

LUNDS UNIVERSITET
Musikhögskolan i Malmö
Lärarytbildningen i musik
Martin Dellvi

EXAMENSARBETE
Höstterminen 2006
10p

Mentala problem i samband med sång inför publik

En studie i hantering av nervositet och scenskräck

Handledare: Thorvald Lidner

Abstract

The title of this paper is “Mental problem in connection with singing in front of an audience – A study in handle nervousness and stage horror”, the author of this writing is me, Martin Dellvi. The aim of this work is to try to understand why mental problems arise when singing in front of an audience, and to find ways to deal with these problems.

The reason that I choose this subject is following: In my practice and work with pupils studying singing I often understand that mental problems are hindering them from performance in front of an audience. In addition these problems often are a hindrance for me.

The problems in this work have among others been how the singer is affected by nervousness and if criticism is affecting the outcome. Self-confidence and self-esteem is besides nervousness and criticism terms that often have been appearing during my work. The methods used are literature study and qualitative interviews.

The theory part describes which theories I have been studying, the result part account for things said and discussed during the interviews. In the final discussion the result from the interviews is put together with the theory part as well as my own interpretations of the results.

A general conclusion of the problem is that nervousness, self-esteem and self-confidence is dependent on admittance of competence and denial of competence, *i.e.* criticism. It is clarified that mental problem in relation with singing in front of an audience has a lot to do with the social identity of the performing person.

Keywords: nervousness, voice, stage horror, self-confidence

Sammanfattning

Titeln på denna uppsatts är ”Mentala problem i samband med sång inför publik – En studie i hantering av nervositet och scenskräck” och den som författat skriften är jag, Martin Dellvi. Syftet med den är att försöka förstå varför mentala problem vid ett framträdande i sång uppkommer samt att hitta lösningar till dessa.

Bakgrunden till att jag vill skriva om detta är att jag under praktiker och arbeten med sångelever märkt att just mentala problem ofta hindrar människor från att bland annat framträda inför en publik. Dessutom känner jag mig själv hindrad av denna typ av problem vid framföranden.

Mina frågeställningar har bland andra varit hur sångaren påverkas av sin nervositet och vad kritik spelar för roll. Självförtroende och självkänsla är förutom nervositet och kritik termer som dykt upp vid flertalet tillfällen under arbetets gång. Metoderna jag använt mig av är litteraturstudie och kvalitativa intervjuer.

Teoridelen beskriver vilka teorier jag gått igenom och resultatdelen redovisar vad som sagts och resonerats kring i intervjuerna. Slutdiskussionen är en del i uppsatsen där mina intervjuer sätts ihop med redan befintliga teorier. Den innehåller även en del egna tolkningar av resultatet.

Den generella slutsatsen är att nervositet, självförtroende och självkänsla är beroende av kompetenserkännande och kompetensförnekande d.v.s kritik. Vad som även klargjorts är att mentala problem vid framförande på scen i mångt och mycket handlar om social identitet.

Nyckelord: nervositet, röst, scenskräck, självförtroende

Innehållsförteckning

1	INLEDNING	5
2	TEORI	7
2.1	BEHOV OCH VÄRDERINGAR	7
2.2	TILLSTÅNDSBEROENDE INLÄRNING	8
2.3	SCENSKRÄCK	8
2.4	TRE PERSONLIGHETER	9
2.4.1	<i>Personlighet och kritik</i>	10
2.4.2	<i>Hur vanligt är det med scenskräck och vad kan man göra åt den?</i>	10
2.5	SJÄLVFÖRTROENDE OCH SJÄLVKÄNSLA	11
2.6	NERVOSITET	12
2.6.1	<i>Nervositets påverkan ur ett fysiologiskt perspektiv</i>	12
2.6.2	<i>Nervositet som positiv kraft</i>	12
2.6.3	<i>Flow</i>	13
3	SYFTE OCH FORSKNINGSFRÅGA	14
4	METOD	15
4.1	INDIVIDBESKRIVNING	15
4.2	INTERVJUFRÅGOR	15
4.3	ETISKA ÖVERVÄGANDEN	16
5	RESULTAT/INTERVJUER	17
5.1	INFORMANTERNAS MUSIKALISKA BAKGRUND	17
5.1.1	<i>Informant A</i>	17
5.1.2	<i>Informant B</i>	17
5.1.3	<i>Informant C</i>	18
5.1.4	<i>Informant D</i>	18
5.2	SAMMANSTÄLLNING AV INTERVJUSVAR	18
5.2.1	<i>Musikalisk förberedelse inför ett framträdande</i>	18
5.2.2	<i>Mental förberedelse inför ett framträdande</i>	19
5.2.3	<i>Regler för att underlätta för sig själv inför ett framträdande</i>	20
5.2.4	<i>Hantering av kritik</i>	20
5.2.5	<i>Nervositet inför ett framträdande</i>	22
5.2.6	<i>Självförtroende</i>	24
5.2.7	<i>Råd som kan motverka den negativa nervositeten och stärka självförtroendet</i>	26
6	SLUTDISKUSSION	28
7	REFERENSER	32

1 Inledning

”Självkänsla är kvaliteten på den relation vi har till oss själva” /Jan Sutton

Du som just lagt blicken på detta papper håller förmodligen på med musik på något sätt. Anledningen till att du började med musik var förmodligen att den fick dig att må gott, kanske fick du någon annan att dra på smilbanden, kanske höjde den livskvaliteten i en annars ganska stressig och krävande vardag. Kanske var det genom musiken som dina innersta känslor först hämningslöst kunde dominera din tankevärld. Musiken fick kanske dig att känna dig glad och fri.

När musiken sedan övergår från att vara en hobby till att bli ett ”måste” i t.ex. en utbildning och senare yrke är det lätt att glömma varför man en gång valde musiken och de känslor man hyste för den. Prestationsångest och mindervärdeskomplex kan lätt få en musiker att tappa fotfästet. Kritik måste man lära sig att ta, bra som dålig. Det svåraste är nog att hantera den egna självkritiken som ibland kan vara riktigt svidande och hård. I sådana stunder krävs ett gott självförtroende för att kunna använda all kritik konstruktivt.

Jag tror inte att man som litet barn har någon uppfattning om vad självförtroende är. Jag tror inte heller att begrepp som nervositet, självkänsla eller självkritik existerar i tidig ålder. Det är först när man börjar jämföra sig själv med andra som dessa begrepp börjar snurra i huvudet. Vad jag däremot tror, och dessutom kommer ihåg själv, är att man på något vis lär sig att bli nervös och självkritisk. En reflektion från min egen barndom är följande:

Jag minns ett tillfälle då min far spelade med ett dansband på ett julbord för 150 till 200 personer. Efter pausen frågade han mig om jag ville spela ett par julsånger. Utan att jag visste det hade han tagit med mitt valthorn och ”Hulda Horns första spelbok”. ”Javisst!” sa jag. ”Kul!” Efter två-tre spelade sånger gick jag ner från scenen. Då kom kyparen fram och frågade om jag varit nervös. Jag förstod inte *varför* jag skulle ha varit det.

Nervositet och dåligt självförtroende går nog hand i hand med prestationskrav från en människas omgivning och med kraven från personen själv. Man är rädd för att ”göra bort sig” och/eller rädd för att sticka ut.

Med stigande ålder blir kraven större vilket ger mer och mer näring till de nervösa drag som man har. Samtidigt som man blir äldre blir man mer medveten om detta tillstånd samt det faktum att ”allt går att jobba på”.

Vid ett framförande av något slag finns det alltid tankar och funderingar kring resultatet. Man vill ju vara bra! Jag hävdar att mycket handlar om hur vi är uppfostrade. I svensk kultur anses det vara lite fult att säga/tycka ”jag är bra”. Man ska vara ”lagom” och inte ”sticka ut”. Samtidigt som man ”får” vara bra inom vissa områden anses det högfärdigt och aningen fult att vara bra inom andra. Nedan följer en anekdot ur mitt eget liv.

Syskonen Anders och Jenny bor i en by i södra Sverige. När storebror Anders beslutar sig för att börja på ett pingisgymnasium, som ligger tiotalet mil från hemmet, istället för i byns eget gymnasium så talas det bara om i positiva termer. ”Va’ kul att någon härifrån är så duktig.”

När det sedan blivit dags för Jenny att göra sitt gymnasieval väljer hon att börja på ett matematikgymnasium i Stockholm. Då börjar samma "folk" genast att tycka att "hon är högfärdig" och man hör att de tycker att "hon tror hon är något".

Vem har inte hört ordspråk som "du ska inte tro att du är något" (jantelagen) eller "eget skryt luktar illa". Hela tiden är det krav från omgivningen. När man är liten ska man lära sig massor. Men vad en del inte tycks inse är att man lär sig av misstagen och tillåts man inte göra misstag så vågar man snart inte ens försöka eftersom man är rädd för att få lida för det.

Föräldrar som betraktar barn som spontana nyfikna individer som lär sig bäst genom att få utforska omgivningen har ofta en benägenhet att stimulera barnen med frågor och uppmana dem till självständigt tänkande. Föräldrar som däremot betraktar barnen som passiva mottagare kommer snarare att använda sig av direktiv, förbud och andra former för inlärning som inte främjar den kognitiva utvecklingen lika bra (Evenshaug & Hallen, 1992 s.222).

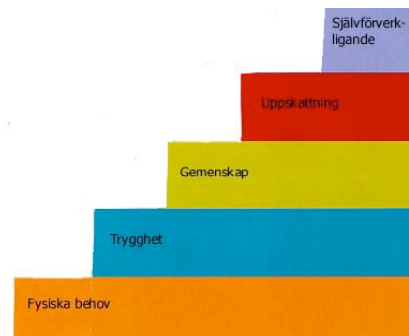
När värderingar som dessa har blivit "inpräntade" i oss är det, ibland och för vissa, svårt att våga "ta plats" eller synas och höras. "Värderingar på ett för tidigt stadium har en enastående förmåga att strypa kreativa infall" (Lundeberg, 1991 s.28). Jämför en felspelning eller felsjungning i början av en konsert med "loppträning" (när man tvingas till total underkastelse genom att ständigt tryckas ner mentalt) i tidig ålder. Samtidigt är det ett grundläggande behov att bli hörd, sedd och få bekräftelse på vad man gör. Alla vill känna att de duger och är bra men många vågar inte utmärka sig, risken finns ju att man får lida för det. När man gör något som hörs/ses av andra blir man genast bedömd och utvärderad av samma människor som blivit uppfostrade enligt principen "du ska inte tro att du är något". Det är det som är dilemmat. Jag tror att för att vinna måste man våga och för att våga måste man tro på sig själv d.v.s. ha ett gott självförtroende.

"Kvaliteten på våra liv hänger i praktiken till stor del ihop med hur vi mår i förhållande till hur vi förväntar oss att må – alltifrån födseln till hög ålder."(Jackson & Csikszentmihaly, 1999) Detta citat kan tolkas som: Kvaliteten på framträdandet hänger i praktiken till stor del ihop med hur vi förväntar oss att framträdandet ska gå med hur det faktiskt går.

2 Teori

2.1 Behov och värderingar

I inledningen skrev jag att det är ett grundläggande behov att bli sedd och hörd. Det bekräftar Maslows behovstrappa (se bild) där gemenskap finns på det tredje steget. Blir man inte uppmärksammas finns inte heller någon gemenskap. Även på fjärde och femte steget finns behov som kan kopplas till hur viktigt det är att få bekräftelse efter ett framträdande. Enligt Maslow kan man inte nå ett högre välmående förrän behovet under är fyllt. Han liknar det med en trappa där man måste gå på alla stegen för att komma upp. Stegen är som följer:



Maslows behovstrappa (www2).

1. Först och främst måste vi ha fysiologiska behov tillfredsställda som hunger, törst och andning.
2. Därefter måste trygghetsbehovet tillfredsställas.
3. På tredje steget kommer kontaktbehov, gemenskap och kärlek.
4. På fjärde steget finns behov av uppskattning och respekt både från andra och från sig själv.
5. Överst i behovstrappan finns självförverkligande, d.v.s. ett behov av att få utnyttja sina inneboende möjligheter (www1).

Ytterligare bevis på att vi behöver bli sedda och hörda är det faktum att vi hellre väljer att vara hatade än att inte väcka någon reaktion alls. Inom psykologin menar man att först och främst vill alla människor bli älskade. Får vi inte kärlek vill vi bli beundrade och blir vi inte det så vill vi bli fruktade. Blir vi inte heller fruktade så vill vi bli hatade (www1).

Något som alla bör tänka på är att man i interaktion med andra människor (undermedvetet) förmedlar tankar, ideal och värderingar. Detta uttrycker Dorothy Law Nolte (www3) så som följer:

Ett barn som får mycket kritik, lär sig att fördöma.

Ett barn som får uppleva fientlighet, lär sig att slåss.

Ett barn som görs till åtlöje utvecklar blyghet.

Ett barn som ständigt får uppleva skam, lär sig att känna sig skyldigt.

Ett barn som behandlas med tolerans, lär sig tålamod.

Ett barn som får uppmuntran, lär sig förtroende.

Ett barn som får beröm, lär sig att uppskatta.

Ett barn som lär sig rent spel, lär sig rättvisa.

Ett barn som accepteras och möts med vänskap, lär sig att känna kärlek i världen.

2.2 Tillståndsberoende inläring

Man tycker att man är väl förberedd inför ett framträdande men så fort man antrar scenen är självförtroendet som bortblåst. Man känner nervositeten komma – man kommer av sig, glömmer text och melodi mm. Varför?

Enligt Bowers (enl. Araï, 2001) semantisk-associativa nätverksmodell ("semantisk-associativa" står i detta fall för "förhållande mellan associationer") finns ett nätverk vilket består av noder som representeras av begrepp, emotioner eller upplevelser. Dessa noder är kopplade till varandra vilket innebär att när en nod aktiveras, aktiveras också de noder som är direktkopplade till denna.

För en sångare (när jag här och framöver i arbetet skriver sångare menar jag även sångerska) skulle det innebära att när han (eller hon, se ovan) kommer till ett konserttillfälle eller dylikt aktiveras minnesbilder och känslor från tidigare liknande tillfällen. Detta medför att sinnesstämningen ändras i jämförelse med övningstillfällena, som man är van vid, vilket i sin tur försvårar återhämtningen d.v.s risken för en felsjungning eller att tekniken sviktar ökar.

Det finns en känd anekdot som berättar om just detta. En starkt alkoholpåverkad person som gömmer sina bilnycklar för att inte frestas att köra onykter. Dagen därpå blir han nykter och upptäcker att han inte minns var han gömt nyckeln. För att komma på var han lagt den tvingas han till att dricka sig berusad och hittar därmed nyckeln.

Fenomenet kallas tillståndsberoende inläring. Den bästa återhämtningen av ett inlärt material fås således när sinnesstämningen är densamma vid både inläring och återhämtning.

Eich (enl. Persson 1996) kom år 1980 fram till samma sak när han lät en marijuanapåverkad grupp lägga en lista med ord på minnet. De hade lättare att komma ihåg orden under påverkan än utan. Detta borde för sångaren betyda att övning under konsertliknande former är högst nyttigt. (Se "De beteendemässiga strategierna" kap 2.4.2)

2.3 Scenskräck

Nervositet framkallas av stress. Var finns stressen egentligen? Vad är det som sätter igång de kroppsliga reaktionerna, de som man känner som oro, ångest, kallsvett, fjärilar i magen m.m.? För att få reda på det måste man först förstå *hur* vi reagerar. Om vi känner oss hotade så slår stresssystemet på. Detta system har under årmiljoner gjort att vi kunnat fly snabbare och blivit starkare än vad vi normalt är. Det har fungerat under akuta situationer då vår överlevnad stått på spel.

En "hotad" (stressad) människa idag kan vara en sångare som står på en teaterscen eller annat. Skulle han uppföra sig biologiskt riktigt skulle han antingen gått till anfall eller flytt; men det gör han inte. Det sker alltså en krock mellan biologiskt riktiga reaktioner och sociala beteendenormer vilket ställer till det för oss (von Schéele, 1988). Med djuren delar vi instinkten att vilja fly eller slå ut de faror som hotar men till skillnad ifrån djuren kan vi avstå från att vidta dessa åtgärder. Upplevelse och åtgärd kan, i den mänskliga hjärnan, ses som två skilda "mekanismer". Människan har förmågan att lära sig att handla emot sina instinkter men

det är inte en helt problemfri process. Denna nedärvda instinktiva reaktion ligger till grund för förståelsen för det man ofta kallar ”rampfeber” eller ”scenskräck”. Paul Lehrer (enl. Persson 1996), var en av de första psykologer som specialiserade sig på musikalisk yrkesmedicin. Han menar att vi ”...p.g.a. våra nedärvda reaktioner fysiologiskt sett inte är anpassade till att möta den vedermöda som ett konsertframträdande ofta innebär” (Persson, 1996 s.9).

Även den mest nervöse sångaren vet att han kommer att överleva en konsert, det är inte frågan om att rent fysiskt överleva utan om att överleva socialt. Få saker har en sådan betydande inverkan på den egna självkänslan som att bli bedömd eller utvärderad. Om vi vet att vi kommer att bli positivt bedömda vid ett framförande kommer känslor som glädje och välmående fram eftersom det stärker idealbilden av oss själva. Ofta vet vi inte hur utfallet blir. Möjligheten att bli bedömd både positivt och negativt brukar finnas. Detta gör att vi kan berövas idealbilden av oss själva genom att misslyckas. Om framförandet misslyckas blir därför utvärderingsproceduren ett hot. Vi hanterar uppkomna situationer olika. Hur och i vilken grad vi reagerar på dessa hot är beroende av personlig läggning (Persson, 1996).

2.4 Tre personligheter

Som nämndes ovan hanterar vi diverse situationer olika beroende på personlighet. Enligt Bo von Schéele (Schéele, 1988 s.16) är personlighet: ”Uppfattningen om hur en människa brukar bete sig i vardagliga situationer.” Vårt beteende påverkas i hög grad av vår självkontroll. Det finns tre personligheter som styr vår självkontroll enligt von Schéele. Den första är den *irrationella (I)* där känslor styr handlandet. Den andra är den *rationella (R)* där tankar, mål och planer styr handlandet. Den tredje och sista personlighetstypen han beskriver är den som styrs av *omgivningen (O)*. Den typen strävar efter att tillfredsställa andras krav. Verkliga eller inbillade krav styr handlandet. Nämnas bör också att man inte är *en* av dessa utan en blandning av alla.

I-personligheten är i stor utsträckning utlämnad åt sina impulsiva reaktioner och känslor. I har svårt att planera och väntar på inspirationen men vet inte varifrån den kommer. I kan ibland ha svårt att behärska sig vid sociala kontakter dels genom obehärskat uppträdande och dels av att starka emotionella känslor ”går inåt”. De kan irriteras av ovidkommande saker - t.ex. en viss dialekt eller ett upprepat ord i en föreläsning. Den positiva varianten av I kan vara som att njuta av musik, konst och litteratur – för att inte tala om förälskelse och olika former av engagemang och kreativa aktiviteter.

R-personligheten planerar sitt liv relativt oberoende och kontrollerar sina känslor utan att vara okänslig. Kontrollen gäller framför allt att negativa känslor inte tar kontroll över den planerade verksamheten. R har också lätt att tänka positivt om sig själv och andra. En negativ variant av denna personlighetstyp har ett överrationellt beteende där extrema kontrollbehov ofta medför problem, både för personen i fråga och för omgivningen.

O-personligheten strävar efter att vara omgivningen till lags. O är ofta omedveten om sin ”O-personlighet”.

Den ideala musikern är R-dominerad med inslag av den positiva I-personligheten. Han planerar och analyserar sin övning och får nytta av I-personligheten i sitt skapande (von Schéele, 1988). Då den R-dominerade också tar kontrollen över negativa känslor vid t.ex. ett musikaliskt framförande kan negativ nervositet och mindervärdeskomplex i det närmsta elimineras. Den positiva I-personligheten gör att känslor och tankar förmedlas vilket gör framträdandet levande.

2.4.1 Personlighet och kritik

Somliga sporras till att nå väldigt långt genom att bli bedömda och att få kritik medan andra är mer känsliga. Ett enda illa valt ord kan under vissa förhållanden få en person att tappa självförtroendet (Persson, 1996; McMillan, 1976; Baumeister & Tice, 1985).

Vad är det som får oss att antingen känna oss väl eller illa till mods? Vem man är, vem man önskar bli, vad omgivningen tycker om en och hur man tror att man uppfattas av omgivningen har undantagslöst betydelse för man mår. Vidare inverkar det på personens motivation att utvecklas. "Att vara och bli kompetent och att upprätthålla en viss grad av kompetens, kan ses som den minsta gemensamma nämnaren i det psykologiska komplex som brukar gå under beteckningen 'personlighet'" (Persson 1996 s.11). Att bli erkänd som en kompetent sångare är inte alltid det lättaste. Ständigt blir man jämförd med andra. Om man drar en parallell till idrottens värld kan man jämföra med t.ex störtloppsåkare. I en och samma tävling kan de tio främsta åkarna komma i mål under samma sekund men trots att det skiljer så lite känner vinnaren sig mer kompetent än tvåan. Den sociala verkligheten erkänner av någon anledning bara en vinnare. Verkligheten för en yrkesverksam sångare ser likadan ut. Det är alltid någon som pekas ut som bäst. Tävlingsmomentet är något vi fått inpräntat som något bra och nödvändigt sedan barnsben men denna konkurrensprincip är inte alltid positiv. År 1992 gjordes en omfattande studie bland de olika musikhögskolorna i London där det konstateras att "*en stor del av den musikaliska utbildningen vid högskolor och specialskolor handlar om misslyckanden*" (Persson 1996, s. 12; Durrant 1992). Vidare beskrivs att musikstuderande går igenom många olika typer av provspelningar för att efteråt stå med ett betyg som talar om att man inte räcker till. Att vara en kompetent musiker är alltså likvärdigt med att bli erkänd som skicklig i en social situation där likasinnade finns (Persson, 1996).

Begreppet scenskräck kan användas som beteckning på en reaktion på den omedvetna rädsla man känner inför att eventuellt förlora den position man har skaffat sig i umgängeskretsen. Rädslan för att förlora denna sociala identitet orsakar automatiskt en kroppslig reaktion (Persson, 1996).

2.4.2 Hur vanligt är det med scenskräck och vad kan man göra åt den?

Att lida av scenskräck eller att överhuvudtaget vara rädd för något är inte något man gärna erkänner. Om det görs kan det ses som att man erkänner sin egen olämplighet som musiker vilket i sin tur inte ligger långt ifrån att erkänna sin egen "icke kompetens". R. B. Wesner och hans medarbetare intervjuade år 1990 302 studenter och lärare vid musikinstitutionen vid Iowa University i USA för att få reda på hur många som led av sin nervositet. Deras resultat var att 16,5% menade att deras spel försämrades direkt p.g.a. nervositeten och 21% tyckte att en konsertsituation var mycket obehaglig. 16,1 % sa att nervositet allvarligt påverkat deras yrkesroll (Persson, 1996).

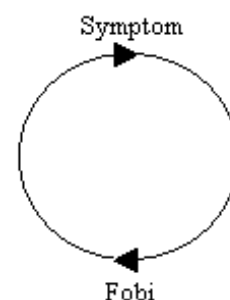
Det finns fyra olika typer av strategier för att angripa scenskräcken: kognitiv, somatisk, beteendemässig och farmakologisk strategi. Gränserna mellan dem är flytande och det är snarare regel än undantag att kombinera de olika strategierna.

De kognitiva strategierna går ut på att förändra de negativa tankemönster som startar den kroppsliga reaktionen. Exempel på detta är visualisering, hypnos och träning av blockering av vissa tankemönster.

De somatiska strategierna fungerar precis tvärt om. Genom att fokusera på avslappning uppnås förutom ett fysiskt lugnt tillstånd även ett psykiskt lugn.

De beteendemässiga strategierna bygger på att utsätta sig för det som orsakar problemen. Man börjar i liten skala och under kontrollerade former. I sångarens situation innebär det t.ex. att man börjar med att framföra *en* sång inför en *väldigt liten* publik. Detta gör man tills det känns bra. Därefter ökar man antalet sånger och höjer publikantalet.

I de farmakologiska strategierna tar man hjälp av olika läkemedel, oftast psykofarmaka, för att försvaga eller helst helt undanröja de fysiologiska reaktioner som den hotfulla situationen medför. Anledningen till att detta fungerar är det faktum att man ofta fruktar rädslan och vad den åstadkommer mer än den hotfulla situationen i sig. Detta fenomen kallas ”anticipatorisk ångest” och innebär att en feedbackmekanism skapats p.g.a. att rädslan (nervositeten) tenderar att iståndsätta det vi egentligen räds inför (framträdandet). ”Ett symptom väcker en fobi och fobin väcker ett symptom som förstärker fobin ytterligare”, se bild (Persson 1996; Frankel, 1969 s.102).



Autogen träning (Persson, 1996; Vanek & Cratty, 1970) föreskriver systematisk avslappning som bygger på upplevelsen av tyngd och värme i armar och ben. I träningen ingår också viss självhypnos. Meditation och den s.k. alexandertekniken hör också till denna grupp. Alexandertekniken bygger bland annat på att finna en ergonomiskt riktig kroppshållning. Feldenkrais är en annan teknik som är närbesläktad med Alexandertekniken.

2.5 Självförtroende och självkänsla

Självförtroende och självkänsla är två viktiga termer i sammanhanget. Det är en stor fördel om de inte förväxlas eftersom de faktiskt inte betyder samma sak. Därför finns denna tabell nedan (www4) som svarar på vad självkänsla är i förhållande till självförtroende.

Självkänsla...	Självförtroende...
finns inom mig.	märks i det yttre.
handlar om vad jag är, d.v.s. mitt egenvärde.	handlar om vad jag gör, d.v.s. mitt prestationsvärde.
hör samman med min integritet, värdighet och okränkbarhet.	hör samman med min autonomi, självständighet och självbestämmande.
finns även vid vila oavsett prestation.	hör samman med aktivitet, kompetens och färdighet.
växer inifrån i relationer och samspel.	kan tränas och ökas även i avskildhet.
påverkas av uppskattning.	påverkas av uppmuntran.

2.6 Nervositet

Nervositet är ett tillstånd av oro och bristande själslig jämvikt (Bra Böckers Lexikon, 1988). Styrkegraden varierar naturligtvis beroende på vad som orsakar tillståndet. Kroppen reagerar aldrig utan anledning. Rent biologiskt är nervositet till för att en människa vid hot eller fara antingen ska slåss, fly eller ”ligga död” (Lundeberg, 1991).

När någon nämner ordet nervositet läggs ofta en negativ värdering i det. Det är dock ett mycket begränsande sätt att se på saken. Lundeberg menar att:

Man ska vara nervös för att kunna ge sitt bästa.

Nervositet blir en positiv kraft när energin fokuseras och riktas utåt.

Tekniken att framträda under press kan man lära sig ganska fort – konsten kan inte läras färdigt (Lundeberg, 1991).

2.6.1 Nervositets påverkan ur ett fysiologiskt perspektiv

Det är helt naturligt att bli nervös inför t.ex. ett framträdande. Vad som händer rent fysiskt är att hormonet adrenalin strömmar ut i kroppen. Adrenalin bildas i binjuremärgen och får hjärtat att slå med högre frekvens och större effekt, det vidgar blodkärlen i hjärtat och i skelettmuskulaturen men drar samman kärlen i huden och bukhålan. Ytterligare effekter av hormonet är att luftrören i lungorna vidgas, andningen stimuleras och glukos mobiliseras (Bra Böckers Lexikon, 1988). Vid stress utsöndrar levern kolesterol som ger extra energi till de större muskelgrupperna. Kroppen har en enorm vilja att överleva och därför prioriteras vissa funktioner vid stress medan andra blockeras. T.ex. upphör matsmältningen i stort sett och blodet leds om till lungor och hjärta. Hudens ytliga blodkärl drar ihop sig med påföljden att vi blir bleka. Vi svettas också för att undvika överhettning. Andra stresshormoner som utsöndras i blodet gör att blodet tjocknar och somliga blodkärl drar sig samman. Om man skulle bli sårad leverar sig blodet snabbare och det flyter trögare – allt för att bättra på överlevnadsoddsen. Även perceptionen förbättras (Persson, 1996). Hela processen gör att energi frigörs och att våra sinnen skärps samt att vi kan arbeta med högre intensitet än normalt. Vid ett framförande kan det innebära att man antingen ökar det konstnärliga uttrycket eller drabbas av darrningar och/eller andra negativa effekter (Lundeberg, 1991).

2.6.2 Nervositet som positiv kraft

De flesta musiker är nervösa inför ett framträdande. Frågan de bör ställa sig är inte *hur nervösa de är utan hur de kanaliserar den nervösa energin*. När de väl lärt sig hantera situationen är kanske ”nervös” fel ord att beskriva känslan. Mer rätt kanske kan vara ord som ”laddad”, ”tänd” eller ”engagerad”. *Nervositet blir en positiv kraft när energin fokuseras och riktas utåt* som Lundeberg skrev.

Om man blir nervös på ett destruktivt sätt så presterar man sämre än normalt. Rent fysiskt kan denna alltför höga spänning yttra sig som hjärtklappning, minnesluckor och/eller darrningar. För lite anspänning kan resultera i att framförandet kommer att sakna liv och glöd.

Det gäller alltså att hitta den perfekta spänningsnivån där man fritt kan uttrycka sina musikaliska tankar och idéer. Detta är lättare sagt än gjort. Man kan nämligen inte styra dessa processer med viljan utan de styrs av ”vårt omedvetna psyke”. Men man kan genom självkontroll skapa rätt förutsättningar för fritt musikaliskt flöde (Lundeberg, 1991).

2.6.3 Flow

Flow är ett tillstånd som kan upplevas först när den negativa nervositeten är besegrad. I motsats till mycket annat som sker här i livet kan musiken erbjuda en känsla som är så upplyftande att man håller på med musik just bara för att uppleva den. Flow kan beskrivas som en autotelisk (auto= själv och telos= mål) upplevelse, ett självändamål, en innerlig känsla av tillfredställelse. Det är en känsla fylld av glädje, kontroll och avspänning. Andra benämningar på samma känsla kan vara *att vara i zonen* eller *att få filing (feeling)* eller helt enkelt *en optimal upplevelse* (Jackson & Csikszentmihaly, 1999).

För att uppleva flow krävs det att det uppstår en positiv balans mellan utmaning och skicklighet; utmaningen som man står inför och skickligheten man tror sig besitta (Jackson & Csikszentmihaly, 1999).

3 Syfte och forskningsfråga

Syftet med undersökningen är att söka grogrunden till dåligt självförtroende och nervositet vid ett framträdande i sång samt att hitta lösningar till detta problem. Detta dels mot bakgrund till min egen nervositet i denna situation och dels för att på ett bra och ändamålsenligt sätt kunna hjälpa mina elever med detta i min kommande yrkesroll.

Mina forskningsfrågor är följande:

Hur hanterar sångare kritik?

Hur påverkas sångare av kritik, självkritik eller annans kritik?

Hur förbereder sig sångare mentalt och musikaliskt inför ett framträdande?

Hur påverkas sångaren av sin nervositet?

Vilka råd har sångare att ge när det gäller att bemästra problem vid nervositet och dåligt självförtroende i samband med ett framträdande?

4 Metod

Då min undersökning rör specifika, individuella känslor inför ett framträdande, väljer jag en kvalitativ metod för informationsinsamling framför en kvantitativ. Jag bedömer att jag kan få fram mest adekvat information genom intervjuer då informanterna fritt och med egna ord kan berätta om sina upplevelser kring området. Jag väljer också att inte nämna orden ”nervositet” och ”självförtroende” förrän de själva kommit in på dessa termer, för att inte på något vis leda in dem på ett spår som de tror att jag söker. Det är också en anledning till varför jag väljer metoden kvalitativa intervjuer.

För att erhålla svar som inte är relaterade till någon specifik musikgenre eller ålder, valde jag intervjupersoner enligt följande kriterier:

Informanterna ska inte vara ”hemmahörande” i samma genre.

Informanterna ska, från yngsta till äldsta, ha en åldersdifferens på minst 20 år.

Informanterna ska ha varit aktiva sångare i minst fem år.

Informanterna ska vara på ”olika ställen” i karriären.

Detta för att resultatet ska bli så riktigt och generellt som möjligt. Av etiska skäl har jag valt att kalla informanterna A, B, C och D.

4.1 Individbeskrivning

A är i 25-årsåldern och uppvuxen i ett storstadsområde. Hon har inga syskon och föräldrarna är måttligt musikintresserade. Hon har studerat musik i minst åtta års tid. Hon trivs bäst i pop/rockgenren.

B är i 25-årsåldern och uppvuxen i en mindre by. Han har syskon. Hela familjen kan sägas vara musikintresserad, var och en på sitt sätt. Han har studerat musik i minst sju års tid. Han trivs i pop/rockgenren och spelar gärna folkmusik av olika slag.

C är i 25-årsåldern och uppvuxen i större by. Hon har ett äldre syskon och har studerat musik i minst sex år. Hon är klassisk sångerska.

D är i 50-årsåldern och uppvuxen i en stad. Hon har en lång karriär med bland annat studier vid MHM (musikhögskolan i Malmö) bakom sig. Därefter studerade hon vidare i Köpenhamn. Hon är från början klassisk sångerska men sjunger numera gärna diverse genrer.

Tre av intervjuerna gjordes under vecka 45 (2006) och den fjärde veckan efter. Plats för intervjuerna var MHM. Data samlades in genom ljudupptagning med en ”multitrack 24/96” (digital diktafon). Sedan lyssnade jag på upptagningen och skrev ner väsentliga delar.

4.2 Intervjufrågor

För att få svar på mina grundfrågor utarbetade jag ett stort antal frågor. Alla var väldigt smala och precisa, de liknade mer enkätfrågor än intervjufrågor. Därför omformades dessa många frågor till 15 stycken intervjufrågor, fortfarande ganska smala men med chans till utvecklig av svaren. Detta gjorde att jag inte behövde ställa alla frågor utan de kom upp av sig själva under

intervjuernas gång. Med detta tillvägagångssätt undvek jag att färga svaren. De 15 frågorna, samt de följdfrågor som ställdes vid intervjuerna, kategoriserades sedan under sex rubriker i resultatdelen. Varje intervjufråga kom att hamna under en rubrik. Till exempel så kom alla frågor rörande kritik hamna under rubriken ”hantering av kritik”. Följande frågor låg till grund för intervjuerna:

- 1 Kan du berätta om din musikaliska bakgrund och utveckling som sångare?
- 2 Hur förbereder du dig musikaliskt inför ett framförande?
- 3 Hur förbereder du dig mentalt inför ett framförande?
- 4 Har du några regler du satt upp för att underlätta för dig själv inför ett framträdande?
- 5 Hur hanterar du positiv kritik?
- 6 Hur hanterar du negativ kritik?
- 7 Hur hanterar du självkritik?
- 8 Om du känner dig nervös inför ett framträdande hur påverkas du då?
- 9 Om du känner dig nervös inför ett framträdande vad tror du då att det beror på?
- 10 Kan du säga någonting om dina tankar kring självförtroende?
- 11 Vad är det som påverkar självförtroendet i positiv riktning i din musikutövning?
- 12 Vad är det som påverkar självförtroendet i negativ riktning i din musikutövning?
- 13 Hur tror du att begreppen självförtroende och nervositet hänger ihop hos dig?
- 14 Kan du utifrån dig själv ge några råd för att motverka nervositetens negativa sidor?
- 15 Kan du utifrån dig själv ge några råd för att stärka självförtroendet i sångarrollen?

Dessa frågor kategoriserades enligt nedanstående:

- 1 Musikalisk förberedelse inför ett framträdande
- 2 Mental förberedelse inför ett framträdande
- 3 Regler för att underlätta för sig själv inför ett framträdande
- 4 Hantering av kritik
- 5 Nervositet inför ett framträdande
- 6 Självförtroende
- 7 Råd för att motverka nervositetens negativa sidor och att stärka självförtroendet

4.3 Etiska överväganden

I uppsatsen har jag låtit informanterna vara anonyma och ljudupptagningarna förvaras på ett sådant sätt att obehöriga inte kan komma i kontakt med materialet, detta i enlighet med forskningsetikens konfidentialitetskrav. Efter avslutad undersökning kommer materialet att förstöras.

5 Resultat/Intervjuer

Jag har valt en modell att redovisa resultatet med frågorna som bakgrund istället för personerna då frågorna och svaren de genererar i detta fall är mer intressanta än personerna.

5.1 Informanternas Musikaliska bakgrund

5.1.1 Informant A

I hemmet där informant A växte upp spelades det inte mycket musik. Hennes mamma spelade dock gitarr på 70-talet. A började sjunga i 8-9 årsåldern och sjöng dessutom i en kör på kulturskolan i ett år. När hon började i fjärde klass började hon ta gitarrlektioner men slutade efter bara ett år då hon enbart fick spela klassisk gitarr vilket inte var det hon ville. När hon blivit 12 år började hon ta sånglektioner. Hennes första sångfröken började med att sjunga visor med henne och försökte få henne att hitta huvudklängen, vilket så småningom lyckades. Lektioner i sång har hon tagit kontinuerligt efter det. När hon var 15 var hon med om sin första musikal audition och blev antagen som "Emil" i musikalen "Emil i Lönneberga". Hon tyckte det var kul och fortsatte på den banan ett tag. Hon gick med i Musikteatersällskapet och spelade också annan musikteater som fanns i staden. Under gymnasietiden gick hon naturvetenskapsprogrammet med inriktning musik, sedan gick hon ett år på folkhögskola och därefter började hon på Musikhögskolan.

5.1.2 Informant B

Vad informant B kan minnas har han alltid reagerat positivt på musik. Det sägs att han sjöng innan han kunde prata. Hans far har alltid velat bli musiker men hans mor var mer musikalisk. Detta faktum gjorde att fadern alltid uppmuntrade honom och tyckte det var roligt att han tyckte om musik. Han är uppvuxen i en liten by med få invånare.

*Om man håller på med musik där, och sjunger mycket,
blir man lätt en av de bästa och det mår man ju alltid
bra av. Jag har sjungit jättemycket sen jag var liten så
det har blivit en del av min identitet.*

Vid fem års ålder började han spela trummor, eftersom hans far alltid själv velat det. Fadern tyckte att "det är ju bra att få ett bra stamp (groove) redan från början". Vid nio års ålder började informant B att spela gitarr och strax därefter även trummor på kommunala musikskolan. Detta slutade han med relativt omgående eftersom det inte längre var på hans villkor. Där blev spelglädjen bortspolad av "måsten" som läx- och notläsning. Men sången, gitarrspel och "lira i band" har alltid varit hans egen drivkraft.

Informant B gick i musikklass i åk 7-9, något han trivdes mycket bra med. På gymnasiet gick han estetiskt program och där hade han sång som huvudämne. Han spelade även trummor där och fick på sommaren mellan tvåan och trean en inspirationskick och övade fem, sex timmar varje dag. När han började trean valde han trummor som biinstrument men fastnade i samma fälla igen – tvånget och notläsningen. Detta gjorde att han tappade lusten igen. Efter gymnasiet började han på musikhögskolan och det som slagverkare (!).

Jag har väl börjat som slagverkare för det har väl alltid funnits med mig... jag vet inte vad som hände... jag började drömma om congas på nätterna... min dåvarande flickvän vaknade upp av att jag trummade på hennes rygg. ...så jag kände att jag skulle följa det här kallet. Nu har jag övat som en galning och hållit på att spela slagverk. Jag blir sådär besatt... och snöar in på saker... nästan så att jag blir osocial.

5.1.3 Informant C

Informant C berättar: "Det började med att mamma tvingade med mig till barnkören. Det tyckte jag var jätteroligt." Ett par år senare fick C spela huvudrollen i en musikal som sattes upp i mellanstadiet. Hon började ta sånglektioner först när hon var tretton år. Där hon kommer ifrån fanns inte möjligheter att börja tidigare. Då började hon i en sångstudiecirkel där hon både fick enskild undervisning och gruppundervisning. Hon fick börja med att lära sig de klassiska grunderna.

På gymnasiet gick hon samhällsvetenskapligt program där hon hade sång som tillval med fokus på klassisk musik. Parallellt med sången spelade hon klarinett under många år. "Faktum är att det är väldigt bra för lungorna. ...så i början hade jag jättenytta av det." Efter gymnasiet gick hon på folkhögskola i två år. Där sjöng hon för en manlig sångpedagog vilket hon tyckte var bra, för han förevisade inte så mycket utan sa istället vad som skulle göras. Därefter började hon på musikhögskolan.

5.1.4 Informant D

Informant D har sjungit sedan hon var liten, d.v.s. i ca. 40 år. Hon har sjungit mycket kyrkomusik och hon har varit solist i olika sammanhang. Hon har haft många dirigeringsjobb med sina gosskörers. Hon har gått på musikhögskolan i Malmö och sedan en utbildning i Köpenhamn där hon sjöng mycket operamusik. Nu är hon förutom sångpedagog på musikhögskolan i Malmö även en aktiv musiker. "Jag gör mycket konserter nu...blandade genrer... klassiskt, folkmusik, jazz... ensemblesångerska kan man säga att jag är mest".

5.2 Sammanställning av intervjusvar

5.2.1 Musikalisk förberedelse inför ett framträdande

Alla fyra informanter är överens om hur viktigt det är att förbereda sig väl d.v.s. öva mycket. Informant D talar om att hon förbereder sig "för mycket" (överinläring) och informant A och C talar om att man måste kunna musiken så bra att man inte behöver tänka på de tekniska eller de textliga detaljerna. "Det måste sitta. Så att man inte behöver bry sig om det. "Man måste veta att det kommer" enligt A. D övar ibland bara precis så att hon kan det. "...men då står jag och läser ur notbladet" tillägger hon.

B tycker att samtidigt som det är viktigt att öva så kan man öva så mycket att man "läser sig" vid konserttillfället. "Ju mer man övar ju mer kan man kanske låsa sig och bli rädd för att misslyckas. Har man inställningen att 'ah jag har ju inte övat så mycket så det var inte konstigt att jag spelade fel' då kan nog den avspänningen man får göra att man presterar bra." Han

tillägger att det beror mycket på genre, om det är improvisationsmusik eller om man spelar ”jättearrangerad musik”. Är det, det sistnämnda så får man se till att man kan det, menar han. Informant D bearbetar gärna sin musik under tiden som hon motionerar eller tränar och tillägger att det, förutom melodi och text, också är viktigt att kunna pianoackompanjemang och/eller eventuella orkestersättningar. Hela musiken alltså.

5.2.2 Mental förberedelse inför ett framträdande

För att belysa vikten av detta stycke väljer jag att inleda det med ett citat av informant C. ”Är man spänd och rädd för att en massa fel ska ske... då blir man ju inte så go att kolla på.” Det alla har gemensamt är att om de ska känna sig helt mentalt förberedda så måste de först vara säkra på att de kan musiken till fullo. För tre av informanterna, A, B och C, är djupandning ett steg för att lugna ner sig och fokusera på framförandet. Informant A poängterar att sömn natten innan är väldigt viktigt och om man sover för lite påverkar det rösten. Hon fortsätter med att berätta att hon alltid har en liten matlåda till hands och säger att hon får svårt att koncentrera sig och blir lättirriterad när hon är hungrig vilket inte direkt främjar den goda stämningen. Om framträdandet är på dagen tycker hon det är viktigt att gå upp tidigt så att hon inte kommer dit nyvaken. På så vis hinner hon få igång rösten.

Informant A och C peppar också sig själva med fraser som t.ex. ”Kick some as” och ”Nej, nu fan ska jag visa dom”. Informant C fortsätter med att säga att hon kan bli jättenervös inför en konsert och att hon kommer ihåg ett speciellt tillfälle då hon mådde jättedåligt. Men hon tillägger att ”när man väl gått igenom en sådan sak så klarar man det mesta”. ”Jag tror man måste över den gräns som man tror är över ens kapacitet men som inte är det egentligen.” Informant B hoppas på att få en adrenalinkick när han möter publiken och sedan rida på den genom hela framträdandet. När den inte kommer tycker han det känns värdelöst. En liknande kick talar informant C om när hon upplever att allt sitter ihop. Eller som hon själv uttrycker det: ”Ibland när allting funkar med samspel och så, så kan jag faktiskt rysa”. Informant B tror att om kicken kommer eller inte beror på hur avslappnad man är. Han tycker också det underlättar om man intalar sig själv att man faktiskt kan.

Jag vet nu på konserten att jag tänkte: tänk om jag glömmer texten eller om en sträng blir falsk... men... jag är bara människa och jag kan stämna en gitarr, jag har gjort det tusen gånger. Jag är mig själv. Det är inte hela världen. Jag ska bara bjuda på vad jag faktiskt kan och vad jag faktiskt övat på. Och går det åt helvete så kan jag kanske lära mig något av det också. ...att försöka se sunt och avspänt på det hela.

Informant B fortsätter att säga att han har en akilleshäl, högläsning, och att det gör honom jättenervös. Han förklarar att problemet inte är att han inte kan läsa utan att han inte kan andas.

Det basala fungerar inte i kroppen. Det slår på något sån't där flyktbeteende i huvudet. Precis som stålmannengrejen (adrenalinkicken som ger honom en känsla av att vara oövervinnlig när han framträder) kan detta också slå till, på scenen. Men det har aldrig hänt när jag sjungit.

Informant D ”läser på musiken oerhört mycket” men vågar ändå inte alltid lita på att det sitter utan har gärna ett papper framför sig. Så här menar hon: ”Noterna kan jag men jag vill ha någon slags skelett... där kommer den frasen och där kommer nästa... det är framför allt texterna”.

5.2.3 Regler för att underlätta för sig själv inför ett framträdande

Jag frågar informanterna om de har några regler för att underlätta för sig själva inför ett framträdande. Informant A säger att hon brukar gå iväg och vara för sig själv en kvart före spelningen. Det för att gå igenom formen på hela framträdandet, låtformer och mellansnack. B säger sig inte ha några sådana regler. Inte heller C har det men tillägger att hon kör en ramsa kvällen innan för att peppa sig själv.

*Du har ju faktiskt övat.
...och texten sitter ju faktiskt
...och du kan alla tonerna.
...och du vet om att du är ganska bra.
(och sen ser man sig själv i konsertframträdandet)
publiken är där för att lyssna på mig... inte för att de
förväntar sig att jag ska göra fel och skratta åt mig.
Vid nästa steg ser man sig själv börja och man känner
att det går bra.
Sista steget är att man ser sig själv ha gjort konserten
och att man känner sig nöjd.
... jag har kört samma ramsa på tentor och prov... det
brukar funka...*

När jag ställer frågan till informant D svarar hon snabbt: ”Nej. Då är det klart.” Sen berättar hon att hon inte övar flera dagar innan konsert utan släpper det och istället motionerar mycket. Hon säger att: ”Det är någon form av katalysator för mig”. Hon fortsätter med att hon ibland gör yogaövningar, alexanderövningar eller någon annan form av andningsövningar. När jag frågar henne varför hon gör dessa övningar svarar hon: ”För att komma ur spänningsmomentet eller för att hitta en närmare känsla för mina texter. Så att jag inte ska bli nervös helt enkelt.”

5.2.4 Hantering av kritik

När det gäller kritikhantering är de fyra informanterna eniga om att det är den positiva kritiken som är själva drivkraften i deras musicerande. Så här säger B: ”Det är otroligt gött. Det är ju därför man gör det! Det är ju därför man spelar över huvud taget!” C uttrycker det:

*Jag behöver den väldigt mycket. Även om jag inte är
helt nöjd med mitt framförande så tycker jag att det
räcker om publiken är det. Man behöver inte göra
allting perfekt även om man tror det när man går i
detta hus (MHM).*

En egenskap som förenar de fyra är att de är relativt skarpt självkritiska, dock på ett sunt vis. De är inte så självkritiska att det hämmar dem i deras musikutövande utan snarare är det så att självkritiken fungerar konstruktivt.

Informant A tror att hon är lite för självkritisk. ”Det är inte ofta man kommer ner från scen och är helnöjd.” Men hon säger att det är lätt att vända negativ kritik till något konstruktivt, även negativ självkritik. Informant B tillåter sig själv att vara både bra och dålig och säger att han upplevt så många bra tillfällen innan så han går inte ner sig för en motgång. Han konstaterar att man ibland sjunger ”surt” och ibland rent och vid vissa tillfällen svänger det och andra gånger är man ”otajt”. Han menar att det är sanningen, att det är mänskligt och att man får försöka se det sunt. Informant D säger att hon aldrig är riktigt säker på att hon gjort ett framträdande bra och att hon alltid försöker hitta felet hos sig själv samt att hon i likhet med A vänder det till något bra. Hon säger: ”En minut kan jag tycka att det gått åt helvete... ursäkta uttrycket... och sen försöker jag vända det direkt till det positiva.” Hon försöker genast plocka fram det som är bra och roligt. Därefter lägger hon fram en hypotes om vad självkritiken beror på.

Jag tror att det har att göra med skameffekt. Hur mycket man har blivit uppmuntrad som liten. ...hur mycket man blivit puffad framåt... av föräldrar, kompisar och lärare. Jag tror det är väldigt viktigt att man får konstruktiv, bra kritik. ...och att man kan förstå att ”ja det tycker jag också”. ...att man kan identifiera sig med den kritiken som liten. Sen tror jag att man skapar sina egna hjärnspöken... ”jag fick inte det där jobbet... det fick Stina istället... varför fick inte jag det”. Jag tror att allt det här med självkritik och för dålig självbild har att göra med unga år... hur man har blivit behandlad...

Informant A tycker att det är lätt att vända positiv kritik till negativ. Hon menar att ibland när man tycker man gjort ett halvbra framträdande och någon kommer och säger ”va bra” då tänker man ”så bra var det inte”. Till skillnad från A så vänder informant C inte positiv kritik till negativ utan blickar hela tiden framåt. ”...efter en konsert brukar jag inte lägga så stor vikt på hur det gått utan då har jag gjort det och då får jag va nöjd.” Hon säger också att hon visst tittar tillbaka på framträdandet men fokuserar på det positiva.

En annan betydande aspekt som kommit fram är vem som ger kritiken. Hur mycket man tar den till sig beror på hur mycket man ser upp till personen som ger kritiken. Om det är en lärare eller någon som inte betyder något nämnvärt spelar stor roll. Men av någon anledning så biter negativ kritik hårdare även om den kommer från personer man inte ”bryr sig om”. Så här svarar B när jag frågar honom hur det kändes att ta negativ kritik från ”det coola gänget” som gav honom (och hans band) tummen ner vid en pubspelning en gång. ”Det kändes hur jobbigt som helst! ...fast han var 14 och jävligt hängig. Det borde inte väga så tungt men det suger musten ur en.” En liknande uppfattning har informant A som menar att man tar till sig en del kritik, annan inte, beroende på vem som kommer med den. T.ex. menar hon att föräldrar är ganska partiska... men om någon annan musikstuderande som inte brukar säga något säger något bra då tar man det till sig, tycker hon.

Informant A, B och C tycker att negativ kritik biter hårdare än positiv. A tycker att det sitter kvar och att det alltid finns inombords samt att man bär det med sig på ett annat sätt än positiv kritik. B uttrycker det annorlunda och menar att han vill ju bevisa för sig själv att han är bra och att han vill att andra ska säga det till honom. Han fortsätter med att berätta att han bara idag har övat som tusan bara för att bevisa för sig själv att han klarar det. ...och när han tycker det själv vill han bevisa det för alla andra. ”Och det är ju bara för att man kämpar emot att va dålig.” C tycker att det är lätt att börja tvivla på sig själv när man får negativ kritik. Informant D tycker det samma men säger att hon numera sällan får negativ kritik. Hon kan istället söka den och genast vända det till konstruktiv kritik. Informant A tycker också att det är lätt att börja tvivla på sig själv och tillägger att hon inte fått så mycket negativ kritik som inte samtidigt varit konstruktiv. Informant C har samma erfarenheter som A.

Hur är det med den positiva kritiken? Den som verkar vara drivkraften i hela verksamheten. Är den lätt att ta till sig? Informant D tycker att det är svårt och säger att det är den värsta sorten för hon är aldrig riktigt säker på att framträdandet gått bra. Hon menar att man måste öva på att ta positiv kritik och att inte generas över det man gör... för då ska man ju inte hålla på. Hon säger att hon blev generad tidigare... men att hon har lärt sig hantera det bättre. När jag frågar hur så svarar hon att det tillhör hennes strategi att lyssna på folk utan att avbryta och sen tacka för kritiken. Informant C säger att hon inte vänder positiv kritik till negativ kritik. B känner att det kan vara svårt att ta den till sig när den kommer från många samtidigt. ”Det kan va svårt att fånga upp... till slut blir det bara ett rosa moln av alltihopa.” Annars har han lätt för att ta den till sig varpå han tillägger att det är extra viktigt att få positiv kritik när man gjort en konsert som inte är så lättköpt. Han menar att man efter ett sådant tillfälle blir extra receptiv och man ibland till och med kan leta efter någon som ska komma fram och säga att det var bra.

Informant D menar att ”bara för att folk inte kommer fram efter en konsert så behöver det inte betyda att de tyckte det var dåligt. Jag vet själv hur det är ibland när man är på konsert... mycket folk där framme. Alla kan ju inte komma fram.”

5.2.5 Nervositet inför ett framträdande

Det finns inget de fyra informanterna har helt gemensamt under denna rubrik. Tre, A, C och D kan känna att de påverkas negativt av sin nervositet. A menar att hon får lite för hög puls och för hög andning och det ”sabbar stödet”. Vidare anser hon att det gör att ”rösten svajar och så blir det surt”. Hon tycker också att intonationen försvinner. C har upplevt samma saker men nämner också att humöret sviktar.

Jag blir väldigt fokuserad men mot min omgivning kan jag verka irriterad. Jag klarar inte att prata om andra saker. ...allt detta är tidigare på da'n men när det närmar sig konsert pratar jag gärna om något annat för att slappna av. Jag kan tappa andningen, stödet, och kan därför inte hålla lika långa fraser. Och detta för att andningen blir för hög och pulsen går upp. ...och så känns det som jag vill hosta... som om jag hade någonting i vägen.... Det hörs inte men det känns... men när jag väl satt igång försvinner den känslan. Då är jag så fokuserad på vad jag gör.

D säger att hon blev torr i munnen, fick en klump i halsen, eller också yttrade nervositeten sig i form av hjärtklappning och tillägger:

...allting som var tydligt för att jag inte skulle kara av det i sång. Så hade det varit simning eller någonting så tror jag att jag blivit förlamad i ett ben eller någonting (skratt). Jag tror att psyket slår till direkt emot det stället där man är som mest sårbar. Men det, det har jag aldrig mer. Jag tycker det är kul... jag tycker det är roligt att framföra något idag.

A säger att det har hänt att hon glömt texter, ”vid ett tillfälle blev det fullständig blackout”, men hon säger att det är ovanligt. C säger att det har hänt henne också men att hon då improviserar så långt det går, allt för att inte förstöra publikens upplevelse. Informant A säger att hon blir lättare distraherad när hon är nervös. ”Såna grejor som att folk typ reser sig upp och går, eller nåt sånt, för att dom ska hinna med sista bussen, kan man typ börja ta sjukt personligt.” Hon tillägger att man i det läget tar det som dålig kritik.

Vad beror nervositeten på? På det svarar A att om hon sjunger en genre som hon inte brukar sjunga eller om hon ska göra svåra tekniska saker som hon inte är van vid så kan nervositeten slå till. Alla informanterna talar också någon gång om rädslan att ”göra bort sig” och hur hemskt det känns. A uttrycker det så här: ”Folk kanske tror att jag är kass och sen bär de det med sig. ...eller att folk ska säga 'nej jag hörde henne på det giget... hon är dålig. Du kan inte jobba med henne'. Man oroar sig för vad andra tycker”. B tycker det samma och menar att han inte vill att folk ska se honom som den stirrige, konstiga och rädda utan som den säkre. Misslyckas han så menar han att han tappar en del av sin identitet och sin plats i samhället. C menar att hon vill att folk ska tycka om vad hon gör och att det är vackert. Men när hon jobbar med en ny teknisk grej, och hon inte riktigt tycker att det känns som sig själv, kan hon inte stå för det, säger hon. Hon kör ändå fullt ut ”för det är ju ändå inte jag”. Hon fortsätter med att säga att det inte behöver vara vackert och ”på topp”. ”Och det är ju samma sak i vardagen... man vill bli omtyckt. ...man känner sig liten ibland.” På samma fråga svarar D att hon tror att det har att göra med skameffekten men om man bara fått positiv kritik kan man lätt hamna i fällan att ”ah... jag behöver inte öva... jag kan det ändå”. Hon förklarar att man då lätt kan hamna i en självfälla att ständigt göra fel. Då kan det skapas någon form av Pavlovs hundar. Hon tror det är viktigt att se glädjen i hela konserten, även förarbetet och att man kan se motivet. Jag frågar vad hon menar med motivet och får då till svar: ”För mig handlar det om kommunikation... och glädja andra och mig själv samt skapa kontakt med andra musiker, ha kul, arbeta tillsammans, förmedla budskapet, skapa kontakt.” Ytterliggare en sak som nervositet kan bero på är att man måste vara förberedd på att möta publik för att det ska bli bra, poängterar hon.

Informant B säger att han nästan aldrig blir nervös på en scen men medger att det händer ibland. Han ser på nervositet som något positivt som är en energikälla som kan ge nerv till framträdandet. När jag frågar honom vad som händer när han blir nervös på ett negativt vis svarar han kort: ”då misslyckas jag” (att rikta kraften åt rätt håll). Jag frågar varför han tror att man blir nervös. Han svarar att han tror att man är rädd för att dö. ”

Man har inte gjort det tillräckligt mycket och det har inte gått bra så många gånger... vad kan hända... inte så mycket. Man kan stirra upp sig hur mycket som helst

och man kan avdramatisera vad som helst. Av någon anledning har jag dramatiserat det här med att läsa och avdramatiserat att stå på scen.

I samband med detta säger han att ”det är lättare med en scen med spotlights och grejor än t.ex. om man sitter i en ring och ska göra något. Platsen på scenen är given men i ringen på golvet får man kämpa för uppmärksamheten.” C har en liknande tanke angående samma fråga. Hon menar att det är konstigt att man överhuvudtaget blir nervös och att det nästan aldrig hänt att man helt gjort bort sig... och så har man sjungit så många gånger, säger hon. ”Man kan räkna de gånger man gjort bort sig på en hand.”

På frågan om de blir mer ”taggade” när de sjunger inför publik nämner alla att de blir det. C svarar: ”Absolut! Man vill ju visa vad man går för. ...vad man har lärt sig liksom.” Jag frågar om det kommer spontant och hon svarar ”Ja” och menar att sinnesstämningen mynnar ut i uttrycket. Hon berättar att hon har kommit till en konsert och varit nedstämd och att hon skulle sjunga en glad sång. Det gjorde att nedstämdheten försvann eftersom man måste gå in och ta på sig en mask. Hon säger: ”jag tycker inte om olika roller för jag vill va äkta”. På samma fråga menar A att om man ska upp och göra något som man inte alls är nervös för så är man inte lika fokuserad och oftast presterar man inte lika bra heller. Man kanske sjunger lika bra tekniskt men tappar gnistan.

Ytterliggare en orsak till att man blir nervös, enligt informanterna, är de krav som ställs. Om detta talar informant C.

Vid ett tillfälle skulle vi göra en konsert med många sångare... jag var krasslig... men lärarna sa ”är du här så ska du sjunga”. ... Jaja tänkte jag och gick upp och körde... då blev jag inte nervös för jag hade inga krav på mig... det kunde ju inte låta bra... jag va ju krasslig.

5.2.6 Självförtroende

Jag frågar informanterna hur självförtroendet påverkar rösten? Informant B svarar att ”om man är rädd vågar man inte sjunga ut”. Han menar att om det sätter sig på andningen så kan det påverka hur mycket som helst. ”Jag kan ju inte ens prata då... jag tycker att det finns fall där för gott självförtroende påverkar rösten negativt, man tar för sig för mycket ... men det kanske handlar om dålig självinsikt.”

Alla utom informant D säger att självförtroendet beror på vilket ämnesområde det berör. Men i musiken säger sig alla ha relativt gott självförtroende. A säger: ”Jag får aldrig dåligt självförtroende i mig och den jag är utan mer i mina kunskaper. När jag utför något där jag sätter mina kunskaper på prov, då kan jag uppleva dåligt självförtroende. Aldrig annars.” B uttrycker det så här: ”Det känns som det varierar jättemycket. Beroende på vilket ämne det berör. ... vad man ska göra. När det gäller musik har jag bra. Jag övar mycket för att hålla det.”

Jag frågar informanterna vad det är som påverkar självförtroendet i positiv riktning när de musicerar. B upplever det som att självförtroendet stärks när andra tycker han är bra. C vet att hon har ett gott självförtroende eftersom hon fått höra att det är stabilt och aldrig dåligt. ”Det gör mig nog ganska trygg”, säger hon och fortsätter: ”Tonen låter nästan aldrig annorlunda

när man står i en övningslokal jämfört med på scen inför publik. Den är stabil och det gör mig lugn.” D tycker att det handlar om kommunikation mellan människor och att det är kul och ger en väldig självkänsla. Det och att ta itu med saker och känna att det blir ens eget samt att skapa en interpretation. Hon tycker det känns fint att känna att ”vi har en tolkning tillsammans och det låter riktigt bra”.

Jag frågar informanterna vad som påverkar självförtroendet i negativ riktning i deras musicerande. D tycker det kan vara icke lust, när det inte blir roligt. Ett exempel är när hon får tjata på en pianist och denne svarar något i stil med ”ah jag har så mycket att göra” och det menar hon är kanske för att han eller hon inte har lust. Vidare menar hon att mötet mellan människor spelar en viktig roll. Hur kul andra tycker det är att arbeta med henne inverkar också. ”Sedan är det ju inte kul när det inte kommer någon publik”, avslutar hon. C tänker: ”Vad ska alla tycka?” Hon menar att man vissa dagar inte litar på att ”det håller” och att det oftast inte är ens egna krav utan andras som gör att man trycks ner. Vidare menar hon att andras krav blir ens egna krav, det och oförmågan att ge en känsla till publiken påverkar självförtroendet i negativ riktning. B säger att hans självförtroende påverkas negativt när han tycker att han är dålig. ”När man gör ett dåligt gig kan det kännas som allt är kass. Alla tjejer tycker man är ful o.s.v. ...man kommer i en riktig svacka..” Jag frågar vad det är som gör att han tar sig upp ur svackorna? Hans svar är: ”Förhoppningsvis är det för att jag inte är värdelös...och så får jag det bevisat för mig, en positiv kommentar eller något...” När A svarar på samma fråga menar hon att man då ska se de saker man faktiskt är bra på. B berättar att han har ett knep: han försöker att hålla på med sådant som andra inte gör. Det gör att han får han vara bra på det. ”Jag övar hellre tre timmar kora än tre timmar piano även om jag lär mig lika mycket. Efter ett halvår kanske jag är bäst i södra Sverige på kora men på piano är jag fortfarande en av de sämsta pianisterna på MHM. Det är nog ett trix jag har kört.”

Hur hänger självförtroende och nervositet ihop enligt informanterna? B menar att när han blir för orolig så sjunker hans självförtroende. Nervositeten kommer först och självförtroendet sen. Han fortsätter med att berätta att oron och nervositeten gör att han presterar dåligt och om han sen inte får beröm eller folk ger mig tummen ner då sjunker självförtroendet. ”Ett gott självförtroende kan ta bort all negativ nervositet och göra att allt blir gött. ... det kan bero på allt t.ex. att jag sovit dåligt och att jag inte känner mig på G.” C tycker att de hänger ihop till viss del och menar att det är den positiva sidan av självförtroendet som får henne att gå ut och göra det och den negativa som får henne att känna sig nervös.

D menar rätt och slätt att om man har ett dåligt självförtroende så måste man bygga upp det men att man ska akta sig för att få hybris. Jag frågar henne hur man stärker sitt självförtroende. På det svarar hon:

Ibland kan jag tänka att man måste ner i gytjan innan man kan klättra upp och så försöker man att inte komma så djupt nästa gång. Man måste acceptera sina tankar... mitt sätt att må inför en sak. ...men sen vill jag klättra stadigt upp och se ljuset. ...och det har jag lyckats med.

Informant D avslutade intervjun med att säga att hon inte alls känner sig nervös och orolig inför eller under en konsert längre. Det hon har beskrivit är det loppet som varit.

5.2.7 Råd som kan motverka den negativa nervositeten och stärka självförtroendet

Min fråga var: hur gör du när du ska motverka negativ nervositet eller stärka självförtroendet hos dig själv eller någon annan? För att åskådliggöra vilka råd som framkommit under intervjuerna väljer jag att visa dem i punktform. Fraser inom citationstecken är informanternas egna formuleringar.

- **Förbered dig väl:** Vet man att man verkligen behärskar varje moment vid ett framträdande så minskar oftast risken att bli nervös.
- **Peptalk:** Intala dig att du faktiskt *kan*. ...”kick some as nu”... ”kom igen nu- Nu jävlar”. ”Du vet vad du kan...visa det.”
- **Fokusera på det positiva:** Ett råd för att stärka självförtroendet är att lära sig att se på saker och ting ur en positiv synvinkel. ”Man måste inse att man inte kan vara bäst på allt. Även om han där är bättre än vad jag är på att sjunga så finns det saker som jag är bättre på än vad han är.” Man kan jobba på det man är bra på och lära sig se sin styrka. ”Man tror ofta att alla är mycket bättre... men efter ett tag inser man att man är rätt bra på ganska mycket. Det behöver inte vara kunskapsrelaterat inom ett specifikt område t.ex. musik... jag sjunger inte bäst i världen men jag fungerar jättebra socialt... och jag kan prata för mig”.
- **Avdramatisera situationen:** De flesta vet att det egentligen inte är farligt och att man inte behöver vara rädd när man möter sin publik. Det som kan vara svårt är att inse det. En av informanterna sa: ”Ta det lugnt och visa att 'jag är inte rädd, så du behöver inte heller vara rädd för det' ...avdramatisera. Samtidigt kan personen bli irriterad och tänka: förstår du inte att jag har problem... bara för att inte du har det... man får ha fingertoppskänsla och känna av från fall till fall.”
- **Våga ta plats:** ”Man får se till att göra nåt man är bra på eller ge dom jävlarna vad dom vill ha så man får lite beröm så man får upp självförtroendet. Det finns trick... för mig är det viktigt att vara unik.”
- **Improvisera:** ”Om något går fel – improvisera.”
- **Djupandning:** När man är nervös andas man ofta snabbt och högt. ”För att lugna ner sig inför ett framträdande kan det vara bra att jobba med djupandning och pusa ut luften jättelångsamt. Och gärna ta med armarna ut också så att man kommer ner i kroppen riktigt.” Ibland kan man känna sig spänd i kroppen. Då kan man ”sucka för att utjämna tonus”.
- **Skapa en positiv atmosfär:** ”Skämta gärna med den du ska musicera med så man är go och gla’.” Har de musicerande kul och trevligt på scenen så avspeglas det med stor sannolikhet i publiken.
- **Väck kroppen:** Vid sång är det viktigt att kroppen är ”i gång” eftersom kroppen är en sångares instrument. ”Ett sätt är att banka igång kroppen så att man inte är stel som en pinne” – alltså slå lätt på sig själv.
- **Positiv visualisering:** Man föreställer sig att framträdandet går bra. Vänd negativa tankar till positiva.

- **Ramsan:** Den är ett bra exempel på positiv visualisering. Var noga med att ramsans tre första påståenden faktiskt överrensstämmer med verkligheten. Om inte – öva mer!

Du har ju faktiskt övat.

...och texten sitter ju faktiskt

...och du kan alla tonerna.

...och du vet om att du är ganska bra.

...och sen ser man sig själv i konsertframträdandet...

publiken är där för att lyssna på mig... inte för att de förväntar sig att jag ska göra fel och skratta åt mig.

Vid nästa steg ser man sig själv börja och man känner att det går bra. Sista steget är att man ser sig själv ha gjort konserten och att man känner sig nöjd.

- **Förbered dig i god tid:** ”Öva så att grejorna sitter långt i förväg. Kvällen innan ska man inte paniköva utan man ska ta det lugnt... kanske kolla på en film. Sitter det inte då så sitter det inte sen.”
- **Se till att tro på dig själv:** ”Det är lätt att börja tvivla på sig själv och för att komma ifrån det behöver man få en kick så man börjar tro på sig själv igen. T.ex. genom en bra sånglektion eller så har man en konsert där folk blir nöjda”
- **Hitta glädjen:** Den kan lätt tappas bort i all prestationshets. Låt dig känna av glädjen både vid framträdanden och vid övning. Det är viktigt. Inte bara för att det är roligt att ha kul utan även för att glädjen inspirerar till vidare utveckling.
- **Sömn:** Sover man bra och tillräckligt mycket har man betydligt större chans att också prestera bra. Det kan tyckas vara en självklarhet men ändå är det väl värt att ta upp eftersom det i en stressad tid ofta dras ner just på sömnen och inte åtaganden.
- **Underlätta textmemoreringen:** För detta finns det flera strategier. Man kan försöka följa den ”röda tråden” i texten med hjälp av bilder. Då är det också lättare att ”vara i texten” och på så vis förmedla dess innehåll på ett trovärdigt sätt. Ett annat sätt är att helt enkelt sjunga en sång så många gånger att den sätter sig i muskelminnet. Problemet med det är att man ibland inte har en aning om vad man sjunger om. En annan strategi är att göra en minneskarta, en s.k. mindmap, och följa den.
- **Motion:** Träning är en utmärkt väg till allmänt välmående, dessutom kan man repetera t.ex. texter under tiden.

6 Slutdiskussion

Darriga knän, händer som skakar, en andning som bara tycks fungera när det är absolut livsnödvändigt. Armar, ben och fingrar tycks ha en egen fri vilja som dessutom bestrider allt som man säger till dem och ovanpå detta en hjärna som löper fullständig amok. Detta är symptom som definitivt inte främjar en situation i rampljuset. Jag och många med mig har varit i denna sits. Därför tillkom denna uppsats.

I intervjuerna framkommer det att det är av yttersta vikt att kunna sin musik och sitt ”mellansnack” för att minska eller kanske helt undvika nervositet och utstråla självförtroende. Det framkommer även att det kan ”låsa sig” om man övat för mycket. Det kan kopplas till Bowers semantisk-assosiativa nätverksmodell som säger att återgivandet av inlärd kunskap återhämtas bäst om de yttre och inre förutsättningarna är lika vid både inläring och återgivning (se teoridelen). Denna tillståndsberoende inläring styrks också av Eichs försök med en marijuanapåverkad grupp som skulle lägga en rad med ord på minnet (se teoridelen). Det torde därför vara viktigt att öva inför publik för att på så sätt lättare komma åt det inlärd materialet i en stressad situation som ett framträdande innebär. Informanterna menar också att de musicerar bättre då de är avspända vilket man också kan relatera till ovanstående teorier då man brukar öva under avspända förhållanden.

En slutledning som man kan skönja i periferin är att minst en av informanterna tycker att det blir bäst om man lär sig framträdandet i brottstycken och att man mellan dem visserligen har en röd tråd men inga exakta formuleringar. Informanten verkar tycka att framträdandet då kan verka mekaniskt och utan nerv. Informanten tycker också att man måste få vara sig själv på scenen, och alltså inte känna sig låst av ett exakt manus, för att kunna göra ett bra framträdande. Varför jag väljer att tolka det så här kan bero på att jag själv tycker att det är så.

Detta kan man koppla till det faktum, som Persson (1996) beskriver, att man inte vill förlora sin sociala identitet, den man själv skapat under årens lopp, i samhället och i umgängeskretsen (se teoridelen). Om informanten ovan slaviskt skulle ha följt ett manus så skulle det inte vara ”informanten själv” eftersom denna typ av konsertupplägg skiljer sig så från dennes egen personlighet. Följaktligen skulle det inte vara informanten i sig som höll sig kvar på sin sociala plats utan den roll som informanten gick in i vid konserttillfället.

För att mentalt förbereda sig på en konsert har flera av informanterna talat om hur djupandning kan påverka psyket på ett positivt sätt. De menar att det kan lugna ner en stressad person och göra denne mer fokuserad. Dessa påståenden återfinns i teoridelen under rubriken ”Vad gör man åt scenskräcken?” och just detta sätt är en somatisk strategi för att uppnå ett lugnt sinnestillstånd.

Under mina intervjuer har det framkommit att det som har störst inverkan på självförtroendet och hur nervös man blir är att man vet att man kan vad man kommit för att göra. Om man inte vet det så känner man sig förmodligen illa till mods eftersom man, enligt Persson (1996), då vet att omgivningen snart får reda på ens ickekompetens. Den sociala verkligheten erkänner som tidigare sagts bara ”en vinnare”. Man har hela tiden i bakhuvudet att man jämförs med andra, och då ofta jämlikar och de som är bättre. Ofta tänker man inte på att man faktiskt är bättre än många.

En gemensam tanke kring detta har jag med en av informanterna. När man studerar t.ex. musik på en folkhögskola eller en musikhögskola jämför man sig bara med de människor som finns där. Man ser inte den stora massan som inte håller på med musik. Detta innebär att om man räknar sig själv som en medelmåtta på en musikhögskola så tänker man att man är en medelmåtta räknat på hela populationen och det är ju fel. Det rör sig bara om en matematisk felräkning som gör att man lättare kan känna sig dålig och otillräcklig eftersom man bara räknar med de bästa i den ”kompetensgrupp” (t.ex. sångargruppen) man ställer sig till. Det i sin tur kan påverka hela personligheten. Eller som Persson (1996 s.11) väljer att uttrycka det: ”Att vara och bli kompetent och att upprätthålla en viss grad av kompetens, kan ses som den minsta gemensamma nämnaren i det psykologiska komplex som brukar gå under beteckningen 'personlighet'.”

En annan sak man kan koppla ihop är teoridelens avsnitt ”flow” och en av informanternas känslor när alla musiker verkade andas tillsammans. ”Ibland när allting funkar med samspel och så, så kan jag faktiskt rysa”. Nu kan jag inte säga med säkerhet att det var flow som uppnåtts men det hon beskrev lät som det.

En av informanterna säger att när han drabbas av nervositet är inte problemet själva uppgiften utan är rädslan, och vad den åstadkommer, inför uppgiften. I detta fall rörde det sig om andningssvårigheter. Fenomenet kallas anticipatorisk ångest.

”Det basala fungerar inte i kroppen. Det slår på något sån´t där flyktbeteende i huvudet. Precis som stålmannengrejen kan detta också slå till, på scenen. Men det han aldrig hänt när jag sjungit.” Så sa en av informanterna angående hur nervositet påverkar kroppen fysiskt. Vad han pratar om kan man koppla till vad Lundeberg hävdar i sin bok ”Rampfeber”. Lundeberg (1991) menar att frågan är inte hur nervös man är utan vad man gör med den bildade energin som frigörs vid nervositet. Det gäller att kanalisera energin rätt. Eller som min informant väljer att uttrycka det:

Det är som en adrenalinkick som jag kan använda mig av antingen genom att bli stålmannen eller förgöra mig själv, bli nervös och skakig. Det är mycket kraft, som är till för att fly tror jag, den kraften kan man använda utåt så man blir bra och go på scen. Acceptera adrenalinkicken och försök rida på kraften istället för att dölja den. Det är den kicken som ger nerv åt framträdandet. Det handlar nog om att tygla kraften och rikta den åt rätt håll.

Informanterna talar om att peppa sig själva innan framföranden. Det får sägas vara ett exempel på en kognitiv strategi för att angripa scenskräcken. Ramsan, som omnämns dels ”Resultatdelen” och dels i delen ”Råd”, är ett exempel på visualisering samt träning av blockering av negativa tankemönster som även de är exempel på kognitiva strategier som omnämns under rubriken ”Vad gör man åt scenskräcken?”. Motion, yoga och diverse andningsövningar omnämns också i intervjuerna. Där läggs fokus på avslappning och genom det uppnås ett psykiskt lugnt tillstånd. Denna strategi tillhör gruppen ”de somatiska strategierna”.

Den positiva kritiken är drivkraften till allt musicerande. Utan den skulle förmodligen ingen orka fortsätta. Det hävdar jag efter att jag intervjuat informanterna och gjort en litteraturstudie. Så här säger en av informanterna:

Jag behöver den väldigt mycket. Även om jag inte är helt nöjd med mitt framförande så tycker jag att det räcker om publiken är det. Man behöver inte göra allting perfekt även om man tror det när man går i detta hus (MHM).

De sista raderna kan ju vissa pedagoger på omnämnd institution fundera på. Varför känner somliga så? Som jag skrev i inledningen så uppmanar jag alla som sysslar med musik: glöm inte bort glädjen. Glöm inte bort varför du en gång började. Jag väljer att i detta sammanhang åter citera Lundeberg: ”Värderingar på ett för tidigt stadium har en enastående förmåga att strypa kreativa infall.”

Vad som kan sägas om nervositet inför ett framträdande är att det som händer fysiskt är att kroppen gör sig redo antingen på att fly, slåss eller ”ligga död”. Detta tar på scen form i hög och snabb andning eftersom hormonet adrenalin utsöndras. Det gör även att bland annat pulsen går upp och att blodkärlen i skelettmuskulaturen vidgas. Man är nu redo. Vid sång kan det innebära en rad olika problem t.ex. att det, som en av informanterna sa, ”sabbar stödet”. Om energin påverkar negativt förlorar man den så viktiga muskelflexibiliteten. Den lösgjorda energin måste på något sätt ut ur kroppen och får man inte ut den i form av en extra nerv eller glöd i framträdandet så kommer den med stor sannolikhet i form av darrning och skakning eller stelhet.

Mentalt gör nervositeten att man tappar fokus. En av informanterna sa att ”det blev fullständig blackout”. Blir man inte alls nervös, om spänningsnivån är för låg, inför ett framträdande så kommer framträdandet förmodligen att sakna gnistan och glöden. Om spänningsnivån är för hög kan det resultera i negativ nervositet. Det gäller alltså att hitta den perfekta spänningsnivån. Den kan man genom bra, rationell självkontroll göra och på så vis skapa rätt förutsättningar för fritt musikaliskt flöde. Grunden för en god, rationell självkontroll är ett gott förtroende och en god självkänsla enligt mig.

Några av informanterna säger att självförtroendet är beroende av vilket ämnesområde man pratar om. Vad gällande musik säger de sig ha gott självförtroende. Detta faller inför ramen för kompetensresonemanget i teoridelen. De anser sig alltså som erkänt duktiga inom området musik. Även förbättring av självförtroende har med detta att göra. En informant säger att han tycker att det stärks när andra tycker det är bra och att han triggas att öva mer när han får ett erkännande. Han vill ju ha positiv kritik. Han säger att han mår bra av det. Persson (1996) menar att det undantagslöst spelar roll för välbefinnandet hur man tror sig uppfattas av sin omgivning och det i förlängningen inverkar på motivationen. Detta kan även kopplas till von Schéeles (1988) avsnitt om personligheter. Han hävdar att det finns tre personligheter som alla kan kategoriseras under. Han säger dock att alla är en blandning av alla tre men att man har olika stora delar av de olika personlighetskategorierna. Hans ”O-personlighet” går igenom i resonemanget ovan, att inbillade eller verkliga krav från omgivningen styr handlandet. Informanten vet att det uppskattas (kan ses som ett krav, från andra eller honom själv) om han sjunger för dem. En annan informant menar att det oftast inte är egna krav, utan andras som gör att man trycks ner. Hur man tror att omgivningen uppfattar en har alltså betydelse för ens välbefinnande. Både självkänslan och självförtroendet påverkas således.

Alla mina informanter blir sporrade när de möter en publik och är alla beroende av någon form av respons. Alla vill så att säga få sin kompetens bekräftad. Vad som kan sägas är att allt rörande kritik, självkritik, kritik från omgivningen, negativ som positiv, är kopplat till kompetenserkännande och social överlevnad.

Tillförlitligheten på resultaten får man, trots det lilla intervjuunderlaget, säga vara ganska stor eftersom i princip allt som jag fått fram gick att härleda till en redan befintlig teori. Några generella skillnader mellan manligt och kvinnligt beteende inte görs beroende på att så få deltagare ingick i studien. Samma sak gäller för frågan om åldersskillnad har någon betydelse.

Om jag skulle ha vidareutvecklat denna uppsats så skulle jag ha fortsatt min litteraturstudie. Det finns ett par områden jag kommit i kontakt med först i slutet av arbetet som jag skulle ha studerat mer ingående om mer tid funnits bl.a. alexander- och feldenkreismetoderna samt "braingym". Därefter skulle jag ha tagit reda på mer om "Dominansfaktorn" och dess innebörd med sina olika dominansprofiler.

Vidare skulle jag ha varit noggrannare vid intervjuerna och ställt exakt samma frågor även om det skulle ha brutit informanternas tankebanor. Jag har under arbetets gång märkt att det inte är helt enkelt att utforma och leda en intervju. Mer litteratur och mer praktisk övning på det området skulle ha underlättat och förbättrat arbetet. Fyra intervjuer är dessutom ett ganska litet underlag. Jag skulle gjort fler.

7 Referenser

- Araï, D. (2001). *Introduktion till kognitiv psykologi*. Lund: Studentlitteratur.
- Bra böckers lexikon. Tredje upplagan. (1988). Höganäs: Bokförlaget Bra Böcker.
- Evenshaug, O. Hallen, D. (1992). *Barn- och ungdomspsykologi*. Lund: Studentlitteratur.
- Jackson, S. A., Csikszentmihaly, M. (1999). *Flow och idrott*. Jönköping.
- Lundeberg, Å. (1991). *Rampfeber*. Stockholm: Gehemans musikförlag.
- Persson, R. S. (1996). *Psyke, Stress och konstnärlig frihet*. Stockholm: KMH Förlaget.
- von Schéele, B. (1988). *Stresskontrollguiden*. Stockholm.
- www1. <http://hem.passagen.se/natashe/Psykologi.htm>
- www2. <http://www.hisvux.se/midander/trappa.html>
- www3. http://lts.cfl.se/psykologi_a/psykologi_a_3.asp
- www4. Jonsson, T. Norrkunskap, Demensutbildning, Sundsbruk. www.norrkunskap.y.se/sjalvkansla.htm. 2006-10-17.