



GÖTEBORGS UNIVERSITET

Rampfeber
– hur hanteras den av professionella musiker?

Av: Patrik Tammelin och Martin Holmér

LAU395

Handledare: Tilman Skowronek

Examinator: Eva Nässén

Rapportnummer: VT12-6100-06

Examensarbete inom Lärarprogrammet LP01

Titel: Rampfeber – hur hanteras den av professionella musiker?

Författare: Patrik Tammelin och Martin Holmér

Termin och år: VT 2012

Kursansvarig institution: Institutionen för sociologi och arbetsvetenskap

Handledare: Tilman Skowroneck

Examinator: Eva Nässén

Rapportnummer: VT12-6100-06

Nyckelord: Rampfeber, scenskräck, prestationstångest, nervositet, musik

Sammanfattning:

Syftet med denna studie är att ta reda på hur en grupp professionella musiker hanterar rampfeber och vilka strategier de har för detta. Den frågeställning vi har sökt ett svar på är följande:

Hur upplever professionella musiker rampfeber, och hur hanterar de rampfeber i samband med musikutövande?

Vi har valt att ha individuella intervjuer med fem professionella musiker med bakgrund i den afroamerikanska musiktraditionen eller i den västerländska konstmusiken. Intervjuerna varade i mellan tjugotre och femtiofem minuter beroende på hur mycket respondenterna hade att säga om ämnet. Dessa fem intervjuer har transkriberats och utgjort vårt material tillsammans med en mängd böcker, artiklar och tidigare studier som gjorts i ämnet. Då vi har valt att begränsa undersökningen till fem respondenter har vi inte försökt att ge några generella svar på hur musiker hanterar rampfeber utan har istället velat undersöka hur det förhåller sig i individuella fall. Vi tror ändå att de resultat vi har fått kan ge en fingervisning om hur professionella musiker gör.

Våra resultat visar att dessa musiker inte besväras i någon större utsträckning av rampfeber längre. Flera av dem hade tidigare gjort det. De strategier de hade gemensamt var att de allihop ansåg att förberedelse var essentiellt för att kunna känna sig trygg inför ett framträdande. Strategier som uppkom var bland annat att arbeta på sin självbild för att bli tryggare i sig själv och få en distans mellan sin identitet och sitt musikutövande. En mer konkret strategi som återkom var visualisering.

Som musiker och blivande musiklärare är rampfeber något som vi möts av på regelbunden basis. Vi behöver ha kunskap och verktyg i vår framtida lärarroll för att kunna hjälpa och undervisa våra elever om detta fenomen då det är något som de flesta påverkas av inför ett uppträdande.

Innehållsförteckning

1. INLEDNING	4
2. SYFTE OCH FRÅGESTÄLLNING	5
3. TEORETISK ANKNYTNING OCH TIDIGARE FORSKNING	6
3.1 Begrepp	6
3.1.1 Rampfeber	6
3.1.2 Scenskräck	6
3.1.3 Prestationsångest	6
3.2 Vad scenskräck beror på	6
3.2.1 Identitet	7
3.3 Scenskräck i praktiken	8
3.3.1 Medicinsk bakgrund	8
3.3.2 Fysiska symptom på stress	9
3.4 Olika stressnivåer	9
3.4.1 Yerkes-Dodson law och katastrofteorin	9
3.4.2 Optimal arousal	10
3.5 Olika tillvägagångssätt för att hantera rampfeber	11
3.5.1 Betablockerare	11
3.5.2 Beteendeterapi	11
3.5.3 Hypnose	12
3.5.4 Mental träning - avslappning, visualisering, meditation	12
3.5.4.1 Avslappning	12
3.5.4.2 Progressiv avslappning	12
3.5.4.3 Visualisering	13
3.5.5 Andra tillvägagångssätt	13
4. METOD	14
4.1 Intervjuer	14
4.2 Avgränsningar och urval	14
4.3 Tillvägagångssätt	14
4.4 Etiska hänsynstaganden	15
5. RESULTATREDOVISNING	16
5.1 Adam	16
5.1.1 Bakgrund	16
5.1.1.1 Identitet	16
5.1.1.2 Egen efterforskning	17
5.1.2 Upplevelser och erfarenheter av nervositet i samband med musikutövande	17
5.1.2.1 Olika tillfällen	17
5.1.2.2 Specifika situationer	18
5.1.2.3 Tankar om olika stressnivåer	18
5.1.3 Strategier för att hantera nervositet	19

5.1.3.1 Visualisering	19
5.1.3.2 Avslappning	20
5.1.3.3 Förberedelse	20
5.2 Stina	21
5.2.1 Bakgrund	21
5.2.1.1 Identitet	21
5.2.1.2 Samtal och undervisning om nervositet i utbildningen	22
5.2.2 Upplevelser och erfarenheter av nervositet i samband med musikutövande.	22
5.2.2.1 Olika tillfällen	23
5.2.3 Strategier för att hantera nervositet	24
5.2.3.1 Visualisering	24
5.3 Julia	25
5.3.1 Bakgrund	25
5.3.1.1 Identitet	25
5.3.2 Upplevelser och erfarenheter av nervositet i samband med musikutövande.	26
5.3.2.1 Olika tillfällen	26
5.3.2.2 Specifika situationer	27
5.3.2.3 Tankar om olika stressnivåer	27
5.3.3 Strategier för att hantera nervositet	28
5.3.3.1 Självbild och samtal	28
5.4 Rickard	29
5.4.1 Bakgrund	29
5.4.1.1 Identitet	30
5.4.2 Upplevelser och erfarenheter av nervositet i samband med musikutövande.	30
5.4.2.1 Specifika situationer	31
5.4.3 Strategier för att hantera nervositet	32
5.4.3.1 Förberedelse	32
5.5 Mattias	33
5.5.1 Bakgrund	33
5.5.2 Identitet	34
5.5.2 Upplevelser och erfarenheter av nervositet i samband med musikutövande.	34
5.5.2.1 Olika tillfällen	34
5.5.2.2 Specifika situationer	35
5.5.2.3 Tankar om olika stressnivåer	35
5.5.3 Strategier för att hantera nervositet	35
5.5.3.1 Självbild	36
5.6 Resultatanalys	36
5.6.1 Bakgrund	36
5.6.2 Tankar och erfarenheter om rampfeber	36
5.6.3 Strategier för att hantera rampfeber	37
6. SAMMANFATTANDE SLUTDISKUSSION	39
6.1 Sammanfattning	39
6.2 Diskussion	39
6.2.1 Vidare forskning	41
REFERENSER	42
BILAGOR	44
Bilaga 1 – Intervjuguide	44

1. Inledning

Stage fright, or performance anxiety, is one of the most devastating experiences a performer can ever have. [...] All memory of any ability is erased through a numbing process - the performer feels thrown back to an entirely elementary level.

(Goode, 2003, s 27)

En vanlig reaktion från människor när samtal om yrkesval och framtidsdrömmar kommer upp är att de ofta tänker att musiker har roligt på jobbet. Eftersom underhållning är roligt måste det vara roligt att underhålla. Eller?

Det finns mycket som är positivt med att arbeta som musiker. Det ges möjlighet att uttrycka sig på musikens språk som förstås av nästan alla men som bara kan talas av vissa. Musikern får kommunicera något till åhörarna som kan beröra dem på djupet, väcka glädje eller nostalgi. En musiker finns där för att skapa en trevlig atmosfär på restaurangen, att hålla igång dansen på firmafesten eller förgylla bröllopet med minnesvärd musik. Är musikern skicklig kan han eller hon bli beundrad och hyllad för sin talang och kan nå stor berömmelse.

Men det finns också en mindre romantisk sida av musikeryrket. För att bli skicklig behöver musikern disciplinera sig till att öva flera timmar om dagen på sitt instrument under många år. Han eller hon måste vara entreprenör lika mycket som musiker för att få spelningar. Det blir också ofta en del sena kvällar och helger. Det är inte ovanligt att det finns många faktorer runt omkring spelningar som kan vara stressande, exempelvis att sitta flera timmar i en bil för att komma fram och behöva rigga all utrustning själv, spela i en timme sedan plocka ihop allt igen och ha svårt att hitta någonstans att äta eftersom allt annat är stängt. Musikern får sedan sova på något ställe som arrangören har ordnat eller köra långt in på natten innan han eller hon kommer hem igen.

En särskild svårighet många musiker upplever är rädslan för att spela inför publik. Att musiker är rädda att stå på scen kan tyckas vara motsägelsefullt för vissa. Själva syftet med att vara musiker är ju, för de flesta, att spela för publik i en eller annan bemärkelse. Känslan att få dela med sig av sin talang och få dela med sig av musik är obeskrivlig och är en musikers största mål. Men om en musiker är rädd för att stå på en scen och förmedla musik, borde han eller hon då inte ha valt ett annat yrke?

I denna uppsats undersöker vi vilken relation musiker, som livnär sig på musik och uppträder regelbundet inför publik, har till rampfeber i sitt arbete och hur de hanterar den. Aktiva musiker utsätter sig ständigt för rampfeber och scenskräck och vi känner musiker och skådespelare som säger att de älskar att stå på scen och ser fram emot nästa tillfälle. Trots detta påverkas de alla, när det väl är dags, mer eller mindre av någon form av stress som kan leda till nervositet, även kallad rampfeber.

Med begreppen rampfeber och scenskräck menar vi inte endast det sinnestillstånd musikern är i under själva scenframträdandet. Vi menar även de känslor och stresspåslag som musikern upplever innan och efter. Om det är en individ som har stora problem med scenskräck kan det till och med vara en nervositet som är mer eller mindre konstant om vederbörande ständigt utsätts för uppträdandesituationer.

2. Syfte och frågeställning

Syftet för denna uppsats är att ta reda på hur professionella musiker upplever och hanterar rampfeber i samband med musikutövande. Den frågeställning vi har valt att arbeta utifrån i denna uppsats är:

Hur upplever professionella musiker rampfeber, och hur hanterar de rampfeber i samband med musikutövande?

Vi har valt detta ämne eftersom vi anser det vara intressant och högst relevant för oss som musiker och som blivande musiklärare. Det talas mycket lite om rampfeber i vår utbildning fast det är någonting som många påverkas av. Att ha kunskap om varför professionella musiker känner nervositet inför framträdanden och vad det finns för strategier till hjälp för att hantera den är relevant för oss som musiker och inte minst för oss i vår roll som lärare. När vi ska jobba med elever som studerar musik hör det till vår uppgift att kunna adressera alla de aspekter av musikutövande som de enligt kursplanen ska utbildas i. Att musicera inför publik tillhör betygskriterierna i ensemble och i instrumentkurserna i Gy 11 (Läroplanen för Gymnasieskola 2011). Därför anser vi att detta är ett bra tillfälle att få gräva djupare i detta ämne för att utbilda oss själva men också för att bidra till den forskning som redan finns om detta fenomen.

Då våra erfarenheter är begränsade har vi valt att undersöka hur verksamma musiker hanterar och resonerar kring rampfeber. Detta ämne är stort och vi har valt att begränsa oss till att intervjua fem musiker från två olika musiktraditioner; från den västerländska konstmusiken och från den afroamerikanska traditionen, dvs. den musiktradition som har sina rötter i blues, jazz, rock och pop. Vi tror att vi genom att analysera dessa musikers erfarenheter och metoder kan få en inblick i musikers verklighet och därigenom mer kunskap i detta område.

3. Teoretisk anknytning och tidigare forskning

3.1 Begrepp

När vi läst litteratur och samtalat om rampfeber har vi stött på flera relevanta begrepp som är tätt sammankopplade men som ändå bör definieras lite mer.

3.1.1 Rampfeber

Nationalencyklopedin definierar rampfeber på följande sätt: “nervositet inför scenframträdande”. Det finns musiker med en sådan rampfeber ”[...] vars nervositet under konserter var så svår, att [hon] överhuvudtaget inte kunde få någon ton i flöjten. [...] Man kunde t.o.m. se att hennes läppar svullnade” (Domar, 1995, s 18). Att lida av rampfeber i denna utsträckning kan leda till att en musiker blir tvungen att undvika offentliga framträdanden helt. Den här sortens rampfeber kan liknas med en person som har stora besvär av flygskräck och på samma sätt brukar dessa personer undvika att flyga (Lundeberg, 1991, s 9).

3.1.2 Scenskräck

Michael I. Goode (2003) definierar begreppet “stage fright” (översätts här till scenskräck) på följande sätt: “Stage fright is a nervous and physiological condition in which normally competent functioning necessary for successful completion of the situation impaired.” (s 2). Ordet scenskräck används ofta i folkmun, men vi har inte hittat någon svensk definition av det i svenska ordböcker. Vi likställer detta begrepp med “rampfeber” och kommer att använda dem om varannan utan att skilja dem åt.

3.1.3 Prestationsångest

Goode (2003) säger vidare att fenomenet scenskräck också är känt som *performance anxiety*. *Performance* i enligt Goode är ”... någon form av aktivitet gjord inför någon form av publik.” (s 2, fritt översatt). *Performance anxiety* översätts bäst till prestationsångest. Prestationsångest kan också innebära ångestkänslor för att inte rätta till eller hålla måttet eller att inför att leva upp till förväntningar. Detta begrepp återfinns även inom andra områden än musik och behöver nödvändigtvis inte ha med andras förväntningar att göra. Nationalencyklopedin definierar begreppet på följande sätt:

Ångest att prestationer i arbete, sport, sexuella förhållanden etc. inte skall vara perfekta. Prestationsångest bottnar i svag självkänsla och överstark självkritik. På prestationer av intellektuell och sportslig art kan prestationsångest verka befrämjande, men i sexuella sammanhang verkar den hämmande.

(Nationalencyklopedin)

3.2 Vad scenskräck beror på

En plankan ligger på gräset. Uppgiften är att gå på den utan att röra marken. Lätt, eller hur? Plankan är en meter över marken. Det är fortfarande lätt att gå, men vi skärper oss nog lite mer när vi går över. Plankan är tre meter över marken. Nu känns det plötsligt mycket svårt.

(Lundeberg, 1991, s 9)

Lundeberg menar att gå på plankan eller att spela ett visst stycke, dansa en viss dans eller hålla ett tal innebär alltid samma uppgift i praktiken oavsett omständigheter. Men även om det är samma plankan, stycke, dans och tal påverkar sammanhanget hur det upplevs att genomföra det. När musikern står på en scen finns det andra parametrar som uppstår och som är svåra att öva på eftersom de först blir aktuella vid det faktiska framträdandet.

3.2.1 Identitet

Om någon har som ambition att bli en professionell musiker behöver vederbörande lägga många år av sitt liv och många timmar i veckan på sitt instrument. Många professionella musiker har börjat spela sitt instrument redan vid sex års ålder, vissa ännu yngre (Manturzevska, 1990, s 123). Under sin uppväxt kvävs det att barnet tar instrumentlektioner och övar regelbundet. Om barnet har ett brinnande intresse och/eller satsar på att bli musiker väljer han eller hon ett gymnasium med musikinriktning för att senare gå vidare till folkhögskola och musikhögskola. Manturzevska (1990) skriver om en studie som gjordes av 165 professionella polska musiker. För dem tog det i medeltal 16 år av musikalisk utbildning innan de blev professionella musiker (s 125). Att vara och bli musiker är inte bara en hobby; det är en livsstil och kräver en stor motivation (s 130-137).

Eftersom musicerandet har följt med i många år av en persons liv tenderar det att bli till en del av hans eller hennes identitet. Musikeryrket är ett högspecialiserat yrke och i likhet med läkaryrket har det mer en karaktär av ett kall än ett yrke. Det är: ”En specialistkompetens som engagerar individerna i så hög grad att de ofta definierar sin identitet utifrån det speciella yrket.” (Johansson Liljeholm, 1996, s 5). Musik är det han eller hon kan och har arbetat nästan hela sitt liv för att bli bra på. Det är därför också mer än publiken musikern är rädd för att misslyckas inför. I en av de intervjuer Johansson Liljeholm (1996) skriver om säger en av respondenterna: ”... man spelar i första hand för sig själv, i andra hand för kollegor, i tredje hand för publiken, så att befinna sig på podiet är i sig stressande.” (Ibid. s 24). Johansson Liljeholm framhåller att den musikaliska prestationen är viktig för den här respondentens självbild. Han har förväntningar på sig själv som han behöver leva upp till. Denna dimension är den mest påfrestande för honom när han ska framföra något på scen.

Den andra dimensionen är att kunna göra en bra prestation inför sina kollegor. Det finns en yrkesmedvetenhet hos en musiker om att det har tagit mycket arbete för att komma till den nivå han eller hon befinner sig på. När en musiker spelar i en orkester eller ett band är han eller hon alltid övervakad av andra sakkunniga, människor som vet hur det borde låta och förväntar sig en korrekt insats med musikalisk och artistisk kvalitet (Ibid. s 3). Kollegorna vet när musikern gör ett dåligt framträdande, de hör minsta lilla fel som publiken inte skulle lägga märke till. Enligt Johansson Liljeholm kan det vara en stor påfrestning för musiker att gå på repetitionerna eftersom musikern hela tiden känner sig bedömd och analyserad.

Varje dag möter den enskilde musikern den tuffaste publiken av alla, de noggranna och sakkunniga kollegorna. Varje repetition eller konsert innebär ett nytt test av musikerns kapacitet.

(Johansson Liljeholm, 1996, s 3)

Den tredje dimensionen av stress i ett framträdande är att kunna göra bra ifrån sig inför publiken.

3.3 Scenskräck i praktiken

Nervositet i samband med musik tar sig uttryck på olika sätt för olika människor. Musikern blir påverkad positivt eller negativt. Åke Lundeberg, som har skrivit boken *Rampfeber - konsten att framträda under press* (1991), räknar upp de sätt en musiker reagerar på press inför ett framträdande:

Man musicerar:

1. *Bättre, mer inspirerat och levande, mer "karismatiskt".*
2. *Sämre, oinspirerat, och med dålig koncentration, ofta med fysiska symptom som hjärklappning, svettningar, darrningar osv.*
3. *Sämre, men utan direkta symptom. Du är distanserad och kommunicerar inte så intensivt med din publik. Framförandet saknar engagemang och "nerv".*

(Ibid. s 10)

Lundeberg menar att dessa tre sätt är grundläggande reaktioner på den press musikern känner inför att uppträda inför publik. Det förekommer individuella skillnader i hur pressen upplevs och hur den tar sig i uttryck (Johansson Liljeholm, 1996, s 9; Wilson, 1997, s 232). Vi kommer nu att redogöra för vad som händer i kroppen på en medicinsk och fysisk nivå.

3.3.1 Medicinsk bakgrund

Hjärnan och ryggmärgen utgör vad som kallas för det *Centrala Nervsystemet (CNS)*. Det är den huvudsakliga knytpunkten där alla nervimpulser som går till och från hjärnan går igenom. Från CNS går det nerver ut i kroppen, till muskler och till organ. Det kallas för det *perifera nervsystemet*. Det perifera nervsystemet består i sin tur av dels det *Motoriska och Sensoriska Nervsystemet* och dels av det *Autonoma*. Det *Motoriska och Sensoriska Nervsystemet* är det system av nerver som används när vi rör på oss och när vi tar emot information genom våra sinnen. Det går delvis genom vårt medvetande och vi har viss kontroll över det, exempelvis kan vi trycka ner tangenter på datorn. En del av det motoriska och sensoriska nervsystemet går inte via vårt medvetande, som exempelvis balansen. Det *Autonoma Nervsystemet (ANS)* verkar utanför vårt medvetande och det styr och reglerar kroppens basala funktioner såsom andning, blodtryck, temperatur, svettning och hjärtfrekvens. ANS delas i sin tur upp i två delar *Sympatikus* och *Parasympatikus*. *Parasympatikus* står för *rest- and digest*-funktioner, det vill säga, vila och matsmältning. *Sympatikus* står för *fight- and flight*-funktioner, det vill säga funktioner som optimerar vår förmåga till kamp och flykt. Neuronen (nervcellerna) i *Sympatikus* frigör neurotransmittorer (signalsubstanserna) *Adrenalin* och *Noradrenalin*. Dessa neurotransmittorer reglerar funktionen hos organ och vävnader i kroppen. Organ och vävnader har receptorer till vilka neurotransmittorer passar till som nyckel till ett lås. Dessa receptorer finns av två slag, *Alfa-receptorer* och *Beta-receptorer*. *Beta-receptorernas* funktion är bland andra ökning av hjärtfrekvens och hjärtmuskulaturens styrka, vidgande av blodkärl och luftvägar. När en del av hjärnan som heter *Hypotalamus* aktiveras av rädsla, fruktan eller skarp smärta utlöser den en så kallad "*mass discharge*" (Guyton & Hall, 2006, s 757) i det sympatiska nervsystemet. Detta resulterar i en reaktion i kroppen som kallas för "*stress response*" (Ibid.) där stora mängder av neurotransmittorer *Adrenalin* och *Noradrenalin* frisätts. Detta resulterar i sin tur att organen förbereder kroppen för flykt och kamp. När detta händer börjar kroppen visa symptom som tyder på att den är inställd på kamp eller flykt. (Guyton & Hall, 2006, s 748-760) För en lista på dessa symptom se rubrik 3.3.2 *Fysiska symptom på stress* här nedan. Denna "*mass discharge*" kan också utlösas av exempelvis rädsla för ett framträdande.

3.3.2 Fysiska symptom på stress

Symptomen på scenskräck påminner om de symptom som upplevs i reaktioner på rädsla eller i olika fobier (Wilson, 1997, s 229). Wilson listar de symptom som kan framträda.

1. Hjärtat pumpar hårdare för att försörja musklerna med syre (resulterar i hjärtklappning).
2. Levern frigör lagrad energi (resulterar i en känsla av "edginess").
3. Lungorna arbetar hårdare och luftvägarna vidgas (andfåddhet).
4. Magen stängs av och energi leds till musklerna (fjärilar i magen, illamående).
5. Kroppsvätskor som saliv leds till blodomloppet (muntorrhet, svårighet att svälja).
6. Synen skärps (visuella störningar, suddighet).
7. Huden svettas för att kyla ner de arbetande musklerna (svettig panna och handflator).
8. Kalcium frisläpps från spända muskler (stickningar).

(översatt från Wilson, 1997, s 229-230)

Muskeldarrningar, förvirrat tänkande och hyperventilering är andra symptom (Goode, 2003, s 2).

De symptom som Wilson och Goode räknar upp kallas för *the flight-fight emergency reaction* och utlöses då genom det *Sympatiska nervsystemet*. Denna kamp- och flykt-reaktion har fått sitt namn för att den är till för att hjälpa oss att undvika eller motstå fara. Kroppen blir snabbare och starkare eller helt satt ur spel. Lundeberg (1991) menar till och med att anledningen till att människan känner nervositet är på grund av det. För de flesta instrumentalister och sångare är dessa symptom ett störande moment för spelandet (s 11). Musikern behöver ha total kontroll över sina händer och sin röst för att kunna kontrollera sitt instrument. En sångerska/sångare som darrar på rösten, blir andfådd eller blir torr i munnen har mycket svårare att kontrollera sin röst och prestera på toppen av sin förmåga. Likadant är det svårt för en violinist att få rena toner när han/hon upplever muskeldarrningar. Oavsett genre och instrument ställer det till problem om tänkandet inte fungerar normalt. Det är vanligt att musikern känner av ett eller flera av dessa symptom när han eller hon blir nervös (Goode, 2003, s 2).

3.4 Olika stressnivåer

En studie (Johansson Liljeholm, 1996) visar att majoriteten av musikerna i en orkester upplevde att stress och nervositet inför en konsert påverkade dem negativt i deras spel (s 10). Det finns däremot de som menar att stressen hjälper dem att prestera bättre än normalt och de säger att de vill ha en viss nivå av stress när de ska spela (Wilson, 1997, s 233).

3.4.1 Yerkes-Dodson law och katastrofteorin

Det stresspåslag som en musiker kan känna inför att gå upp på scen behöver nödvändigtvis inte vara dålig. Många forskare och skribenter menar att det finns nivåer av stress och nervositet som är fördelaktiga för en högre nivå av musikalisk prestation.

It has been suggested that performance anxiety is not necessarily a bad thing. Up to a point it facilitates performance and that point is beyond the level considered disadvantageous by performers themselves.

(Wilson, 1997, s 238)

Även Lundeberg (1991) skriver om stress som har en positiv inverkan på musikutövande och kallar den för konstruktiv rampfeber. Den rampfeber som har en negativ inverkan kallar han

för destruktiv. Det finns alltså ett samband mellan prestationsnivå och stressnivå. Wilson (1997) skriver också om detta:

There is a widespread recognition of the fact that some degree of emotional arousal is beneficial to performance, giving it a certain 'spark' that it might not otherwise have. [...] Equally, it is recognized that if tension becomes too great there is ultimately a deterioration of performance quality because concentration is lost, memory blocks occur, and hands or voice lose their steadiness. Hence it is widely agreed that there is an inverted-U shaped relationship between emotional arousal and performance, with low arousal producing 'dull', 'lifeless' performances and over arousal leading to detrimental stress manifestations.

(Wilson, 1997, s 233)

Denna omvända U-form är ofta kallad *Yerkes-Dodson law* (Ibid.). Det betyder alltså att musikern gradvis presterar bättre upp till en viss nivå av stress. Om stressnivån fortsätter att stiga försämras prestationen gradvis och vid tillräckligt hög stressnivå blir musikern okapabel till att uppträda. Hardy och Parfitt (1991) skriver om en annan teori som de anser vara applicerbar på scenskräck, den kallas för *Katastrofteorin*. Den säger också att prestationen gradvis ökar med stressen men skiljer sig från Yerkes-Dodson law då den menar att när stressen väl går över den positiva nivån faller prestationsnivån till botten.

When performers 'go over the top', performance appears to drop dramatically rather than gradually; and once it has happened, it is very difficult to achieve even a mediocre level of performance.

(Hardy & Grafitt, 1991)

Dessa två teorier påminner om varandra men förutspår dramatiskt olika konsekvenser av en för hög stressnivå i sammanband med musikutövande. Medan Yerkes-Dodson law ger musikern möjlighet att vända ett uppträdande som är på väg att falla på grund av sin nervositet ger katastrofteorin inget utrymme för räddning, musikern kan lika gärna gå av scen. Wilson (1997) pratar därför om att hitta "the optimal arousal", det vill säga att hitta den nivå av stress som är optimal för ett framträdande.

3.4.2 Optimal arousal

Wilson (1997) menar att det är tre variabler som avgör om nervositeten kommer att vara fördelaktig eller hämmande för prestationsnivån:

1. Personlighetsdrag som tenderar att känna ångest och oro.
2. Nivån av förberedelse och behärskning av gällande musikstycke.
3. Omständigheter såsom provspelningar, konserter eller tävlingar.

(översatt från Wilson, 1997, s 233)

Wilson gör en tredimensionell graf av dessa tre variabler och kan dra slutsatser från den. Ett exempel är att personer som är generellt oroliga bäst når den nivå av nervositet som är mest fördelaktig för framträdandet genom att välja musikstycken som är välkända för dem när de ska uppträda vid viktiga offentliga sammanhang (Ibid. s 234). Dorothy Irving skriver om att utnyttja stressen och kanalisera den för att göra ett bättre framträdande än vad som annars hade kunnat göras (Irving, 1987, s 27). Salmon, Schrodt och Wright (1989) är också inne på samma spår och menar att det bästa sättet att utnyttja sin nervositet är att låta den nå sin kulmen precis innan ett framträdande för att nå bästa resultat. Detta görs genom en form av visualisering (Ibid. s 79-80). Vi går igenom vad visualisering är under rubrik 3.5.4.

3.5 Olika tillvägagångssätt för att hantera rampfeber

Det finns många olika tillvägagångssätt för människor att behandla sin rampfeber. Vi kommer här att ge exempel på några varianter som är tämligen vanliga bland musiker. Vissa metoder är direkt kopplade till framträdandet och vissa är mer långsiktiga tillvägagångssätt.

3.5.1 Betablockerare

Betareceptorblockerare, ofta allmänt benämnt som betablockerare, är ett läkemedel som bland annat hjälper kroppen att motverka högt blodtryck och ångest, som ofta förekommer för musiker vid ett framträdande eller en annan pressad situation (Goode, 2003, s 28). Eftersom de symptom som framträder på grund av stress går igenom det *Autonoma Nervsystemet (ANS)* finns den inte alltid på ett medvetet plan. Det är ofta först när symptomen av stress framträder som den blir märkbar.

Vanligast är att känna oro för att börja känna oro; artisterna är ofta rädda och oroliga för att känna varsel av prestationsstress, rampfeber och ångest inför ett framträdande.
(Johansson Liljeholm, 1996, s 9)

Betablockerare binder vid betareceptorerna i kroppen och hindrar där med neurutransmittorer från att nå organen. Effekten av betablockerare blir därför att de direkta fysiska symptomen såsom hög puls, högt blodtryck, darrande händer och liknande vid extrem stressnivå, uteblir (Goode, 2003, s 51-52).

Det tycks finnas en delad åsikt om hur effekten betablockerare påverkar det konstnärliga uttrycket. De flesta som nämner droganvändande vid musikaliska framträdanden hävdar att effekten även blir att musikern tappar sin yttersta känsla för musicerande (Irving, 1987, s 37) och att framträdandet blir "tråkigt och mekaniskt" (översatt från Goode, 2003, s 52). Andra, som även själva har testat att använda betablockerare, hävdar att de inte blir musikaliskt okänsliga utan att det endast är de fysiska symptomen som försvinner.

Av betablockerare blir man inte slapp, oengagerad och känslolös. Man förlorar inte heller förmågan att under en konsert ge det där 'lilla extra'. Detta säger jag av egen erfarenhet.

(Domar, 1995, s 18).

I de fall musiker har kraftiga besvär av nervositet har betablockerare visat sig vara ett effektivt tillvägagångssätt (Johansson Liljeholm, 1996, s 10). Men enligt Domar (1995) kan det finnas en risk med att använda betablockerare vara att det kan bli svårt för en musiker att gå ifrån denna medicin vid sina framträdanden. Medicinen kan bli "... på något sätt mentalt beroende-framkallande" (s 18).

3.5.2 Beteendeterapi

Wilson (1997) skriver om beteendeterapi är en form av psykologisk behandling som betonar och fokuserar på positivt beteende. Detta kan exempelvis ske genom materiella belöningar, uppmuntrande kommentarer eller beröm. Nationalencyklopedin förklarar att "Beteendeterapi inleds vanligen med beteendeanalys för att klarlägga de aktuella orsakerna till patientens psykologiska problem." (Nationalencyklopedin).

Ett negativt beteende hos en människa påverkas av omgivningen och i beteendeterapi centreras personens sätt att tänka inför olika situationer och fokus ligger på att öka självkontrollen. Ett exempel kan vara att öva ett framträdande inför en vänlig och förstående

publik för att hitta var felet ligger hos musikern och byta ut det negativa tankesättet mot ett positivt (Wilson, 1997, s 240). Inom beteendeterapi ingår kognitiv beteendeterapi som är en modern behandlingsmetod “[...] i vilka kognitiva och beteendeterapeutiska interventioner kombineras på ett systematiskt sätt, t.ex. för ångest, depression och schizofreni. Målet är att förändra beteenden, tankar och känslor.” (Nationalencyklopedin).

3.5.3 Hypnosteori

“[...] hypnotism may be one of the best ways to focus, [...] increasing suggestibility as well as inducing relaxed states” (Wilson, 1997, s 229). Hypnosteori beskrivs som en effektiv metod för att uppnå avslappning. Målet för individen är att uppnå ökad mental kontroll som i sin tur kan leda till ökad kontroll av sin kropp för en musiker när stress och nervositet uppenbarar sig. Genom terapi med hypnos kan många olika slags problem behandlas som till exempel: ångest, stress, dålig självkänsla, oro, scenskräck och ångest vid muntliga framställningar. Hypnos kan även hjälpa dig att öka din mentala eller idrottsliga förmåga och mycket mera (www.innersense.dinstudio.se). Svenska skolan för etisk och analytisk hypnos-terapi, förkortat sseah, förklarar teorin följande:

Hypnos är ett framkallat tillstånd av avslappning och koncentration som omfattar både kropp och själ. Det är en förhöjd medvetenhet åtföljd av en känsla av distans. Hypnos är ett fullständigt normalt, icke magiskt fenomen med förutsägbara verkningar. En person i hypnos sover inte utan väljer bara att temporärt vara mer inre upplevande än yttre, mer inre fokuserad än yttre.

(www.sseah.se, 2012)

3.5.4 Mental träning - avslappning, visualisering, meditation

3.5.4.1 Avslappning

Att arbeta aktivt med avslappningsövningar via forskning har visat sig ge mycket goda resultat (se Ben-Menachem, 1984). Avslappningsövningar kan ske på olika sätt och kan till exempel vara meditation, progressiv avslappning och autogen träning. Forskning har visat att några resultat av avslappning är:

- Bättre koncentrationsförmåga.
- Ökad självförtroende och självkänsla.
- Mindre fobiska reaktioner.
- Förbättring av psykosomatiska besvär (spänningshuvudvärk, muskelspänningsbesvär m.m.).
- Minskning av andningsfrekvens och hjärtfrekvens.

(Ben-Menachem, 1984)

3.5.4.2 Progressiv avslappning

Domar (1995, s 14) skriver om progressiv avslappning, som även kan kallas stegvis avslappning. Det är en metod som utvecklades av en amerikansk professor i medicin, Edmund Jacobson. Avslappningen går ut på att känna igen skillnader när kroppen är avslappnad eller inte. Den går också ut på att kunna kontrollera vilka muskler som ska vara avslappnade och vilka som inte ska vara det och få full kontroll på spänningen i kroppen. Med mycket övning kan denna spänning kontrolleras även under svår stress, som exempel vid ett framträdande eller uppspel.

3.5.4.3 Visualisering

“Genom att bildmässigt tänka oss in i den kommande situationen kan vi förbereda oss mentalt” (Arvidsson, 2008, s 14). När en musiker övar har det visat sig vara givande att i förväg föreställa sig hur scenen kommer att bli när uppspelet väl sker (Salmon, et al. 1989, s 79). Visualisering kan ses som att använda positiv programmering, vilket innebär att lära hjärnan hur den ska tänka och hur den ska reagera vid olika situationer. Detta görs i samband med förberedandet av ett kommande framträdande. Målet för musikern är att situationen inte ska kännas osäker och oförberedd, utan att han eller hon mentalt redan har gjort sitt framträdande. Musikern känner då förhoppningsvis att det inte är första gången som han eller hon befinner sig i den situationen, även om det i själva verket är precis så. Genom att visualisera på detta sätt, förbereder musikern sin kropp och sina sinnen på det som komma skall, vilket kan hjälpa att motverka stress och nervositet.

Om vi har problem med nervositet kan vi använda positiv programmering. Om vår inre dator är försedd med ett program som heter: “jag kan inte”, är det svårt att undvika nervositet. Egoförsvaret försvarar som vanligt dataprogrammet medvetlöst, oavsett om det är ändamålsenligt eller icke ändamålsenligt för oss. Vi måste smyga oss förbi egoförsvaret för att tränga in till mentaldatorn, och återigen är metoden avslappning. Vi försätter oss själva i ett vaket, avslappnat tillstånd och föreställer oss själva spela så som vi helst vill uppleva oss själva spela: säkra, fria, glada, koncentrerade. Det fungerar!

(Bastian, 1987, s 111)

Salmon m.fl. (1989) skriver att till och med en väntad stressfull situation kan leda till en stressreaktion redan nu som är lika stor som om den var närvarande.

Manifestations of anxiety do not require the presence of an activating stimulus, and there is considerable evidence that the anticipation of stressful events can evoke as much anxiety as the event itself.

(Salmon et al. 1989, s 77)

3.5.5 Andra tillvägagångssätt

För musiker som ofta upplever mycket press och nervositet i samband med sitt yrke, eller har hamnat i en viss pressad situation på kort tid, finns det vissa som använder andra tillvägagångssätt för att bota sin nervositet. “Some performers attempt self-medication with anxiety-reducing drugs such as alcohol, Valium or cannabis.” (Wilson, 1997, s 238). Wilson menar att vissa musiker och artister själva försöker bota sin stress genom att använda starka och tunga droger för att uppnå ett snabbt resultat. Användandet av droger för att bota sin nervositet ger endast ett tillfälligt lugn och det skapas också i de flesta fall ett beroende.

When they do try performing sober, they feel even more exposed and anxious than usual and their discomfort reinforces the belief that they are better off on drink. This sets up dependence on the drug.

(Ibid. s 238)

4. Metod

4.1 Intervjuer

Vi har valt att göra en kvalitativ undersökning och använda oss av intervjuer. Vi anser att denna metod passar bra till att besvara vår frågeställning eftersom den gör det möjligt för oss att sätta oss in i var och en av respondenternas situationer. Den kvalitativa forskningens mål är inte att ge absoluta svar. Den syftar mer till att ta reda på hur det ligger till och dra generella slutsatser i ett avgränsat sammanhang och med en avgränsad respondentgrupp (Esaiasson, et al. 2010, s 284). En övervägande fördel med intervjuer är att det går att ställa följdfrågor till respondenten (Ibid, s 283-284). Intervjuaren ges då möjlighet att gå utanför de planerade frågorna och därigenom få ut annan användbar information som han eller hon kan ha missat att fråga efter. Intervjuer gör också att det är lättare att undvika och korrigera eventuella missförstånd av frågorna än om respondenten hade fått en enkät. Eftersom vi inte bara kommunicerar med rösten utan även genom kroppen har personliga intervjuer fördelen att intervjuaren kan läsa av och få en bättre förståelse av respondentens svar. Vi har försökt undvika det som kallas intervjuareffekter (Ibid, s 265-267, 301). Det betyder att intervjuaren påverkar respondenten att svara på ett visst sätt eller i en viss riktning. Vi försökte undvika detta genom att ge respondenterna gott om tid på sig för att svara och försökte tänka på att inte ställa värderande frågor och följdfrågor.

4.2 Avgränsningar och urval

I och med detta arbetes storlek och tidsåtgång har vi gjort vissa avgränsningar. Vi har i våra intervjuer valt endast fem personer som jobbar professionellt som musiker. Detta har vi gjort för att vi tror att etablerade och erfarna musiker kan ge oss den information vi söker till vårt arbete. Med professionella musiker menar vi personer som helt eller till största del livnär sig på att spela i väl etablerade musikaliska sammanhang. Vi önskar dock att vi kunde göra en mer omfattande undersökning och då undersöka fler musiker på fler olika musikaliska nivåer, från amatörmusiker till professionella musiker, från 7-åringar till 70-åringar. Vi tycker även det skulle vara intressant att få undersöka musiker från många olika sorters musikstilar som möjligt. Även här har vi fått göra avgränsningar och valt i synnerhet två olika stilar. Vi valde att intervjua musiker från den västerländska konstmusiken och från den afroamerikanska musiktraditionen. Anledningen till att vi valt just dessa två genrer är att vi båda som musiker känner oss hemma i afro-genren och är därför intresserade av att veta hur musiker inom den stilen hanterar stress och nervositet. Västerländsk konstmusik som genre är relativt olik afro-genren i sättet att framföra musik och vi finner det intressant att jämföra dessa två och försöka se hur nervositet och stress uppenbarar sig i båda musikstilarna. Det främsta målet med vårt urval var att få en bra blandning mellan instrument och genrer. Vi hade även som mål att försöka få en bra blandning av kvinnor och män.

4.3 Tillvägagångssätt

Innan vi genomförde intervjuerna fördjupade vi oss i ämnet genom att läsa relevanta böcker, artiklar och tidigare studier som har gjorts i ämnet. Vi träffade respondenterna var och en för sig vid olika tillfällen. Vi hade en målsättning att intervjuerna skulle vara mellan 30-60 minuter. Det visade sig att vara realistiskt då den kortaste intervjun varade i knappt 24 minuter och den längsta i drygt 58 minuter. Vi spelade in alla intervjuer med inspelnings-

funktioner på våra telefoner och lade sedan över ljudfilerna på våra datorer för att transkribera dem.

4.4 Etiska hänsynstaganden

Enligt de forskningsetiska principerna i Codex har vi valt att anonymisera respondenternas identitet genom att ge dem fingerade namn. Vi har även inför varje intervju varit tydliga gentemot respondenterna med hur intervjun kommer att gå till och att de kommer att bli anonymiserade av oss i efterhand.

5. Resultatredovisning

I den här delen av uppsatsen redogör vi för respondenternas individuella svar på intervjufrågorna. Vi har valt att citera respondenterna så ordagrant som möjligt och har stundtals valt relativt långa citat. Vi har i viss utsträckning velat att respondenterna ska tala för sig själva och anser att läsaren genom detta får en bättre bild av hur respondenterna är som personer och hur de resonerar. Svaren är uppdelade i tre kategorier: *Bakgrund*, *Upplevelser och erfarenheter av nervositet i samband med musikutövande* och *Strategier för att hantera nervositet*. Senare kommer vi att analysera och jämföra deras svar och se vad det finns för likheter och skillnader i deras upplevelser och förfaringssätt.

5.1 Adam

5.1.1 Bakgrund

Adam är en man i 50-årsåldern som jobbar som musiker och gitarrlärare på högskolenivå. Han jobbar regelbundet som gitarrist på en av Sveriges mest prestigefyllda Operor. Han spelar också till och från med nationellt och internationellt kända artister. Adam spelar även i mindre sammanhang såsom på jazzklubbar och liknande ställen med varierande sättningar, till exempel olika bandkonstellationer.

När vi frågade Adam om han växte upp i en musicerande familj svarade han att hans äldre bror spelade gitarr men att ingen av hans föräldrar jobbade med musik. Adam började spela gitarr när han var tio år och har alltså vid intervjutillfället spelat i runt fyrtio år. Han berättar om hur han brukade hänga på ungdomsgården och lyssna på band som repade där.

Ungdomsgården var oerhört viktigt där kommer jag ihåg [...] där fick man liksom en ordentlig tändning på att lira musik alltså absolut.

(Intervju, 2012-04-24)

Vid 23-24 års ålder började Adam på musikerutbildningen på en musikhögskola med klassisk gitarr som huvudinstrument. Han hoppade av efter halva utbildningen för att livnära sig som musiker istället. Sjutton år senare läste han klart utbildningen, men då som elgitarrist, då en högskoleexamen behövdes för att få undervisa på musikhögskolan. Sedan dess har han jobbat som lärare och musiker.

5.1.1.1 Identitet

På frågan om Adam upplever att musiken har blivit en del av hans identitet svarar han:

Många gånger kanske för mycket. Vem är man när man inte spelar liksom. Man liksom bygger upp [...] hela sin värld kring det där. På både gott och ont alltså... [...] Så tror jag det är egentligen med allting. [...] Alltså lite klumpigt vaggad eller störd ska man väl bli om man ska bli riktigt bra på någonting.

(Ibid.)

Han förklarar vidare hur mycket tid musiker måste lägga på att bli duktig genom att ge exempel på kända idrottsmän.

Så jag menar... varför stod Björn Borg och slog mot en garageport i timme ut och timme in liksom eller... Men du vet Ingmar Stenmark någonstans uppifrån. Hur många

kompisar hade han eller nä men liksom lite så va. Det blir väl ens vän på något sätt det där man ägnar sig åt liksom. Som jag säger på både gott och ont.

(Ibid.)

Adam resonerar lite kring om att det nog är många som vill kunna spela men som inte vill lägga den tid som krävs. Han menar att det nog krävs en person med en "udda" personlighet för att vilja göra det.

Många, många tycker nog det är fint med musik och sånt här men det skulle aldrig kunna tänka sig att lägga ner den tiden eller. Ja, men du förstår vad jag menar. Det är alltså det sämsta jag kan höra, det är ungefär: "å, vad roligt det skulle kunna vara och kunna spela". Ja, det, jo jo visst, det är nog roligt, men då får du ju göra det jobbet då liksom. Och det har ju ganska få lust med alltså, tror jag." [...] det har jag tänkt på många gånger att jag tror inte det är någon slump heller att många liksom... ja... konstnärer och så här, så är lite udda personer för jag tror att det ska till liksom en lite udda personlighet å kanske ge sig i kast med det från början.

(Ibid.)

Han tycker också att det i västerlandet finns ett elitistiskt tänkande kring musik, att allt ska vara perfekt. Han menar att de flesta musiker har blivit drillade i detta sedan barnsben och att dessa krav läggs på ett personligt plan och därför lätt leder till en prestationsångest och nervositet i sammanband med musikutövande. Detta är främst ett problem för professionella musiker enligt Adam.

5.1.1.2 Egen efterforskning

Adam säger att det pratades för lite om nervositet och rampfeber under hans musikutbildning. Han tror att han hade varit bättre rustad för musikeryrket om det hade funnits ett samtal och undervisning om det. Istället har han själv fått söka upp litteratur och information i ämnet. Han upplever att det inte heller samtalas mycket om det bland musiker över lag och att det förmodligen beror på en ovilja mot att visa svaghet. Men han säger också att när han har tagit upp det med kollegor har det varit som att "[...] öppna den bryggan [...]" (Ibid.). Adam säger att han tror att de flesta musiker har förståelse för sådana saker och att även om de inte tar upp det själva har de ofta inga problem med att prata om det när någon annan inleder samtalet. Adam bestämde sig för att själv göra efterforskning och leta reda på litteratur i ämnet efter ett framträdande då han hade varit ovanligt besvärad av nervositet. Vi går igenom vad han kom fram till och vilka strategier han har utvecklat under rubrik 5.1.3 *Strategier för att hantera nervositet*.

5.1.2 Upplevelser och erfarenheter av nervositet i samband med musikutövande

5.1.2.1 Olika tillfällen

Adam säger att han brukar känna nervositet inför spelningar men att det till stor del är beroende av vilken situation han befinner sig i. Adam menar att det är i de mer prestigefyllda sammanhangen som han känner mer press att prestera bra och därför blir mer nervös. Exempel på prestigefyllda sammanhang är att spela på en opera och i en symfoniorkester. Det finns även en viss nervositet inför repetitioner. Adam förklarar att det ofta är mycket musik som ska läras in inför repetitionerna och att det förväntas av musikerna att de ska kunna allt på första repetitionen. I mer improvisatoriska sammanhang däremot känner Adam sig mer trygg eftersom det inte är bestämt på samma sätt hur det ska låta.

När musik är liksom inrepad på det där sättet, att det ska vara på ett visst sätt. [...] Spelar man ju kanske något ihop med någon annan eller du ska följa något som går i rubato eller... Det kan, det finns ett mer definitivt facit till hur det ska låta liksom va. Och jag menar vi när vi spelar liksom jazz försöker vi nästan göra låten olika från gång till gång, eller nästan, det försöker vi ju göra. Det är ju ingen big deal med det. Sen som sagt så kan man ju spela fel där också eller tappa bort sig eller så där. Men jag upplever inte att det är [...] inte bara att spela alltså.

(Ibid.)

5.1.2.2 Specifika situationer

Adam berättar om ett par specifika tillfällen som han beskriver som de mest stressande de senaste tio-femton åren.

Det mest stressade jag tror jag har gjort på de sista tio-femton åren det var faktiskt, det var någon grej de frågade mig på symfonikerna här. A, kan du vara med och spela gitarr i en vecka eller något sånt där [...] Jag stack aldrig och kollade noterna. Och sen, det var väl en vecka innan eller ett par dagar innan. Jag tänkte får fan gå ner och kolla noterna, jag visste inte vad det skulle vara eller så. Någonting... jag bara kollade å shit fan då var det... Först och främst var det klassisk gitarr, och jag menar jag, jag spelar klassisk gitarr men jag är ju inte... det är ju ingen jag håller på med jämt liksom så här. Och så skulle det vara en sats, eller det var med orkester då och så men en kort sats där det var bara med sång och gitarr som jag satt bara längst fram ihop med en operasångare och liksom... Men jag menar, det är ju inte... min grej egentligen liksom. [...] där kände jag lite granna att... jävlar vad jag fick öva på det där alltså. Det kändes nojligt, det funka bra men det va... Liksom gå och sätta sig längst fram där, det är så naket liksom. Jättenaket liksom.

(Ibid.)

Adam beskriver att situationen i sig var stressande eftersom han inte känner sig helt trygg med genren hans skulle spela i, att hans insats var "naken" och att han inte hade förberett sig såpass mycket som han hade velat. Han berättar att det var efter denna situation som han började leta efter metoder för att kunna hantera stress och nervositet. Vi kommer gå igenom vad han kom fram till och vilka strategier han har utvecklat under rubrik 5.1.3 *Strategier för att hantera nervositet*.

5.1.2.3 Tankar om olika stressnivåer

Adam säger att det finns olika nivåer av stress och tycker att en viss nivå av stress är bra för ett framträdande.

Intervjuare: Tycker du att det kan vara bra med en viss nervositet?

Adam: Ja, det tycker jag. Alltså, absolut. Det tror jag alla säger, för att jag menar ibland kan man vara lite väl sömnig liksom så där. [...] Jag kan känna... att det går nästan lite bättre när jag är pressad liksom. Alltså då kommer det där lite... något jävlar anamma i en eller [...] Det är ungefär som man säger det [...] ni har väl hört det uttrycket, när ni hör man säger, ja, det är en liten nerv i det. Då säger man ju inte det som något negativt utan det är ju att, ja men det känns som den står på scen liksom...

(Ibid.)

Adam menade också att det kan finnas såpass mycket stress att framträdandet blir sämre. Vi passade på att förklara vad katastrofteorin innebär och frågade Adam om han trodde att ett framträdande kunde radera totalt bortom räddning på grund av kraftig nervositet.

Intervjuare: Kan du hålla med om det att det kan vara så eller kan man alltid rädda det genom att på något sätt ta ett djupt andetag eller...?

Adam: Nä, inte om man är så skärrad tror jag så att det är... så att man kommer i en sådan... blockerad situation. Då tror jag det är svårt.

(Ibid.)

Adam hade aldrig själv hamnat i en sådan situation men han sa att han kan ha förståelse för att det finns och att det måste vara en hemsk upplevelse som kan leda till att musiker ger upp sina musikaliska ambitioner.

Och jag menar att detta är ju hemskt också för att jag menar alltså åker man på en riktig sådan grej så tror jag att kan... det kan ju vara förödande liksom också. Jag menar det kan ju vara i tidigt ålder för någon liksom. Något sådant där, 'shit, det här [vill jag] aldrig göra om mer'. Det är en sådan olustig upplevelse [...], så man vill aldrig utsätta sig för det igen.

(Ibid.)

Vi räknade upp de sätt att reagera på press som Åke Lundeberg listar i sin bok Rampfeber (1991) och frågade sedan Adam om han anser att listan behövs kompletteras eller reduceras. Listan, som vi har presenterat tidigare under rubriken 3.3 *Hur tar det sig i uttryck* innehåller tre sätt att reagera på. Kort sammanfattat är det dessa tre sätt:

1. Man presterar bättre.
2. Man presterar sämre, och visar symptom på stress.
3. Man presterar sämre, fast utan symptom.

(sammanfattning från Lundeberg, 1991, s 10)

Adam sa direkt att han tyckte att listan saknade det alternativ som katastrofteorin lägger fram då framträdandet faktiskt kollapsar på grund av pressen. Han kände igen sig mest i alternativ nummer 1, nervositeten brukar inte påverka hans prestationer åt det sämre hållet.

5.1.3 Strategier för att hantera nervositet

När Adam började sin efterforskning om nervositet och strategier för att hantera den kom han i kontakt med idrottspsykologin. Han säger att han tycker sig se en del likheter mellan musiken och idrotten i hur utövaren förbereder sig en tid för att sedan prestera sitt yttersta när det gäller. Detta introducerade honom för två av de tre strategier han använder sig av för att hantera nervositet, nämligen *visualisering* och *avslappning*.

5.1.3.1 Visualisering

... hjärnan är ju ett märkligt instrument som man kan försätta i, i ganska snabbt i olika stressituationer om man vill.

(Ibid.)

Adam berättar att han genom idrottspsykologin lärde sig att det går att lura hjärnan till att tro att han befinner sig i olika situationer och genom det vänja den vid olika situationer. Han beskriver hur han går till väga:

Då brukar jag göra så där när jag sitter och övar [...] upp med notstället [...] jag ser det framför mig. Där är dirigenten, där sitter tolvhundra personer, där är orkestern [...] och så kan jag sätta igång en metronom och bara börja spela och då, alltså hjärnan är så dum så den blir [...] alltså du blir nervös liksom. Och så kanske du spelar fel, men då sitter man hemma och så gör man om den här proceduren och liksom för varje situation om man försöker sätta sig in i [...] testa det själva så ska ni se alltså, hissa upp er inför något, till slut blir ni nervösa.

(Ibid.)

Adam använder denna metod för att tänka sig in i en potentiellt stressfull situation och försöker sedan vänja sig att vara där. På detta sätt minskar han känslan av stress när han befinner sig i situationen på riktigt.

5.1.3.2 Avslappning

Den andra metoden Adam använder sig av för att hantera nervositet fick han också från idrottspsykologin. Han fick tag i kassetband som används av idrottsmän som hjälp för att kunna slappna av mentalt. Detta använder Adam sig av fortfarande: ”man låg och lyssna på kassetter och för att liksom komma ner i varv” (Ibid.).

5.1.3.3 Förberedelse

Den tredje metoden som Adam betonar flera gånger under intervjun är att öva. Han menar att det egentligen inte finns något bättre sätt att undvika nervositet än att vara förberedd inför ett framträdande.

Sen kan man ju bli nervös ändå. [...] Kommer jag någonstans, alltså hur självsäker som person jag är eller någonting, men om jag kommer i en sits där, shit det här har jag aldrig gjort förr, [...] då hjälper det inte så att säga att man är väldigt rutinerad [...]. Det har ju att göra med, det är ungefär som jag har varit nere och gjort, repat idag med symfonin, eller med operaorkestern, alltså jag sitter ju liksom ett par dagar, jag var uppe i natt liksom. Så här jag är fortfarande så här, upp med noterna och kolla och det är ganska svår... vi ska spela chessgrejer och det och det är massa sådana här (härmar snabba linjer med rösten). Sånt där liksom, och det står ju inskrivet hela skiten [...] Men det... jag har lärt mig det, det handlar om förberedelser [...]. Jag blir ju stressig som fan om jag sätter mig och vet att det här har inte jag kollat på liksom.

(Ibid.)

Adam menar att ju säkrare en musiker är på sin uppgift desto tryggare är han eller hon på scen. Han menar att det är viktigt att kunna det som ska framföras bättre än vad egentligen behövs. Stresspåslaget kan göra att prestationen blir sämre än normalt.

... jag har alltid tänkt så här istället att när man kan något så får man kunna det några gånger till för lägger du på det här lilla adrenalinpåslaget som du säger liksom så måste man kunna, det räcker inte spelat igenom något en gång och så satt det, [...] men varför ska det hända när [man] har gig liksom?

(Ibid.)

Adam är nöjd med de metoder han använder sig av men säger sig vara öppen för att prova på andra etablerade strategier om han i framtiden skulle få mer besvär av nervositet.

5.2 Stina

5.2.1 Bakgrund

Stina är en kvinna i medelåldern som jobbar som violinist i en av Sveriges främsta orkestrar. Hon är även en flitigt anlita soloviolinist runt om i landet och spelar även i mindre sättningar, exempelvis stråkkvartett.

Vi började intervjun med att fråga om Stina växte upp i en musikutövande familj. Hon berättade då att det fanns många musiker runt om i släkten. Hennes bror spelade cello och spelar nu i samma orkester som henne själv och hennes pappa var kyrkomusiker. Hon berättade att hon ofta fick spela i kyrkan om hennes pappa behövde hjälp och förklarar att hon redan i tidig ålder fick en relativ vana i att musicera och spela upp inför andra människor.

Ja man spelade mycket för släkten [...] det var ju att man skulle ju alltid underhålla sådär, så det blev ett ganska naturligt sätt att spela upp.

(Intervju, 2012-05-01).

Efter att ha börjat spela fiol i en grupp vid 10 års ålder började Stina ta enskilda fiollektioner i tre år från det att hon var tretton. Eftersom det inte fanns någon kommunal musikskola där Stina bodde, fick hon ta privata lektioner i fiol under gymnasietiden. Efter det har hon gått en musikerutbildning på fiol på en musikhögskola. Efter det har hon även gått ett år i Berlin och en termin i Köpenhamn för vidare fiolstudier.

5.2.1.1 Identitet

Nästa fråga i vår intervju handlar om sambandet mellan musicerande och identitet. Vi frågade Stina om hon ansåg att hennes eget musicerande är den del av hennes identitet. Hon svarade då att det har blivit det med åren men att det inte alls var på det sättet i början av hennes musikliv. Eftersom hon kom från en musikerfamilj förklarar Stina att hon lätt bara åkte med musiklivet utan att riktigt tänka på det till en början. Vi frågar då om när den övergången skedde. Hon svarar:

Jag tror nog att det var när jag började jobba igen, som jag kände att det var min grej. Jag var osäker hela studietiden om det var min grej. Fast samtidigt kände jag att jag skulle kunna klara av detta, det kände jag ju [...] jag tyckte ju någonstans att det var, att jag tyckte om att skapa musik. Det har jag nog alltid gillat, tror jag.

(Ibid.)

Vidare förklarar Stina att hon inte sätter sitt eget värde i sitt framträdande. Hon säger att om hon skulle spela ett fel på en konsert, påverkar inte det hennes värde. Hon betonar att hon inte gillar att spela illa, som hon uttrycker det, men att det inte är hela världen och att hon inte straffar sig själv efteråt som några andra av hennes kollegor gör.

Jag tycker inte om att spela illa men jag menar jag... jag spyr inte på mig själv eller straffar mig själv efteråt, att det gick några toner snett [...] Det är lite sånt där som folk gör efteråt.

(Ibid.)

Stina beskriver sig själv som neutral i förhållandet mellan sitt musicerande och sin identitet. Hon betonar åter igen att hennes värde inte kopplas med hennes framföranden och att hon i stället får skylla sig själv om det gick dåligt och förbereda sig bättre till nästa gång. Hon försöker se det positiva i varje framförande och att varje tillfälle kan ge något nyttigt och lärorikt för henne.

[...] jag får skylla mig själv att jag inte övat tillräckligt eller jag kan tänka att, ja jag ska ha en annan fingersättning nästa gång. Jag kan liksom dra nytta av det liksom. Dra lärdom av det men inte att jag straffar mig själv.

(Ibid.)

Stina betonar flera gånger under vår intervju att hon anser att det är viktigt att ha en filosofi kring hennes roll i orkester och kring hennes professionella musikliv. Hon menar att det är mycket mer och större än enstaka musikaliska missar för henne själv och i orkestern. Hon brukar intala sig själv att publiken inte är där för att lyssna enbart på henne utan på hela orkestern. Hon ser även sin roll som att hon hjälper kompositören genom att spela ett visst musikaliskt verk. Hon säger att om hon inte spelar ett stycke finns det egentligen inte, utan endast på papper.

5.2.1.2 Samtal och undervisning om nervositet i utbildningen

Stina berättar att hon, tack vare en fiollärare under sin utbildning, inte lider av nämnbar rampfeber. Hon förklarar att läraren var väl medveten om rampfeber och prestationsångest och att han gav många goda konkreta råd. Han använde sig mycket av visualisering genom att alla studenter ska i förväg tänka i genom stycket de ska spela, när de övar, innan det är dags för konsert.

[...] hans sätt också att bygga upp ett övande, man byggde upp ett stycke. Och det var ju med en tanke, det var hela tiden en tanke på [hur] scenen [kommer se ut]. Så börjar jag ett stycke så snackade han om hur, hur det fungerar till exempel om det var en fiolkonsert, 'ja så kommer klarinetten in här, och så kommer det och det. Och här måste du spela starkare annars hörs det inte igenom'. Så han tänkte hela tiden scenen... Jag var en fascinerad över det, för då tänkte jag [...] medvetenheten fanns där om att det kunde framföras någon gång.

(Ibid.)

Stina beskriver vidare hur hennes lärare var noga med att alla elever ofta hade uppspel, nästan varje vecka. Genom detta förklarar hon att hon fått en tidigt vana i att spela inför publik. Läraren var noga med att ingen elev fick spela ett stycke som är över sin egen spelförmåga. Elever fick öva på svåra stycken men då när det var uppspel skulle det vara något som var genomförbart.

5.2.2 Upplevelser och erfarenheter av nervositet i samband med musikutövande.

Stina nämner flertalet gånger att hon inte anser att hon inte lider av rampfeber. Hon brukar använda sin filosofi som hon nämnt tidigare och fokusera på positiva tankar om framträdandet och om hur det kommer att gå. Hon säger att hon självklart ibland kan bli lite nervös vid vissa tillfällen men i det stora hela är hon ganska lugn inför uppträdanden och konserter. Vi frågade hur hon brukar känna sig inför ett uppträdande. Hon svarar:

Ah jag gillar det. Jag är lite knäpp med det men jag gillar detta. Det är väl det där att jag tycker om att skapa. Och det känns ju lite oavslutat att bara ha grejerna hemma och sen i byrålådan med dem. Men det är ju så när man har det som yrke, att man övar ju på sådant man ska framföra. Det är ju något på gång då liksom. [...] Jag tänker ju scenen hela tiden och så tänker jag; hur ska det här stråket funka, här måste jag ha mer här kan jag inte hålla ut. Om jag kommer liksom i en stor lokal, jag tänker så när jag förbereder det. Den här fingersättningen är för farligt kan jag tänka, det klarar vi inte av (skratt) i den situationen. Det går bara hemma, men det är ju erfarenheten som visar det. Men jag tycker det är roligt. Det är lite njutning i det.

(Ibid.)

Stina beskriver att hon upplever en viss nivå av nervositet innan hon ska uppträda men förklarar det såhär:

Jaa jo... Det pirrar ju lite, det gör det ju men jag tycker inte man behöver vara rädd för det där pirret. Lite rampfeber spelar ingen roll, det är liksom lite... eh... lite förväntan i det.

(Ibid.)

För Stina är det viktigt med varje musikers relation till publiken. Hon säger att är viktigt för henne att tänka på det viset. Hon brukar intala sig själv att publiken inte är där för hennes skull och för att observera henne, utan för att njuta av hela orkestern. Varje musiker måste se sin del i helheten. Detta tänk brukar ge henne ett lugn inför konserter.

[...] när jag står inför publiken då så... jag känner på något sätt att jag tycker om dem... man måste ha en relation till publiken. Och jag har den inställningen då att nu ska jag visa musiken, att man liksom förmedlar [...] jag tycker det är jätteviktigt när man står där då att man har fokus på det. Jag har inte riktigt tid att tänka på sig själv utan man är i musiken så man hinner, man hinner ta den tiden. Liksom [...] en känsla av att det är tidlöst.

(Ibid.)

5.2.2.1 Olika tillfällen

Stina känner att hon tycker det finns vissa tillfällen då hon blir mer nervös inför ett uppträdande än andra. Hon föredrar att spela sin stämma själv, antingen i soloform eller i en stråkkvartett. Hon förklarar det på följande sätt:

Ja jag tycker det tar mycket av min energi att jag ska synka ihop mig, det kan jag bli lite spattig på. Det är kanske det som är det läskigaste med orkestern tycker jag. Att jag måste vara precis ihop. För när jag spelar själv slipper jag den biten... Vilken lättnad (Skratt). Jag är ensam på min stämma (skratt). Redan i stråkkvartett är det ju enklare, då är jag själv liksom. Det är ju en viss synkning där också men inte helt och hållet. Men med liksom intonation och allt, allting ska synkas på millisekunden i orkestern. Orkestern är väldigt bra och kollegorna är väldigt bra så att det man... man får ju inte falla för långt ifrån det va. Där kan jag få lite prestationsångest kanske.

(Ibid.)

Trots detta förklarar Stina att hon inte besväras av rampfeber när hon spelar med orkestern, men att det ställs mer krav på henne där. Förutom denna skillnad mellan orkesterspel och solospel brukar Stina även känna nervositet om hon inte känner sig tillräckligt förberedd inför en konsert. Hon ser förberedelser som det absolut viktigaste sättet att kunna genomföra en konsert utan att bli nervös.

[...] att öva är ju A och O och man måste kunna grejerna, det är ju självklart. Jag ja har ju inget problem med rampfeber men kan jag inte grejerna är det ju klart. Då har man ju inget (skrattar) att sätta emot, då kan man ju inte intala sig att det ska gå bra. Eftersom man vet att det inte ska gå bra. För man kan inte grejerna. Det är ju liksom logiskt.

(Ibid.)

En annan situation som Stina nämner är att spela inför en jury. Då berättar hon att det är ett sällsynt men stressigt läge där mycket står på spel. Vi frågar om det finns olika speltillfällen som genererar olika mycket nervositet och stress. Stina svarar:

Det är klart, vid en provspelning när man söker jobb då spelar vi upp. Då känner man ju det. Att det gäller nu alltså att göra så bra som det går. För det kan gälla ens jobb. Det är ju klart, det är ju extra påfrestande då att man måste visa sina bästa sidor på 10 minuter. Annars går man inte vidare [...]

(Ibid.)

5.2.3 Strategier för att hantera nervositet

Stinas främsta metod för att undvika att bli nervös och stressig inför ett uppträdande är att förbereda sig väl. Om hon inte känner sig nöjd efter ett framträdande, brukar hon tänka att hon måste vara mer fokuserad till nästa gång. Stina förklarar att en av anledningarna till att hon inte upplever någon särskild nivå av stress eller nervositet är att hon undviker att jämföra sig med andra i orkestern. På detta sätt undviker hon att känna prestationsångest i en orkester där det finns tjugo andra personer som spelar samma instrument.

5.2.3.1 Visualisering

Genom visualisering kan Stina förbereda sig väl inför ett framträdande. Det kan ske till exempel genom att föreställa sig hela konsertsalen, samtidigt som orkestern spelar stycket. Hon ser alla delar framför sig och får en bild av hur det kommer att gå, eller hur det kan gå. Hon säger att det är många som gör det misstaget att inte visualisera konserten innan det är dags.

[...] det där är en kadavermiss som många gör rampfeber va. Att man inte har spelat igenom det som att det var konsert för sig själv. Med full klang och sådär för då blir det ny grej på scenen. Jaha här får jag inte stanna, det här får jag inte ta om, det brukar jag ju ta om, och så måste jag spela mycket starkare än vad jag brukar, alltså... man ska ha gjort det hemma.

(Ibid.)

Vidare förklarar Stina att hon tror många musiker skulle ha nytta av att öva på ett bättre sätt inför konserter för att minimera risken för nervositet. Hon säger att det kräver tid, övning och erfarenhet och att personer som lider av svår rampfeber inte borde ge upp för lätt.

Det behöver inte vara negativt det där pirret, inte sådär så det blir otäckt. Det var det förr när man inte var van vid det. Det har ju lite med, man måste ju träna detta många gånger, jag tycker det är lite synd om dem här som de får för sig efter ett par tre gånger att, näe det här är inget för mig, det är otäckt. Det är otäckt första tre gångerna och säkert tre gånger till. Men... man kan ju faktiskt förbereda sig lite mentalt också alltså. Just det är att man längtar efter det, man ser fram emot det.

(Ibid.)

Stina säger att hon även brukar visualisera hur det kan eller kommer att se ut efter konserten. Även genom det kan hon få glädje och motivation säger hon.

Jag är så barnslig så jag tänker på; åh jag kommer få beröm efteråt, de kommer säga såhär, jag får feta applåder och vad gött det blir att känna den applåden eller en klapp i ryggen eller ... jaa de kanske skriver snyggt i tidningen liksom och... Ja jag fantiserar åt det hållet alltså, jag fantiserar inte att det går åt skogen utan jag fantiserar kanske att det går bra. Sen får man ju sköta sig då va men. Man kan ju inte vara helt... har slarvat för mycket innan...

(Ibid.)

5.3 Julia

5.3.1 Bakgrund

Julia är en kvinna i 45 års ålder som arbetar som musiker och sånglärare på högskolenivå. Hon har varit sångerska i tretto år och medverkar i en mängd band och musikaliska projekt. Hon spelar regelbundet och turnerar emellanåt och har även varit med i live sändningar på TV och har släppt några skivor i eget namn. Julias musikaliska hemvist är främst i den afro-amerikanska musiktraditionen och sjunger en del pop och jazz. Julia växte upp i en musik-utövande familj:

Min pappa spelar gitarr och sjunger och sjöng, men min mamma som då ju då inte är så musikalisk... eller ja, hon är lite musikalisk. Men hon kommer från en väldigt musikalisk familj. [...] Så att jag kommer från en musikutövande familj... javisst det gör jag ju...

(Intervju, 2012-05-03)

Hon har själv sjungit sedan barnkören i kyrkan då hon var liten. Men hon säger att hon inte räknar sig som sångerska förrän hon börjar på gymnasiet och det är först på folkhögskolan som hon väljer bort andra instrument för att fokusera på sången.

Nä alltså, sång tror jag det var på gymnasiet de började. Jag spelade piano och saxofon innan dess. Så gymnasiet. Jag hade huvudinstrument på folkhögskola när jag var 19 år och då var det saxofon och så var det sång, man kunde ha delat huvudinstrument. Sen lade jag ner saxofonen.

(Ibid.)

Julia har läst Gg-afro-programmet på en musikhögskola. Där har hon läst klass- och improvisationsmetodik, hon har även läst in och fått behörighet som sångpedagog. Hon har svårt att komma ihåg om de har haft samtal eller undervisning om nervositet och rampfeber. Men i hennes arbete har haft samtal och läst böcker om det när hon har varit på fortbildning för lärarkollegiet.

5.3.1.1 Identitet

Julia säger att hon har funderat mycket kring musik och identitet och hon tycker att det är både bra och dåligt att musiker identifierar sig mycket med sitt eget musicerande.

Intervjuare: Skulle du säga att musicerandet är en del av din identitet?

Julia: Ja, det skulle jag nog göra, fast ibland kan jag tänka att jag önskar att det inte vore det på det sättet. [...] Men jag kan också se resursen i det att man har ett behov av att uttrycka sig genom musiken och glädje i det förstås. Men jag har funderat mycket kring det. Det är både en bra och dålig sak tror jag. Men, jo jag är ju också glad för det.

(Ibid.)

Hon säger också att det kan kännas tungt när hon inte får tid och möjlighet att hålla igång med musiken.

I ens identitet så har man ju så mycket olika saker och ibland så har det varit så viktigt för mig så att jag har [...] liksom deppat ihop när jag inte har haft så roliga musikaliska projekt eller så. Och jag tänkte, ja men livet består av så mycket annat. Det kan ha varit till exempel när barnen var små när jag absolut inte hann göra så mycket annat än att bara vara mamma. Det kunde jag deppa ihop lite av och då kunde jag sörja över att jag var sådan. För jag kunde tycka att varför kan jag inte bara tänka förhoppningsvis har man ett långt liv och det bjuder på olika saker, att det skulle vara så viktigt för mig.

(Ibid.)

Julia säger också att hon vill undvika att koppla ihop sig själv och hennes musikutövande när det kommer till självbild.

Man kanske också blandar ihop olika saker som att man kanske bekräftar sig själv genom musiken. Vad är jag genom att jag håller på med det här. Att jag får någon sorts egen status i mina egna ögon om jag gör det bra eller så. Det vill jag inte, utan jag vill känna att det är som mycket annat, ett behov i livet. [...] Ja, man kopplar ihop det med ens värde och sådant där. Det är helt felaktigt. [...] Istället för att tänka att vilken ynnest att jag får hålla på med det här. [...] Precis som man har en kreativ ådra som man måste få hålla vid liv så är det en bra sak. Så att jag tycker det är viktigt att värna om den.

(Ibid.)

5.3.2 Upplevelser och erfarenheter av nervositet i samband med musikutövande.

5.3.2.1 Olika tillfällen

Vi frågade Julia om hon upplevde att det fanns tillfällen då hon kände mer nervositet än andra. Hon svarade att det gör det och att det kan bero på om hon inte känner sig bekväm i genre eller sammanhang.

Ja, [...] när jag får för mig att det är lite mer pretentiöst och så. Och TV-inspelningar kan man bli lite mer nervös, direktsändning. Nu var det väldigt länge sedan jag var med på något sådant men det vet jag att då tyckte jag att det var lite så oåterkalleligt. Ja... när det finns en förväntan av någon sort där jag känner att jag måste ställa upp, då kan jag bli lite obekvämt. Då blir nervositeten annorlunda antagligen högre antar jag.

(Ibid.)

Hon känner sig även mer nervös om hon ska sjunga inför publik om hon är dålig i halsen: ”Ja, då känner jag att min förmåga inte är där. Jag vet inte vad jag har att lita på.” (Ibid.).

5.3.2.2 Specifika situationer

Julia berättade också om ett tillfälle då hon skulle sjunga på en begravning och hade ont i halsen. Då var hon lite mer nervös än vanligt.

[...] jag sjöng på en begravning för någon månad sen eller två. [...] Och så var jag asdålig i halsen, så dålig i halsen hade jag inte varit på månader [...] Så morgonen när jag vakande så, [...] gick [jag] upp och spelade tre toner på pianot och jag kunde inte sjunga med och min man sa så här, men ska du... hur går det? [...] Sen så har jag några sådana här bra övningar som jag gör så jag satt i badkaret och sjöng upp så jag hade en oktav faktiskt efter tjugo minuter. Men du vet det lät ju kråka. [...] Och sen så var det Inbjudan till Bohuslän och Håll mitt hjärta. Håll mitt hjärta är inte så många toner i omfång, det tog vi oss igenom. Inbjudan till Bohuslän... oh... det var nästan så här tunnelseende. Och jag fick ingen hostattack så vi tog oss igenom det...

(Ibid.)

Julia berättar om ett tillfälle där hon skulle sjunga Schuberts *Ave Maria*, som sjungs med klassisk sångteknik. Hon känner sig inte bekväm i det och kände sig lite mer nervös än vanligt.

En konsert [...] fick jag för mig att jag skulle sjunga Ave Maria. Så det gjorde jag, och jag kommer ihåg att jag var lite mer nervös för den för jag känner mig inte helt autentisk i det. Men jag rodde väl det i land men jag kände väl kanske att när man gör något som är jazz eller improviserat då är jag mer avslappnad och tycker att det är mycket roligare.

(Ibid.)

5.3.2.3 Tankar om olika stressnivåer

Julia tycker att en viss nivå av stress är bra för ett framträdande.

... jag är alltid nervös men det är en nervös som jag idag kan kanalisera till... alltså om man tänker, adrenalinet är bra, skärpningen är bra.

(Ibid.).

Hon förklarar också att hon tycker att det är viktigt att ändå känna någon form av nervositet. Annars kan det bli ett tråkigt framträdande för dem som lyssnar. Julia berättar om en sångerska hon hade lyssnat på som hade sagt att hon inte blir nervös. Hon tyckte att sångerskans framträdande kändes ofokuserat.

Jag vet ju inte då vad det var hon exakt kände men jag kunde se att hon var ganska okoncentrerad, att hon var rätt mycket så bara, rev av det där då. Och jag vill inte säga så här att [hon] skulle må bättre av att vara nervös. Det är ju ingen värdering jag har alls. Det är väl härligt att hon inte var så nervös, men jag tror att det hon missade i att hon tar så lätt på det eller vad man ska säga, är att hon inte får den där laddningen som gör att det finns en skärpa eller närvaro.

(Ibid.)

Julia förklarar att hon ser det som att nervositeten påverkar olika parametrar av en person, att vissa områden blir sämre av nervositeten och andra blir bättre.

Om man säger att man har många parametrar så här, så kan jag ju säga att vissa blir bättre, skärpa och så va. Flowet kan komma in där trots att man är nervös, när det börjar släppa lite iallafall. Men sen kan jag ju säga att, hoppsan så var det saker som man trodde skulle ske hände inte. Så koncentrationen kanske ofta finns, tror jag, men det kan likväl fallera.

(Ibid.)

Vi räknade upp Åke Lundebergs (1991) lista på sätt att reagera på press och frågade Julia om vad hon ansåg om den. Hon svarade att hon gärna ser att det första alternativet passar in på henne eftersom hon för det mesta ser nervositeten som positiv. Men det kan också finnas mellanting.

Ja, den första där lät ju liksom positiv [...] och då kan jag ju säga att det blir så. [...] Så det skulle ju vara något mitt emellan den första och den andra lite då. Men mest den första tror jag, jag kan se det mest som en positiv sak, fastän jag gärna skulle välja bort det, för det är ju ingen skön känsla att vara nervös och gå och trampa liksom.

(Ibid.)

När vi frågade Julia om vad hon ansåg om katastrofteorin svarade hon att hon aldrig har upplevt det själv och har svårt att tänka sig att det inte går att rädda ett framträdande. Men hon resonerar kring att det kanske är svårare inom konstmusiken eftersom upplever att det finns ett krav på perfektion på ett sätt.

Ja, men du, Pavarotti när han levde, om han inte kom upp till sitt höga c så kunde publiken bua. Det var ju stenhårt, och då är det inte så lätt att komma igen bara. Då kan [man] väl tappa självförtroende om någon gång. Så att jag tror att det kanske mycket i den klassiska världen får jag för mig. Det är nog där den är applicerbar.

(Ibid.)

5.3.3 Strategier för att hantera nervositet

Julia berättade att hon ofta är nervös men att hon inte besväras av det längre. Hon är inte nervös för sin egen prestation utan mer för praktiska saker runt omkring.

Det är olika, jag är alltid nervös men det är en nervös som jag idag kan kanalisera till... alltså om man tänker, adrenalinet är bra, skärpningen är bra. Jag kan vara rastlös dagen innan eller några dagar innan, det kan bero på. Ofta kan jag vara nervös för sådant där annat, inte sådant där att jag ska komma ihåg texterna och att det ska bli bra, musikaliskt. Utan jag är nervös för att det inte ska komma folk eller att det ska schabblas i någonting runtomkring. Att jag ska ha glömt bort att ha köpt, vad det nu ska vara och så. [...] Men jag är inte jättenervös tror jag om man jämför, men jag är inte befriad från nervositet, jag är nervös. Men det är en skärpning mera som jag tycker är viktig.

(Ibid.)

5.3.3.1 Självbild och samtal

Julia berättar om att hon med åren har blivit tryggare i sig själv och inte är lika orolig längre för att göra en dålig spelning.

Och åren också, att man blir äldre, på gott och ont alltså. Jag vet inte vad som är ont men man har som jag har sagt ett par gånger inget att bevisa. Det kanske är för man också är i en annan position, det var länge sedan man utbildade sig. Man har väl

fortbildat sig, man har väl hittat något men också inte så ung och lovande längre. Så det finns inget fokus på det... [...] Så det är väldigt lugnt.

(Ibid.)

Hon berättar att det är viktigt för henne att vara sig själv och att inte bry sig om vad folk tänker om henne. Hon berättar om ett tillfälle då hon var på en föreläsning med en hawaiiansk kvinna som sa något som har fastnat hos henne.

... det finns människor som tycker om det du gör, det finns människor som inte tycker om det du gör och det finns människor som inte bryr sig om det du gör, men inget av detta spelar någon roll, det viktigaste är att du vet att du vill göra det du håller på med och att du tycker om det.

(Ibid.)

Detta har blivit en strategi för Julia som gör att hon inte känner att nervositeten går särskilt djupt i henne.

... jag kan be innan jag kan tänka gode Gud hjälp mig så att jag är jag och inte bara fladdrar iväg och börjar tänka att jag ska vara något jag inte är.

(Ibid.)

Julia säger att det har hjälpt henne mycket att prata med sina vänner om sin nervositet. Hon är skeptisk till de självhjälpstankar som hon tycker sig se i dagens samhälle och tycker att det är viktigt att kunna vara öppen för andra för att kunna ge och ta emot hjälp.

... jag har ältat det väldigt mycket med vissa vänner som håller på med musik också, med hur man känner eller hur man tänker och så har vi gett varandra tips och så och så har man också efteråt pratat om att det gick ju mycket bättre nu eller jag har tänkt på det här.

(Ibid.)

Vi frågar Julia om hon hade kunnat tänka sig att testa andra strategier för att hantera sin stress om hon skulle få problem med det i framtiden. Hon svarar att hon personligen vill akta sig lite för betablockerare eftersom hon inte vill att det ska bli en vana att ta hjälp av mediciner. Hon säger att: "... målet måste väl ändå vara att kunna klara av det utan." (Ibid.). Hon är också medveten om att det finns människor som har stora problem med nervositet som kan bli hjälpta av betablockerare. Hon skulle däremot föredra beteendeterapi och mental träning.

5.4 Rickard

5.4.1 Bakgrund

Rickard är en man i 30-årsåldern. Han arbetar som lärare på högskolenivå och som frilansande musiker. Rickard spelar kontrabas och elbas och har spelat i tjugotre år. Han har spelat med många olika välkända artister och spelar i allt från stora uppsättningar till mindre grupper, såsom jazz-trios. Rickard spelar mest musik inom den afroamerikanska genren, och där mest jazz.

Rickard var den enda i familjen som sysslade med musik under hans uppväxt. Han förklarar också anledningen till att han började med musik sådär:

Jag blev tvingad. När jag var nio år så gjorde de vår grundskoleklass till stråkorkester i ett slags test sådär för att införa mer musik i grundskolan. Så vi hade fyra timmar

stråkorkester i veckan, förutom vanlig musikundervisning som man också hade då. Så det var jättemycket musik [...] Och jag var längst så jag fick ta kontrabasen.

(Intervju 2012-05-07)

Efter treårigt jazzgymnasium och ett år på folkhögskola, kom Rickard till en musikhögskola och gick där en treårig musikerutbildning. Under den utbildningen har Rickard inget minne av att det någon gång har nämnts något om nervositet och rampfeber.

5.4.1.1 Identitet

Vi frågade Rickard om han anser att hans musicerande är en del av hans identitet. Han svarade:

Jaja absolut. [...] Jag funkar inte särskilt bra i något sammanhang om jag inte har en kontinuitet i att spela och spela konserter. Om det går för långt tid utan att göra det påverkar det allt annat.

(Ibid.)

Rickard förklarar att hans musicerande är såpass viktigt för honom att det påverkar hans omgivning om han inte har ett väl fungerande musikliv. Detta är känsligt för honom då han vet att det påverkar hans allra närmaste.

Det påverkar hur jag är hemma, mina barn, min fru. Det påverkar när jag är på skolan och undervisar eller jobbar administrativt. Och det påverkar... Jag blir ganska nedstämd, alltså ganska kass om jag inte gör det. Så absolut ja.

(Ibid.)

5.4.2 Upplevelser och erfarenheter av nervositet i samband med musikutövande.

Rickard säger vid flertalet tillfällen under vår intervju att han inte lider av rampfeber eller nervositet i samband med musikframträdanden.

Jag har haft väldigt lite problem med nervositet och rampfeber, tror jag på grund av [...] jag började när jag var nio då var det ju stråkorkester och vi spelade ju på skolavslutningar och massa sådana här grejer. [...] Jag tror när jag var elva att började jag spela i ett storband i kommunala musikskolan. [...] där jag är ifrån, det var ett sånt storbands-näste. Det var ju fem storband i kommunala musikskolan när jag började. Så att, vilket gjorde att redan då ganska tidigt så började jag ju spela. Alltså man spelade ju konserter hela tiden liksom, det var stort och smått. Så det har gjort att ... Eftersom jag började såpass tidigt så har det ju känt sig ganska naturligt att göra det. Därav tror jag att jag inte har haft så mycket problem med det [...] jag har haft lite tur på det sättet tror jag.

(Ibid.)

Rickard medger att det givetvis kan förekomma stunder då viss nervositet tränger sig på och det brukar resultera i kalla fingrar. Rickard blir inte nervös för sin egen skull eller hans egen prestations skull, utan det är andra faktorer som bidrar till de gånger han blir lite nervös.

Jag har inte så mycket nervositet egentligen för min egen prestation, att jag själv ska goofa eller något sånt, utan jag kan ha nojor över att ... Ljudteknikern är helt, har betett sig helt vansinnigt på soundcheck till exempel. Och då tänker man; ska man behöva låta apa nu i två set här eller ska helt plötsligt bara soundet dö eller ska basen

jag lånat helt plötsligt bara ramla ihop. Det är mer sådana saker, mer materiella. Sådant kan jag ha lite nojor över fram tills jag gå på scen och väl börjar spela.

(Ibid.)

5.4.2.1 Specifika situationer

Vidare förklarar Rickard att det finns vissa situationer då han kanske upplever mer press och prestationsångest än andra.

Om man ska ta de specifika arbetssituationer man har, det kan ju mer vara låt oss säga att man sitter i operan och är ensam elbasist eller ensam jazzbasist. Om man ska spela någonting som ska vara... Där bygger det ju på att det ska vara exakt likadant varje dag. Det är de det bygger på. Och det är en speciell kunskap att besitta det är ju faktiskt att kopiera sig själv varje kväll liksom. Ingen diggar dig om du gör tillägg och du får absolut inte göra några avdrag utan du ska spela precis det som står. Då kan jag bli lite sådär ibland.

(Ibid.)

Rickard beskriver anledningen till detta är att han kanske är ovan vid att behöva återge något precis som det står skrivet utan att själv få tolka det. Han tycker att det är en större press att spela något på precis samma sätt varje kväll än att ges utrymme för variationer eller personliga tolkningar.

Det är ju mer att jag kanske är ovan. Jag är mer van att stå på en scen där man tolkar ett material som någon har skrivit. Det kanske är andra som säger tvärtom att de tycker det är skönt att ha exakt skrivet vad de ska göra och inget mer med det så kan man förhålla sig till det bara. Men det kan jag nog tycka är lite små. Man känner lite: jaha nu ska jag göra exakt samma sak en gång till och då vill det ju också att man gör exakt samma sak. Då kan jag nog vara lite... Ha någon slags grad av ändå extra fokusering för att få det att verkligen bli exakt likadant.

(Ibid.)

Rickard beskriver även ett särskilt tillfälle då han blev mer nervös än vanligt. Han förklarar:

Jag kommer ihåg första gången jag spelade när jag började på musikhögskolan [...] Det var först, precis absolut på första dagen vid introduktion med alla musikerstudenter. Och så säger de; Amen, då spelar ni lite då... Pianisten och jag ska spela lite stamlåtar. På duo inför alla. Det är precis första dagen, jag har gått på skolan i två minuter. Och det kan jag påstå inte var särskilt muntert.

(Ibid.)

Han förklarar att det dock är ett sätt, även om det inte är särskilt roligt, som i framtiden hjälper till att hantera nervositet.

Alltså har man inte testat på det så vet man inte om känslan, som eventuellt kan uppstå, och nojor. Om man inte har upplevt det så vet man ju inte hur man ska tackla det nästa gång. Så att jag tror egentligen om man blir utsatt för det så skapar man förhoppningsvis någon slags... Något sätt att tackla det och bearbeta det på. För jag tror att det bara blir värre ju äldre man blir om man inte har blivit utsatt för sådana här saker. Då kanske det kan bli ett platt fall till slut.

(Ibid.)

5.4.3 Strategier för att hantera nervositet

För Rickard är den viktigaste ingrediensen för att undvika stress och nervositet vid framträdanden att vara väl förberedd. Han betonar vikten av att lita på de kunskaper han har.

Det är väldigt sällan jag ställer mig på scen och inte är ganska noggrant förberedd. [...] jag tycker inte det är så roligt att göra saker på studs. Nu självklart har jag ju spelat med vissa musiker som absolut inte berättar vad de vill spela förens man står på scenen. Ja och det är ju en speciell upplevelse men jag försöker vara ganska förberedd och så försöker jag bara egentligen och förlita mig på att jag klarar av saker och ting på grund av den kunskap jag besitter.

(Ibid.)

5.4.3.1 Förberedelse

Rickard beskriver hur han brukar göra tiden innan det är dags för en konsert.

Jag brukar ta någon minut innan bara och fokusera på det jag ska göra men... jag ... Något som jag inte gillar. Om man ska prata om det, det är ju tiden mellan soundcheck och konserten... oftast försöker jag gå från ställena. Om jag ska spela på en jazzklubb till exempel så försöker jag gå, när soundcheck är klart så går jag där ifrån och så gör jag något annat. Och är jag i en annan stad eller ett annat land någonstans då tar jag typ en promenad eller går till hotellet och tar en dusch eller... bara så att... Då slipper jag vara i miljön som jag ska jobba i om någon timme. [...] Jag finner ingen ro i att sitta kvar eller vänta i någon lounge eller något sådant där utan jag går därifrån. Sen så går jag dit så jag är där 5-6 minuter innan och då ja. [Då] kan man bara gå på sen.

(Ibid.)

Rickard förklarar vikten av att fokusera och förbereda sig mentalt inför varje konsert. Han berättar om att han försöker komma in olika sinnesstämning som varierar beroende på vilket sammanhang han spelar i.

[...] fokusera lite granna på vad jag tycker är viktigt för mig i detta sammanhang att bidrar med. [Vid de tillfällena] jag ska se till att spela rätt på rätt ställe, då är det de jag försöker mentalt ställa mig in på. Eller är det att gå in med en så öppen attityd på grund av att musiken är så himla lös och att jag på något vis ska försöka fokusera och lyssna på vad som händer, då försöker jag liksom tänka lite extra på det. Eller kan det vara en sådan här sak med att man spelar med en trummis som man vet är grymt laid back i timingen, ja då kanske jag måste fokusera lite att se till att det går åt rätt håll. Så det kan vara sådana här små saker som har med själva situationen att göra.

(Ibid.)

Sammanhanget Rickard spelar i spelar stor roll i hur känslan är innan konserten.

Och i och med sådana saker tror jag att är man i ett sammanhang där man verkligen känner sig grymt avspänd och cool och man spelar med musiker som man vet känner likadant. Då blir det ju också så att det tar ju faktiskt udden av eventuell nervositet. Jag tror det tar udden av den där negativa biten av nervositeten. Det kan ändå vara sådär att man vet att; a shit det kommer ju en låt där som är lite bökig, det där temat är lite bökigt eller de där ackorden är lite bökiga att lira över. Men på något vis så går man in i det och så blir det vad det blir för att man ändå är såpass avspänd. Oftast blir det ganska okej. Men är det ett sammanhang där man egentligen kanske inte vill vara i helt

hundra, då är det stor sannolikhet att det låter sådär. Och så blir man sne över det. Och så bygger det till något jobbigt.

(Ibid.)

I och med att Rickard inte lider av rampfeber eller nervositet som påverkar hans spel har han inte sökt någon professionell hjälp för det. Men om han skulle göra det tror han mest på att försöka hitta vad det är i hans liv som orsakar att han mår dåligt i samband med uppträdanden.

Jag skulle försöka gå till mig själv och se. Om jag helt plötsligt en dag skulle bli nervös över saker och ting när jag ställer mig på scen, då skulle jag först försöka få i så fall få hjälp att se om det är något i mitt liv som drastiskt har förändrats. Om det är någonting som har med något annat att göra först.

(Ibid.)

Betablockerare är inget hjälpmedel som Rickard ser som ett alternativ.

Betablockerare tror jag väl inte alls på. Kanske skulle vara samtalsterapi då. Men det har ju med lite samma sak att göra, rota lite i ens inre. Så det skulle väl kanske vara det kanske om det skulle gå så långt att jag inte kom fram till något själv.

(Ibid.)

5.5 Mattias

5.5.1 Bakgrund

Mattias är en man i 50-årsåldern som forskar och jobbar som frilansande musiker. Han är organist och har mellan sextio-sjuttio konserter per år förutom lite mindre spelningar. Nittiofem procent av hans konserter är kyrkospelningar. Han spelar både solo och med grupper och har ibland inslag av improvisation i sin repertoar och känner sig bekväm med det sättet att ta sig an musik.

Mattias har växt upp i en familj där det har förekommit en del musik. Alla hans fyra äldre syskon har alla spelat instrument under uppväxten men Mattias är den ende som har ägnat sig åt det på en professionell nivå. Han började spela vid 10 års ålder och har nu alltså spelat i ca fyrtio år. När vi frågade Mattias om han hade någon utbildning inom musik räknade han upp en lång rad.

Jag har dels gått [...] på kyrkomusiker utbildningen på musikhögskolan. Före det gick jag såhär kantors... tog kantorsexamen som tonåring då men sen gick jag [...] när jag var arton [...] först kyrkomusikerutbildning och sen kör och pedagogutbildning och solistdiplom samtidigt. Sen gick jag en forskarutbildning också, konstnärligt kreativ forskningsutbildning med, som kopplar ihop reflektionen med spelandet så en slags gestaltande musikkforskning. Så jag har egentligen aldrig riktigt kommit ur studiefasen (skratt) förrän. Eller jag disputerade 1997 med det då [...] men sen har jag fortsatt med olika typer av forskningsprojekt [...] hela tiden och hela tiden spelande, frilansande till det.

(Intervju, 2012-05-12)

Mattias säger att det har pratats mycket lite om nervositet i den reguljära undervisningen men att det har varit ett par satsningar med gästföreläsare om det. Han hade önskat att det hade varit mer.

5.5.2 Identitet

Vi frågar Mattias om han upplever att musiken har blivit som en del av hans identitet.

Absolut. [...] man märker vad man mår bra av, man märker att man blommar och är harmonisk när man får spela... och för mig är ju det så stor del av identiteten att jag märker frustration när jag inte kan göra det... och då, det just den här dubbeltillvaron med universitet och ena sidan frilans andra sidan är ju ett ständigt pussel. När det är som bäst befruktar det ju vart annat men när det är som sämst så hamnar man ju i en slags administrativ papperskvarn som man aldrig tar sig ur. Jag brukar säga att [...] man sitter ju aldrig på en konsert och säger, oh om jag ändå satt på sammanträde men motsatsen händer ju ständigt (skratt).

(Ibid.)

5.5.2 Upplevelser och erfarenheter av nervositet i samband med musikutövande.

5.5.2.1 Olika tillfällen

Vi frågade Mattias om han kände mer nervositet vid vissa tillfällen.

... jag märker att det är så stor skillnad på olika, när man åker runt och gör någonting man har gjort likartat av samma musiker som man alltid samarbetar med så är det alltid [...] väldigt lätt, alltså allt runtomkring är så lätt. Och när man känner att man är bland vänner om man säger så, i ett positivt lyssnande då är det aldrig ett problem. Men om man plötsligt har en extremt fokuserad roll som solist med någon annan ensemble eller så i något som man inte gjort förut då blir det ju lite mera påtagligt att man tänker mera på det före. Man har mera fjärilar i magen...

(Ibid.)

Mattias menar att det inte bara beror på om han gör något som han är ovan att göra – nervositeten kan till stor del bero på vad det är för publik han möter.

Jag känner mig ganska trygg, de här kyrkokonserterna. I början var det lättare just därför att orgeln oftast är uppe på läktaren, man blir på något vis anonym och det är också problemet med orgeln att den blir ju så distanserad. Men via samarbetet med [musiker] framför allt under tretton år har det blivit en lite annan grej och lite andra typer av samarbete och också konserter med mer öppenhet för improvisation och då känner man att det finns en trygghet i det också. [...] Men jag tycker just det här när man känner att nu är det... konserthusestraden... det kan ju ibland inbjudas till en viss distans till publiken, vilket säkert är skönt för många men som jag tycker är väldigt tråkigt och [...] i den distansen finns det någon form av stelhet ibland. Och ju stelare och mera man känner att, oj nu spelar jag för felfinnare, man kan ju ibland få för sig det även om jag tror att de flesta lyssnare är välvilliga. Men ibland spelar man för felfinnare och då, man känner det och då blir man otroligt nervös tycker jag om fokus då dessutom blir rättspelning så kan det bli väldigt fel i fokus istället för energin och kommunikationen och då kan felsepningen självklart vara onödig och tråkig men den får en helt annan roll liksom.

(Ibid.)

5.5.2.2 Specifika situationer

Mattias säger att han nästan aldrig känner sig besvärad av nervositet nu för tiden men att var betydligt värre för femton-tjugo år sedan. Detta beror delvis på att han har fått en vana i och med ett frekvent spelande.

I mitt frilans-liv så spelar jag, det har varit periodvis hundra konserter per år, nu är det väl kanske sextio-sjuttio riktiga konserter [per år], sen kan det vara små spel eller mer av nära karaktär men det innebär att det blir en [...] konsertvana så att säga. När det inte är en period av ledighet så är det kanske två konserter varje helg som den här våren är det så nästan hela tiden. Och då blir vanan en hjälp så att säga.

(Ibid)

5.5.2.3 Tankar om olika stressnivåer

Mattias tycker att en viss nivå av stress hjälper honom att fokusera och vara närvarande när han spelar och att framträdandet blir bättre av det.

Det har nog [...] varit så att de där gångerna när jag nästan inte känt någonting sånt så tappar jag ju fokus, jag känner att jag, när jag har lite anspänning det är alltid lite bättre fokus och härvarandet liksom.

(Ibid.)

Vi frågade Mattias vad han anser om Lundebergs (1991) lista på sätt att reagera på press och om han kunde känna igen sig i någon av dem.

Ja, primärt känner jag igen mig i den första tycker jag... alltså om man med press i sammanhanget menar [...] press inför ett visst tillfälle [...] Stress och press och de i lagom doser (skratt) tycker jag får mig och bli mycket mer fokuserad.

(Ibid.)

Mattias menar även att logistisk press gör honom mindre fokuserad under framträdandet medan en press på grund av nervositet istället gör honom mer fokuserad. Han tycker spontant att Lundebergs beskrivning är heltäckande men resonerar kring att det kanske finns mellan-ting av de olika sätten där bara vissa av de negativa effekterna framträder.

5.5.3 Strategier för att hantera nervositet

Mattias berättar att han inte har några särskilda ritualer eller utarbetade strategier för att hantera nervositet. Han berättar att han gärna tar några timmar åt att lära känna en ny orgel om han har kommit till en ny plats och en orgel som han inte har spelat på tidigare.

... det rent praktiska förberedandet, jag menar då det gäller orgel, att lära känna en ny orgel, ha några timmar på sig att göra registreringar och kolla hur de där låter, [...] man måste kolla klang och kvalitet och så.

(Ibid.)

Mattias berättar också att bönen finns med honom före och under konserter och att han lägger situationen i någon annans händer.

Alltså jag har ju det i min bakgrund, jag kommer från en kristen tradition och så där va och jag har ju alltid böner med mig på ett eller annat sätt och det kan man ju se som en slags psykisk förberedelse va. Inte att o, måtte jag bli rik och berömd och att det blir bra med det här men mera liksom något slags att lägga allting i andras händer. Då det är ju klart det är ju också en psykisk förberedelse och den finns med liksom vare sig under konserter eller annan tid, små doser hela tiden. Så att det är klart att det genomsyrat väldigt mycket.

(Ibid.)

5.5.3.1 Självbild

... jag kan tycka ibland att ett sätt att hantera min nervositet har varit just detta att om det här trasslar sig och jag gör bort mig fullständigt, då är det ju bara mig själv det handlar om och vem är jag i denna värld. [...] det blir inte världsviktigt att göra ett gott intryck hela tiden för alla människor.

(Ibid.)

En strategi Mattias har är att sätta sig själv och musiken i perspektiv och inte lägga stor vikt vid om han skulle göra dåligt ifrån sig inför andra människor.

... mitt sätt att hantera det, [...] är ju mycket det här jag har berört med självbilden, om man hårdrar det, händer det något och blir konstigt så är det ingen fara, jag är ju inte kirurg, det är ju ingen som dör av det här.

(Ibid.)

5.6 Resultatanalys

5.6.1 Bakgrund

Samtliga av våra respondenter började spela musik när de var runt nio-tio år gamla förutom Julia som har sjungit i barnkör som liten. Detta kan jämföras med Manturzewskas (1990) undersökning av 165 polska professionella orkesttermusiker varav de flesta började spela när de var runt 6 års ålder (s 123). De fyra av respondenterna i vår studie som har växt upp med musik i hemmet säger att det på ett eller annat sätt har hjälpt dem att hitta sin bana in i musiken. Detta liknar också den statistik som Manturzewska för fram. 93 procent av musikerna i hennes studie växte upp i mer eller mindre musicerande familjer. De övriga 7 procent av musikerna kom från familjer som inte hade några tydliga musikaliska traditioner eller talanger (Ibid. s 119). Rickard i vår studie, som inte växte upp i en musicerande familj utan började med musik då hans grundskoleklass gjordes om till en stråkorkester, skiljer sig liksom dessa 7 procent från mängden. Liksom den största delen av svarsgruppen i Manturzewskas studie har samtliga av våra respondenter gått fleråriga musikutbildningar på gymnasium, folkhögskola och universitet (Ibid. s 124-125).

5.6.2 Tankar och erfarenheter om rampfeber

De fem respondenterna har liknande tankar och erfarenheter av rampfeber och nervositet. De berättar alla om att det var flera år sedan de kände en besvärande nervositet då de framträdde i sin musikaliska hemvist. Lundeberg (1991) skriver om en situationsbaserad rampfeber när han tar liknelsen med att gå på en plank som ligger på marken och en som hänger tre meter upp i luften (s 9). Precis som han beskriver upplever våra respondenter ett visst mått av

rampfeber när de befinner sig i situationer som de inte känner sig helt bekväma med. Om de ska framträda i en genre de inte är vana vid eller att de inte har hunnit förbereda sig ordentligt känner de av nervositeten. Flera respondenter tycker att det är mer pressande att spela rätt och synkroniserat när de spelar med större orkestrar, exempelvis med en symfoniorkester. Det finns där en förväntan att det ska vara helt korrekt efter noterna kväll efter kväll. Det kan också vara parametrar de inte kan kontrollera som gör att respondenterna kan uppleva viss rampfeber vid uppträdanden t.ex. oro över att det ska vara en bra orgel, att ljudteknikern ska vara professionell eller att det ska komma publik eller som i Julias fall om hon är dålig i halsen och känner att hon inte har full kontroll över sin röst. Flera av våra respondenter nämnde att om de upplever att publiken är kritiska eller lyssnar efter fel blir effekten ofta att de själva fokuserar på att spela rätt istället för att kommunikationen och energin i musiken kommer i centrum.

Respondenterna har funderat mycket kring musikerns nära sammankoppling mellan sin identitet och sitt musicerande. De är eniga om att anledningen till att de blir eller tidigare har blivit nervösa till stor del beror på det. Johansson Liljeholm (1996) skriver också om detta och menar att den nära sammankopplingen mellan identitet och musicerande kan bero på att musikeryrket är högspecialiserat (s 5).

Alla respondenterna beskriver att en viss nivå av nervositet kan ha en positiv effekt för deras prestation vid ett framträdande. Samtliga uppger att det hjälper dem att fokusera och att vara mer närvarande i sitt musicerande. Framträdandet får en nerv som kanske annars inte hade funnits om inte nervositeten spelat in. Det är detta som bland andra Wilson (1997) och Irving (1987) skriver om. Lundeberg (1991) kallar den för konstruktiv rampfeber. Samtliga respondenter beskriver hur rampfeber tar sig i uttryck de få gånger de känner sig extra nervösa. Några symptom de beskriver är kalla händer, svårt att hålla blicken fokuserad på noterna, darriga händer och skakningar. Symtomen känns igen från de som Wilson (1997) och Goode (2003) beskriver. Våra respondenter sa att detta var vanligare i början av deras professionella musikaliska bana.

5.6.3 Strategier för att hantera rampfeber

Alla respondenter visade sig vara helt eniga gällande hur de på bästa sätt undviker rampfeber och nervositet. Genom att vara väl förberedda inför en konsert minskar denna risk. De säger att oftast uppstår nervositet om de inte känner sig tillräckligt förberedda inför en konsert och att övning är det bästa sättet att motverka detta. Wilson (1997), Salmon m.fl. (1989) och Lundeberg (1991) och andra forskare talar om förberedelser som en avgörande strategi för att känna sig trygg och därmed minska nervositeten. Förberedelsen kan ske på olika sätt och vår undersökning har visat att alla respondenter betonar vikten av konkret övande, alltså öva noggrant på de låtar eller stycken som ska spelas upp tills de kan det väl. Inför stora konserter kan detta betyda veckor av systematiskt övande flera timmar per dag för att uppnå en tillfredsställd känsla innan det är dags för konsert.

Under denna systematiska övning är det vanligt bland våra respondenter att genom visualisering tänka sig in i konsertsituationen. På detta sätt gör de sig en bild av hur det kommer att bli senare och minskar på detta sätt risken för nervositet när konserten väl äger rum. En annan viktig fördel med visualisering, förklarar en av respondenterna, är att hon undviker att öva på ett sätt som inte stämmer överens med sättet det ska spelas på konserten. Hon menar att risken kan bli att en musiker känner en plötslig förvåning när stycken eller låten inte känns som den gjorde när vederbörande övade för sig själv vilket kan frambringa rampfeber och nervositet. Salmon m.fl. (1989) berör denna metod när de skriver att musikern genom visualisering kan träna sig på att hantera sin nervositet (s 77). Även Bastian (1987) beskriver hur musikern ska tänka sin in i situationen och se sig själv spela (s 111).

Respondenterna betonar vikten av att våga lita på sig själv vid konserter och liknande sammanhang. Det gäller att våga lita på sin erfarenhet, kunskap och skicklighet inom musik och på sitt instrument samt att sin lägsta nivå är tillräckligt hög. Detta sätt använder sig alla fem respondenter av men säger att det kräver tid och en mognad inom yrket och musiken för att uppnå det. Wilson (1997) skriver att ålder och erfarenhet inte är en garanti för att slippa nervositet och flera av dessa respondenter har parallellt med sin erfarenhet utvecklat andra strategier såsom förberedelse och visualisering (s 131-132). Flera respondenter berättar att de inte längre berörs lika mycket av om de skulle spela fel eller prestera sämre vid något konserttillfälle. De sätter musiken i ett större perspektiv och menar att det egentligen inte skulle få särskilt stora konsekvenser om de skulle spela dåligt.

6. Sammanfattande slutdiskussion

6.1 Sammanfattning

Syftet med denna uppsats var att undersöka hur musiker upplever och hanterar rampfeber. Vår frågeställning genom arbetet har varit:

Hur upplever professionella musiker rampfeber, och hur hanterar de rampfeber i samband med musikutövande?

Vi intervjuade fem professionella musiker för att ta reda på hur de tog sig an detta fenomen. I förberedelserna inför intervjuerna läste vi in oss på forskning och teorier om nervositet och rampfeber.

Nervositet utlöser en stressreaktion och triggar en kamp- eller flykt-reaktion i kroppen (Guyton & Hall, 2006). Denna reaktion leder till en mängd fysiska symptom som oftast är besvärande för musiker som vill kunna ha full kontroll över sina lemmar (Wilson, 1997). Istället för att påverkas destruktivt av denna stressreaktion använder respondenterna sig av olika metoder för att kanalisera den precis som Irving (1987) nämner. De låter stressreaktionen istället få en konstruktiv påverkan på deras prestationer på det sätt som Lundeberg (1991) föreskriver. När vi har analyserat intervjuerna har vi kunnat identifiera olika tillvägagångssätt som våra respondenter använder för att undvika de destruktiva konsekvenserna av rampfeber och istället utnyttja det fokus och den närvaro som den ger. Några av dessa metoder känner vi igen från den tidigare forskning vi har läst i ämnet.

Visualisering är en etablerad metod för att bearbeta stress och nervositet (Salmon, et al. 1989) som visade sig vara en väsentlig strategi för våra respondenter i deras arbete och fungerar som en positiv programmering i deras förberedelser. Även avslappning visade sig vara ett tillvägagångssätt som användes.

Respondenterna beskriver att via ökad mognad, självbild och erfarenhet inom yrket har rampfeber, nervositet och prestationsångest stegvis försvunnit. Delvis har rampfebern försvunnit automatiskt med tiden men några respondenter har aktivt funderat kring sin roll i sammanhanget. Exempel på detta kan vara deras roll till musiken och kompositören eller en ökad förståelse för hela konsertens helhet genom att de inte plåga sig själva om de spelar ett fel eller liknande. Världen går inte under om någon i orkestern spelar ett fel. “[...] händer det något och blir konstigt så är det ingen fara, jag är ju inte kirurg, det är ju ingen som dör av det här” (Intervju 2012-05-07).

6.2 Diskussion

I musikkurserna på gymnasiet förväntas eleverna stå på scen och framföra musik inför lärare, klasskamrater och offentlig publik. Eleverna kommer med hög sannolikhet att vara nervösa och känna av rampfeber. Därför är denna uppsats relevant för oss i vår blivande yrkesroll som musiklejare. Vi har genom detta arbete fått verktyg för att kunna hjälpa och undervisa våra framtida elever. Genom att ha intervjuat och pratat med professionella musiker har vi fått praktiska exempel på hur dessa metoder kan tillämpas i vår undervisning. Det kan också betyda mycket för eleverna att höra att riktiga musiker också använder sig av dessa metoder.

Vi hade inte tänkt på att det kunde gå att växa ur sin rampfeber. Men efter att ha pratat med respondenterna verkar det som att det kan vara en naturlig utveckling hos vissa musiker. Anledningen till att vi inte har tänkt på det är för att det inte är en utarbetad strategi utan något som ofta kommer med tiden. Det här är väl kanske det mest naturliga sättet att bli kvitt sin eventuella rampfeber eller nervositet kopplat till musikutövande. Denna mognad kräver ofta

åratal av musikutövande och erfarenhet. Att våga lita på sin egen musikalitet och kunnande på sitt instrument kan ses som en sorts strategi men det kan också ses som ett resultat av ett långt och aktivt musikliv. Dock kan det dröja olika länge innan en musiker vågar känna ett sådant lugn och en tillit att all nervositet och rampfeber försvinner. Desto svårare kan det vara att reflektera över sin roll i det stora musikaliska sammanhanget eller att acceptera att vissa människor inte tycker om det du gör. Att inte bry sig om hur människor reagerar på eller tycker om din musikalitet eller ditt spelsätt kan vara svårt. Vissa musiker kan vara aktiva hela livet och ändå bry sig om andras åsikter medan musiker som Rickard som endast är i trettioårsåldern, redan har en stark självbild och berörs inte av dem. Är då detta det enda sättet att bli kvitt sin eventuella rampfeber och nervositet? Uppnår alla musiker denna sorts mognad och blir de kvitt detta? Att uppnå denna nivå av musikaliskt och personlig mognad är enligt oss det bästa sättet att bli av med rampfeber och att få en trygghet i sitt musikaliska yrke. Detta eftersom det stegvis har vuxit fram på ett naturligt sätt och att det grundar sig i musikerns personlighet och självkänsla. Alla musiker hamnar nog inte i denna trygghet utan många kämpar hela sin musikerkarriär med att handskas med sin stress. Dessa metoder vi har berört kan vara goda hjälpmedel för dem som har såpass stora problem med rampfeber att den inte bara försvinner med åren.

Musikalisk och instrumental skicklighet mäts inte i vilken nivå av rampfeber eller stress en musiker upplever vid en konsert. Om en musiker inte innehar denna mognad vi diskuterar, har det inget med dennes skicklighet att göra. En musiker som använder sig av avslappning och betablockerare kan vara en lika eller mer skicklig musiker än någon som inte använder det. Risken med att känna sig för lugn inför konserter kan vara att musikern tappar fokus och därför blir oengagerad och uttryckslös. Alla respondenter i denna studie är överens om att viss nervositet inför ett uppträdande är bra för prestationen och att det skapar ett fokus.

Ämnet rampfeber är relevant för alla som står inför någon form av publik och i hög grad även för oss eftersom vi båda är musiker utöver våra musiklektörstudier. Vi anser oss inte vara lika erfarna som våra respondenter men vi kan ändå relatera till att det egna musicerandet är nära sammankopplat med självbild och identitet. Det är svårt att koppla isär sitt musicerande med sin identitet. I en grupp där alla medlemmar är musiker på hög nivå, uppstår det ofta en press på oss som medmusiker. Alla i gruppen vet vad som ska spelas och det kan vara lätt att känna skam när prestationen inte känns tillräcklig.

Att skilja sitt skapande från sin identitet kan kännas svårt och ibland oönskat. Under uppsatsens gång har vi frågat oss själva om musiker bör separera sin identitet från sitt musicerande. I ett sammanhang då en musiker inte har presterat på den nivå som är önskad, kan ett för nära samband mellan person och musik bli destruktivt. Det finns även en risk att fokus endast läggs på det som inte gick bra. En dålig musikalisk prestation kan påverka musikerns självbild och humör och kan påverka andra delar i vardagen som inte är musikrelaterade. På samma sätt kan dock en god musikalisk prestation glädja musikern och då speglas i hela tillvaron positivt och harmoniskt.

Något vi också har funderat på är om all den musik som skapas och spelas bör vara en återspeglning av de som spelar den. Kan musik vara känslös och effektiv om musikern spelar rent mekaniskt utan att blanda i sig själv och sina känslor i det som spelas? Att framföra musik kräver mer än att exempelvis endast spela de noter som står på notpapperet. I musiken finns något utöver detta och det krävs ett fullt engagemang från musikern för att få ett perfekt uppspel eller genomförande. Vi anser att musiken absolut bör vara tätt sammankopplad med musikerns personlighet för att bli levande och kännas trovärdig.

6.2.1 Vidare forskning

Vi har i denna studie fått fram olika metoder som professionella musiker använder sig av för att hantera rampfeber. Ett förslag på vidare relevant forskning är att undersöka hur musiklärare arbetar med rampfeber tillsammans med sina elever och hur de skulle kunna applicera vårt resultat i lärandesituationer.

Ytterligare forskning som kan göras är att undersöka om det finns någon skillnad i hur kvinnor och män hanterar rampfeber. Det hade också varit intressant att göra en större enkätstudie som undersöker fler och en bredare målgrupp av musiker. Den kan förslagsvis innehålla musiker från flera traditioner än den västerländska.

Referenser

- Arvidsson, E. (2008). *Rampfeber*. Opublicerat examensarbete, Göteborgs Universitet, Musikhögskolan.
- Bastian, P. (1996). *In i musiken*. Göteborg: Bo Ejeby förlag.
- Ben-Menachem, M. (1984). *Boken om avslappning*. Stockholm: Wahlström & Widstrand.
- Domar, S. (1995). *Nervositet*. Opublicerat examensarbete, Göteborgs Universitet, Musikhögskolan.
- Esaiasson, P. m.fl. (2007). *Metodpraktikan – konsten att studera samhälle, individ och marknad*. Stockholm: Norstedts Juridik.
- Goode, M.I. (2003). *Stage fright in music performance and its relationship to the unconscious*, (2: nd edition). Oak Park: Trumpetworks Press.
- Guyton, A. C., Hall, J. E.,. (2006). *Textbook of Medical Physiology* (11:e upplagan). Philadelphia: Elsevier Saunders.
- Hardy, L., & Parfitt, G. (1991). A catastrophe model of anxiety and performance. *British Journal of Psychology*, (82), 163-178.
- Irving, D. (1987). *Yrke: Musiker - tankar kring musikkommunikation*. Borås: Sjuhäradsbygdens Tryckeri AB.
- Johansson Liljeholm, Y. (1996). *Konstmusikers arbetssituation*. Uppsala: Stiftelsen SAMU.
- Lundeberg, Å. (1991). *Rampfeber - konsten att framträda under press*. Stockholm: AB Carl Gerhmans Musikförlag.
- Manturzewska, M. (1990). A Biological Study of the Life-Span Development of Professional Musicians. *Psychology of Music*, (18), 112-139.
- Salmon, P., Schrod, R., och Wright, J. (1989). A Temporal Gradient of Anxiety in a Stressful Performance Context. *Medical Problems of Performing Artists*, (4), 77-80.
- Wilson, G.D. (1997). Performance anxiety, i Hargreaves, D.J., North, A. (Ed.), *The Psychology of Music*, (s 229-243). New York: Oxford University Press Inc.

Internetsidor

- Codex, *Forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning* <http://www.codex.vr.se/texts/HSFR.pdf>. Datum 30/5 - 12.
- Skolverket. *Gymnasieskolan 2011*, (Gy 11) www.skolverket.se. Datum 30/5 - 12.

- www.innersense.dinstudio.se. Datum 20/4 - 12.
- www.ne.se. Datum 3/5 - 12.
- www.sseah.se/hypos/hypnosterapi. Datum 19/4 - 12.

Bilagor

Bilaga 1 – Intervjuguide

Kommer du från en musikutövande familj?

Hur länge har du spelat ditt instrument?

Hur gammal var du när du började?

Har du en utbildning inom musik?

- Vilken?

Skulle du säga att musicerandet är en del av din identitet?

Har nervositet i sammanband med musikutövande uppmärksammats i din musikutbildning?

- Om nej, hade du önskat att det gjorde det?

- Om ja, på vilket sätt?

- Om ja, har det hjälpt dig eller hade du velat att det skulle uppmärksammas mer?

- Om ja, på vilket sätt?

Hur brukar du känna dig inför ett uppträdande?

- Varför tror du att du är ... = (respondentens svar)?

- Hur tar det sig i uttryck fysiskt?

- Hur tar det sig i uttryck psykiskt?

- Hur påverkar det ditt framträdande?

- Kan det vara bra med en viss nervositet?

- Vad anser du om katastrofteorin?

Finns det tillfällen då du känner mer press än andra?

- Vad tror du att det beror på?

- Har olika genre en inverkan?

Åke Lundeberg som har skrivit boken "Rampfeber" menar att det finns främst tre olika sätt att reagera på press. Man musicerar:

1. Bättre, mer inspirerat och levande, mer "karismatiskt".
2. Sämre, oinspirerat, och med dålig koncentration, ofta med fysiska symptom som hjärtklappning, svettningar, darrningar osv.
3. Sämre, men utan direkta symptom. Du är distanserad och kommunicerar inte så intensivt med din publik. Framförandet saknar engagemang och "nerv".

- Kan du känna igen dig i någon av dessa beskrivningar?

- Finns det ytterligare sätt enligt din erfarenhet?

Hur brukar du fysiskt förbereda dig inför ett uppträdande?

Hur brukar du psykiskt förbereda dig inför ett uppträdande?

Brukar du uppleva prestationsångest?

- Hur brukar du i så fall hantera den?

- Har du någon gång sökt professionell hjälp för att få hjälp med att hantera stress i samband med musikutövande?

- Har du någon utarbetad strategi för detta?

- Om inte, hade du kunnat tänka dig att testa någon av följande?

Betablockerare

Beteendeterapi

Hypnoseori

Mental träning - visualisering, avslappning, meditation

Vad anser du om användandet av betablockerare vid musikaliska framträdanden?