

Examensarbete

2007

Matti Lindahl

Rampfeber och nervositet – Hur hanterar man det?

en undersökning om musiklärares och
musikstudenters upplevelse och hantering av
nervositet vid framträdanden

Handledare: Eva Öhrström



Kungl. Musikhögskolan i Stockholm

Abstrakt

Syftet med mitt arbete är att undersöka hur nervositet kring framträdanden och konsertsituationer upplevs och hanteras av musikstuderande och musiklärare. Jag har även genom litteraturstudier undersökt hur nervositet på olika sätt kan hanteras. Som bakgrund har jag använt mig av litteratur som berör ämnet nervositet och rampfeber, samt litteratur om mental träning. För att undersöka detta valde jag att intervjua åtta personer, både lärare och studenter, med olika bakgrund. Efter undersökningen har jag kommit fram till att nervositet, i någon form, upplevdes av alla de intervjuade i arbetet. Det framkom även att det fanns vissa skillnader bland intervjupersonerna på vilket sätt man upplevde nervositeten, t.ex. antingen som mer fysisk eller psykisk. Genom litteraturstudier har jag hittat olika sätt på hur man kan se på nervositet som fenomen och sätt att hantera det. Hanteringsåtgärder mot rampfeber vid scenframträdanden som tas upp i uppsatsen är t ex mental träning, interventionsstrategier samt exempel på olika praktiska övningar.

Nyckelord: nervositet, konsertsituation, upplevelse, hantering, självförtroende

Innehållsförteckning

Inledning	4
Syfte	4
Metod	4
Urval	4
Insamlingsmetoder	5
Procedur	5
Litteratur	5
Vad händer i kroppen vid nervositet?	6
Myter om rampfeber	7
Prestation och oro	8
Konstruktiv och destruktiv nervositet	8
Om självbild och självförtroende	9
Emotion och upplevelse	9
Strategier att övervinna och hantera rampfeber och nervositet	10
Hur man hanterar rampfeber och nervositet	10
Praktiska övningar	11
Interventionsstrategier	12
Mental träning	13
Systematisk desensibilisering	14
Betablockerare	14
Presentation av de intervjuade	15
Presentation av intervjufrågor:	15
Fråga till lärarna, personerna A, B, C och D:	23
Fråga till studenterna, personerna E, F, G och H:	24
Kommentarer till frågorna	25
Kommentar till fråga 1:	25
Kommentar till fråga 2:	25
Kommentar till fråga 3:	25
Kommentar till fråga 4:	25
Kommentar till fråga 5:	25
Kommentar till fråga 6:	25
Kommentar till fråga 7:	25
Kommentar till fråga 8:	26
Kommentar till fråga 9:	26
Sammanfattning av resultat:	26
Diskussion	27
Tillförlitlighet	27
Hantering och upplevelse av nervositet	27
Avslutande diskussion	28
Fortsatt forskning	28
Litteraturlista	29

Inledning

Det är nog få människor som ägnar sig åt musik som uppriktigt och ärligt kan säga att de aldrig upplever eller har upplevt nervositet i någon form vid scenframträdanden. Nervositet är ett frustrerande fenomen då den gör att man inte alltid kan visa vad man kan och vill prestera när det väl gäller. Inte blir det heller bättre av att man känner att man inte vet hur man ska hantera det som sker. Ofta handlar det om att ens fokus läggs på att klara av att spela eller sjunga de rätta tonerna, att klara de svåra tekniska ställena i ett stycke. Saker som musikalitet, uttryck, frasering, allt det där som levandegör musiken försvinner. Den egna upplevelsen och att leva sig in i musiken som man önskar sig, blir därför också lidande. När jag idag ser tillbaka på utbildningen så hade jag önskat att det skulle ha ingått någon kurs där man tog upp ämnet och visade på olika sätt att förebygga den negativa nervositeten.

Jag har själv under min studietid på musikhögskolan upplevt att jag vid många tillfällen haft problem med upplevd rampfeber och nervositet inför egna scenframträdanden, och jag har inte heller då haft de kunskaper och verktyg för att själv veta hur jag kunde hantera denna problematik. Detta blev för mig ett starkt motiv till att välja detta ämne som tema för mitt examensarbete.

Inför detta arbete intresserade jag mig för hur andra än jag själv upplever och ser på sin egen nervositet vid tillfällen som scenframträdanden. Jag ville undersöka vilka likheter och olikheter som kan finnas i upplevelsen av nervositet. Som en del i detta ville jag även ta reda på hur några lärare arbetar med nervositet med sina elever, samt att söka i litteraturen efter sätt och metoder att hantera nervositet kring framträdanden.

Syfte

Syftet med arbetet är: Att undersöka musikhöglärares och musikstudenters upplevelse och hantering av nervositet. Jag ville även se om, och i så fall hur, synen på nervositet skiljer sig mellan lärare och elev. Syftet med arbetet är även att ge praktiska råd och visa på olika sätt att hantera nervositet och rampfeber på.

Metod

Urval

I min undersökning deltog åtta personer. Fyra av dessa arbetar både som lärare och musiker. De övriga fyra är studenter och elever. Två av lärarna är verksamma vid musikhögskolan i Stockholm, och de andra två verksamma vid musikskolan i Lycksele kommun. Två st. är studenter från Musikhögskolan i Stockholm och två är elever som

studerar på musiklinjen på gymnasiet Tannbergsskolan i Lycksele. Jag valde informanter som jag trodde hade något intressant att säga utifrån ämnet nervositet och hanteringen av det. Speciellt två av intervjupersonerna visste jag var mer insatta i just detta ämne.

Insamlingsmetoder

Jag har som datainsamlingsmetod valt att både göra djupintervju samt en litteraturstudie. Intervjupersonerna valdes ut på så sätt att både lärare och elever medverkade i undersökningen. Jag valde även ut personerna efter några olika instrumentkategorier: stråk, blås, sång och gitarr.

Procedur

Arbetet började med sökande av litteratur under vt.2006 för att sätta mig in i ämnet. Jag valde litteratur som på olika sätt anknyter till mitt ämnesval. Jag har sedan börjat skriva och fortsatt samla och läsa litteratur under hela arbetets gång. De fyra första intervjuerna gjordes i juni 2006 vecka 24 under kursen för unga stråkmusiker, i den jämtländska orten Kall. Där fick jag möjligheten att på plats intervjuva två musiker/pedagoger och två studenter, samtliga stråkmusiker. De resterande fyra intervjuerna har gjorts i Lycksele där jag arbetar på musikskolan.

Litteratur

Litteratur som jag läst för att få insikt i ämnet är bland annat, *Rampfeber- konsten att framträda under press* av Åke Lundeberg. *Managing Stress* av David Fontana. *Rädsla ångest fobi* av Arne Öhman. Jag har även läst *Musik och mental träning* av Annika Lejonclou och Åsa Lindberg. Denna litteratur valde jag utifrån det att böckerna på ett bra sätt anknyter till ämnet i min uppsats och dessa ligger också till grund för mitt litteratursavsnitt.

Här följer en kort presentation av några av de viktigaste källorna i litteraturdelen:

Åke Lundeberg

Åke Lundeberg är läkare med specialinriktning på psykoterapi samt violinpedagog med studier för bl a Kato Havas. I sin privatpraktik har han behandlat många musiker som lidit av press och prestationskrav. Som violinist känner han till såväl lyckan som vandan av att framträda under press.

Arne Öhman

Arne Öhman är professor i psykologi vid Karolinska Institutet. Öhman diskuterar i sin bok olika slags rädslor, i vilka situationer de uppstår och hur vanliga de är. Även behandlingsmetoder och aktuell psykologisk forskning redovisas.

Roland S Persson

Roland S Persson är universitetslektor i psykologi och docent vid högskolan för lärande och kommunikation i Jönköping. Han har skrivit flera publikationer inom ämnet musikpsykologisk forskning.

Enligt min egen uppfattning är arbetet med musik till stor del ett positivt och givande arbete, men kan även vara väldigt påfrestande när det gäller de krav som ställs på en vid provspelningar, auditioner och konserter. Det finns ett ständigt behov att prestera sitt yttersta. Många musiker har rampfeber, är nervösa och stressade, vilket kan ge symptom som hjärtklappning, magknip och sömnproblem.

Rädslan att inte vara tillräckligt duktig och bli kritiserad för sitt framträdande gör att många undviker sådana situationer och anpassar sitt liv efter det så man överhuvudtaget inte behöver prestera något inför andra.

Hur man upplever nervositet är väldigt olika från person till person, som t ex magknip, muntorrhet, skakningar eller att man blir virrig och knappt vet var man är. Oavsett vilka symptom man har fungerar den ångest som man känner som en magnet på ens fokusering. Ångesten lurar både hjärnan och kroppen att rikta all uppmärksamhet mot den. Tankarna börjar snurra och en vanlig tanke är att ”bara de inte märker att jag är nervös”. Det är lätt att i såna situationer få en negativ inställning och störas av fraser som maler i huvudet som ”det kommer inte att fungera” och ”jag kommer inte att klara det här” (Lagerström, 2005:7 s. 8-11).

Vad händer i kroppen vid nervositet?

Rädsla och nervositet är djupt rotade och primitiva försvarsmekanismer hos människan. Kroppen reagerar inte av en slump eller utan anledning. Vid upplevd fara känner vi rädsla och nervositet och reagerar med att antingen: slåss, fly, eller "spela död". Vilken av dessa försvarsalternativ vi tar till är beroende på hur hotfull vi bedömer att faran är. Vi kämpar och slåss om vi upplever oss ha en chans att klara oss, om inte så flyr vi. (Lundeberg, 1998).

Fontana (1989) beskriver den psykofysiologiska reaktionen vid rädsla och nervositet som ett igångsättande av olika ”system” i kroppen, vilka alla har som uppgift att öka prestationsförmågan och förbättra chansen för överlevnad: energimobilisering, stödsystem för energitillförsel, koncentrationsförstärkning och försvarsreaktioner.

Energimobiliseringen ser till att det finns energi tillgängligt för flykt eller attack. Stresshormoner utsöndras till blodet som ökar pulsen och blodtrycket. Stödsystemen ser till att den extra energin hamnar där den behövs som mest och detta innebär att somliga organ och funktioner prioriteras och andra som kan undvaras för tillfället blockeras. Koncentrationsförstärkningen som sker ser till att överlevnad förblir enda prioritering till dess att hotet är avvärjt. Andra hormoner som utsöndras till blodet ser till att perceptionen förbättras. Man tänker, ser och hör allt klarare.

Kroppen förbereder sig även för en eventuell skada och de fysiologiska försvarsmekanismerna mobiliseras.

Under olika former av press ökar vår kroppsmedvetenhet markant. Vi blir mer medvetna om armar, fingrar, läppar (hos t.ex. sångare, blåsare). Detta medvetande kan i sin tur lätt ge upphov till darrningar och skakningar, T.ex. det stråkmusiker kallar "stråkvibrato" eller pianistens "spaghettiarmar". Dessa skakningar är alla rampfebersymptom. Musiker tror ofta att skakningssymptomen beror på för mycket adrenalin i kroppen och att detta även ger nervositet. Anledningen till att musiker oftare spelar fel beror på att under t ex psykisk press tenderar uppmärksamheten i större utsträckning att riktas mot den muskulära tekniken istället för mot det musikaliska uttrycket och det är orsaken till missar i speltekniken. (Lundeberg 1998)

Persson (1996) menar att människan förnuftsmässigt kan särskilja livsfara från icke-livsfara. Dock har vår hjärna en viss "mekanism" som inte kan göra den distinktionen utan som istället sedan urminnes tider haft som uppgift att säkra vår överlevnad. En fara är alltid en fara oavsett om den är fysisk eller psykosocial.

Man kan ställa sig frågan varför kroppen egentligen reagerar så starkt inför ett scenframträdande, publiken utgör ju inget direkt fysiskt hot. Anledningen till att vi reagerar som vi gör är att vi snarare uppfattar publiken som ett symboliskt hot. Bland åhörarna finns det som vi uppfattar som hot och som utgörs av kritiker, lärare och kritiskt lyssnande studenten som vi vet kan tänkas uttala sig nedsättande. Vår hjärna kan inte skilja mellan ett verkligt och symboliskt hot och reagerar därför som om publiken vore en verklig fara. (Lundeberg, 1998)

Det är en direkt omöjlighet att befria sig helt och hållet ifrån oro, ångest och andra negativa känslor. Det har haft, och har fortfarande en oerhört viktig funktion för vår överlevnad och utveckling. Vi är beroende av att ha en inre "larmcentral" som meddelar oss när någonting är farligt eller hotande och då vi behöver skärpa vår uppmärksamhet. Den mänskliga hjärnans utvecklingshistoria är mycket lång. Flera av hjärnans delar härstammar från tidiga stadier i utvecklingen och har bibehållits i stort sett oförändrade och fyller fortfarande sin funktion.

Myter om rampfeber

Lundeberg (1998) menar att det finns många myter om rampfeber som t ex att: Rampfeber drabbar bara nervösa personer, menar Lundeberg. Det finns inget sådant enkelt samband mellan personlighet och upplevd nervositet. Lundeberg skriver även att en myt är att rampfeber försvinner med åren. Många artister uppger att det faktiskt är precis tvärt om! För även om erfarenhet av att framträda upp till en viss "nivå" ger en ökad scenvana som i sin tur kan leda till minskad rampfeber en viss tid, så kommer så småningom musikerns egna förväntningar på sig själv att öka och han/hon blir mer och mer självkritisk. Det blir ju allt svårare att hela tiden överträffa sig själv. Två andra falska myter är att elitartister och väl förberedda musiker inte drabbas av rampfeber, menar Lundeberg.

Prestation och oro

Det är numera ett vedertaget faktum att nervositet och ångest påverkar våra prestationer, men exakt hur detta går till är inte helt klart. Vid känslan av misslyckanden skyller vi ofta på nervositet och ibland känner vi att vi inte presterar bra just på grund av att vi inte var tillräckligt nervösa. Sambandet mellan ångest och prestation har varit föremål för forskningen, men först under de senare åren har man börjat förstå dess problematik. Ångest försämrar oftast ens prestationsförmåga, men ibland har den ingen effekt alls. Det kan även vara så att prestationsförmågan förbättras av ångest. Oro har visat sig spela en viktig nyckelroll i förståelsen av dessa olika samband. Två olika faktorer bestämmer hur man upplever ångest i en viss given situation: den vanemässiga ångestnivån och den stress eller det hot som situationen representerar. De situationer som uppfattas som mest hotande är de då man måste prestera på toppen av sin förmåga, eftersom det då finns risk för misslyckande. Man brukar tala om prestations- eller testångest som beteckning för den ångest som förekommer i prestationssituationer. Oron är ofta i hög grad fokuserad på hur man ska lyckas (eller misslyckas) i situationen. Just själva rädslan för att misslyckas leder till att man anstränger sig mera för att lyckas (Öhman, 1994).

Att reagera på press.

När vi står framför en publik kan vi reagera enligt Lundeberg på tre olika sätt. Vi kan spela/sjunga

- Bättre, mer inspirerat och levande, mer "karismatiskt"
- Sämre, oinspirerat, med sämre koncentration, och ofta med fysiska symtom som darrningar, hjärtklappning och svettningar.
- Sämre, men utan direkta symtom. Musikern är disträ och kommunicerar inte så bra med publiken. Framträdandet upplevs som oengagerat (Lundeberg, 1998).

Forskningen visar tydligt den viktiga roll trosföreställningar och sammanhängande förväntningar spelar för ångestens roll. Det är förväntningarna som leder till ångest och bidrar till att ångesten bibehåller sitt maktövertag. Det är ändå oftare de ångestfulla förväntningarna som manipulerar oss än tvärtom. I princip har vi förmågan att bestämma oss för att t ex en katastrof inte står för dörren eller att vi inte kommer att misslyckas vid framträdandet på konserten. Men det är dock sällan den insikten råar på den katastrofala förväntningen och därmed också intensifieringen av ångesten (Öhman, 1994).

Konstruktiv och destruktiv nervositet

"Det avgörande är i vilken grad vi förmår kanalisera den ökade energin som nervositeten innebär. Detta i sin tur beror på hur vårt psyke uppfattar betydelsen av nervositeten." (Lundeberg, 1998, s.18)

För en del människor innebär rampfeber ett slags oros eller uppladdningstillstånd inför ett framträdande som ger en viss "kick". För andra är rampfeber en destruktiv nervositet som kan förstöra ett framträdande. Ur biologisk synpunkt fyller all nervositet en viktig funktion för vår överlevnad. Syftet är att vi ska bli mer uppmärksamma för att klara oss undan en fara. Trots det kan vi bli nervösa på ett sätt som är destruktivt i vårt dagliga liv. På detta sätt kan vi drabbas av rampfeber som "stjälper" oss på scen. Man känner sig låst av en stark

spänning, som man inte vet hur man ska komma ur, alltså en destruktiv rampfeber. Konstruktiv rampfeber gör att vi skärper oss och presterar bättre. Framträdandet får mer inlevelse och energi på scenen än när man övar hemma. Förenklat kan man säga att rampfeber får oss att prestera bättre eller sämre, men det är egentligen bara ett förenklat synsätt av det hela (Lundeberg, 1998).

Om självbild och självförtroende

Enligt Railo, (1992) är ett bra självförtroende ofta en grundförutsättning för allt i livet. Självförtroendet gör det lättare att koncentrera och motivera sig. Även nervositeten minskar och humöret förbättras. Själva begreppet självförtroende skulle man enkelt uttryckt kunna säga är en sammanfattande bild av oss själva. Railo menar att självförtroendet kan delas in i följande tre delar:

- att man accepterar sig själv – både sina goda och dåliga sidor.
- att man tror på sina resurser
- att man har trygghet i botten.

Railo menar vidare att alla de värderingar och erfarenheter vi har gör att vi tolkar vissa händelser som misslyckanden. Ställer vi för höga krav på oss själva så leder detta ofta också till misslyckanden, som ger dåligt självförtroende. Minnen som vi bär på från tidigare misslyckanden kan hämma våra resurser, därför bör man öva upp sin förmåga att komma ihåg framgångar och försöka glömma misslyckanden. Vi tenderar oftast tyvärr att komma ihåg våra misslyckanden snarare än våra lyckanden.

”Det är vår egen upplevelse av att resultatet är dåligt som påverkar vårt självförtroende, inte det egentliga resultatet. Ett misslyckande är en subjektiv bedömning”. (Lindberg och Lejonclou, 1996, s.10)

Vårt självförtroende och vår uppfattning om oss själva har formats av våra tidigare erfarenheter och kan enbart ändras genom egna upplevelser. Om man kan uppleva något positivt kan man få en bättre bild av sig själv och stärka självförtroendet.

Lindberg och Lejonclou (1996) menar att människor med dåligt självförtroende ofta har negativa förväntningar inför uppgifter. På grund av en sådan inställning klarar de inte av situationen så bra som de egentligen är kapabla till. Detta i sin tur, gör att självförtroendet försämras ytterligare. Personer som har ett gott självförtroende har en inre säkerhet, är nöjda med sig själv och har en positiv inställning till nya situationer och uppgifter.

Emotion och upplevelse

Plutchik (1980) beskriver begreppet emotion på ett sätt som passar för t.ex. en musiker. En emotion kan ses som en process med en serie händelser som börjar med att vi upptäcker en fara (situationen). Bedömer man att faran är hotfull så upplever man också fruktan (känslan). Den upplevda rädslan leder till att vi handlar på ett visst sätt (åtgärd), som gör att vi kan hantera situationen (resultatet).

Vi människor delar med djuren den primitiva instinkten att vilja fly eller eliminera ett

eventuellt hot. Det som skiljer oss från djuren är att vi även kan välja att avstå från att vidta dessa åtgärder (Persson, 1996).

Persson (1996) skriver i sin bok *Psyke, stress och konstnärlig frihet*:

”Upplevelse och åtgärd kan enklast ses som två skilda ”mekanismer” i den mänskliga hjärnan. Människan kan nämligen lära sig att handla mot sina nedärvda instinkter. Men därmed är inte sagt att detta alltid är en lättvindig eller problemfri inlärningsprocess”. (Persson, 1996, s.9).

Persson menar vidare att denna ”inbyggda” och instinktiva reaktion är avgörande för förståelsen av det som brukar kallas för scenskräck eller rampfeber.

Strategier att övervinna och hantera rampfeber och nervositet

Det finns en mängd olika sätt och metoder att hantera och ta sig an problematiken kring nervositet och rampfeber på. Hjälpen finns att få i en mängd skepnader och behoven av hjälp skiljer sig säkert mellan olika individer. Jag kommer här att redogöra för några olika sätt och inventionsstrategier mot nervositet och scenskräck.

”Rädslan för att inte vara tillräckligt bra och därtill bli kritiserad för sin insats är vanlig. Det gör att vissa undviker situationer av det slaget och formar sina liv så att de ska slippa prestera något inför andra. Men om de ständigt undviker sådana situationer kan de heller aldrig utveckla den färdigheten” (Lagerström, 2005:7 s.8).

Hur man hanterar rampfeber och nervositet

Det här avsnittet har jag hämtat från Lundebergs bok *Rampfeber* (1998, s.25-45) Lundeberg tar upp saker som attityd och rädsla som han menar har stor inverkan på vårt beteende.

”Det har länge varit känt att det bästa botemedlet mot rampfeber och prestationsångest är att koncentrera sig på själva musiken, dess känslor och bilder, och kommunicera detta till publiken. Sant, men lättare sagt än gjort.” (Lundeberg, 1998, s.29)

Lundeberg (1998) menar att för att man ska lyckas när man framträder under press måste man inrikta hela sin fantasi på målet, d v s höra musiken i det inre örat och att rikta den utåt i rummet.

Vidare menar Lundeberg, är det viktigt att ändra sin attityd. Problemet är att attityder inte styrs av direkt viljekontroll. Man ”programmeras” som barn och under uppväxttiden genom att lära sig av andra vad som är rätt och fel, hur vi ska bete oss osv. Mycket av det vi lärt oss är bra för oss, men andra ”program” ställer bara till problem. Det är s.k. föråldrade program som skapades med utgångspunkt från dåtida behov och förmågor t ex att man blivit biten av en hund som barn och som vuxen fortfarande är rädd för hundar som vuxen. Men dessa program finns fortfarande kvar och desto mer press vi utsätts för, desto fler

tidiga (och i många fall) föråldrade program startar. Om man känner sig hotad startar hjärnan försvarsprogram eftersom överlevnad alltid har högsta prioritet. Av den anledningen går många tidiga program ut på överlevnad. Trots att vi inte hotas till livet på scen kan det upplevas som det. Attitydförändring går ut på att ersätta överlevnadsprogrammen med mer konstruktiva program.

Rädsla för vad som kan hända i framtiden kan framkalla ångest. Oavsett om rädslan är välgrundad eller inte, baseras den på tidigare erfarenheter och vi använder dem för att förutsäga framtiden. Vid ångestkänslor lämnar man nuet och fokuserar istället på katastroffantasier om framtiden. Rädslan uttrycks som negativa tankar, känslor och bilder som har stor påverkan på vårt beteende. Eftersom det alltid finns en risk att misslyckas med framträdanden inför publik är det viktigt att hålla sig kvar i nuet och leva sig in i musiken istället för att tänka på allt som kan gå fel och att man kan misslyckas. Detta kan beskrivas genom ordspråket som lyder ”en bågskytt som tävlar för guld skjuter som vore han blind”. Med det menas att skyttens koncentration är inriktad på priset och vilka konsekvenserna blir om han missar, istället för skyttet som är själva uppgiften. Vid framträdandet är målet att återskapa den inre vision vi har av musikstycket i det inre örat. Kroppen och musklerna följer efter den inre visionen av musikstycket i det inre örat. Som Fritz Kreisler sa: ”Jag är inte det minsta medveten om vad mina fingrar gör när jag spelar. Jag koncentrerar mig på musikens ideal som jag hör i mitt huvud, och jag försöker att komma så nära detta ideal som möjligt” (Lundeberg, 1998, s.45).

Praktiska övningar

Det finns många konkreta åtgärder och övningar som man kan göra för att förbereda sig inför ett framträdande för bli av med eller lindra rampfeber. Lagerström skriver i artikeln *att hantera rampfeber* i *Musikern* (2005:7) om olika strategier för att bekämpa och kontrollera nervositeten:

- Ta bort de negativa tankarna. Få kontroll över dem och styr dem i rätt riktning. Ett exempel är att i tanken motiverar sig själv och tänker ”du har övat och kan det här”.
- Bli medveten om dina tankar. Skriv ner dessa tankar och fundera över vilka som är realistiska eller ej. Sortera bort de som är destruktiva och försök kompromissa med dig själv. För vad du tänker om dig själv är också vad du tror att andra tänker om dig
- Sänk puls och blodtryck genom avslappningsövningar. Koncentrera dig under 15-20 sekunder och tänk på var du har fötterna. Följ inandningsluften genom näsan och in i kroppen. Varva ner.
- Öka successivt svårighetsgraden. Spela först upp ett stycke för en kompis. Det är stor skillnad jämfört med att sitta och spela själv. Spela sedan upp för fler personer.
- Analysera ditt framträdande. Be någon du litar på att bedöma ditt framträdande. Det är då viktigt att personen lyfter fram både det positiva och vad du behöver jobba vidare med. Detta gäller både helheten och enskilda detaljer.
- Träna på att nå dina mål. En användbar och lugnande teknik kallas visualisering. Sitt bekvämt och räkna ned från 15 med varje långsam utandning. Föreställ dig sedan konsertsituationen, scenen, publiken och musiken. Tänk igenom ditt

- uppträdande på ett positivt sätt, där allt går perfekt och ljudet är kristallklart.
- Motionera regelbundet. Ett scenframträdande kan vara väldigt fysiskt påfrestande, och då är det bra att vara vältränad för man orkar betydligt mer. Det är även bra att dricka vatten före spelning och värm upp kroppen.
- Var förberedd på misstag, för de kan inte undvikas helt. Hur noga du än förbereder dig inför ett framträdande kanske det inte blir perfekt och man måste lära sig att hantera det.
- Berätta för andra om dina misstag. Lär dig att skratta åt dina tabbar och misstag genom att berätta om dem. Lär av dina misstag och lyssna när andra berättar om liknande händelser som de har varit med om.
- Skaffa en ritual. Det kan t ex vara att meditera eller promenera före uppträdandet och skapar trygghet.
- Byt fokus. Om du blir nervös eller skräckslagen på scen måste man flytta uppmärksamheten till något helt annat och blockera destruktiva tankar som snurrar i huvudet.
- Ta chansen att framträda när det finns möjlighet. Ju oftare man framträder inför publik desto mindre kommer du att späna dig.

Furman (2002) skriver i sin bok *Fjärilar i magen* följande:

- Prata med andra om din nervositet. Du kommer då att märka att de flesta lider av rampfeber, även många professionella artister.
- Bekanta dig med din publik. Om det är möjligt, prata med dem som har kommit för att lyssna på dig före framträdandet. (s.85-87)

Interventionsstrategier

Persson har skrivit boken ”*Psyke, stress och konstnärlig frihet*” (1996). Där menar han att musiker inte gärna erkänner inför andra om de har problem med rampfeber eller känner rädsla i olika framträdande situationer.

Bland musiker är ett erkännande av att man lider av scenskräck inte sällan detsamma som att erkänna sin egen olämplighet för yrket – vilket i betydelse inte ligger långt ifrån att ”erkänna” sin egen obegåvning (Persson, 1996, s.8).

Enligt Persson (1996) kan man dela in de olika möjligheterna till hantering av nervositet och scenskräck i minst fyra olika kategorier: kognitiv, somatisk, beteendemässig och farmakologisk intervention. Dessa fyra angränsar alla till varandra och gränserna mellan dem är flytande. Kombinationer av olika strategier är därför regel snarare än undantag.

Syftet med de kognitiva strategierna är i huvudsak att man försöker förändra de negativa tankemönster som startar den fysiologiska stressreaktionen. Kognitiva strategier innefattar t ex visualisering, olika typer av hypnos och träning i blockering av vissa tankemönster, mental träning.

Från Persson (1996) har jag tagit följande modell:

Huvudgrupper av interventionsstrategier för ”scenskräck”.

GRUPP:	BEHANDLINGSKARAKTÄR:
Kognitiv intervention	Förändring av vissa tankemönster
Somatisk intervention	Avslappningsträning
Beteendemässig intervention	Förändring av vissa beteenden
Farmakologisk intervention	Medicinsk behandling av symptom

De kognitiva strategierna går ut på att påverka kroppen genom psyket. De somatiska strategierna däremot, är avsedda att göra i princip tvärtom. Genom att fokusera på fysisk avslappning avser man också att uppnå ett lugnare sinnestillstånd som befrämjar sådan aktivitet som kräver finmotoriks koordination och koncentration. Båda dessa strategier, den kognitiva och somatiska, förlitar sig på hantering och behandling med den obehagliga situationen på avstånd från individen. Den beteendemässiga interventionsgruppen däremot låter individen konfronteras med den obehagliga situationen och uppleva den i kontrollerade mängder på ort och ställe (Persson, 1996, s.18).

Mental träning

Begreppet mental träning är ett stort vetenskapligt område som innefattar olika inriktningar och aspekter. Med denna typ av strategi anknyter jag till det som Persson, (1996) kallar *Kognitiv intervention*. Allmänt kan man säga, är att mental träning handlar om att förstärka sin psykiska kapacitet och inre styrka genom övningar. Mental träning kan bl.a. tränas genom målbildsträning (målprogrammering), suggestion och visualisering. Lejonclou och Lindberg (1996) sammanfattar på ett bra sätt vad målprogrammering i den mentala träningen innebär:

Ett mål och möjligheterna att nå det måste ses så klart, att det blir riktigt ”verkligt” för hjärnan och nervsystemet. Så verkligt att samma känsla väcks som om målet redan hade nåtts. (Lejonclou och Lindberg, 1996, s. 26)

Kroppen tar lättare emot olika typer av självpåverkan då den är avslappnad. Under djup fysisk avslappning kan man uppnå ett sinnestillstånd som bl.a. utmärks av ökad mottaglighet för så kallade *suggestioner*. Det är en sorts verbal målprogrammering som lagras i det undermedvetna för att sedan i en viss situation fungera utan viljans hjälp. (Lejonclou och Lindberg, 1996) Suggestioner kan ges genom att de formuleras i våra tankar eller genom att man uttalar den högt för sig själv. Lejonclou och Lindberg, , ger exempel på hur suggestioner kan ges:

- ”För varje dag kommer jag att känna mig lugnare och mer harmonisk.”
- ”När jag kommer i den situationen kommer jag att känna mig helt lugn och säker.”
(1996, s.30)

Uneståhl (1996) menar att under djup fysisk avslappning så kan tankar och uppmaningar gå in och accepteras genom andra kanaler än genom det kritiska och logiska tänkandet. Vårt psykologiska försvar som vi byggt upp minskar under djup avslappning och försvinner i takt med att vårt kritiska och logiska tänkande avtar. Realitetstestningen minskar och information accepteras lättare. Att i ett djupt avslappnat tillstånd föreställa sig en viss situation i bilder kallas *visualisering*. En av huvudprinciperna vid självpåverkan genom visualisering bygger på antagandet att vårt nervsystem har svårt att skilja mellan en situation som man föreställer sig livligt och detaljerat och en verklig situation. Det som är målet är att ge kroppen positiva minnen av en framtida situation som ännu inte har ägt rum.

Det finns en mängd olika träningsprogram med mental träning vars syfte är att ta kontroll över sitt känsloliv samt att öka prestationsförmågan i pressade och utsatta situationer. Flera av dessa program inleds med avslappningsträning.

Systematisk desensibilisering

Arne Öhman har skrivit boken ”*Rädsla, Ångest, Fobi*” (1994). Han förklarar där en modern behandlingsmetod av ångest som har sitt ursprung i en teknik som kallas *systematisk desensibilisering*. Behandlingsformen använder sig av två principer för att minska den ångest som utlöses i samband med exponering för fruktade situationer, t ex framträdanden, konsertsituationer. Det första steget är att man tränar sig i progressiv muskelavspänning. Detta används sedan för att dämpa ångesten under själva exponeringsbehandlingen. Den andra principen är att man inte utsätter personen för den fruktade situationen i verkliga livet, utan istället genom mentalt föreställda ångestscener. Behandlingen startar med att man under avspänning börjar med att försöka få bort ångesten till de minst provocerande scenerna. Under terapeutens ledning arbetar man sig sedan uppåt mot de mest ångestprovocerande föreställningarna som man har. Behandlingen anses vara avslutad när personen har kommit sig igenom hela ångesthierarkin och inte längre upplever ångest för någon scen. Man gör även ibland en komplettering med exponering ”in vivo” dvs. personen utsätter sig för den fruktade situationen i verkliga livet.

Betablockerare

Det finns även sätt att på medicinsk väg minska kroppens stressreaktioner vid t ex ett framträdande och jag tar här upp något kring detta område.

Persson (1996) menar att användandet av betablockerare som läkemedel har ökat avsevärt och har rönt en stor framgång bland musiker och scenartister sedan 1970-talet. Preparatet är kanske under vissa omständigheter bra, men det är en temporär lösning. Lugnande medel är ett annat sätt att på medicinsk väg påverka kroppen, vilket dock är ett betydligt sämre alternativ. Persson (1996) beskriver vidare att betablockerare är en typ av läkemedel som blockerar stresshormonernas upptagsställen i kroppen. Det som händer är att den kroppsliga katastrofreaktionen helt eller delvis sätts ur funktion. Enligt Persson så är betablockerare inte helt problemfria för musiker. Man blir inte rent medicinskt beroende av betablockerare,

men det kan uppstå ett psykologiskt beroende på så sätt att om man inte tar medicinen så tror man inte att man kan klara av att spela felfritt.

Nubé (1991) menar att betablockerare har en god effekt på musikers nervositet. Andra egenskaper som koncentration, koordination och rörelseförmåga förbättras också. Hon påpekar dock att läkemedlet i viss mån även försämrar inlevelseförmåga och musikaliskt uttryck.

Redovisning av intervju svar och kommentarer

Jag har valt att kalla intervjupersonerna i undersökningen för A, B, C, D, E, F, G och H. Fyra av de intervjuade är lärare med stråk, blås, och sång som inriktning på sin undervisning. De fyra andra personerna i intervjun är studenter och elever som har stråk, gitarr, och sång som ämne. Intervjuerna redovisas med rubriker utifrån de frågeställningar jag haft.

Presentation av de intervjuade

Person A och B är bägge yrkesverksamma orkestermusiker samt lärare och undervisar även på sina instrument på musikhögskolan i Stockholm. Person A har själv intresserat sig för hur man förbereder sig fysiskt och psykiskt inför framträdanden och har personliga idéer kring detta. Person B har själv förkovrat sig inom mental träning i musik och försöker använda det i sin egen undervisning med elever. Hon jobbar även med ergonomiska träningsprogram utformade speciellt för stråkmusiker.

Person C och D är musiklektörer och arbetar åt Kommunala Musikskolan i Lycksele. C är blås- instrumentallärare med pedagogexamen från Piteå Musikhögskola. Person D är sång och körpedagog och utbildad också från Piteå Musikhögskola. Person C har undervisat i 22 år och D i över 20 år.

Person E och F är bägge två studerande på Musikhögskolan i Stockholm med musiker och pedagog inriktning och med violin som huvudämne.

Person G och H är studerande och går andra respektive tredje året på estetiska musiklinjen på Gymnasiet Tannbergsskolan i Lycksele. Person G har gitarr som sitt huvudinstrument och H har sång som huvudämne.

Presentation av intervjufrågor:

1. Blir du nervös alt. får du scenskräck/rampfeber inför ett scenframträdande?
2. Hur upplever du nervositet? Vad känner och tänker du?
3. Har din nervositet någonsin hindrat dig ifrån att våga framträda inför publik?
4. Hur hanterar du din nervositet/scenskräck? Har du några speciella metoder, eller ”ritualer” du använder dig av?
5. Tycker du att din nervositet på något sätt har förändrats med tiden, dvs. har den blivit starkare/svagare, mer intensiv, ändrat skepnad/uttryck, blivit mer eller mindre fysisk/mental?

6. Vilka faktorer i din omgivning påverkar, ökar/minskar din nervositet? Vad kan t ex göra att ett framträdande går bättre eller sämre?
7. Tycker du dig märka av någon slags skillnad i hur män resp. kvinnor reagerar på stress och nervositet? Dvs. om den uttrycker sig på olika sätt mellan könen?
8. Till lärare:
Hur hanterar du dina elevers ev. problem med nervositet och rampfeber? Genom samtal med eleven eller genom mer praktiska övningar?
9. Till studenter: Brukar du och din lärare på något sätt arbeta med nervositet? I så fall hur?

Intervjувaren

Fråga 1:

- **Blir du nervös, alt. får du scenskräck/rampfeber inför ett scenframträdande?**

Person A upplever nervositeten som olika från gång till gång. Får dock alltid någon slags känsla av nervositet, dock i olika grad.

Person B känner nästan aldrig eller sällan av nervositet när det gäller spel i orkestersammanhang. Menar att det är mycket beroende på vilket sammanhang och situation det gäller. När person B spelar kammarmusik i mindre sättning blir hon mer nervös och kan även bli rädd för att ”förstöra” för de andra musikerna i gruppen i en konsertsituation.

Person C Upplever väldigt sällan nervositet inför framträdanden. Person C menar att det nog ligger i ens personlighet om man blir nervös. Hur man som person är lagd.

Person D blir alltid nervös vid framträdanden.

Person E säger att hon blir nervös vid framträdanden, men känner inte direkt scenskräck.

Person F blir nervös vid framträdanden.

Person G känner inte direkt någon scenskräck, men blir nervös.

Person H brukar inte bli nervös. H säger att om han bara säker på vad han ska göra så blir han inte nervös.

Fråga 2:

- **Hur upplever du nervositet? Vad känner och tänker du?**

Person A menar att det ofta handlar om rent speltekniska saker som t.ex. ”stråkdarr” i högerhanden. A säger vidare att han får svårt att sjunka in med stråke och arm ”in i” instrumentet och strängen. Koncentrationen kan ibland brista och det blir ofta att man försöker för mycket när man ska spela upp, menar han.

Person B upplever det ofta som spänningar i kroppen och att man blir stressad och ofokuserad. Hon upplever ibland att hon tappar koncentration och fokus på själva musiken och tänker mer på den egna spel prestationen. Person B säger även att hon blir negativ, att hon ”kommenterar” sig själv mentalt på ett negativt sätt. Ibland blir också självförtroendet sämre.

Person C säger att han kan bli spänd och få svårt med koncentrationen. Han menar att man kanske inte alltid känner sig lugn som man skulle vilja vara. Person C säger också att som blåsare kan man uppleva problem med andningen i sitt spel.

Person D säger att tekniken försämras och att luften kan ”försvinna” som sångare. Hon menar även att hon tänker på hur folk ska bedöma henne.

Person E säger att hon kan få ångest för vilka som kommer och lyssnar, och att det känns som att det kommer att gå dåligt att spela. E säger också att hon kan uppleva det som att hon är dåligt förberedd. Hon blir ofta kall om händerna, får snabbare andning och hög puls innan framträdanden

Person F blir stel och kall i kroppen, kallsvettig, får hög pulsstegring och ont i magen. F säger sig även bli orolig för att få en minnesblockering, ”blackout” och glömska.

Person G säger att när han väl blir nervös så känner han rädsla. G säger också att han får ”pirr i magen” känsla, svårt att koncentrera sig på vad man ska göra och blir skakig.

Person H upplever att han blir spänd och mer koncentrerad på att göra allting ”rätt”. Han menar vidare att man måste tänka på hur man ser ut och agerar inför publiken.

Fråga 3:

- **Har din nervositet någonsin hindrat dig ifrån att våga framträda inför publik?**

Person A säger att han alltid har genomfört alla sina konserter, men att det ibland har gått oerhört dåligt p.g.a. stark nervositet och dålig förberedelse i kombination.

Enligt Person B har detta aldrig hänt henne.

Person C svarar att det aldrig hänt honom.

Person D säger att det har hänt vid tillfällena att hon varit nervös och därför avböjt att ta spelningar. Hon menar däremot att när hon väl tagit på sig ett jobb så har hon aldrig tackat nej i efterhand p.g.a. nervositet.

Person E svarar också nej på frågan. Hon säger vidare att om hon någon gång har valt avstå från att spela upp så har det varit för att just det stycke hon skulle ha framfört, även spelats upp av någon annan under samma konsert, eller t ex på en gemensam lektion, och därför valt att inte spela själv.

Person F svarar att det aldrig har hänt.

Person G säger att det aldrig någonsin har hindrat honom från att våga framträda, dock, säger han vidare, blir han alltid nervös.

Person H svarar att det aldrig hänt, och att han inte heller tror att det skulle hända. Däremot, menar han, att om han känner sig mycket tveksam och osäker inför sin uppgift på ett framträdande så tänker han efter om han verkligen ska göra framförandet.

Däremot om man är tveksam inför uppgiften kan jag tänka efter om[...] men jag försöker ändå alltid att genomföra ett framträdande oavsett nervositeten. (Citat från person H)

Fråga 4:

- **Hur hanterar du din nervositet/scenskräck? Har du några speciella metoder, eller ”ritualer” du använder dig av?**

Person A svarar att han oftast brukar vilja spela ca 30 min. innan själva framträdandet, det är en slags ritual han gör. Han spelar då alltid långsamt för att bli lugn inombords och för att dämpa ned känslorna som kan vara uppe i varv innan en konsert. Vidare säger person A att han försöker också att andas lugnt, även när han spelar, för att lugna ned sig själv rent fysiskt och mentalt.

Person B säger att hon jobbar mycket med mental träning och med positiva visualiseringsövningar långt innan konserter. Hon försöker även att jobba med sina personliga attityder samt att ställa frågor till sig själv som, vad vill jag göra med musiken?, Vad vill jag framföra till publiken? Hon menar också att det viktigaste för henne är att musiken ska stå i centrum.

Person C svarar att eftersom han i princip aldrig känner av någon nervositet så har han inte heller något sätt att hantera nervositet på. Detta menar person C, skulle faktiskt kunna innebära ett visst problem för honom då han inte har en ”beredskapsplan”, som han väljer att kalla det, ifall han skulle drabbas av nervositet vid ett framträdande.

Person D menar att hon måste kunna det hon ska framföra bra, vara väl förberedd. Hon är även beroende att få vara i det rummet där hon ska framträda en stund innan för att känna in atmosfären. Hon gör även andningsövningar som förberedelse för att lugna ner kroppen.

Person E redogör på ett ingående sätt för hur hon förbereder sig:

... En vecka innan börjar jag mentalt förbereda mig. Jag går igenom allt som rör musiken jag ska spela, frasering, uttryck [...] och allt som händer på scenen. Jag går upp tidigt på morgonen och lägger mig tidigt för att få en bra sömn och känna mig utvilad. Uppvärmning gör jag genom att stretcha kroppen och spela några skalor på fiolen. Jag försöker också att alltid tänka på vad jag äter innan en konsert [...] helst äter jag något lättare. (Citat från person E)

Person F svarar att hon vill sova ut ordentligt innan konserten och övar på styckena som ska spelas.

... Jag vill ta det lugnt innan konserten och vill inte prata med folk, utan vill vara ifred. Stämmer fiolen, och håller i instrumentet för det känns tryggt. Kontrollerar instrument och noter [...] för jag brukar bli lite nojig innan konserter. (Citat från person F)

Person G säger att han försöker att slappna av och sätta sig ned för att lugna ned kroppen. Han svarar att han gärna vill vara ifred stunden innan framträdandet och inte ha folk omkring sig.

... Tänker bara på att slappna av och gör inte så mycket mer än så [...] jag brukar ta en snus innan, sen får det gå som det går. (Citat från person G)

Person H svarar att han inte brukar förbereda sig på något speciellt sätt innan ett framträdande, för att han inte blir så nervös. Han menar vidare att han kan behöva ”peppning” av andra, att någon kan säga att det kommer att gå bra och då mår man bättre och presterar bättre, menar Person H.

Fråga 5:

- **Tycker du att din nervositet på något sätt har förändrats med tiden, har den blivit starkare, svagare, ändrat skepnad eller uttryck, blivit mer eller mindre fysisk eller mental?**

Person A svarar så här på frågan om sin syn på nervositet.

... Jag blev faktiskt lite överraskad i 17-18 års åldern att jag kunde bli nervös. Jag upptäckte hur nervositeten kunde kännas och att den var kopplad till vissa slags rädslor. Idag blir jag sällan överraskad på samma sätt. Jag vet hur det kommer att kännas när jag väl spelar upp. Man måste acceptera att det inte känns som när man

står och övar själv på kammaren [...] man blir helt enkelt nervös vid uppträdanden inför publik. (Citat från person A)

Person A menar vidare att det är en annan slags nervositet som han har idag. Han menar även att det är olika beroende på vilken situation han befinner sig i.

Person B menar att hennes nervositet har blivit allt mindre med tiden. Mycket p.g.a. att hon jobbat med sin nervositet. Person B säger att hon idag kan känna att hon kan njuta mer av musiken. Hon menar att det dock händer ibland att hon håller tillbaka musikaliskt, p.g.a. nervositet.

Det är ett ständigt pågående arbete att handskas med nervositeten, ungefär som med sitt eget övande på instrumentet. (Citat från person B)

Person C svarar att han aldrig upplevt att nervositeten för honom har förändrats. Han menar att han alltid känt på samma sätt.

Person D ser så här på utvecklingen av sin egen nervositet:

När jag var ung var jag mer nervös, men jag klarade alltid av att hantera stressen [...] jag var nog mer bekymrad då inför att framträda. (Citat från person D)

Hon förklarar vidare att hon tror att det har att göra med åldern, att man ställer högre krav på sig själv. Hon säger att ju mer man lär sig desto större krav ställer man på sig själv. Vidare menar hon att livet förändras och att stress och nervositet är kopplat till det.

... Idag känner jag att jag fått en annan säkerhet i mig själv, jag vet vad jag kan [...] mycket tror jag tack vare mental träning mot stress. (Citat från person D)

Person E svarar att nervositeten har blivit bättre med tiden mycket beroende på att hon börjat inse och acceptera att det aldrig kan bli helt ”perfekt” när man spelar och framträder. Hon säger vidare att hon inte känner lika mycket ”stråkdarr” i högerarmen som hon tidigare ofta hade.

Jag kan andas bättre och mer lugnt, det gör att jag också spelar bättre. Jag har också blivit bättre på att lyckas koppla bort den ”inre negativa rösten” (Citat från person E)

Person F berättar att när hon var yngre så var hon nästan aldrig nervös, man spelade och hade kul, menar hon. Men, i puberteten blev det värre. Idag tycker hon är det känns ganska bra när det gäller nervositet.

Person G svarar att han hanterar nervositeten bättre idag än vad han gjort tidigare. När han var yngre, säger han, upplevde han mer nervositet. Han menar att ju mer man spelar ”live”, desto mer van och trygg blir man i sig själv. Person G menar även att hur han tänker psykiskt också har förändrats med tiden.

Person H säger att hans nervositet har minskat med åren eftersom menar han, man känner att man blir bättre på det man gör.

... Man blir mer självsäker [...] lär känna sig själv bättre med tiden, man vet vad man klarar av att prestera. (Citat från person H)

Fråga 6:

- **Vilka faktorer i din omgivning påverkar, ökar/minskar din nervositet? Vad kan t ex göra att ett framträdande går bättre eller sämre?**

Person A menar att saker som kan påverka hans nervositet är t ex hur pass förberedd han är inför en konsert. Han säger även att den mentala förberedelsen är viktig.

Jag försöker att alltid spela igenom musiken så mycket som möjligt både rent instrumentalt, och mentalt för mitt inre, för att bli väl förberedd. (Citat från person A)

Saker som påverkar negativt, menar han, är nog just det att inte känna sig nog förberedd. Person A menar att det är bättre om man kan påverka händelser innan en konsert, att känna att man har kontroll över situationer innan man ska framträda. Han säger även att det är bra om man kan lägga upp sin planering och sitt schema som man själv vill. Sömn, menar han, är också en viktig sak.

Person B menar att tidsbrist inför en konsert är t ex en sak som kan påverka hennes nervositet.

Hon säger att andra saker som kan påverka negativt är vilken typ av lokal man ska spela i, akustik förhållanden mm.

Person C förklarar det så här:

... Nej, det är nog mera att det är något rent praktiskt som inte fungerar [...] som instrument krångel. Även här är det bra med förberedelser innan. (Citat från person C)

Person C menar vidare att han tror att mera erfarenhet ger mindre ”övertaskningar”, som han kallar det. Han menar även att man ska försöka släppa mentalt det man ändå inte kan styra över när det väl gäller i en framförande situation.

Person D svarar att hon kan påverkas av vilka människor hon ska jobba tillsammans med på en konsert t ex.

... Försöker välja vilken miljö och situation jag ska framträda i som känns bra för mig själv.
(Citat från person D)

Hon menar också att hon mår bättre av att hålla igång kroppen fysiskt, och att det även underlättar mentalt. Det är viktigt att också ta intryck och inspireras av att se på andras framträdanden, menar hon. Det fungerar som en slags mental förberedelse för en själv.

Person E svarar att saker som kan påverka är t.ex. att ens föräldrar är närvarande. Om det är mycket vänner som lyssnar på en kan det påverka på så sätt att man inte vet vad de kommer att tycka om ens spel osv. Hon menar också att hon ibland jämför sig med andra musiker och det kan påverka henne negativt.

En sak som påverkar mig positivt, som minskar nervositeten, är min pojkvän som kan stötta och uppmuntra mig. Även vänner som ger positiv feedback är ett positivt stöd som minskar på nervositeten. (Citat från person E)

Person F menar att något som påverkar henne till det bättre är t ex positiva reaktioner från omgivningen.

Om man hör av t ex sin pojkvän att det ska gå bra... Det påverkar mig negativt om jag får höra innan av mina föräldrar: "har du övat ordentligt nu"? (Citat från person F)

Person F säger även att hon försöker tänka att publiken är där för att uppleva musiken, inte för att titta på henne.

Person G säger att folk i ens omgivning och kompisar kan påverka en, säger Person G. Han menar att kompisar kan "pusha" en att spela bättre och man får då bättre självkänsla. Något som påverkar negativt, säger han, är om man känner sig "tvingad" att spela upp på t ex en konsert.

Person H menar att om han framträder för en publik där han inte känner någon så blir det inte lika mycket "känsla" när han ska sjunga.

... Om det är människor i publiken som man känner vill man prestera bättre [...] då känns det mer viktigt att göra bra ifrån sig. Samtidigt känns det liksom jobbigt att göra bort sig inför många bekanta i publiken [...] det är lite både och... (Citat från person H)

Fråga 7:

- **Tycker du dig märka av någon slags skillnad i hur män resp. kvinnor reagerar på stress och nervositet?**

Person A menar att det är svårt att säga om det är någon skillnad mellan mäns och kvinnors nervositet. Han säger att han inte tänkt i de banorna.

Person B svarar att hon tror att det ser ganska lika ut för män och kvinnor vid nervositet. Hon ser Ingen direkt skillnad.

Person C menar att han tror det mer handlar om den personliga läggningen, mer än att det handlar om en könslig fråga.

Person D svarar att hon tror att kvinnor vänder sin nervositet mer inåt mot sig själva medan män kan få utlopp för sina känslor på ett annat sätt.

... Tjejer sänker sig själva mer tror jag... att de förminskar sig istället för att ”peppa” sig själva. (Citat från person D)

Person E svarar att hon inte tror det finns några direkta skillnader mellan mäns och kvinnors nervositet och rampfeber, det ligger nog mer i personligheten än i könet, menar hon.

Person F menar att killar kan vara mindre självkritiska vid press. Killar kan dölja mer än tjejer, och pratar inte om det. Tjejer vill prata ut om känslor som rädsla och nervositet innan man spelar.

Person G tycker att det är stor skillnad hur män och kvinnor reagerar på nervositet:

... Killar slappnar av bättre och lättare, de pratar mindre. Tjejer blir mer känsllosamma, de vill inte alltid känna sig tvingade att spela. Det är i alla fall hur jag upplever det i skolmiljön... (Citat från person G)

Person H menar att tjejer blir mer känsllosamma. Han tror inte killar t ex skulle börja gråta av nervositet. Även om de är nervösa så syns det mindre utåt. Tjejer kan visa mera fysiskt utåt att de blir nervösa. Person H tror att killar tar det mera med en ”nypta salt” och kanske ser det på ett annat sätt än tjejer gör.

Fråga 8:

Fråga till lärarna, personerna A, B, C och D:

- **Hur hanterar du dina elevers ev. problem med nervositet och rampfeber, genom samtal med eleven eller genom mer praktiska övningar?**

Person A säger att han försöker att prata med eleverna om det i termer som långsiktig förberedelse. Han undviker att prata om det nära inpå konserter och menar att han tycker det är viktigt att göra som man själv vill och känner är bäst för en själv, att styra sig själv åt det håll man vill. Person A säger vidare att om en elev har uppenbara problem med nervositet försöker han styra, planera in vad som ska hända innan själva konserten så att eleven får kontroll över det som ska hända. Han försöker även få eleven att spela upp musiken så mycket som möjligt innan konserten i olika situationer.

Person B svarar att likväl som att det t ex är bra att spela skalor är det bra med mental övning. Hon menar att det handlar om långsiktig övning för självförtroendet, och att prata

om sånt som gör att man blir nervös. Hon säger att hon försöker ”linda in” det i undervisningen utan att eleverna själva märker det. Hon pratar om olika situationer som t ex uppspelningar, hur man kan minska nervositeten och ge konkreta tips. Att lära sig hantera rampfeber ingår i undervisningen redan från början, och hon försöker väva in det med det övriga.

Person C menar att det handlar om att få eleverna att känna sig trygga och då måste man även själv ge ett lugnt intryck till eleven. Han menar också att man inte får pressa eleven mot sin vilja, då blir det negativt.

Jag tror att man ska ”pusha” eleven, men kanske inte alltid i onödan [...] att inte göra för stor sak av att eleven ska framträda. (Citat från person C)

Person D säger att hon pratar mycket med sina elever om nervositet. Hon menar att det handlar mycket om elevernas självförtroende. Hon försöker att ”peppa” sina elever inför framträdanden och prata med dem hur man kan tänka inför framträdanden. Hon berättar också att hon gör en del praktiska kroppsövningar med eleverna. Vidare så menar hon att hon tycker det är bra att lära eleverna att fokusera på tekniken istället för på tankarna på framträdandet. Ändra fokus från huvudet till kroppen.

Fråga 9:

Fråga till studenterna, personerna E, F, G och H:

- **Brukar du och din lärare på något sätt arbeta med nervositet? I så fall hur?**

Person E berättar att hennes förra lärare hjälpte henne att motverka rampfeber genom ordentliga förberedelser inför en spelning. Det innebar bl.a. att jobba med mentala förberedelser, vad man ska säga till publiken, spelordning och allt annat praktiskt så att dessa delar fungerar bra.

... Min nuvarande lärare arbetar inte med hur man ska hantera nervositet, utan menar att man inte ska tänka på det, bara spela. Jag tror att det kan bero på att yngre lärare inte är lika insatta i just det här med att hantera nervositet, som äldre och mer erfarna lärare är. (Citat från person E)

Person F svarar att hon inte haft någon lärare som har tagit upp detta med nervositet. En av hennes lärare fick sluta som professionell musiker pga. nervositet.

... Den läraren gjorde mig som elev mer nervös eftersom läraren hade svårt att slappna av vid spelningar. (Citat från person F)

Person G berättar att man inte har jobbat med detta på musiklinjen på hans skola. Han säger att det vid några tillfällen har hänt att någon lärare har tagit upp ämnet nervositet, men inte pratat mer ingående om det.

Person H svarar:

Nej... vi inte haft någon direkt ”genomgång” [...] eller lektion om hur man förbereder sig när man framträder för publik, ingenting schemalagt i alla fall. Lärare kan ”peppa” en att prestera bättre när man sjunger och då blir det liksom indirekt träning i hur man förbereder sig. (Citat från person H)

Kommentarer till frågorna

Kommentar till fråga 1:

På fråga 1 framkom att nervositet, i någon form, upplevs i princip av alla, med undantag av två stycken som inte eller sällan upplever sig bli nervösa. Två av personerna menar också att nervositeten upplevs lite olika beroende på sammanhang och situation.

Kommentar till fråga 2:

På fråga 2 framkom att det som är gemensamt för alla är att man upplever någon form av fysisk spänning, som för flera ger speltekniska svårigheter. Flera svarar även att de får svårigheter med koncentrationsförmågan. Gemensamt för två av de intervjuade är att de svarar att de blir medvetna om hur de ser ut och hur de bedöms av publiken.

Kommentar till fråga 3:

På fråga 3 svarade samtliga utom en att de alltid genomfört sina framträdanden. Några menar dock att nervositet på ett eller annat sätt påverkar dem.

Kommentar till fråga 4:

På fråga 4 framkom följande:

Alla intervjupersonerna redogör för sitt eget sätt att hantera spänningen och nervositeten innan ett framträdande. Några svarar att de försöker lugna ned kroppen på olika sätt. Två av lärarna svarar även att de jobbar mentalt med sig själva före framträdandet.

Kommentar till fråga 5:

På fråga 5 visade det sig att en gemensam nämnare för flera av de intervjuade är att de menar att deras nervositet blivit bättre med tiden. Anledningarna till att den förändrats varierar dock bland svaren. Person A och E menar t ex att de har kommit att acceptera att man känner av nervositet vid framträdanden. Personerna B och D menar att den minskat genom att de jobbat med sig själva, t ex med mental träning.

Kommentar till fråga 6:

På fråga 6 framkom att personerna A och C bägge menar att förberedelser påverkar till det bättre eller sämre. Även saker som att ha kontroll och att ha erfarenhet påverkar, menar de. Övriga personer menar ungefär samma sak i denna fråga: De påverkas alla på något sätt av folk i deras omgivning, och av publiken.

Kommentar till fråga 7:

På fråga 7 framkom följande: Personerna A, B, C och E har liknande uppfattning i frågan. Person C och E menar att de mer tror det handlar om personlig läggning än om en könslig fråga. Person A och B svarar att de inte direkt ser någon skillnad i mäns och kvinnors nervositet. Personerna D, F, G och H tycker alla att det finns skillnader mellan mäns och kvinnors nervositet. Kvinnor blir ofta mer känsligare än män menar F, G och H.

Kommentar till fråga 8:

På fråga 8 framkom det att alla fyra lärarna har lite varierande sätt att arbeta med elevernas nervositet i undervisningen. Personerna B och D nämner självförtroende och mental träning som två saker de tar upp med sina elever. De svarar även att de jobbar med praktiska råd och tips, samt kroppsövningar som förberedelser med eleverna inför framträdanden. Övriga personer i frågan pratar t ex om termer som långsiktig förberedelse för eleven och att få eleven att känna sig trygg och säker.

Kommentar till fråga 9:

På fråga 9 visade det sig att endast en av studenterna, person E, svarade att hon haft en lärare som på ett direkt och konkret sätt arbetat med hur man förbereder sig mentalt och praktiskt för att motverka nervositet inför framträdanden. Personerna F, G och H svarar alla att de inte har fått någon hjälp med detta i sin undervisning.

Sammanfattning av resultat:

Hur ser musklärarnas och musikstudenternas upplevelse av nervositet ut i jämförelse?

Beskrivningen av upplevelsen av nervositet i jämförelse mellan grupperna ter sig i stort väldigt lika. Samtliga personer uppger att man känner av nervositet som fysiska spänningar, i olika form. Dessa spänningar yttrar sig som:

Skakningar, (darrningar), andningsproblem, hjärtklappning, förhöjd puls. Utöver de fysiska upplevelsorna framkommer det även att man upplever följande:

Koncentrationssvårigheter, prestationsångest, bristande förberedning, tanken på andras bedömning av en själv, glömska/minnesblockering.

6 av 8 personer uppger att de får koncentrationssvårigheter vid upplevd nervositet. Utav dessa 6 personer är 3 st. lärare och 3 st. studenter.

4 av 8 personer menar att de känner av prestationsångest i framträdande situationer. Utav dessa 4 är 2 st. lärare och 2 st. studenter. 2 av 8 säger att de blir medvetna om hur de blir bedömda av andra vid framträdanden. 1 lärare och 1 student uppger detta.

Sammanfattningsvis visar resultatet att upplevelser, både fysiska och psykiska, upplevs mer eller mindre av alla, både av lärare och studenter.

Hur ser hanteringen av nervositet ut i jämförelse mellan lärare och student?

Resultatet visar att 3 av de 8 personerna i intervjun hanterar nervositeten dels genom fysisk avslappning, som andningsövningar, för att lugna ned kroppen. Utav dessa 3 är 2 st. lärare och 1 student.

3 av 8 personer säger att de på något sätt jobbar mentalt med sig själva som förberedelse inför framträdanden. 2 lärare och 1 student menar att de använder mental träning.

För att göra ett sammanfattande: Resultat av undersökningen visar att samtliga 8 personer på det stora hela, delar synen och upplevelsen samt hanteringen av nervositet och rampfeber på likartade sätt, oberoende om det är frågan om lärare eller student. Det finns vissa skillnader mellan hur personerna i intervjun beskriver sin upplevelse av rampfeber och nervositet vid scenframträdanden, och jag ser det som helt naturligt och logiskt eftersom det handlar om olika individer och deras individuella sätt att tänka och uppleva.

Diskussion

Tillförlitlighet

Tillförlitligheten till resultatet av intervjuundersökningen bedömer jag som god, detta med hänsyn till, som jag bedömt, personernas uppriktiga svar samt att de visat intresse och engagemang till ämnet. Då gruppen för undersökningen var förhållandevis liten och inte heller slumpvis utvald är resultatet för min frågeställning inte statistiskt jämförbar.

En svaghet som jag i efterhand kan se skulle kunna vara att samtliga i undersökningsgruppen var personer i vuxen ålder. Några intervjuer med elever i yngre ålder skulle ha kunnat komplettera och ge en mer varierad bild av undersökningen.

Hantering och upplevelse av nervositet

Sätten att hantera och uppleva problemen kring nervositet på som framkommer i intervjuerna överensstämmer bra med det som beskrivs i den litteratur jag läst. De fysiska upplevelserna av nervositet som flera i undersökningen menar att de känner av är tillförlitlig i jämförelse med det som beskrivs i litteratur som t ex boken *Rampfeber*, av Åke Lundeberg.

Hur hanterar de intervjuade sin egen nervositet inför framträdanden? Enligt min uppfattning framkommer i undersökningen att man huvudsakligen använder sig av två olika hanteringssätt:

Antingen fokuserar man på fysisk avslappning för att uppnå ett lugnare sinnestillstånd eller tvärtom, att man genom mental träning försöker lugna ned kroppen fysiskt. Dessa hanteringssätt eller inventionsstrategier, beskrivs av (Persson, 1996)

I min intervjuundersökning uppger två lärare att de använder sig av mental träning i sin undervisning med elever för att ge dem redskap att kunna hantera stress och nervositet i framträdande situationer. Detta hanteringssätt stämmer väl överens med det som beskrivs i litteratur som i boken *Musik och Mental träning*, av Lejonclou och Lindberg.

I den litteratur jag läst har jag inte hittat några belägg för att det skulle vara någon skillnad mellan hur män och kvinnor upplever och hanterar fenomenet rampfeber. Däremot menar en av de personer som jag intervjuade att det däremot kan vara skillnad mellan könen när

det gäller att prata om sin rampfeber och nervositet. Hon menar att kvinnor vill prata om problemet för att bli lugnare, medan män kan ha större benägenhet att vilja hålla saker inom sig.

Avslutande diskussion

Jag anser utifrån det jag läst i litteraturen om ämnet, att det helt enkelt handlar om att vi måste lära oss att acceptera att nervositet i olika grad och omfattning ständigt kommer att framträda vare sig vi vill eller inte. Men att man som utövande artist och musiker måste lära sig bemästra nervositeten genom att utveckla metoder att vända och kanalisera den negativa energin, - som man ofta upplever vid nervositet – och istället föra in den energin till att uttrycka sig genom musiken. Vad jag menar är att oavsett om man upplever sin nervositet som bra eller dålig så är alltid själva energin i dessa situationer så stark att den oftast kan omvandlas till något som kan utnyttjas till ens fördel i uppträdandet på scen. Nervositeten och stressen kommer alltså alltid i någon grad alltid att finnas, men vi kan istället försöka styra och påverka på vilket sätt vi väljer att uppfatta den. Problematiken som jag ser det ligger nog också här i att kroppen och psyket inte alltid kan urskilja vad som är en farlig situation och vad som inte är det. Istället väljer vi att ständigt i dessa lägen befinna oss i något slags ”stand by” läge istället för att helt slappna av och släppa garden. Något farligt kan ju eventuellt hända oss och då är det bättre att vara beredd. Känslan av fara och hot verkar alltså inte vara kopplat till något som helst intellektuellt resonemang om vad som ev. är farligt eller inte, utan utgår helt från vår primitiva överlevnadsinstinkt. Enligt min uppfattning handlar det kanske om att försöka hitta ett sätt där kropp och psyke kan mötas och samverka.

Jag tror att detta faktiskt kan liknas vid det som vi ursprungligen använde rädslan och nervositeten till. Vid hot och fara använde vi oss av energierna till handgripliga saker som hjälpte oss att överleva, alltså till något positivt. Om vi inte skulle ha gjort det skulle utgången av det handlandet oftast ha blivit negativt, d v s vi skulle inte alltid ha överlevt.

När det gäller hur man hanterar sina elevers eventuella rampfeber anser jag att det är viktigt som lärare att vara lyhörd. Om elever är nervösa inför ett uppträdande är det viktigt att hjälpa dem hantera det, men om de inte lider av rampfeber ska jag inte heller att man ska ”uppmärksamma” dem på sådana problem, för det kan leda till att eleverna utvecklar rampfeber. Detta var något som en av lärarna tog upp i intervjuundersökningen och var en tanke som slog mig efter det att jag genomfört intervjuundersökningen.

Fortsatt forskning

Jag tycker att det vore intressant att bedriva forskning där man undersöker om det finns skillnader i könsperspektiv när det gäller just upplevelse och hantering av nervositet och rampfeber. Vidare anser jag att den sociala och medicinska forskningen borde kunna leta efter möjliga orsaker till varför människor reagerar så väldigt olika på stress och nervositet i div. framträdande sammanhang, finns det biologiska, genetiska faktorer som kan påverka? Hur mycket spelar den sociala rollen samt uppväxt och miljö in i detta?

Litteraturlista

- Backman, J. (1998). *Rapporter och Uppsatser*. Lund: Studentlitteratur.
- Furman, B. (2002). *Fjärilar i magen –Behandlingsmetoder vid rädsla, panik och andra ångesttillstånd*. Natur och Kultur Bokförlaget Stockholm.
- Fontana, D. (1989). *Managing Stress*. Leicester: British Psychological Society and Routledge. London
- Lundeberg, Å. (1998). *Rampfeber –Konsten att framträda under press*. AB Carl Gehrman's Musikförlag Stockholm
- Lagerström, R. (2005). ”Att hantera rampfeber” i *Musikern* 2005:7, s.8-11.
- Lejonclou, A. och Lindberg, Å. (1996). *Musik och Mental träning*. Stockholm: AB Carl Gehrman's Musikförlag Stockholm
- Nubé, J. (1991). “Beta-blockers: effects on performing musicians” i *Medical Problems of Performing Artists*, 15, 61-68.
- Persson, R.S. (1996). *Psyke, stress och konstnärlig frihet*. KMH Förlaget. Stockholm
- Plutchik, R. (1980).” *A general psychoevolutionary theory of emotion.*” R. Plutchik & H. Kellerman (red): *Emotion: Theory; Research and Experience. Theories of Emotion (Volume One)*. San Diego, CA: Academic Press.
- Uneståhl, Lars-Eric. (1996). *Integrerad Mental Träning*. Skogs Grafiska AB. Malmö.
- Railo, W. (I samarbete med Håkan Matsson). (1992). *Nya bäst när det gäller Idrottspsykologi*. Skogs Grafiska AB. Malmö.
- Öhman, A. (1994). *Rädsla ångest fobi*. Wallin & Dalholm Boktryckeri AB. Lund.