, säger han som förklaring till detta fenomen. Här inställer sig frågan; Är det, som Martin säger, läraren som borde vara mer uppmärksam på elevers olika inlärningsätt eller finns det brister i Martins förmåga att läsa noter? Finns det brister i musikhögskolans kursplaner? Borde det förekomma mer notläsning på ensemblelektionerna? Kanske skulle Martin på ett relativt enkelt sätt kunna slippa denna ångest genom flitig övning?

Från vilket håll kommer då dessa krav att prestera? Svaret kommer snabbt och utan någon slags tvekan;

Det är nog 110 % från mig själv tror jag, eller det vet jag att det är, för jag är den första som kan säga, när man har spelat någonting säger jag alltid; Fan vad dålig jag var där alltså. Fy fan!

Vidare berättar han om hur han skiljer sina egna prestationer ifrån gruppens. Informanten kan, efter en spelning, ofta tycka att gruppen spelade väldigt bra tillsammans. Han tillägger sedan: ”Efteråt går jag igenom det jag har gjort, enskilt, och tycker att det suger. Det är jättedåligt”.

I direkt anslutning till detta avslöjande ställer jag en central och rak fråga: Leder du av prestationsångest? Genast får jag svaret ”Ja, ja. När det gäller musik, ja”. Är du sällan nöjd med det du gör? ”Ja. Det är inte kul”. Martin återkommer sedan till det här med grupprestation och berättar att han lätt kan se det som var positivt i vad gruppen åstadkommit. ”Men tankeverksamheten går till att *jag* gjorde det dåligt, och då sitter det kvar. Helhetsbilden blir förstörd”. Jag tror att man som musiker måste ta sin roll på stort allvar, samtidigt som man är medveten om att allting inte står och faller med den egna insatsen. Det är tråkigt att höra att Martin som tidigare berättat att han tycker det är så kul att spela i grupp sällan får tillfälle att njuta av denna känsla fullt ut. Hans självkritik omöjliggör detta. Jag är övertygad om att ett visst mått av distans till det man gör är avgörande för den känsla man tar med sig efter en ensemblelektion.

Vi fortsätter att samtala om prestationsångest och jag ställer frågan; Är din prestationsångest positiv eller negativ?

”Jag har väl haft en övergångsperiod de senaste två, tre åren, att jag försöker vända det till något positivt. För jag har märkt att det har varit.. det har gjort mer illa än, mer ris än ros. Så jag har försökt vända till något positivt”. Informanten berättar att detta skett under tiden på musikhögskolan, men kan inte svara säkert på om det har sin botten i skolan eller utanför. Jag blir mycket intresserad av resonemanget och frågar vidare; Hur bär du dig åt för att vända det till något positivt?

Jag försöker att rannsaka min kritik. Vad är det egentligen, konkret, det jag gjorde fel? Det som gick snett liksom. Var det hela världen, ja eller nej? Är det bara så att jag uppfattar det där felet? Någon annan kanske kan säga tvärt emot, att det var det bästa de har hört. Då måste man ju ta till sig det också. Den parametern som man... Det är svårt att bara lyssna på sig själv. Då har man ju någon djävul som sitter där på axeln och säger; fy fan vad det sög det här alltså! Jag försöker få mer jämvikt i min, dels min ängel som sitter på ena axeln och djävulen på den andra, så man lyssnar på båda. För jag tycker att kritik är bra. Jag lyssnar på kritik om den kommer från någon som jag ser upp till, som jag vet att den personen, han eller hon, vet vad han pratar om. Då vill jag hellre höra det än att höra att det var bra.

Martin verkar ha hittat ett sätt på vilket han hanterar sin prestationsångest. Jag reagerar dock på vilken stor vikt han lägger vid sin prestation. Han talar om rätt eller fel. Återigen tror jag att vi som musiker måste försöka se till sammanhanget och inte fokusera för mycket på individuella insatser. Martin berättar att han ställer sig själv frågor som: ”Var det hela världen eller ej?” Har vi som musiker sådan stor press på oss att ett misslyckande kan upplevas så starkt? Vad hände med den mentalitet som en gång rådde på fritidsgården, då vi spelade för spelandets skull?

Informanten svarar på frågan om det finns något sätt att slippa sin prestationsångest att det gäller att "ta tjuren vid hornen" och vara mer kritisk då man utvärderar sina resultat. Även att diskutera med andra, för att höra hur de upplevde framförandet, kan vara en bra metod. Med motivationen att han aldrig vill bli nöjd avslöjar Martin, att även om han kunde, skulle han inte välja att bli av med sin prestationsångest. "Då fortsätter jag att utvecklas, och jag vill bli bättre."

Vi återkommer mot slutet av intervjun till ämnet nervositet i samband med notläsning, och jag frågar: Spelar gruppsammansättningen eller vilken lärare du har någon roll tror du, eller handlar det enbart om din inställning till din egen förmåga? Han svarar att det troligen inte spelar någon roll var han är någonstans. "Det är nog mitt problem".

Det händer vid något tillfälle alla musiker att man blir introducerad för en uppgift som vid första anblicken känns för svår. Jag frågar den intervjuade om det känns ok att öppna sig och "avslöja" detta för övriga ensembledeltagare:

Vid de tillfällena då informanten hamnar i en situation då han känner att han inte klarar av uppgiften, säger han detta rakt ut. "Då säger jag som det är". "Hellre det än att hålla masken. För man vet ju att de man musicerar med kommer höra förr eller senare att det spricker." Han verkar dock ganska övertygad om att alla inte skulle göra samma sak. På detta har informanten flera olika förklaringar. Han säger bland annat att vissa kanske inte är så självkritiska. Han spekulerar vidare; "Sen finns det ju de som inte vill avslöja sig inför gruppen för att de kanske har en viss status. Eller att de vill etablera en roll i gruppen av att "jag är duktig, jag kan det här". Det är lite olika. Men jag tror inte att alla säger någonting". Jag tror, precis som Martin att orsakerna till att man väljer att inte avslöja sina brister är många. Jag kommer genast att tänka på vilken skillnad det skulle kunna bli i en grupp i vilken alla kunde dela med sig av sina brister och färdigheter utan att på så sätt riskera sin status man fått i gruppen. Ett sådant gruppklimat skulle kanske kunna leda till att fler musikhögskolestudenter hittade tillbaka till den där ursprungliga glädjen för musiken, då den inte var förknippad med några slags ångestkänslor. På Musikhögskolorna läser man om gruppsykologi, men alltid ur ett lärarperspektiv. Jag tror det skulle vara nyttigt att studera det utifrån den egna ensemblen och på så sätt kunna spåra olika beteenden som skulle kunna vara negativa för gruppen.

Jag avslutar samtalet med att fråga informanten om det finns någonting som han eller hon skulle vilja tillägga. Jag får följande svar:

Jag tycker det är viktigt som lärare, både enskilt och i grupp att man pratar om det, att man tar upp det. Jag tycker inte att man ska blunda för att det finns någonting som heter självkritik. För i vissa fall är det jättebra och i vissa fall mindre bra. Men istället för att bara blunda då man ser att någon person kanske mår dåligt av det, eller mår bra av det, det är ju gött att prata om det. Det betyder ju inte att självkritiken är en bov som gör illa, utan den kan ju både göra gott och illa. Så just att prata om det, vad det är för någonting. Det handlar ju om gruppsykologi såklart. Vad är accepterat och vad är inte accepterat. När man får en dialog så blir det mycket lättare att jobba i gruppen. För då vet man att han har svårt med *det*, eller han har svårt men *det*, men vi hjälper varandra. Då blir arbetsgången mycket lättare.

Jag frågar Martin om det finns något ytterligare han skulle vilja tillägga, varpå han väljer att sammanfatta vårt samtal med följande två meningar: "Öppen dialog som kommer underlätta både för elev och lärare i ensemblesituationen. Kan jag tänka

mig.” Denna öppna dialog som Martin beskriver tolkar jag som en ärlig och rak kommunikation lärare och elever emellan.

6.3 Niklas - Musikalisk bakgrund

Jag mötte Niklas på ett kafé i Malmö. Följande intervju ägde rum i en avskild källarlokal över en caffe latte.

Niklas började sin musikaliska bana under mellanstadiet med att spela trumpet på musikskolan. Han spelade tillsammans med sin kompis samt läraren. Den här perioden upplevdes som avslappnad. Det fanns ingen konkurrens vilket Niklas tillskriver läraren som på något sätt lyckades ”leka fram det”.

Under högstadiets sista år bildade han sitt första band och spelade nu elgitarr sedan han lagt trumpeteten på hyllan. Bandet bestod av kompisar och även här var det mest på skoj och stämningen var god. Att inte räkna till musikaliskt var det aldrig fråga om. Allting var opretentiöst.

Niklas fick sin musikhögskoleexamen för ett år sedan och arbetar sedan dess som gitarrpedagog.

6.3.1 Niklas – Sammanfattning av intervju

Samtalet hoppar sedan raskt fram till tiden på musikhögskolan. Informanten påpekar hur mycket som hänt sedan dess. Att inte klara av sin stämning eller liknande får andra konsekvenser sedan nivån blivit mycket högre. Detta bottnar i att alla musiker är så duktiga i de musikaliska sammanhang man hamnar i idag. Det är lätt hänt att man tar till diverse ursäkter. Ofta snarare för sin egen skull än för övriga gruppmedlemmar dock.

Pressen ökar dramatiskt vid de tillfällena då man inte är ensam gitarrist i gruppen. ”Det blir lätt att man sneglar lite på den andra”. Niklas reagerar här på sitt eget uttalande och poängterar hur fånigt det egentligen är. ”I regel är man ju bra polare.” Man försöker intala sig att det inte är någon prestige inblandad, men känner trots det att det är jobbigt om man inte gör bra ifrån sig. För att råda bot på detta efterlyser den tillfrågade en förlåtande stämning. Begreppet förlåtande stämning används på flera ställen i denna studie och syftar på en grupp i vilken det har etablerats en norm som säger att det är okey att försöka och att misslyckas. Han är övertygad om att man måste våga lägga korten på bordet och inte behöva vara rädd för övriga deltagares reaktioner. På samma sätt är ärlighet en central faktor. Han berättar om sin kompis och kollega som under alla omständigheter ger ett ärligt utlåtande och spontan kritik. Vinsten i det här ligger i den trygghet som infinner sig då man känner sig rättvist behandlad. Det faktum att man ibland får mindre smickrande kritik, gör den bra kritiken viktigare och roligare att ta emot.

Utan att använda sig av begreppet ”öppen dialog” som Martin, upplever jag att Niklas talar om precis samma sak som Martin genom ord och formuleringar som ”våga lägga korten på bordet”, ärligt utlåtande, ”förlåtande stämning”, och att bli ”rättvist behandlad”. Martin och Niklas verkar överens om att dessa faktorer spelar en avgörande roll för gruppdynamiken och i sin tur även för prestationsångesten.

Denna press att prestera säger Niklas kommer från honom själv. ”Jag har fruktansvärt höga krav på mig själv.” På frågan om prestationsångest är positivt

eller negativt svarar han att det för det mesta är negativt. De få gångerna han känner sig nöjd mår han riktigt bra av detta. Är han inte nöjd, ställer han om och blickar framåt; ”Nästa gång ska jag göra bättre ifrån mig”.

Den intervjuade fortsätter sedan med att kommentera det tillstånd som han tror att alla musiker känner av, nämligen det faktum att allting fungerar hemma, bakom lykta dörrar. Men då det sedan blir dags att visa vad man lärt övat på och lärt sig fungerar det inte längre. Att spela i ett sammanhang där man känner sig trygg och då man spelar med duktiga musiker kan lyfta ens förmåga väldigt mycket. Utöver dessa faktorer så får man någonstans acceptera att man har bra och dåliga dagar.

”Bra stämning i ett band är en av de saker som är viktigast”. Vad som upplevs som en bra stämning är subjektivt. Min tolkning av detta citat är dock att han syftar på en grupp i vilken man känner sig respekterad för det arbete man utför samtidigt som man tillåts att misslyckas, uttrycka frustration över svåra musikaliska partier och vågar chansa och blotta sina svagheter utan att för den skull mista den eventuella status man lyckats skaffa sig i gruppen.

Nu minns Niklas en händelse från sin ungdom vilken kan ha en central betydelse; Han berättar om ett samtal han haft med sin mor då han var yngre. Den intervjuade umgicks vid denna tid med två olika grupper av människor. Den ena gruppen refererar han till som den ”tuffa”, och den andra som den lite ”töntiga”. Hans mor har uppmärksammat detta och frågar hur han tror att det kommer sig och i vilket sammanhang han egentligen trivs bäst. Han svarar då att han trivs i båda kompisgängen men lägger genast till; ”jag trivs bra i det lite töntigare gänget för att där känner jag att jag är någon.” Jag tror att Niklas genom denna berättelse, beskriver en vanlig känsla inte bara bland musiker utan även i andra sociala sammanhang. Att musicera tillsammans med musiker som befinner sig på en lägre musikalisk nivå kan upplevas som en bekräftelse på den egna kompetensen, samtidigt som man känner sig viktig och respekterad av sina medmusikanter. Är man i en sådan position ödmjuk och uppmärksam kan detta vara ett givande möte både för den som anses bättre och för de som befinner sig på en lägre nivå.

6.4 Intervju med leg. psykolog

För att reda ut begreppen och för att få ett professionellt utlåtande kring begreppet prestationsångest valde jag att även intervjua en psykolog. I kapitlet som följer redovisas resultatet av denna intervju. Under frågeställningen finns, tillsammans med mina kommentarer svaren i dess ursprungliga form.

a) Hur skulle du definiera ordet prestationsångest?

Prestationsångest (i egentlig mening – d v s inte lindriga former av oro eller nervositet) kan definieras som en stressreaktion med samma fysiologiska uttryck som de som upplevs vid verklig fara eller hot: adrenalinutsöndring, förhöjt blodtryck och puls, muskelspänning, etc.

Den intervjuade börjar med att dela in prestationsångest i två kategorier. Ovanstående beskriver begreppet ångest i dess ursprungliga mening medan det som följer är mer i linje med den typ av ångest jag behandlar i denna studie.

Den mer psykologiska aspekten av prestationsångest skulle kunna definieras som: höga krav (i huvudsak inifrån kommande) att prestera bra eller mycket bra i

situationer där vi riskerar att bli bedömda av andra och att förlora i respekt eller status i egna eller andras ögon. Den handlar alltså om rädsla för att inte kunna leva upp till den bild man har av sig själv (avseende status i allmänhet, färdigheter, kunskap etc.) och som överensstämmer med andras sätt att uppfatta en.

b) Möter du ofta klienter/patienter med detta eller liknande bekymmer?

Bland de människor som söker psykologhjälp kan man säga att det är en vanlig upplevelse att inte kunna fungera ("prestera") som man förstår eller känner att man borde kunna. Det kan handla om t ex mellanmännsliga relationer, kärleksrelationer eller arbetsliv. Prestationsångest i lite vidare betydelse är alltså vanlig bland de som söker psykologhjälp.

c) Finns det något drag/någon egenskap som förenar personer som lider av prestationsångest?

Jag tror man kan säga att höga egenkrav och stark vilja att kunna prestera bra i kombination med svårigheter att fungera i situationer där man blir eller riskerar att bli bedömd, är något som förenar människor med prestationsångest. Kanske kan man också säga att det finns ett lite större behov av att "vara någon eller att bli någon" via utifrån kommande bekräftelse hos de personer som hindras av prestationsångest än bland dem som inte gör det. Den som i huvudsak får sin bekräftelse utifrån en upplevd "inre kärna" blir inte lika sårbar för tillfällig negativ kritik (eller beroende av positiv kritik) från andra. Jag tror alltså att det kan finnas ett drag av ett mer "omgivningsavhängigt" självförtroende hos dem som återkommande hindras av prestationsångest.

Jag tolkar detta svar som att en människa med ett sunt och starkt självförtroende löper mindre risk att drabbas av prestationsångest. Om jag är övertygad om mitt eget värde och min ämneskompetens är jag inte i lika stort behov av bekräftelse från omgivningen. Kanske kan detta leda till att den som lider av ett visst mått av prestationsångest anstränger sig aningen mer för att lyckas och vinna omgivningens respekt. Kan vi utifrån detta dra slutsatsen att prestationsångest inte endast är av ondo för vår musikaliska utveckling?

d) Vad skiljer den människa åt som lider av prestationsångest från den som inte har dessa besvär?

Det finns människor som sporras av att prestera under krav och press och det finns människor som är i större behov av mer avspända förhållanden för att kunna prestera i nivå med egentlig förmåga. Kanske skulle man också kunna säga att människor som inte hindras av prestationsångest upplever lite större integrering mellan olika sidor av sig själv – ingen sida eller roll dominerar för mycket över någon annan. De trivs i huvudsak med (eller har lärt sig acceptera) sitt sätt fungera. De känner sina styrkor och svagheter och har lärt sig dra nytta av styrkorna och att handskas med svagheter.

Psykologen talar om vikten av samspel mellan olika delar av sig själv. Detta verkar stå i nära förbindelse med den djävul och den ängel som Martin beskriver på sida 21. Ett samspel och en jämvikt bör eftersträvas. Man kan även dra paralleller till de två jagen som Gallwey refererar till som Jag 1 och Jag 2. (s. 12) Även Gallwey betonar vikten av ett fungerande samspel jagen emellan.

Med psykologen Carl Rogers skulle man kunna säga att den välfungerande människans självbild är väl avstämd i förhållande till tanke, erfarenhet och beteende; den är också flexibel och kan förändras och integrera nya erfarenheter och idéer. Den upplevda självbilden (så som man i huvudsak upplever sig, är eller fungerar) ligger ganska nära den ideala självbilden (d v s så som man skulle vilja och tror sig om att kunna fungera eller vara). Jag tror också att människor som inte hindras av prestationsångest har en mer ”nykter” eller lustfylld inställning (”uppgiften eller resultatet är inte alltings centrum, utan en del i ett sammanhang”) till vad som skall göras eller presteras. Fokus har flyttats från ”jaget” till sammanhanget och det man vill säga eller förmedla.

e) Vad skulle du ge för råd till den som har svårigheter att prestera till följd av prestationsångest? Finns det något konkret som gemene man kan göra för att dämpa symptomen?

Att identifiera tanke- och beteendemönster - att bli uppmärksam på risken med onda cirklar mellan dysfunktionella tankar och prestationsångest. Att lära känna sig själv och utvecklas inom olika områden – inte bara inom sådana som rör musik. Att träna sig i avspänning och i medveten närvaro. Fysisk träning. Att försöka bryta med eller ordna upp förhållanden eller omständigheter där man inte mår bra. Att söka sig till människor som man fungerar bra med och som man kan utvecklas tillsammans med.

Att fysisk aktivitet är en förutsättning för vårt välmående är vi idag väl medvetna om. Att träning och motion även skulle kunna hjälpa oss att dämpa vår prestationsångest är nog för många något nytt. Detta blir extra intressant för denna studie, då studenter på musikhögskolor har en tendens att slarva med fysisk träning. Många timmar spenderas i övningsrum med ergonomiskt dåliga förutsättningar.

f) Menar du att ordentlig förberedelse kan hjälpa till att dämpa prestationsångest eller sitter problemet långt djupare än så?

Förberedelse är självfallet viktig eftersom den kan ge den grundläggande trygghet och säkerhet som ligger i att veta att man under ordinära betingelser kan prestera på en nivå som är tillräckligt bra för att vilja göra det man gör. Men för att komma till rätta med återkommande och hindrande prestationsångest tror jag att det krävs mer av arbete med sin utveckling som person och kanske lite hjälp av psykologiskt inriktade tekniker för att hantera ångest.

I motsats till Emma Abrahamsson menar psykologen att förberedelse kan hjälpa oss att dämpa vår ångest i samband med prestationskrav. Att döma av ovanstående svar är detta beroende av vilken grad och vilken typ av prestationsångest vi talar om.

g) Är prestationsångest, med allt vad det innebär, uteslutande negativt? Kan man använda den till sin fördel eller vända den till något positivt?

Ångest är i grunden en varningsklocka som signalerar att något är fel. Utan den hade vi inte överlevt som människor. Den är alltså en slags vägvisare och lyssnar vi till den kan den alltså båda rädda oss ur farofyllda situationer och utveckla oss som människor. Om den kommer att hjälpa eller stjälpa beror mycket på om vi vill ”samarbeta med den” och lära oss något om oss själva genom den eller om vi bara ser den hindrande och störande. ”Ibland måste man bli vän med sin fiende för att besegra denne”.

Vi har i regel en negativ bild av begreppet prestationsångest. Ordet klingar inte väl och vi förknippar det med något som endast är till besvär. I ovanstående svar får vi dock en annan uppfattning. Vi får nu veta att vi är mer eller mindre beroende av denna varningssignal. Problemet visar sig inte vara ångesten i sig, utan snarare sättet på vilket vi konfronterar den. Kan vi lära oss att dra nytta av den och använda den till vår fördel?

När man talar om prestationsångest kan det vara av värde att påminna sig om att den kan ha med vårt temperament att göra. Vissa har större benägenhet att reagera med oro, ängslan eller ångest av det enkla skälet att deras nervsystemtemperament – reagerar starkare på känslomässig stimulering. Detta gör dem sannolikt mer sårbara i situationer där det förväntas av dem att kunna fungera bra eller prestera under krävande förhållanden; den positiva sidan är att det kan ge möjlighet till större djup i det känslomässiga uttrycket. Temperamentet är ”de kort” vi har att spela med och vi får lära oss att göra det så bra vi kan!

7. Diskussion

I detta kapitel kommer jag att diskutera mina resultat utifrån min forskningsfråga. Resultaten knyts ihop med den forskning som presenterats i litteraturgenomgången. Vidare kommer mina egna tankar och reflektioner att lyftas fram i diskussionen. Min forskningsfråga repeterar jag här: Hur beskriver gitarrister känslan av prestationsångest i samband med ensembleundervisning?

7.1 Att vara någon

Genom denna studie har jag blivit uppmärksam på att människan har ett stort behov av att känna sig accepterad, respekterad och bli betraktad som en välmenande och kompetent människa. I litteraturgenomgången kan vi på sida 11 och 12 läsa om vårt behov av uppskattning, det fjärde steget i Maslows behovshierarki. Även informanterna bekräftar detta behov. Niklas uttrycker detta behov av positiv uppmärksamhet genom sin berättelse om de två kompisgängen han umgicks med då han var yngre. ”jag trivs bra i det lite töntigare gänget för att där känner jag att jag är någon.”(s.24) Att detta skulle vara annorlunda i vuxen ålder har jag svårt att tänka mig. Kalle beskriver t.ex. känslan av en mindre lyckad ensemblelektion som att ”man känner sig mindre”. Om han med detta uttalande menar att man känner sig mindre som människa eller som musiker framgår inte. Kanske är hans prestation så nära förknippad med hans värde som människa att han upplever att hans egenvärde minskar till följd av en mindre lyckad ensembleupplevelse. Utifrån intervjun med psykologen, kan vi ana att mängden uppskattning(s.25) vi behöver från omgivningen står i relation till hur vi som människor ser oss själva. Stämmer vår självbild väl överens med hur vi skulle vilja vara är vi i mindre behov av bekräftelse från omgivningen. Utifrån detta kan man fundera över hur man agerar då denna längtan efter bekräftelse inte uppfylls. Kanske kan det vara så att man då söker uppmärksamhet av det motsatta slaget. Elever som av läraren anses vara oregerliga är kanske ett uttryck för avsaknaden av positiv återkoppling. Jag, som musiker, vet att några uppmuntrande ord eller en vänlig klapp på axeln efter en ensemblelektion eller spelning är mycket värt. Man behöver få veta att det man gör är bra. Man behöver få veta att ”man är någon”.

7.2 Pedagogens roll

Varje pedagog har, genom sitt val av yrke, också tagit på sig en roll av musikaliskt föräldraskap skriver Persson(s. 10). ”Läraren måste ge en indikation på att det är ok att göra bort sig och chansa” säger Kalle. Martin talar om vikten av att tala om prestationsångest, både i grupp och enskilt. (s. 22) Utan tvekan vilar det, av denna studie att döma, ett stort ansvar på musikläraren. Det är pedagogen som bär på det övergripande ansvaret att säkerställa allas trivsel. Det ”musikaliska föräldraskap” som enligt Persson varje pedagog tagit på sig i och med sin utbildning visar i detta sammanhang sin betydelse. Jag tror att det är just det här föräldraskapet som informanterna, men även gitarrister och musiker i allmänhet efterlyser. Någon som med fingertoppskänsla kan avgöra när det är dags att ställa krav och tidsfrister och när det är dags att ”backa lite” och låta saker och ting komma av sig självt. Det senaste resonemanget är det centrala budskapet som Gallwey (1974) talar om i sin bok om att prestera i tennis. Att bara ”låta det hända” och att lita på sin egen förmåga är kanske en egenskap som inte bara utövaren, i detta fall musikeleven, utan även pedagogen bör behärska. Den pedagog som lyckats med att skapa en atmosfär i vilken man trivs och känner sig trygg, har på samma gång lyckats

(åtminstone till en del) med att tillgodose vårt behov av trygghet, det 4:e steget i Maslows behovshierarki. Detta kan i sin tur leda till att vi kan kämpa vidare i vår strävan efter självförverkligande, vilket är det sista staget i behovshierarkin.

Med detta sagt måste vi alltid ha vårt eget ansvar i tanke. Man skulle kunna vrida på resonemanget och på så sätt få en annan infallsvinkel: Kan lärarens ”brist på förståelse” bottna i en frustration över att eleverna inte lever upp till sin fulla förmåga. Många gånger tror jag att man som elev skulle kunna anstränga sig mer än vad man gör. Har då inte läraren rätt att uttrycka ett visst mått av besvikelse över detta? På samma sätt som det är föräldrarnas ansvar att tillrättavisa sin son eller dotter då denna handlat felaktigt är det väl lärarens uppgift att göra detsamma. Kan denna betoning av lärarens ansvar rent av vara en projektion av elevens besvikelse på sig själv och sin insats? Skulle det ibland kunna vara så att eleverna själva brustit i sitt ansvar? Allt är inte svart eller vitt.

7.3 Att vistas bland vänner

När Niklas talar om vikten av bra stämning i ett band(s. 24) är det något jag, som musiker och studerande vid Musikhögskolan, vill instämma i. Som jag tidigare nämnt hamnar man som musiker i extremt olika sociala situationer. Det som förenar de lyckade gruppansättningar är just den positiva stämning som råder. Man känner sig här inte bara accepterad och respekterad, utan även som en viktig del av någonting större. Man känner här att man har en roll som är bara min och som är nödvändig för att ensemblen ska fungera som en helhet. Den psykolog jag intervjuat understryker detta samtidigt som han poängterar vikten av att bryta sig loss ur ett destruktivt mönster, vilket i detta fall skulle kunna representeras av en mindre harmonisk ensemblegrupp. Vidare talar han om hur man bör söka sig till människor som man fungerar bra tillsammans med och umgås med de som man kan utvecklas tillsammans med. Detta tror jag är grunden för alla lyckliga och harmoniska förhållanden. Att känna sig trygg, respekterad och omtyckt/älskad är en förutsättning för att vi som människor ska kunna leva upp till vår fulla kompetens, privat och i yrkeslivet.

Men är konkurrensen musiker emellan så hård att även vänner utgör ett hot? Niklas talar om att det genast blir lite jobbigare vid de tillfällen då det finns fler än en gitarrist i ensemblen. Detta trots att man egentligen är ”bra polare”. När blir kompis en konkurrent? När slutar en duktig medmusikant att fungera som en inspirationskälla och istället blir någon som ständigt påminner dig om dina brister som musiker? Vi måste alla ta vårt ansvar och jobba för en mindre konkurrens inriktad musikhögskola. Det måste inte vara så att kompis blir en ”fiende” i ensemblesalen. Då jag studerade på Musicians Institute i Los Angeles reagerade jag genast på den avslappnade stämning som rådde. Denna avslappnade stämning yttrade sig inte i form av brist på seriositet eller engagemang utan en norm som innebar att man stöttade och bekräftade varandra ständigt. Ofta kunde man höra en skolkamrat sitta och öva i rummet intill. Då man hörde något som intresserade en, knackade man på och bad honom eller henne att visa just det som fångat ens intresse. Ofta resulterade ett sådant möte med att man satt kvar och spelade ihop. Att ta samma initiativ på Musikhögskolan skulle säkert vara uppskattat men är, utifrån mina erfarenheter, väldigt ovanligt. Vi måste alla ta vårt ansvar och anstränga oss för att slippa den konkurrens som till viss del verkar råda på Musikhögskolan.

Samtliga informanter berättar att de vill och kan dela med sig av de svårigheter man som musikstudent stöter på i ensembleundervisningen. ”Då säger jag som det är”. ”Hellre det än att hålla masken. För man vet ju att de man musicerar med kommer höra förr eller senare att det spricker”, säger Martin. Martin, som gärna erkänner för gruppen de gånger han stöter på svårigheter säger också att han inte tror att alla andra gör samma sak. Han förklarar detta med att folk ofta är måna om att behålla den status de skaffat sig i gruppen. Prestationsångest är en rädsla. Rädslan för att misslyckas. Vi är som människor väldigt måna om att behålla vår status. Jag tror att genom att erkänna sitt misslyckande är man rädd att mista sina medmusikanter respekt. Värt att nämna i detta sammanhang är de olika identiteter man skaffar sig eller blir tilldelad. Enligt min uppfattning är det inte helt ovanligt att man genom att vara lite ”flummig” och inte alltid ha stenkoll sin stämman får rollen som ”den som inte bryr sig, men fixar det ändå”. Roller och beteendemönster som blivit starkt etablerade kan vara svåra att bli av med. Ofta visar det sig att den som i förväg påstår sig inte kunna någonting, i själva verket är den som i slutändan gör bäst ifrån sig. Genom att sänka förväntningarna från omgivningen har man inte lika mycket att förlora vid ett eventuellt misslyckande. Detta skulle alltså kunna fungera som en slags försvarsmekanism. Är det så att ett erkännande av brister ibland handlar om att i alla lägen prestera över förväntningarna. Ett sådant här beteende borde inte vara nödvändigt i en grupp med ett vänligt och förlåtande klimat. Jag påstår härigenom inte att detta är fallet med informanterna, men att det är en frågeställning som skulle kunna vara av intresse.

7.4 De fysiska symptomen

De kroppsliga förändringar som uppträder vid stress och som Persson talar om verkar inte vara besvärande för informanterna. Ingen av dessa har uppgett att de upplever vare sig svettningar eller andra fysiska reaktioner i samband med musicerandet. Mina personliga erfarenhet skiljer sig dock från informanternas. Jag har, bland annat då jag sökte till musikhögskolan, upplevt fysiska reaktioner till följd av nervositet. Det blev en tuff uppspelning med både svettningar och fingrar som krampade sig. Kan det upplevas som pinsamt att medge att man exempelvis svettas eller skakar vid en pressad situation? Är det därför jag inte lyckats få någon information om detta? Mad tanke på mina egna erfarenheter kan jag tycka det vara lite underligt att ingen av informanterna har liknande erfarenheter. Kroppsliga reaktioner som de ovan nämnda skiljer sig självfallet från en individ till en annan och jag skulle behöva genomföra en betydligt mer omfattande studie i just detta ämne för att få en klar och rättvis bild av denna aspekt av prestationsångest.

7.5 Prestationsångest- bra eller dåligt?

På frågan om prestationsångest verkar som något positivt eller negativt skiljer sig svaren åt. Kalle menar att det är båda delarna. Detta motiveras med att utan någon slags prestationsångest skulle viljan att utvecklas bli mindre, men att kraven ofta är för stora. Niklas säger att det för det mesta upplevs som något negativt. Martin har upplevt det som mestadels negativt och arbetar aktivt för att göra något åt problemet. Persson påpekar att man vid ett framträdande bör ha en något högre spänningsnivå än normalt. Trots att man inte kan sätta likhetstecken mellan prestationsångest och spänningsnivå, är dessa ändå på något sätt förenade.

Den psykolog jag intervjuat påpekar vikten av att ”samarbeta” med sin ångest.(s. 26) Detta samarbete tolkar jag som förmågan att lära sig att tolka sin ångest. Vad

grundar den sig på? Försöker den säga mig något som jag kan ha hjälp av? Det verkar vara just denna tankekedja som informant nr. 3 talar om: ”Jag försöker att rannsaka min kritik. Vad är det egentligen, konkret, det jag gjorde fel? Det som gick snett liksom. Var det hela världen, ja eller nej?”

Emma Abrahamsson påstår i sin artikel att det är svårt att resonera bort sin prestationsångest. Det framkommer dock i min studie att detta kan vara ett sätt att handskas med bekymren. Det är återigen väldigt viktigt att minnas att vi talar om en ångest på en *lättare* nivå. Jag tror att man till en viss nivå kan hjälpa sig själv att få bukt med denna lättare prestationsångest. Detta är möjligtvis inte fallet då vi talar om en djupare rotad ångest i dess riktiga bemärkelse. Jag är på denna punkt överens med den psykolog jag intervjuat. Han talar om förberedelsen som viktig på det sätt att den kan ge en känsla av trygghet och säkerhet då man vet att man under ordinära situationer kan prestera på en tillfredsställande nivå. Han följer sedan upp detta resonemang med att klargöra att en återkommande och hindrande form av prestationsångest kan kräva professionell hjälp för att lära sig hantera.(s. 26)

Martin poängterar även vikten av att ta till sig positiv kritik. Detta sätt att handskas med problemet känner jag ett stort förtroende för. Detta verkar till viss del delas av *Uppsala studenthäls*, som även de poängterar vikten av att ta till sig av positiv kritik och komplimanger.

Samtliga informanter verkar överens om att de inte skulle vilja bli av med sin prestationsångest om detta var ett val. Som det påpekas i kapitlet ”rädslan för att misslyckas(s. 11), är det dock viktigt att även här skilja på prestationsångest och en hälsosam strävan efter att i alla sammanhang göra bra ifrån sig. Kanske är det just denna strävan som de intervjuade tänker på, då de säger att de inte vill slippa sin prestationsångest? Det tillstånd de talar om är kanske i själva verket en sund känsla av att vilja prestera sitt yttersta. En sådan inställning bör betraktas som positiv. Det är ju trots allt längtan efter ytterligare kunskap som i sin tur ofta leder till personlig bekräftelse och för oss framåt. Både musikaliskt, men kanske ännu viktigare socialt och i livet i stort. Behovet av självförverkligande(s.11) blir också aktuellt här. Att Maslow valt att inkludera behovet av självförverkligande i sin behovshierarki förefaller logiskt då informanterna inte vill bli av med sin prestationsångest. En prestationsångest som ständigt motiverar och för dem vidare i sin strävan efter självförverkligande.

Att få ärlig kritik verkar vara en viktig aspekt av musicerandet. Två av informanterna betonar betydelsen av någon som ger saklig feedback och påpekar även det som var mindre bra. Att spela i en ensemble i vilken deltagarna är uppriktiga mot varandra ger en känsla av trygghet. Martin talar om hur han gärna lyssnar till kritik då den kommer från någon han har respekt för och vet är kompetent. Detta upplever jag är en vanlig företeelse. Självklart är det så att en musiker med en stor erfarenhet och begåvning har mycket att lära de musiker som inte kommit lika långt. Man tar för givet att det är på detta viset. På det sättet håller jag med Martin i hans resonemang. Å andra sidan är jag relativt övertygad om att de som inte är utbildade eller aktiva musiker själva ofta kan ha många synpunkter som vi skulle kunna ta till oss och lära oss av. Det är ju trots allt framför allt dessa människor vi spelar för. Vidare kan man fundera på idrottsvärlden och hur relationen ser ut idrottsutövaren och tränaren emellan. Proffsutövaren är beroende av sin tränare, men inte på grund utav att denne kan utföra de utmaningar som

exempelvis höjdhopparen ställs inför, utan som en ledsagare och ett stöd. Självklart är tränaren också extremt kunnig och insatt i den aktuella idrottsgrenen.

7.6 Kraven ökar

Det är tydligt att kraven på prestation ökar i takt med att den musikaliska nivån höjs. Samtliga informanter har på ett eller annat vis berättat om den avslappnade och tillåtande stämning som de fick uppleva under de år då man spelade för spelandets skull. Denna stämning verkar inte bara ha infunnit sig i replokalerna, utan även på exempelvis den kommunala musikskolan. Går kunskap och kompetens hand i hand med ångest och en känsla av misslyckande? Niklas talar om hur hans lärare på musikskolan på något sätt lyckades ”leka fram det”. Jag uppfattar detta som att pedagogen hade förmågan att lära ut, utan att för den sakens skull undervisa. Jag tänker på ett sätt att undervisa på vilket pedagogen ständigt, direkt eller indirekt, påminner eleverna om glädjen med att musicera och att de är där, eller åtminstone bör vara där, för sin egen skull. En lärare som utan ultimatum, förmaningar eller nedlåtande kommentarer lyckas förmedla den kunskap han besitter till sina elever. Jag är från början självlärd gitarrist. Så vitt jag kan minnas hände det sällan eller aldrig att jag drabbades av ångest i samband med gitarrspel. Musiken gav mig en identitet och gjorde att jag ”var någon”. Musicerandet var uteslutande förknippat med glädje och entusiasm. Så är det inte längre. . ”Man känner sig mindre”, säger Kalle för att beskriva känslan efter en mindre lyckad ensemblelektion.

Dessa krav på att prestera till det bästa av sin förmåga spåstår samtliga informanter kommer från dem själva. Kalle berättar att han kräver av sig själv att vara konstant kreativ då han menar att musiken begär detta. Niklas avslöjar att han har fruktansvärt höga krav på sig själv. Jag tror att det faktum att informanterna kräver mycket av sig själva och sitt musicerande är positivt i den bemärkelse att det får som följd att de anstränger sig för att leva upp till sin fulla förmåga. Det gäller att ha en sund inställning och en hälsosam relation till dessa krav. Att acceptera att man har bra och dåliga dagar är avgörande för om våra prestationskrav för något gott med sig eller endast är till nackdel för vår självkänsla.

7.7 Övriga tankar

Jag har genom min studie kommit fram till att prestationsångest förekommer bland de gitarrister jag intervjuat i denna studie och som studerar eller har studerat vid Musikhögskolan. Denna yttrar sig på olika sätt och med olika intensitet. Intressant är att samtliga informanter beskriver prestationsångest som en känsla de inte skulle vilja bli av med om möjligheten gavs. Känslan av att inte alltid räcka till verkar driva dem framåt.

Jag upplever, efter genomförandet av denna studie, att kanske inte alla musiklärare och musikpedagoger är helt införstådda med vilket enormt ansvar som faktiskt vilar på deras axlar. Det musikaliska föräldraskap som Persson talar om uppfattar jag som högst väsentligt. Jag tror samtidigt det är viktigt att betona att det är just ett *musikaliskt* föräldraskap det handlar om, och att pedagogen genom detta inte inkräktar på studentens privatliv.

Detta har i sin tur gjort mig uppmärksam på vilket ansvar jag som musikpedagog tagit på mig. Behovet av en förstående ensembleledare som med stor

människokänedom och stort intresse för var och en av deltagarna tar sig an eleven på dennes nivå och villkor är stort. Jag har personlig erfarenhet av både bra och mindre bra lärar- elev relationer och vill tro att jag lärt av dessa.

Vidare har vi som musiker/musikstuderande ett stort ansvar gentemot oss själva. Vi är själva ansvariga för vårt välbefinnande. Prestationsångest är ett hämmande tillstånd som under alla omständigheter bör tas på allvar. Kanske räcker det med att över tid ändra sin inställning till sig själv och sitt musikutövande. I andra fall kan den vara så djupt rotad att personen i fråga behöver professionell hjälp för att dämpa den.

Värt att uppmärksamma är även att kraven och prestationsångest tycks öka markant i takt med att vi lär oss att behärska vårt instrument. Jag som musikstuderande och musiker är helt enig med informanterna om detta. Hur bör vi som musiker, pedagoger, föräldrar eller kollegor bära oss åt för att bevara den ursprungliga glädjen som en gång fick oss att så helhjärtat ägna oss åt musiken? Å andra sidan har jag kommit fram till att ett visst mått av prestationsångest kan vara till fördel för vår musikaliska utveckling. Då med betoning på prestation snarare än på ångest.

8. Vidare forskning

Denna studie har för mig bidragit till ett ökat intresse av prestationsångest. Jag har blivit extra nyfiken på hur kraven och i sin tur även prestationsångesten ökar i takt med vår musikaliska utveckling. Det vore intressant att följa en driven ung musiker i hans eller hennes musikaliska utveckling från kulturskolan ända fram till studier vid Musikhögskolan. När slutar det att bara vara roligt?

Vidare vore det intressant att utföra en studie i prestationsångest hos musiker ur ett genusperspektiv. Inga kvinnor har varit delaktiga i denna studie, vilket har lett till att jag blivit intresserad av om det finns några skillnader könen emellan och hur denna skillnad i så fall yttrar sig? Upplever något av könen att det ställs högre krav på dem än på det motsatta könet?

Referenser

Gallwey Timothy, W. (1974). *Tennis- det inre spelet*. Stockholm: P A Norstedt & Söners förlag.

Imsen, G. (1988). *Elevens värld*. Lund: Studentlitteratur.

Jerlang, E. et al. (1986). *Utvecklingspsykologiska grunder*. Stockholm: Liber AB.

Patel, R. & Davidson, B. (2003). *Forskningsmetodikens grunder – att planera, genomföra och rapportera en undersökning*. Lund: Studentlitteratur.

Persson, R. S. (1996). *Psyke, stress och konstnärlig frihet*. KMH Förlaget.

Internet:

Abrahamsson, E. <http://artiklar.se/articles/22/1/Prestationsangest/Sida1.html>

www.Carpeleo.se/morrharet

Studenthälsan, Uppsala.

http://www.sh.uu.se/halsovard_ma_battre_prestationsangest.asp?m1=3

