

FG1298 Självständigt arbete (15 hp)

2016

Ämneslärarexamen

Institutionen för musik pedagogik och samhälle

Handledare: David Thyrén

Examinator: Per-Henrik Holgersson

Fernando Concha Viaux

”Om jag inte blir lite nervös
innan en konsert,
då blir jag nervös på riktigt”

– En studie om samband mellan
prestation och självkänsla hos operasångare

Förord

Jag vill rikta mitt stora och varmaste tack till några viktiga personer som gjort denna studie möjlig. Dels studiens informanter, Johannes Lindgren, Kjell Bondesson och Alberto Hold-Garrido samt min handledare David Thyrén på KMH. Utan era kunskaper och framförallt er vilja att dela med er av era kunskaper hade denna studie aldrig kunnat genomföras. Andra viktiga personer som varit en del i framställandet av studien är den alltid så trevliga och hjälpsamma personalen på mitt lokala bibliotek som hjälpt mig att hitta relevant litteratur. Än en gång, stort tack till er alla!

Sammanfattning

Syftet med studien är att undersöka och analysera samband mellan prestation och självkänsla hos operasångare. För att konkretisera syftet har två forskningsfrågor utarbetats. De problematiserar sambanden mellan självkänsla och prestation hos operasångare samt hur operasångare kan öka sin prestation och självkänsla. Således utgår studien ifrån självkänslans innebörd och betydelse, dess konsekvenser och utvecklingsmöjligheter. I förlängningen är ambitionen att studien skall kunna erbjuda kulturella verktyg och förståelseramar till unga sångare för att hjälpa dem i sin mentala och konstnärliga utveckling.

Metodologiskt bygger undersökningen på hermeneutisk texttolkning av relevant litteratur som berört ämnet i triangulering med kvalitativa intervjuer som genomförts med tre olika informanter med professionell sakkunskap och ämneserfarenhet.

Forskningsresultaten från studien påvisar att kopplingen mellan prestation och självkänsla är stark. Vidare finns det en komplexitet med en rad faktorer som samspelar. Några av dessa viktiga faktorer är att vara medveten om betydelsen av att vara mentalt och musikaliskt förberedd och framförallt ha kunskapen om hur dessa förberedelser bör genomföras. Andra viktiga faktorer som framkommit i studien är att förstå betydelsen av att behålla lekfullheten, passionen och nyfikenheten för yrket samt betydelsen av hårt arbete.

Nyckelord: operasångare, prestation, självkänsla, förberedelse, mental träning, nervositet

Abstract

The aim of the study is to examine and analyze the relationship between achievement and self-esteem concerning operasingers. In order to flesh out the aim, two research questions have been prepared. They analyse the relationship between self-esteem and achievement of operasingers, and how operasingers can increase their performance and self-esteem. Thus, the study emanates from the meaning and significance of self-esteem, and its implications and opportunities for development. There is an ambition that the study will be useful by offering young singers cultural tools and deeper understanding, to help them in their mental and artistic development.

Methodologically, the study is based on hermeneutics, with interpretations of texts and relevant literature in triangulation with qualitative interviews, conducted with three different informants, all with professional expertise and experience.

The results indicate that the connection between achievement and self-esteem is strong. Moreover, there is a complexity, with a number of factors in interaction. Some of these factors includes awareness of the importance of being mentally and musically prepared, and above all to gain knowledge of how these preparations should be carried out. Other factors identified in the study is to understand the importance of retaining playfulness, passion and curiosity for the profession, and the importance of hard work.

Keywords: operasinger, achievement, self-esteem, preparation, mental training, nervousness

Innehållsförteckning

1 Inledning	7
2 Tidigare forskning och relevant litteratur.....	7
2.1 Skillnad självkänsla och självförtroende	8
2.2 Tillräckligt bra musiker	9
2.3 Musikens läkande egenskaper.....	9
2.4 Musikaliska strukturer	9
2.5 Terapeutiskt tänkande.....	10
2.6 Skapa inre harmoni.....	10
2.7 Konsekvenser av dålig självkänsla.....	11
2.7.1 Sämre relationer	11
2.7.2 Sämre arbete	11
2.7.3 Ohälsa	11
2.8 Att öva upp sin självkänsla	12
Övning 1	12
Övning 2.....	12
2.9 Vad innebär det att vara operasångare och ha rösten som instrument?.....	13
3.0 Sångarens arbetsmiljö, arbetsvillkor och dess effekter.....	14
3.1 Påverkas sångarens självkänsla av att ständigt bli bedömd för sin prestation?	15
3.2 Operasångarens perfektionism	16
3.3 Sångarens rösthälsa och psykosomatiska besvär	16
3.4 Relevant litteratur med pedagogisk koppling	18
3.5 Tolvstegsmetoden för att förbereda sig väl.....	19
4 Vetenskapligt och pedagogiskt perspektiv	21
4.1 Hermeneutik.....	21
4.2 Pedagogiskt anknytning.....	23

5 Syfte och forskningsfrågor	24
6 Metod	25
6.1 Informanter.....	26
6.1.1 Informant 1. Johannes Lindgren, behandlingsterapeut	26
6.1.2 Informant 2. Kjell Bondesson. Överläkare i vuxenpsykiatri och psykoanalytisk psykoterapeut.....	27
6.1.3 Informant 3. Alberto Hold-Garrido- Dirigent.....	27
6.2 Resultat	28
6.3 Sammanfattning av resultat.....	29
7 Diskussion	32
8 Tankar och reflektioner om sång	36
8.2 Den kräsna publiken	39
8.3 Hur såg Luciano Pavarotti på sin egen självkänsla, nervositet och prestation?.....	40
8.4 Pedagogens betydelse	41
9 Fortsatt forskning	43
10 Referenser	43

1 Inledning

Du står inte på scen av en slump, du står där för att du kan! (Callas)

Denna mening har för alltid etsats sig fast i mitt minne. Denna värdefulla mening sa Kjerstin Dellert till mig när vi var på Sverigeturné tillsammans med teaterpjäsen "MasterClass" av Terence McNally. Jag var nytexaminerad från Operahögskolan och hade genomgått fyra år av stenhård skolning. Jag hade lärt mig sjunga och agera på scen, lärt mig att snabbt instudera en operaroll, lärt mig att leverera under press, lärt mig att ta sceniska och musikaliska instruktioner, lärt mig att ett liv som sångare inbegriper att offra mycket i livet och lärt mig att gåvan inte är gratis, MEN jag hade på vägen också tappat min självkänsla och framförallt tappat glädjen att musicera och sjunga.

Det tog mig några år att städa upp alla intryck och erfarenheter och hitta tillbaka till grunden och enkelheten med mitt sjungande. Jag hade alltså ett intresse av att förstå sambandet mellan självkänsla och hur det kunde påverka min prestation. Om sången tagit bort min självkänsla är sången skyldig mig att ge den mig tillbaka. När jag nu tittar i backspegeln inser jag plötsligt att jag besitter en mängd oerhört viktiga erfarenheter och kunskaper som jag för vidare till mina elever. Finns det en koppling mellan självkänsla och prestation? Vad är skillnaderna mellan självkänsla och självförtroende? Kan operasångare ta lärdom från andra personer med relevanta kunskaper och erfarenheter för att öka sin självkänsla och prestationsförmåga? Dessa är några av flera frågor som jag försökt besvara i denna studie.

2 Tidigare forskning och relevant litteratur

Det finns en del tidigare forskning som rör detta intressanta och komplexa tema. Att som sångare ha en dålig självkänsla kan dessutom leda till psykosomatiska besvär. Dessa inbillade sjukdomar blir som en vägg att kunna luta sig mot och skylla på om en konsert eller föreställning skulle gå dåligt. I *Opera- död, dårar och doktorer* (Persson, 2002) beskrivs att det finns en väl beskriven och för dagens samhälle självklar koppling mellan kropp och själ, soma och psyché, som kan yttra sig i sjukliga tillstånd d vs det som vanligen kallas psykosomatiska sjukdomar. De psykosomatiska besvären blir en direkt effekt av den låga självkänslan och prestationsångesten. (Persson, 2002)

2.1 Skillnad självkänsla och självförtroende

Självkänsla är att veta sitt eget värde som person. Man är värd något bara genom att vara sig själv. Självförtroende däremot är en stark tro på sig själv att veta att man kan lyckas, uppnå uppsatta mål och att ha en stark tilltro till sig själv som person. I boken *Självkänsla nu* (Törnblom, 2009) förklarar Törnblom (2009) betydelsen av att särskilja på självkänsla och självförtroende. Törnblom (2009) belyser vikten att vi alla kan göra misstag i livet, men att det inte betyder att det är dig som person det är fel på. (Törnblom, 2009).

En stark och positiv självkänsla handlar om att man tycker att man duger och är bra som den man är. Ibland blandar vi ihop självkänsla med självförtroende. Självförtroende handlar mer om att veta att man är duktig på att prestera, att man klarar av att göra saker. (<https://www.bris.se/?pageID=627>)

Sett ur ett sångarperspektiv kan man dra paralleller till en dålig recension. En sångare med bra självkänsla känner inte att människovärdet försvinner om det skrivs en dålig recension efter en konsert speciellt inte om sångaren själv är nöjd och kan vara ärlig med vad som skulle kunna förbättras till nästa konsert.

Även i *Varma Ögonblick* (Ruud, 2002) beskrivs intressanta infallsvinklar som berör denna uppsats syfte och problematisering och hur en professionellt utövande musiker eller sångare kan stöta på problem med relationen och förhållandet till sitt instrument, den egna självkänslan och prestationen. Författaren beskriver även att det ofta i många fall då artisten nått en hög konstnärlig nivå skapas ett ambivalent förhållande till instrumentet eller sångrösten samt att det i vår kultur krävs en stor personlig insats för att lyckas bemästra instrumentet på en hög konstnärlig nivå för att klara av att leva upp till den starka konkurrenskraften som finns inom musikerbranschen. Boken belyser även vikten av att lära sig att balansera det konstnärliga arbetet på hög nivå och den psykiska påfrestning som det innebär för artisten att överleva i en hårt konkurrensinriktad bransch samt att det finns en tydlig koppling mellan muskelskador och prestationsångest, inte minst bland musikstuderande. Samtidigt beskriver boken tillfredsställelsen och den djupa meningsfullhet som upplevs för de artister som lyckas övervinna alla dessa hinder. (Ruud, 2002).

Ruud (2002) belyser ingående att det skulle kunna finnas en möjlighet att amatörmusiker har ett mer harmoniskt förhållande till sitt instrument, just för att de kan spela eller sjunga när de har lust samt och att det inte i samma

grad uppstår ångest och skuldkänslor om amatörmusikern inte spelat eller sjungit på länge. Ruud (2002) som dessutom är utbildad pianopedagog beskriver sitt ambivalenta förhållande till sitt instrument och att pianot blivit mer av en möbel. (Ruud, 2002)

Ruud (2002) beskriver vidare hur skuldkänslor att inte förvalta den medfödda gåvan att spela uppstår när hon inte spelat på lång tid. En av Ruuds (2002) förklaringar till de uppstådda skuldkänslorna var att det under studietiden präglades av känslan av att behöva spela för att tillfredsställa andra samt att ständigt bli värderad och lyckas prestera. (Ruud, 2002)

2.2 Tillräckligt bra musiker

Ett stort problem vi ofta möts av och som kan ruinera en självkänsla är kraven vi har på oss själva. Ibland räcker det med att vara en "tillräckligt bra musiker". Detta beskrivs bra i *Varma ögonblick* (Ruud, 2002) där författaren belyser vikten av att våga tillvarata sina erfarenheter och kunskaper i det vardagliga arbetet. Detta gäller inte bara sångare och musiker utan alla yrkesgrupper. Att våga vara "tillräckligt bra" innebär inte att prestationen måste vara på en oerhört hög konstnärlig nivå utan oftast kan det räcka med att våga sjunga eller spela något på elementär nivå på ett personligt och ärligt tillvägagångssätt. (Ruud, 2002)

2.3 Musikens läkande egenskaper

I *Tidskriften Körsång. Sveriges Körförbund. Nr 1* (2015) beskriver Gunnar Bjursell, professor i molekylärmedicin vid Göteborgs universitet och initiativtagare till Centrum för kultur och hälsa att musik och sång är viktiga för vissa av kroppens funktioner samt att hjärnans plastiska uppbyggnad påverkas av allt vi gör. Signalsubstanser frigörs i hjärnan när man sjunger eller spelar samt att det bildas så stora mängder av ämnet dopamin att dessa går att jämföra med medicinering. Hjärnan och dess synapser utvecklas genom musik och det ger oss signalsubstanser som kroppen behöver för att må bra. (Tidskriften Körsång. Sveriges Körförbund. Nr 1, 2015)

2.4 Musikaliska strukturer

Musikaliska strukturer har ett klart samband med hur vi upplever känslor och känslouttryck. I boken *Må bättre med musik* (Bojner Horwitz & Bojner, 2005) beskrivs hur musikaliska strukturer kan ha samband med emotionella upplevelser. Författarna Bojner Horwitz och Bojner (2005) refererar till hur

Hevner (1936) samt Gabrielsson och Lindström (2001) har sammanfattat hur tempo, rytm, tonhöjd, dynamik, harmoni och tonalitet påverkar våra känslouttryck.

2.5 Terapeutiskt tänkande

Bojner Horwitz och Bojner (2005) beskriver ett terapeutiskt tänkande och hur musik kan fungera som medel för att komma i emotionell kontakt med viktiga personer som funnits närvarande tidigare i livet. En del forskare och terapeuter betonar att den låga självkänslan grundas på upplevelser i barndomen medan Geck (1977) menar att genom ett terapeutiskt tänkande kan musik användas som medel för att komma i känslomässig kontakt med de första personerna som präglat en persons liv samt att man på detta sätt kan återuppleva relationen till objekt genom musik. Genom vissa rörelser och vissa musikstycken kan en känslomässig relation till ett tidigare objekt uppstå och då uppstår en rörelsedialog mellan klient och terapeut .

(Bojner Horwitz & Bojner, 2005)

2.6 Skapa inre harmoni

Bojner Horwitz och Bojner (2005) beskriver väl hur man med hjälp av musik kan lyckas hitta en inre harmoni som i förlängningen ger en bättre självkänsla. Författarna Bojner Horwitz och Bojner (2005) menar att musik kan frambringa kroppens inre klang, musikalitet och lyhörddhet och att detta leder till en inre harmoni. Inre harmoni kan även skapas genom att andas rytmiskt samt genom att röra kroppen. Dålig balans och rytm är direkt sammankopplade till stress och inre disharmoni samt att detta kan balanseras upp genom att lyssna till jämna musikaliska rytmer.

(Bojner Horwitz & Bojner, 2005)

2.7 Konsekvenser av dålig självkänsla

Dålig självkänsla kan visa sig på flera olika sätt. Nedan följer en kort sammanfattning av den låga självkänslans effekter.

2.7.1 Sämre relationer

Med en låg självkänsla tenderar man att tolka omgivningen som mer negativt och kritiskt inställd till dig. Du tar det som andra människor säger personligt. Din egna självkritik gör att du uppfattar omgivningen som väldigt kritisk till dig. Du har svårt att tro på de komplimanger du får från dina nära för det dom säger stämmer inte överens med din bild av dig själv. Vid låg självkänsla kan det vara svårt att våga vara nära en annan människa i en relation av rädsla för att bli sårad. (<http://klokegard.se/konsekvenser-av-lag-sjalvkansla/>).

2.7.2 Sämre arbete

Människor med låg självkänsla har svårare att ta för sig och tycka att de är värda något bra. Därför är det vanligt att de har ett arbete som de inte trivs med, ofta ett arbete som de egentligen inte vill ha men de vågar inte satsa på det de egentligen vill. Av rädsla för att misslyckas hoppar de inte på tåget när det kommer. (<http://klokegard.se/konsekvenser-av-lag-sjalvkansla/>).

2.7.3 Ohälsa

En person med låg självkänsla är ofta väldigt självkritisk och känner sig misslyckad. Vanligt är att människor med låg självkänsla på olika sätt missköter sig själva som för att bevisa för sig själva att de inte är värda att älskas, att de är misslyckade och värdelösa. Det kan handla om att missköta sin hälsa genom att äta onyttigt och inte motionera, det kan handla om att dricka för mycket alkohol, äta för mycket godis och skräpmat, utsätta sig oftare för olika typer av risker med fara för fysisk skada osv. Självkänsla är en färskvara så det är viktigt att arbeta med sin självkänsla livet igenom. Olika motgångar i livet kan påverka självkänslan så den minskar och då är det viktigt att träna upp den igen. Det är ungefär som en muskel, om den inte tränas så förslappas den och tappar sin styrka men om den tränas så blir den fast och fin (<http://klokegard.se/konsekvenser-av-lag-sjalvkansla/>).

2.8 Att öva upp sin självkänsla

Hur kan man då öva upp sig för att öka sin medvetenhet kring problematiken och i förlängningen öka sin självkänsla och få bättre livskvalitet?

Övning 1

Skriv listor på olika saker:

- *Saker som du uppnått i livet och som du är stolt över.
 - *Saker som du är bra på.
 - *Fina egenskaper som du har.
 - *Saker som andra säger att du är bra på. (Även om du inte håller med så skriv ner det)
 - *Sådant som du är stolt över.
- (<http://klokegard.se/konsekvenser-av-lag-sjalvkansla/>).

Övning 2

Se till att göra saker som du mår bra av. När man mår bra och tar hand om sig själv så ökar även självkänslan.

- *Ät nyttigt
 - *Sov ordentligt
 - *Motionera
 - *Gör saker som gör dig glad
 - *Lyssna på musik som gör dig glad
 - *Umgås med människor som får dig att skratta
 - *Skratta ofta
- (<http://klokegard.se/konsekvenser-av-lag-sjalvkansla/>).

Låg självkänsla syns inte alltid utanpå. Det är svårt att se utanpå hur en person upplever sin självkänsla. Någon som till ytan verkar väldigt lyckad, ser bra ut och har många vänner, kan i själva verket känna att hon eller han inte duger och räcker till. Och en som har stabil självkänsla kan ändå vara blyg och ogilla att ta plats. (<http://www.umo.se/jag/sjalvkansla/>).

2.9 Vad innebär det att vara operasångare och ha rösten som instrument?

En personlig reflektion och erfarenhet efter många år i yrket är att om rädslorna och känslor av osäkerhet över att bli förkyld och inte kunna sjunga tar över kan de sabotera en sångkarriär och en sångares självkänsla. En annan viktig aspekt som sänker sångarens självkänsla och som jag av egen erfarenhet kan bevitna om är om man väljer fel repertoar. Detta har gudskelov bara hänt mig en gång men effekterna blev oerhört negativa och tog lång tid att reparera. Detta kan bekräftas av Maria Sandgren, fil doktor i psykologi och Lektor vid Södertörns Högskola.

Sandgren (2001) beskriver ingående i *Operasångare: I språnget mellan prestation och hängivenhet. Artisters hälsa och arbetsmiljö* (Sandgren, 2001) att det specifika för operasångare jämfört med andra artistgrupper är hur rösten används som uttrycksmedel och hur extremt viktigt det är för sångaren att etablera en sund sångteknik för att möta alla sångliga krav och förväntningar i yrket. Sandgren (2001) belyser vikten av att välja passande repertoar som inte sliter ut eller skadar rösten, samt att lära sig att disponera antalet framträdanden. Röstbesvär kan leda till osäkerhet, depressioner, psykosomatiska besvär vilket kan framkalla upplevelser av värdelöshet som i längden kan frambringa oro för indisponering och tvivel på den egna förmågan. Många sångare vittnar om att när rösten inte fungerar så rasar självkänslan och att förlora den sångliga förmågan är som att förlora en bit av sig själv, om än för en lindrig förkylning. (Sandgren, 2001).

Vidare beskriver Sandgren (2001) i studien om hur en mycket nära relation byggs upp mellan sångaren och rösten och hur operasångare upplever att hela deras person blir dömd när de sjunger och att kritik mot rösten snarare blir kritik mot hela personen. Eftersom sångarens instrument är osynligt kan inte instrumentet skiljas från personligheten och i medgång blir rösten en vän, och i motgång en ovän. (Sandgren, 2001).

I Operasångare: Med självkänsla i rösten Röstläget: Tidskrift för Röstfrämjandet, Artikel, oktober, 1998 beskriver Sandgren (1998) om hur många sångare upplever sina tankar om röstens existens och rädslan och panikkänslan av att rösten en dag ska försvinna när sångaren ska uppträda och hur självförtroendet sjunker den dagen förkylningen gör sig påmind och hur detta resulterar i tvivel och oro på den egna förmågan. För att sångaren skall kunna bekräfta för sig själv att rösten inte försvunnit testat sångaren rösten åtaliga gånger innan ett framträdande och testandet blir ett medel för att öka självkänslan. Om testandet av rösten blir bra har detta en lugnande effekt på sångaren, men om testandet är negativt och rösten inte låter bra försvagas självkänslan. I studien förklarar operasångare hur lugnande ord från omvärlden är inte har någon som helst inverkan. (Sandgren, 1998).

I Sandgrens (1998) studie hade en rad operasångare intervjuats om deras dåliga framträdanden och forskningsresultatet visade på ett tydligt mönster, antingen hade de varit sjuka eller så hade de valt fel repertoar. En viktig faktor som framgår av studien är hur sångarens självkänsla är direkt knuten till hur väl han eller hon lyckas uttrycka sig och prestera sångligt. När en sjukdom gör sig påmind kan lätt känslor av oduglighet och ibland tvivel på framtida möjligheter uppstå. Eftersom rösten är direkt kopplad till personen försämras självkänslan om inte kvalitén på rösten lever upp till yrkets högt ställda krav samtidigt som det kan uppstå en ångest och rädsla för kritik från utomstående. I Sandgrens (1998) studie framgår även hur ett allför starkt behov av bekräftelse eller uppskattning är starkt kopplat till oro och ångest och att problemen då påverkar självkänslan för sångaren samtidigt som sångarens sårbarhet blir stor och kan leda till känslor av tomhet och meningslöshet samt att detta kan leda till frågeställningen hos många sångare om det verkligen är värt alla uppoffringar? (Sandgren, 1998).

I Sandgrens (1998) studie bekräftas hur självkänslan, prestationen och sångrösten påverkar varandra samt hur olika känslor av rädsla, panik och meningslöshet påverkar sångarens personlighet och självkänsla samt hur dessa påverkas och sänks vid en eventuell indisposition. (Sandgren, 1998).

3.0 Sångarens arbetsmiljö, arbetsvillkor och dess effekter

Sångarens arbetsmiljö skiljer sig markant från andra yrkesgruppers arbetsmiljöer och effekterna kan visa sig på flera olika sätt. Kan sångarens arbetsmiljö och dess effekter påverka sångarens självkänsla?

I Operasångare: I språnget mellan prestation och hängivenhet. Artisters hälsa och arbetsmiljö (Sandgren, 2001) går det att finna en mycket ingående beskrivning av operasångares arbetsvillkor, arbetsmiljöer, konkurrenssituationen samt dess effekter. Sandgren (2001) bekräftar att sångarens arbetsmiljö och arbetsvillkor skiljer sig kraftigt från andra yrkens verklighet. I studien framgår att år 2001 var 80 % av de utbildade sångarna på frilandsbasis och 20 % hade fasta anställningar och att många sångare som passerat 30 års åldern fann det allt svårare och osäkert att kunna livnära sig på sång på frilandsbasis, samt att många valde att vidareutbilda sig till andra yrken trots en oftast gedigen musikalisk utbildning. (Sandgren, 2001).

Noterbart är att de publicerade siffrorna i studien är från år 2001 och troligtvis är andelen frilanssångare större idag och de fast anställda sångarna och arbetstillfällena färre. Min egen erfarenhet är att frilanslivet kan vara

oerhört krävande eftersom sångaren förutom de konstnärliga och musikaliska färdigheterna alltmer dessutom måste vara sin egen entreprenör, marknadsförare, agent, och sekreterare. Arbetstillfällena är få och konkurrenssituationen allt större.

3.1 Påverkas sångarens självkänsla av att ständigt bli bedömd för sin prestation?

Att vara operasångare är att ständigt bedömas för sin prestation och detta räknas av många sångare som en av de största svårigheter sångaryrket bär med sig. Den utsatta positionen att ständigt bli bedömd för sin prestation påverkar även självkänslan. Detta kan bekräftas i *Operasångare: I språnget mellan prestation och hängivenhet. Artisters hälsa och arbetsmiljö.* (Sandgren, 2001).

Sandgren (2001) gör en bra beskrivning av denna problematik. Här beskrivs hur operabranschen ställer höga krav på prestation på sångarna, men att dessa krav även ställs av publik, media, kollegor och framförallt av sångarna själva och hur sångarna ständigt strävar efter ett perfekt framförande. Efter framförandena rannsakar sig sångarna och väldigt ofta är självkritiken hård och ibland kan de negativa tankarna överskugga känslan av att ha gjort ett lyckat framträdande. När detta inträffar kan en skamkänsla infinna sig hos sångaren, att man gjort bort sig och misslyckats. I studien (Sandgren, 2001) förklaras hur skam är den mest destruktiva av alla känslor på grund av den upplevelse av mindervärde och oduglighet som uppstår. Samtidigt är publikens, kollegornas, vännernas, medias och sångpedagogernas krav stora och sångaren har liten kontroll över deras reaktioner samtidigt som den egna oron är för att deras kritik kommer att vara negativ. Många sångare bevitnar om det faktum att ständigt bli bedömd för sin prestation är en av de största svårigheterna med yrket. (Sandgren, 2001).

Beskrivningen i Sandgrens (2001) studie kan även bekräftas av bland annat Nicolai Gedda och Luciano Pavarotti som i sina respektive självbiografier *Pavarotti-Min Värld* (Wright, 1995) och *Gåvan är inte gratis* (Sellermark, 1980) beskriver intressanta och personliga åsikter om att ständigt bli bedömd, sångarens låga självkänsla samt ansvaret gentemot sin publik att leva upp till de högt ställda kraven som yrket bär med sig.

3.2 Operasångarens perfektionism

Ett vanligt problem som kan uppstå i viljan att leva upp till sångaryrkets hårt ställda krav är perfektionismen. Perfektionismen kan visa sig på många olika sätt och frambringa olika negativa känslor och ha förödande följder. Känslan att ingenting, aldrig är bra nog påverkar rösten och självkänslan hos sångaren. Denna problematik bekräftas i *Operasångare: I språnget mellan prestation och hängivenhet. Artisters hälsa och arbetsmiljö* (Sandgren, 2001). Sandgren (2001) beskriver operasångarnas perfektionism som en stark strävan efter en perfekt fulländning och en stark självvrannsakan samt ett tvivel på den egna förmågan och en stark självkritik. Detta beteende är vanligt hos hårt arbetande, talangfulla och högt presterande personer. En annan vanlig känsla som kan infinna sig och som är direkt knutet till perfektionismen är bluffkänslan om sig själv som kan uppstå samt rädslan att när som helst bli avslöjad som just en bluff. Rädslorna av att t ex inte vara tillräckligt bra kan visa sig i t ex instuderingarna av nya roller och musikaliska stycken. Antingen blir det extremt noggranna förberedelser, eller så skjuts de upp till sista stund. Att känna sig som en bluff, samtidigt som sångaren ska leva upp till de högt ställda kraven kan skapa en konflikt och då blir publikens reaktion oerhört viktig och av stor betydelse. Om publikens respons är positiv återspeglas detta med stor lättnad hos sångaren, oavsett känslan av att känna sig som en bluff eller ej. Däremot, om publikens reaktion skulle vara negativ och bekräftelsen utebli fruktar sångaren att bli genomskådad som just en bluff och starka känslor av misslyckande, ångest, ilska, hjälplöshet och hopplöshet uppstår och detta påverkar sångarens självkänsla starkt. Perfektionismen kan skapa en känsla av att ingen ansträngning är bra nog eller tillräcklig. Dessa personer kan sällan känna sig nöjda eftersom de aldrig är tillfredställda med sin prestation och inte tycker att de är värda att förtjäna den positiva känslan av att vara nöjd med sin prestation. (Sandgren, 2001)

3.3 Sångarens rösthälsa och psykosomatiska besvär

En personlig reflektion efter många år i yrket är att en ständigt närvarande fara för en sångare är att bli sjuk och indisponerad. Detta gör att mycket viktiga och personliga rutiner införs. Det kan vara allt från att använda hälsoprodukter, sova, undvika rökiga miljöer eller att inte prata för att slita på rösten. Ibland kan faran för att bli indisponerad vara ett resultat av

rädslan att bli bedömd för sin prestation, yrkets utsatthet samt de högt ställda kraven. Denna problematik bekräftas i *Operasångare: I språnget mellan prestation och hängivenhet. Artisters hälsa och arbetsmiljö* (Sandgren, 2001). I Sandgrens (2001) studie görs en mycket bra beskrivning av hur sångarens rösthälsa och psykosomatiska besvär intimt är sammankopplade med varandra. Sandgren (2001) poängterar sångarnas oro för sjukdom samt den stora betydelsen som rösthälsan har för sångare i allmänhet och hur detta kan te sig överdrivet för utomstående. En del i att lindra denna oro är att kontinuerligt öva och hålla rösten i gott skick. Många sångare lindrar oron för att bli sjuka genom att regelbundet använda hälsoprodukter samt att konsekvent undvika vissa miljöer som kan vara skadliga för rösten, t ex kollektivtrafik, rökiga miljöer eller platser där risken för smitta är stor. Även betydelsen av fysisk träning, vara utvilad och få riktigt med sömn är kännetecknande för många sångare. (Sandgren, 2001).

En väldigt viktig del i operasångares vardag som belyses i Sandgrens (2001) studie är att de fysiska symptom som många sångare tolkar som indisposition i själva verket kan vara en rädsla och oro för att bli indisponerade och inte kunna leva upp till de högt ställda krav och kritik samt den ständiga utsattheten och bedömningen som yrket ställer på operasångare. I samma studie (Sandgren, 2001) framkommer även det starka sambandet mellan ångest, fysiska besvär, koncentrationssvårigheter och depressivitet samt upplevelser av otillräcklighet i yrket. Vad som också är viktigt att belysa och att komma ihåg är att stark nervositet inte alltid behöver ha en negativ inverkan på operasångare. Detta kan styrkas av viss forskning. Vad som däremot är helt säkert är att det personliga lidandet blir stort och energikrävande samt att om nervositeten varit mindre hade sångaren kunnat lägga mer fokus och energi på inlevelse. Studien visar också på att sångarens strikta rutiner kommer att bli en oerhört viktig faktor. (Sandgren, 2001).

Sandgrens (2001) studie visar alltså ett tydligt samband mellan sångarens psykosomatiska besvär och rösthälsan. En del sångare lyckas bemästra problemen, medan andra inriktar sig på att antingen lära sig att leva med besvären eller att trots en gedigen utbildning och många års hårt arbete vidareutbilda sig inom ett annat yrkesfält för att den psykiska påfrestningen blivit allt för stor. (Sandgren, 2001).

3.4 Relevant litteratur med pedagogisk koppling

Under min studietid vid Musikhögskolan i Malmö fick jag förmånen att träffa Dorothy Irving som är professor i sång. I Professor Irvings bok *Yrke: Musiker, Tankar kring musikkommunikation*, (Irving, 1987) beskrivs intressant och viktig problematik som är ångest och prestationsbaserad som ofta drabbar studenter. Detta presenteras mer ingående senare i denna uppsats.

I kandidatuppsatsen *Klassisk sång från tå till topp* (Carlsson, 2007) dras intressanta slutsatser hur självkänsla och klassisk sång är knutna till varandra sett ur ett sångpedagogisk perspektiv. Resultatet presenteras senare i denna uppsats.

På Karolinska Institutets hemsida www.ki.se refereras till tidsskriften *Medicinsk Vetenskap nummer 3* (2014). Här förklarar Maria Södersten, forskare vid enheten för logopedi på institutionen för klinisk vetenskap, intervention och teknik på Karolinska Institutet att en stor patientgrupp på logopedkliniken på Karolinska universitetssjukhuset är de som söker sjukvård för att rösten har blivit överbelastad. Den övervägande andelen patienter är kvinnor med pedagogiska yrken, främst lärare och förskolelärare och även här kan rösten påverka självkänslan – den som inte kan utföra sina vanliga arbetsuppgifter för att rösten inte räcker till kan förlora en del av sin yrkesidentitet vilket kan leda till nedstämdhet. (<http://ki.se/nyheter/stammer-din-stamma>).

Vidare menar Södersten (2014) att detta är ett underskattat problem och hon har även varit med att ta fram en kunskapsöversikt åt Arbetsmiljöverket för att synliggöra denna problematik. Enligt denna kunskapsöversikt framgår att en tredjedel av den yrkesverksamma befolkningen har ett röstkrävande yrke och bland dessa är artister, lärare och förskolelärare de mest utsatta. I denna kunskapsöversikt framgår även tydligt hur den ej optimala arbetsmiljön för sångare, den röstkrävande repetitionsperioden, samt de höga kraven som ställs och den förväntade "perfekta" föreställningen leder till att sångare löper en mycket stor risk att drabbas av röstproblem som i sin tur leder till en sämre självkänsla. I kunskapsöversikten framgår även hur lärarna som yrkesgrupp löper stor risk att drabbas av röstproblem. I samma kunskapsöversikt presenterades en enkätundersökning med en svarsfrekvens på ca 30% som delades ut till 6000 lärare i Holland. Här upplevdes psykoemotionella faktorer som viktigaste riskfaktorer men att röstbelastning och faktorer i den fysiska arbetsmiljön såsom luftkvalitet och akustik inte var lika betydande. En intressant del i studien var att de lärare som haft röstproblem redan under utbildningstiden hade signifikant mer röstproblem

än de andra lärarna. I samma enkätundersökning framgick även betydelsen av adekvat utbildning under grundutbildningen för lärare.

(<https://www.av.se/globalassets/filer/publikationer/kunskapssammanstallningar/yrkesrelaterade-roststorningar-och-rostergonomi-kunskapssammanstallningar-2011-6-presentation.pdf>)

3.5 Tolvstegsmetoden för att förbereda sig väl

Denna uppsats belyser även betydelsen av den noggranna musikaliska och mentala förberedelsen som krävs för att en professionellt utövande operasångare ska kunna prestera optimalt och i förlängningen öka självkänslan. För att kunna genomföra en optimal mental och musikalisk förberedelse presenteras i uppsatsen den så kallade tolvstegsmetoden som bygger på tolv viktiga punkter som ger kunskap och förståelse i hur operasångare kan förbereda sig optimalt inför en konsert eller provsjungning. Tolvstegsmetoden är skapad av William Hicks, dirigent, pianist och dirigent som jag haft förmånen att studera för vid flertalet tillfällen i New York, USA. Tolvstegsmetoden är oerhört värdefull när det gäller att få kunskap i hur man förbereder sig väl inför en provsjungning eller konsert.

Nedan följer de tolv punkterna.

1. Hitta den mjuka tonen i rösten som är väl fokuserad och sträva alltid efter att få den perfekt placerad. Det är viktigt att man lär sig att få rösten i rätt placering och inte gå ur tonarten. D vs, att lära sig sjunga rent. Förstå varje ord i texten, om det är ett utländsk språk ska man översätta ord för ord för att förstå vad man sjunger. Sen svara på frågorna, vem är jag? (karaktär), vad säger jag? (både i sången och undertexterna) Hitta en bra teaterlärare som kan hjälpa dig att få in detta i kroppen. Kom ihåg att sång alltid är ett framförande. Sjung med högt huvud, öppet ansikte och öppet sinne!

JOBBA, JOBBA, JOBBA och visualisera att du blir antagen eller får jublande applåder!

Läs varje ord långsamt och bli vän med ordet. Lär dig bli vän vid muskulaturen som orden har. Låt orden falla in i din hjärna. Gå inte till nästa ord förrän du lärt känna det. Hitta en rörelse för varje ord (som en dålig skådespelare). Detta kommer hjälpa dig att "äga" ordet.

2. Lyssna på musiken! Observera och lyssna på melodin, rytmen och harmonin så att du kan bli en del av det. Observera om det finns modulationer i musiken, tonartshöjningar eller sänkningar.

3. Hitta en inspelning på skiva eller DVD där musiken framförs av någon mästare inom genren och studera hur de gör. Försök att förstå vilka beslut de tar i sin helhet. OBS! Försök inte härma eller efterapa deras sångröst! Målet är att se hur dom gör, hur dom löser tekniska och sceniska problem och sträva efter att hitta DIN personliga röst. Gå på studiebesök på en teater eller operahus och se hur bra artister repeterar och arbetar och hur de hushåller med energi. Hur mycket ska man ge för att sedan ha något kvar till premiären? Det är viktigt att vara musikaliskt och artistiskt smart. Även om man markerar och inte sjunger ut får man aldrig slappna av i hjärnan. Även vid markering måste man markera tekniskt rätt.

4. Diktion. Arbeta på att hitta det personliga ljudet och uttrycket i varje stavelse i texten. Ett bra tips är att få hjälp av en språkcoach som bemästrar språket man ska sjunga på. Språkcoachen ska helst vara en sångare eller musiker som förstår sig på skillnaderna i sångspråk och talspråk.

5. Studera och lär in kontexten av sångens eller verkets historia och av karaktären man ska spela. Det finns regissörer, dramaturger och skådespelare man kan ta hjälp av.

6. Förstå rytmen som kompositören har skrivit så att man lär sig att få rösten att göra samma sak. Detta är oerhört viktigt om man ska framföra ett verk med dirigent och orkester. Klappa rytmerna och få in rytmerna i kroppen. Förstå de musikaliska frasernas längd och se notbilden inom dig.

7. Läs noterna. Hitta bra noter och förlag till den genre man ska arbeta med. Inom italiensk musik är Ricordi ett mycket bra notförlag och inom fransk musik är Durand ett mycket bra förlag. Vad har musiken för dynamik? tempo? i vilka ord ändras dynamiken? etc. Gör dina egna personliga anteckningar i noterna. Låna helst inte noter av andra som redan har anteckningar, detta kan förvirra dig i din skapandeprocess.

8. Musikalisk stil. Lyssna och lär känna stilen du arbetar med. Vilka är just denna genres karaktärsdrag?

9. Säg orden i ett bekvämt röstläge, men med rätt rytm och rätt tempo. Detta för att få in det i kroppen.

10. Sjung melodin utan ord. Använd bara vokalerna som finns i det aktuella ordet. Sedan sätter man ihop ord för ord med små korta konsonanter.

11. När eventuella tekniska problem uppstår i en sånglektion är det viktigt att dina anteckningar, observationer och hur du sjunger är din skildring av karaktären du arbetar med. Du måste hålla dig till din röda tråd och lita på ditt arbete.

12. Hitta en bra dramapedagog som kan hjälpa dig att få in din karaktär i kroppen. Kom ihåg att ditt sjungande alltid är en presentation. Titta inte ner, sjung med högt huvud och alltid med ett tydligt mål av vad du vill uttrycka. Sjunger du rätt och ärligt blir det bra!

(http://vocalimages.com/?page_id=709). Översättning av Fernando Concha Viaux

Betydelsen av den noga förberedelsen kan inte nog understrykas. Luciano Pavarotti beskriver i sin självbiografi *Pavarotti-Min Värld* (Wright, 1995) om den katastrofala premiären av Verdis Don Carlos på La Scala i Milano när han blev utbuad av publiken. Detta var ett direkt resultat av en dålig musikalisk förberedelse.

4 Vetenskapligt och pedagogiskt perspektiv

4.1 Hermeneutik

Svaren på denna uppsats intervju- och forskningsfrågor bygger på en hermeneutisk texttolkning av relevant litteratur som berört uppsatsens ämne samt med de kvalitativa intervjuerna som genomförts med tre olika informanter med professionell sakkunskap och ämneserfarenhet.

Hermeneutik kan enkelt förklaras som en forskningsmetod som bygger på en korrekt tolkning och förståelse av en text. Man kan även förklara att hermeneutiken vill ge svar på vad förståelse är och hur förståelse kan uppnås. Sandell (2013) beskriver i sin avhandling *Musik för kropp och själ, modell för interaktiv musikterapi* hermeneutiken med orden "tolka, förstå, översätta och förmedla en innebörd och intention" (Sandell, 2013, s 52).

Studiens kvalitativa intervjuer har haft som syfte att nå en förståelse i

informanternas intervju svar. Min analys av studiens forsknings- och intervjufrågor har således byggts på de hermeneutiska grundpelarna.

1. Texttolkning, d.v.s. det jag baserat min undersökning på.
2. Tolkning, d.v.s. processen för att nå förståelsen.
3. Förståelsen, d.v.s. det mål jag velat uppnå med undersökningen.

(http://www.ltu.se/cms_fs/1.1368!/hermeneutik.pdf)

Analysen har byggts på att jag satt mig in i informanternas olika svar på intervjufrågorna och jämfört olikheter och likheter i svaren och försökt hitta ett gemensamt mönster i de olika svar informanterna gett. Jag har även uppmärksammat sådant som informanterna tyckt varit viktigt och ansett som självklart, detta för att kunna nå en så djup förståelse som möjligt av de olika svar som getts på intervjufrågorna. Min analys har även byggts på min egen förförståelse, d.v.s. vad jag redan trott mig veta samt texttolkningar av den relevanta litteraturen och den tidigare forskningen som rör uppsatsens ämne. I min undersökning har jag även försökt att vara självkritisk mot min egen tes och strävat efter att bli min egen opponent och kritiskt granskat min studie och slutsatser.

(http://www.cskoglund.se/Crister_Skoglund/Egna_Texter/Poster/2012/11/21_Hermeneutik_i_praktiken_files/Hermeneutik%20i%20praktiken.pdf)

Med andra ord kan det förklaras att jag i detta arbete tillämpat ett hermeneutiskt synsätt som innebär att jag huvudsakligen har använt mig av förståelse och tolkning av källor och inte sökt efter en absolut och mätbar sanning. Vidare har jag försökt att beskriva själva förståelsen och dess villkor. Tillämpningen av denna metod har medfört en intressant utmaning eftersom jag äger en förförståelse i ämnet som jag skaffat mig genom mitt professionella arbete som sångare i många år. Min strävan har dock varit att förutsättningslöst förstå och tolka källorna i den kontext som de fanns. Tolkningen av materialet, såväl intervju svaren som litteratur, växte fram under en relativt lång period. Det var väsentligt att klargöra det som egentligen sades, vilken som var den egentliga innebörden i informanternas ord samt försöka klargöra vilka underliggande strukturer som kunde anas i källmaterialet. Upprepade läsningstillfällen på svaren från informanterna ledde till kompletterande samtal med dem och för varje gång ändrades min tolkning av några delar som i slutändan förändrade helheten. Det blev alltså tolkningar på tolkningar som upprepades i en hermeneutisk cirkel. Den hermeneutiska processen har hjälpt mig att tolka och förklara, att artikulera och ge sammanhang och lägga ett pussel med vitt skilda delar av en mångfacetterad verklighet.

4.2 Pedagogiskt anknytning

Är då självkänslan knuten till rösten även som undervisande lärare, eller är problematiken endast relevant för operasångare? Enligt Maria Södersten, forskare vid enheten för logopedi på institutionen för klinisk vetenskap, intervention och teknik på Karolinska Institutet är svaret ja, självkänslan och rösten är även knuten till lärare som inte är operasångare eller sångpedagoger. Som tidigare presenterats i uppsatsen är lärarna idag en av de största patientgrupperna när det gäller röstproblem vilket påverkar självkänslan och livskvalitén.

"De här patienterna kan berätta att de inte orkar prata alls efter arbetsdagens slut, inte ens med sin familj. De kommer hem och behöver vara tysta och undvika sociala kontakter för att rösten ska återhämta sig till nästa dag. Det ger stora konsekvenser på livskvalitén. Den övervägande andelen patienter är kvinnor och även här kan rösten påverka självkänslan – den som inte kan utföra sina vanliga arbetsuppgifter för att rösten inte räcker till kan förlora en del av sin yrkesidentitet, och det kan ge nedstämdhet".

<http://ki.se/nyheter/stammer-din-stamma>

Även i sångpedagogiska sammanhang upplever ofta sångpedagoger att just självkänslan är en oerhört viktig del i sångundervisningen. Detta kan bekräftas i kandidatuppsatsen *Klassisk sång från tå till topp* (Carlsson, 2007). Här dras intressanta slutsatser hur självkänsla och klassisk sång är knutna till varandra sett ur ett sångpedagogisk perspektiv. Resultatet visar att alla sångpedagoger som Carlsson (2007) intervjuat arbetar med att stärka elevernas självkänsla och att det är en grundläggande del i undervisningen för att eleverna ska kunna uttrycka sig på ett personligt sätt. Alla de intervjuade sångpedagogerna är dessutom överens om att de flesta av deras elever har en ambition av att i framtiden vilja bli musiker, stå långt framme på scenen, synas och få bekräftelse. (Carlsson, 2007). Således kan man dra slutsatsen att sett ur ett pedagogiskt perspektiv är rösten även här knuten till självkänslan, både hos de yrkesutövande lärarna samt eleverna, vare sig lärarna är sångpedagoger eller undervisar i andra ämnen.

Som tidigare beskrivits i uppsatsen kan rösten och självkänslan sett ur ett pedagogiskt perspektiv även bekräftas av Dorothy Irving, Professor i sång vid Musikhögskolan i Malmö. Irving (1987) beskriver hur de flesta studenter under sin utbildningstid blir alltmer medvetna om de koncentrations och memoreringsproblem samt nervositet som kommer att bli en del i en professionellt utövande musikers vardag, samt att dessa problem ofta är sammankopplade med den stora konkurrenssituation som finns inom yrket samt prestationsångesten som kan uppstå som följd. (Irving, 1987).

Vidare beskriver Irving (1987) det hårda arbete som ligger bakom för att uppnå en professionell nivå på sitt instrument, samt hur teknik, repertoar och stilstudier upptar alla tankar hos musikstudenten. Irving (1987) beskriver också att det kan finnas en risk att ångesten och osäkerheten tar överhanden när man väl kommit till slutmålet, nämligen i mötet med publiken. (Irving, 1987).

Anledningen att jag valt att belysa det pedagogiska perspektivet i denna studie är att synliggöra effekterna av sambandet mellan låg självkänsla och rösten i undervisningssituationer dels för elever och lärare, oberoende om lärarna undervisar sång eller ej.

5 Syfte och forskningsfrågor

Syftet med studien är att undersöka och analysera samband mellan prestation och självkänsla hos operasångare. För att konkretisera syftet har två forskningsfrågor utarbetats. De lyder enligt följande:

- Hur är sambandet mellan självkänsla och prestation hos operasångare?
- Hur kan operasångare öka sin prestation och självkänsla?

Studien utgår ifrån självkänslans innebörd och betydelse samt dess konsekvenser och utvecklingsmöjligheter. I förlängningen är ambitionen att studien skall kunna erbjuda kulturella verktyg och förståelseramar till unga sångare för att hjälpa dem i sin mentala och konstnärliga utveckling.

6 Metod

Med utgångspunkt i min egen yrkeserfarenhet, texttolkningar av relevant litteratur och tidigare forskning samt min egen förförståelse, d.v.s. det jag redan trott mig veta som operasångare och pedagog har jag valt ett hermeneutiskt perspektiv som byggt på texttolkningar av de insamlade och transkriberade svaren som studiens informanter gett. Jag har jämfört olikheter och likheter i svaren samt försökt hitta gemensamma mönster. Vidare har tre kvalitativa intervjuer genomförts med tre olika informanter med relevant kunskap och erfarenhet. Studiens kvalitativa intervjuer har haft som syfte att nå en förståelse i informanternas intervjusvar. Min analys av studiens forsknings- och intervjufrågor har således byggt texttolkningar från de olika svar respektive informant gett. Texttolkningen av informanternas svar är det jag baserat min undersökning på. Vidare har jag gjort en tolkning av den insamlade informationen för att nå förståelse, d.v.s. det mål jag velat uppnå med studiens undersökning. Upprepade läsningstillfällen på svaren från informanterna ledde till kompletterande samtal och för varje gång ändrades min tolkning av några delar som i slutändan förändrade helheten.

Min metod har byggt på att jag jämfört de tre informanternas svar på respektive intervjufrågor och försökt hitta gemensamma mönster, likheter och olikheter i de olika svar som framkommit. Min analys har även byggt på min egen förförståelse, d.v.s. vad jag redan trott mig veta samt den relevanta litteraturen och tidigare forskning som rör uppsatsens ämne. De tre informanterna har olika yrkesbakgrund men har gemensamt att de på ett eller annat sätt arbetar med människor som presterar. Jag valde att ställa två intervjufrågor som löd enligt följande:

1. Hur ser du på kopplingen mellan självkänsla och passionen man känner till sitt yrkesval?

2. Ser du en koppling mellan låg respektive hög självkänsla och förberedelser, studier och hårt arbete?

Två av informanterna har intervjuats verbalt via telefon och en av dem elektroniskt via en webbaserad chat-funktion. Enligt god forskareetik transkriberades svaren som sedermera lästes upp för informanterna som

godkände innehållet. Intervjuernas tidslängd var mellan 30 till 60 minuter som efter transkriberingen reducerades till de publicerade intervju svaren. Anledningen till detta var att det förekom lång betänketid av intervjufrågorna som ställdes samt att jag antecknade allt som sades ordagrant samtidigt som informanten gav sitt svar vilken tog tid och i flera fall fick informanterna ge sitt svar flera gånger under intervjun för att det antecknade svaret skulle bli helt korrekt.

Svaren jag fick av informanterna 1 (Behandlingsterapeut Lindgren) och 2 (Överläkare Bondesson) skrevs ner ordagrant och lästes upp för respektive informant som gav sitt medtycke för publicering. Intervju svaret från informant 3 (Dirigent, Hold-Garrido) vars intervju genomfördes via en webbaserad chat-funktion kopierades svaret ordagrant från den webbaserade chat-funktionen och mailades till informanten som gav sitt medtycke för publicering. Upprepande lästillfällen från informanternas svar ledde till kompletterande samtal som för varje gång ändrade min tolkning av några delar som i slutändan förändrade helheten. Informanterna har inte anonymiserats, detta p. g. a av att de själva ville framgå med titlar och namn, samt att det finns en personlig betydelse av att se sambandet mellan prestation och självkänsla hos personer som nått högt på karriärstegen.

För att förtydliga gick transkriberingen till enligt följande.

1. Telefonintervjuer med en varaktighet på mellan 30 till 60 minuter med informant 1 och 2. Observera att samtalen inte spelades in utan skeys ner ordagrant samtidigt som informanten gav sina svar på respektive intervjufrågor. Efter intervjuerna lästes de antecknade svaren upp för respektive informant som gav sitt godkännande för publicering.

2. Informant 3 fick intervjufrågorna skickade via en webbaserad chat-funktion. Svaren på intervjufrågorna skickades in via den webbaserade chat-funktionen av informanten, kopierades ordagrant och sändes via mail tillbaka till informanten som gav sitt godkännande för publicering.

6.1 Informanter

6.1.1 Informant 1. Johannes Lindgren, behandlingsterapeut

Johannes Lindgren livnärde sig som sångare under många års tid och upplevde själv problematiken som denna uppsats belyser. På senare år vidareutbildade Johannes Lindgren sig till behandlingsterapeut och arbetar idag på Nämndemansgården med patienter med olika slags beroendeproblem. En del av patienterna tillhör högpresterande yrkeskategorier såsom artister, politiker och företagsledare. Anledningen till att jag valde just Johannes Lindgren som en av studiens informanter var dels hans mångåriga sångarbakgrund och att han således är väl insatt i

problematiken som uppsatsen belyser, samt att Johannes Lindgren även i sin nya roll som behandlingsterapeut kan bidra med intressanta åsikter om självkänslans och prestationens betydelse och koppling även hos personer som inte arbetar som operasångare.

6.1.2 Informant 2. Kjell Bondesson. Överläkare i vuxenpsykiatri och psykoanalytisk psykoterapeut.

Anledningen att jag valde Överläkare Kjell Bondesson som informant var att jag ville att minst en av informanterna inte skulle ha musiker eller sångarbakgrund och således analysera om intervjuvaret från Bondesson på något sätt skiljde sig från de övriga informanterna som har eller har haft musikerbakgrund. Samtidigt fanns det ett intresse och nyfikenhet att analysera om Bondessons medicinska kunskaper och bakgrund som Överläkare och psykiatriker skulle ge annorlunda svar på intervjufrågorna?

Bondesson arbetar med patienter som befinner sig i olika maktpositioner i samhället, företagsledare med många anställda och stora ansvarstaganden och förväntade resultat och en intressant frågeställning var om förberedelsen, det hårda arbetet och passionens betydelse är lika stark för andra personer som inte är operasångare eller musiker? Med andra ord ville jag analysera om Bondessons svar på intervjufrågorna skulle överensstämma med studiens övriga informanter?

6.1.3 Informant 3. Alberto Hold-Garrido- Dirigent

Alberto Hold-Garrido är dirigent och var bland annat chefsdirigent på Stockholmsoperan under 2001-2003 och har de stora operahusen i Europa och världen som arbetsfält. Informanten Hold-Garrido är en mycket viktig och värdefull informant i denna uppsats. Anledningen att jag valde Hold-Garrido som informant var att jag ville ha en musiker av yppersta kvalité som kan ge studien viktiga infallsvinklar. Anledningen att jag valde en dirigent och inte en operasångare som informant var att jag ville ha en informant som arbetar dagligen med professionella operasångare på högsta konstnärliga nivå utan att själv vara sångare och undersöka om hans erfarenheter och reflektioner och intervjuvar överensstämmer med informant 1 (Johannes Lindgren, fd sångare och artist) upplevelser samt med min egen förståelse som sångare.

6.2 Resultat

Informant 1 (Behandlingsterapeut Lindgren) svarade följande på intervjufråga 1 Hur ser du på kopplingen mellan självkänsla och passionen man känner till sitt yrkesval?

- Musik eller idrott måste byggas på glädje. Även på en professionell nivå måste man försöka behålla lekfullheten och nyfikenheten. En dålig självkänsla beror oftast på händelser i barndomen, brist på bekräftelse, kärlek och rätt verktyg för att ta sig fram i livet. Höga krav från hemmet som inte uppfylls sätter spår i vuxen ålder, därför är det viktigt att musik eller idrott måste byggas på glädje. (Lindgren, 2015)

Svaret från informant 2 (Överläkare Bondesson) på samma intervjufråga var

- Man måste längta efter att prestera och alltid försöka behålla nyfikenheten. Man vill förstå och vara engagerad och alltid vilja bli bättre på sitt område. (Bondesson, 2015)

Svaret på samma intervjufråga från informant 3 (Dirigent Hold-Garrido) blev följande

- Det ska inte behöva vara så långt mellan sångare och idrottare. Man jobbar trots allt med adrenalin och eventuell prestationsångest. Har man koll och bra styr på detta, då skärper man sig och prestationen blir mer human och äkta. Om jag inte blir lite nervös innan en konsert, då blir jag nervös på riktigt! Och jag ska egentligen bara vända ryggen åt publiken! En sångare står där som en idrottare och blottar sig. (Hold-Garrido, 2015)

Slutsatser som kan dras av intervjufråga 1 är att alla informanter har betonat vikten av att känna lekfullhet, glädje, nyfikenhet, känna längtan efter att få prestera, samt att vilja förstå och vara engagerad och att alltid vilja bli bättre på sitt område, samt hur nervositeten innan ett framförande bör vara något positivt. Anmärkningsvärt är att två av tre informanter spontant kopplade ihop musik och idrottsutövande på intervjufrågan. Således kan svaret på intervjufråga 1 vara att kopplingen mellan självkänsla och passionen man känner för sitt yrkesval är viktigt och att passionen för yrket frambringar en lekfullhet, glädje, engagemang och nyfikenhet samt en längtan att få prestera och ständigt vilja bli bättre på sitt område.

Informanternas svar på intervjufråga 2 Ser du en koppling mellan låg respektive hög självkänsla och förberedelser, studier och hårt arbete? löd enligt följande.

Informant 1 (behandlingsterapeut Lindgren)

- Det handlar om att man blir sin prestation. Det är stor skillnad på intellekt och intelligens, intelligensen är det invanda mönster som vi lärt oss att följa, medans intellektet tillhandahåller dina känslor. (Lindgren, 2015)

Informant 2 (Överläkare Bondesson) svarade följande på samma fråga

- Kopplingen är stark, människor som är flitiga o lyckas stärker sin självkänsla enormt. Man måste tidigt förstå att det är viktigt att ligga i och kämpa, kämpar man inte misslyckas man ofta och till slut bryter man ner sig själv. Tillslut kan man inte koncentrera sig. Det är en spiral. Är man flitig och kämpar blir resultaten positiva. Konkurrensen är stenhård och vi konkurrerar med hela världen, därför är det oerhört viktigt att kämpa och lyckas. Man höjer självkänslan genom att lyckas. Det är oerhört viktigt att förstå betydelsen av utbildning och förstå hur man marknadsför sig för att få jobb. Är man en medelmåttig sångare som har förstått betydelsen av detta med att marknadsföra sig och utbilda sig har man större chans att lyckas och därmed få god självkänsla än om man är bra sångare men inte har förstått dom här bitarna. (Bondesson, 2015)

Informant 3 (dirigent Hold-Garrido) svarade följande på samma fråga

- Frågan är komplex men några viktiga ord är kunskap, förståelse, hårt arbete, integritet och ödmjukhet. Med dessa fem ord tror jag att man kan bemöta sin självkänsla och prestera bättre. Självkänsla kan även vara en inbilsk sminkad självbild. Faran är brist på självinsikt och därför behövs en bra kombination av integritet och ödmjukhet. (Hold-Garrido, 2015)

På intervjufråga 2 gav informanterna 2 och 3 liknande svar, d.v.s. att förberedelser, studier, kunskap, hårt arbete, förståelse och betydelsen av att vara flitig är oerhört viktiga beståndsdelar. Ett avvikande och intressant svar kom från informant 1 (behandlingsterapeut Lindgren) som betonade att man blir sin prestation samt att en dålig självkänsla beror oftast på händelser i barndomen, brist på bekräftelse, kärlek och rätt verktyg för att ta sig fram i livet. Lindgren betonar även de höga krav från hemmet som inte uppfylls och sätter spår i vuxen ålder, därför är det viktigt att musik eller idrott måste byggas på glädje. Den stora skillnaden i svaren från informanterna på intervjufråga 2 var att behandlingsterapeut Lindgren inte alls la samma vikt vid självkänslans koppling till förberedelser, det flitiga och hårda arbetet och studier som informanterna 2 och 3. Lindgren menade att barndomens upplevelser samt kraven var av större vikt. Efter att ha analyserat informanternas svar på intervjufrågorna samt den insamlade informationen från studiens litteratur samt den tidigare forskningen kan studiens forskningsfrågor nu få relevanta svar.

6.3 Sammanfattning av resultat

Efter noggrann texttolkning av intervju svaren och den relevanta litteraturen som rört studiens ämne samt med min egen förförståelse har det framkommit intressanta slutsatser av studiens forskningsfrågor. Informanternas olika svar innehöll likheter och olikheter och samtidigt framkom ett tydligt mönster som gav svar på intervjufrågorna som ställdes. Informanternas svar på intervjufråga 1 hade många likheter och ett gemensamt svarsmonster framgick tydligt då samtliga informanter betonat vikten av att känna lekfullhet, glädje, nyfikenhet, känna längtan efter att få

prestera, samt att vilja förstå och vara engagerad och att alltid vilja bli bättre på sitt område, samt hur nervositeten innan ett framförande bör vara något positivt. Således kan slutsatsen dras att passionens betydelse i en persons yrkesval är intimt sammankopplat med självkänslan och det inte är relevant om yrkesutövaren är operasångare, läkare, lärare, idrottsperson eller tillhör någon annan yrkesgrupp. Samtidigt kan slutsatsen dras att svaret på intervjufråga 1 ej hade avvikande svar från någon av informanterna, med andra ord är det irrelevant om informanten är Överläkare, behandlingsterapeut eller dirigent.

I informanternas svar på intervjufråga 2 framkom likheter och olikheter. Två av informanterna, (Bondesson och Hold-Garrido) hade liknande svar d.v.s. att förberedelser, studier, kunskap, hårt arbete, förståelse och betydelsen av att vara flitig är oerhört viktiga beståndsdelar för att öka självkänslan. Brister förberedelserna, det hårda arbetet, studierna eller kunskapen kommer resultaten bli negativa och detta kommer att sänka självkänslan. Ett avvikande svar kom från informant 1 som inte såg en koppling mellan hög respektive låg självkänsla och förberedelser, hårt arbete och studier. Lindgren betonade att personen blir sin prestation oavsett om personen studerat och arbetat hårt. Lindgren betonade även att det är stor skillnad på intellekt och intelligens och att intelligensen är det invanda mönster som vi lärt oss att följa, medan intellektet tillhandahåller känslorna. En annan olikhet i informanternas svar var att Bondesson betonade hur oerhört viktigt det är att förstå hur man marknadsför sig för att få jobb, och att en medelmåttig sångare som har förstått betydelsen av detta med att marknadsföra sig har större chans att lyckas och därmed få god självkänsla än en bra sångare som inte har förstått marknadsföringens betydelse. En annan olikhet i intervjufrågan kom från Hold-Garrido som menade att självkänsla även kan vara en inbilsk sminkad självbild och att faran är brist på självinsikt och därför behövs en bra kombination av integritet och ödmjukhet. Trots de olika svar informanterna gav på intervjufråga 2 framgick ett tydligt mönster i svaren och slutsatserna som kan dras av intervjufråga 2 är att kopplingen mellan låg respektive hög självkänsla och förberedelser, studier och hårt arbete är mycket stark. Eftersom liknande svar kom både från en informant som är högpresterande musiker samt en informant som är Överläkare och som inte är musiker kan således slutsatsen dras att förberedelser, studier och hårt arbete är intimt förknippade med hur prestationen blir och i sin förlängning resultera i hög respektive låg självkänsla. En väl förberedd person som arbetat hårt och varit flitig bör prestera bättre än en person som ej förberett sig väl och arbetat hårt vilket leder till en ökad självkänsla respektive låg självkänsla.

Efter noggrann texttolkning från informanternas svar på intervjufrågorna, den relevanta litteraturen samt min egen förförståelse har således studiens forskningsfrågor fått svar.

Svaren på mina forskningsfrågor kan således sammanfattas enligt följande.

1. Hur är sambandet mellan självkänsla och prestation hos operasångare?

2. Hur kan operasångare öka sin prestation och självkänsla? kunde konkretiseras med hjälp av de intervjusvar jag fick från studiens informanter. Intervjufrågorna löd enligt följande:

1. Hur ser du på kopplingen mellan självkänsla och passionen man känner till sitt yrkesval?

2. Ser du en koppling mellan låg respektive hög självkänsla och förberedelser, studier och hårt arbete?

Slutsatser som kan dras av forskningsfråga 1 är att sambandet mellan självkänsla och prestation hos operasångare i stor grad bygger på förberedelsens, lekfullhetens, glädjens och nyfikenhetens betydelse samt viljan att känna en längtan efter att få prestera samt hur nervositeten innan ett framförande bör vara något positivt. Med andra ord är självkänslan knuten till prestationen som således är sammankopplat med om man känner passion eller ej till sitt yrkesval. För en operasångare bör passionen vara av yttersta vikt för att vilja känna längtan över att prestera samt att känna lekfullhet och nyfikenhet för sitt yrkesval som just operasångare. De röstproblem som sångare kan uppleva samt yrkets, omgivningens och framförallt sångarens egna krav avspeglar sig även i prestationens kvalitet och dess samband med låg respektive hög självkänsla. Sångarens självkänsla och prestation är således direkt knuten till hur sångaren uttrycker sig sångligt samt hur sångares självkänsla påverkas av att ständigt bli bedömd för sin prestation. Med andra ord kan detta förklaras att presterar man väl och lyckas ökar självkänslan enormt och tvärtom, samt att för att lyckas prestera väl krävs hårt arbete, förberedelser, studier, kunskap och förståelse.

Svaren på forskningsfråga 2, hur operasångare kan öka sin självkänsla resulterade i samma svar som på forskningsfråga 1 d.v.s. att operasångare genom hårt arbete, längtan att få prestera, förberedelser, studier, kunskap och förståelse kan öka sin självkänsla. Således kan slutsatserna dras att svaren informanterna gav på intervjufrågorna samt studiens litteratur resulterade i att bägge forskningsfrågorna fick samma svar, nämligen att prestationen och självkänslan hos operasångare intimt är sammankopplade med varandra och att det genom hårt arbete, glädje, längtan att få prestera, nyfikenhet, studier, förberedelser, kunskap och förståelse bör resultera i en god prestation som således kraftigt ökar självkänslan. Om det ej läggs ner hårt arbete eller om det saknas nyfikenhet, studier, kunskap, förståelse eller om det saknas en längtan att få prestera kommer prestationen att bli dålig och således kommer självkänslan att påverkas negativt.

7 Diskussion

Några viktiga och intressanta slutsatser kan dras av insamlad tidigare forskning samt från intervju svaren från studiens informanter.

Eftersom studiens forskningsfrågor löd : hur är sambandet mellan självkänsla och prestation hos operasångare? och hur kan operasångare öka sin prestation och självkänsla? var det relevant att först och främst klargöra vad självkänsla är? Det var av yttersta vikt att all insamlad data skulle vara vetenskapligt belagd. Svaret på frågan vad självkänsla är blev klart och tydligt. Självkänsla är att veta sitt eget värde som person. Man är värd något bara genom att vara sig själv. (Törnblom, 2009). Törnblom (2009) belyser vikten att vi alla kan göra misstag i livet, men att det inte betyder att det är dig som person det är fel på. Självförtroende däremot är en stark tro på sig själv att veta att man kan lyckas, uppnå uppsatta mål och att ha en stark tilltro till sig själv som person. En viktig slutsats är alltså att självkänsla och självförtroende ej bör sammanväxlas. (Törnblom, 2009).

Om man ska försöka förklara självkänsla ur ett sångarperspektiv kan man förklara det som om en sångare med bra självkänsla inte känner att människovärdet försvinner om det skrivs en dålig recension efter en konsert speciellt inte om sångaren själv är nöjd och kan vara ärlig med vad som skulle kunna förbättras till nästa konsert.

En annan intressant aspekt som framkom i den tidigare forskningen var hur en professionellt utövande musiker eller sångare kan stöta på problem med relationen och förhållandet till sitt instrument, den egna självkänslan och prestationen. Ruud (2002) beskriver även att det ofta i många fall då artisen nått en hög konstnärlig nivå skapas ett ambivalent förhållande till instrumentet eller sångrösten samt att det i vår kultur krävs en stor personlig insats för att lyckas bemästra instrumentet på en hög konstnärlig nivå för att klara av att leva upp till den starka konkurrenskraften som finns inom musikerbranschen samt att möjligheten skulle kunna finnas att amatörmusiker har ett mer harmoniskt förhållande till sitt instrument, just för att de kan spela eller sjunga när de har lust samt och att det inte i samma grad uppstår ångest och skuld känslor om amatörmusikern inte spelat eller sjungit på länge. (Ruud, 2002).

Av egen erfarenhet som professionellt utövande operasångare kan bristen på inre harmoni som oftast är stressrelaterad leda till sämre prestationer och i förlängningen en försämrad självkänsla. Bojner Horwitz och Bojner (2005) beskriver väl hur man med hjälp av musik kan lyckas hitta en inre harmoni som i förlängningen ger en bättre självkänsla. Författarna Bojner Horwitz och Bojner (2005) menar att musik kan frambringa kroppens inre klang, musikalitet och lyhörddhet och att detta leder till en inre harmoni. Inre harmoni kan även skapas genom att andas rytmiskt samt genom att röra kroppen. Dålig balans och rytm är direkt sammankopplade till stress och

inre disharmoni samt att men detta kan balanseras upp genom att lyssna till jämna musikaliska rytmer. (Bojner Horwitz & Bojner, 2005).

En annan viktig del i uppsatsen var att belysa det pedagogiska perspektivet. Kan lärares självkänsla påverkas av rösten och hur ser sångpedagoger på elevernas självkänsla? Svaren på dessa frågor fick jag dels utifrån min egen förståelse som lärare och sångare och detta bekräftades även i kandidatuppsatsen *Klassisk sång från tå till topp* (Carlsson, 2007). Här dras intressanta slutsatser hur självkänsla och klassisk sång är knutna till varandra sett ur ett sångpedagogisk perspektiv. Resultatet visar att alla sångpedagoger arbetar med att stärka elevernas självkänsla och att det är en grundläggande del i undervisningen för att eleverna ska kunna uttrycka sig på ett personligt sätt. Alla de intervjuade sångpedagogerna är dessutom överens om att de flesta av deras elever har en ambition av att i framtiden vilja bli musiker, stå långt framme på scenen, synas och få bekräftelse. (Carlsson, 2007).

Hur är då relationen självkänsla/röst för en lärare som inte undervisar i sång? Svaret framkom tydligt av Maria Södersten, forskare vid enheten för logopedi på institutionen för klinisk vetenskap, intervention och teknik på Karolinska Institutet som beskriver att en stor patientgrupp på logopedkliniken på Karolinska universitetssjukhuset är de som söker sjukvård för att rösten har blivit överbelastad. Den övervägande andelen patienter är kvinnor med pedagogiska yrken, främst lärare och förskolelärare och även här kan rösten påverka självkänslan – den som inte kan utföra sina vanliga arbetsuppgifter för att rösten inte räcker till kan förlora en del av sin yrkesidentitet, och det kan ge nedstämdhet. (<http://ki.se/nyheter/stammer-din-stamma>). Vidare menar Maria Södersten (2014) att detta är ett underskattat problem och hon har även varit med att ta fram en kunskapsöversikt åt Arbetsmiljöverket. Enligt denna kunskapsöversikt framgår att en tredjedel av den yrkesverksamma befolkningen har ett röstkrävande yrke och bland dessa är artister, lärare och förskolelärare de mest utsatta. I denna kunskapsöversikt framgår även tydligt hur den ej optimala arbetsmiljön för sångare, den röstkrävande repetitionsperioden, samt de höga kraven som ställs och den förväntade "perfekta" föreställningen leder till att sångare löper en mycket stor risk att drabbas av röstproblem som i sin tur leder till en sämre självkänsla. (<http://ki.se/nyheter/stammer-din-stamma>).

I kunskapsöversikten framgår även hur lärarna som yrkesgrupp löper stor risk att drabbas av röstproblem. I en enkätundersökning med en svarsfrekvens på ca 30% som delades ut till 6000 lärare i Holland upplevdes psykoemotionella faktorer som viktigaste riskfaktorer men att röstbelastning och faktorer i den fysiska arbetsmiljön såsom luftkvalitet och akustik inte var lika betydande. En intressant del i studien var att de lärare som haft röstproblem redan under utbildningstiden hade signifikant mer röstproblem

än de andra lärarna. I enkätundersökningen framgick även betydelsen av adekvat utbildning under grundutbildningen för lärare.

(<https://www.av.se/globalassets/filer/publikationer/kunskapssammanstallningar/yrkesrelaterade-roststorningar-och-rostergonomi-kunskapssammanstallningar-2011-6-presentation.pdf>)

Svaren på mina forskningsfrågor, dvs:

1. Hur är sambandet mellan självkänsla och prestation hos operasångare?

2. Hur kan operasångare öka sin prestation och självkänsla? kunde konkretiseras med hjälp av de intervju svar jag fick från studiens informanter samt ifrån litteraturen samt den tidigare forskningen. Intervjufrågorna löd enligt följande:

1. Hur ser du på kopplingen mellan självkänsla och passionen man känner till sitt yrkesval?

2. Ser du en koppling mellan låg respektive hög självkänsla och förberedelser, studier och hårt arbete?

Slutsatser som kan dras av intervjufråga 1 är att alla informanter har betonat vikten av att känna lekfullhet, nyfikenhet, känna längtan efter att få prestera samt hur nervositeten innan ett framförande bör vara något positivt. Med andra ord är självkänslan knuten till om man känner passion eller ej till sitt yrkesval, och för en operasångare bör passionen vara av yttersta vikt för att vilja känna längtan över att prestera samt att känna lekfullhet och nyfikenhet för sitt yrkesval som just operasångare.

På intervjufråga 2 gav informanterna 2 och 3 liknande svar, d.v.s. att förberedelser och studier, kunskap och förståelse är oerhört viktiga beståndsdelar. Ett avvikande och intressant svar kom från informant 1 (behandlingsterapeut Lindgren) som betonar att man blir sin prestation samt att en dålig självkänsla beror oftast på händelser i barndomen, brist på bekräftelse, kärlek och rätt verktyg för att ta sig fram i livet. Lindgren betonar även de höga krav från hemmet som inte uppfylls och sätter spår i vuxen ålder, därför är det viktigt att musik eller idrott måste byggas på glädje. Den stora skillnaden i svaren från informanterna på intervjufråga 2 var att behandlingsterapeut Lindgren inte alls la samma vikt vid självkänslans koppling till förberedelser och studier som informanterna 2 och 3. Lindgren menade att barndomens upplevelser samt kraven var av större vikt. Intervjuresultatet på intervjufråga 2 gav även svar på forskningsfråga 2, nämligen att operasångare genom hårt arbete, förberedelser, studier, kunskap och förståelse kan öka sin prestation och självkänsla. Således kan även forskningsfråga 1. Hur är sambandet mellan självkänsla och prestation hos operasångare? få ett svar, dels genom informanternas svar på intervjufrågorna och den relevanta litteraturen, d.v.s. att självkänslan och prestationen hos operasångare är starkt knutna till varandra. Detta bekräftas även av Maria Sandgrens *Operasångare: I språnget mellan prestation och hängivenhet. Artisters hälsa och arbetsmiljö. Institutet för Psykosocial Medicin, Sandgren (2001)*. Här

beskrivs ingående operasångares arbetsmiljöer och arbetsvillkor samt hur dessa påverkar självkänslan och prestationen, hur det är att vara operasångare och ha rösten som instrument, operasångares hälsa och psykosomatiska besvär, hur operasångares perfektionism kan påverka självkänslan och prestationen samt hur operasångares självkänsla påverkas av att ständigt bli bedömd för sin prestation. (Sandgren, 2001).

En viktig faktor som framgår av Sandgrens (2001) studie är hur sångarens självkänsla är direkt knuten till hur väl han eller hon lyckas uttrycka sig sångligt. När en sjukdom gör sig påmind kan lätt känslor av oduglighet och ibland tvivel på framtida möjligheter uppstå. Eftersom rösten är direkt kopplad till personen försämras självkänslan om inte kvalitén på rösten lever upp till yrkets krav samtidigt som det kan uppstå en ångest och rädsla för kritik från utomstående. I *Operasångare: Med självkänsla i rösten Röstläget: Tidskrift för Röstfrämjandet, Artikel Oktober 1998*. Sandgren, (1998) bekräftar även Sandgren (1998) hur ett allför starkt behov av bekräftelse eller uppskattning är starkt kopplat till oro och ångest och att problemen då påverkar självkänslan för sångaren samtidigt som sångaren sårbarhet blir stor och kan leda till känslor av tomhet och meningslöshet samt att detta kan leda till frågeställningen hos många sångare om det verkligen är värt alla uppoffringar? (Sandgren, 1998)

I Sandgrens (2001) beskrivning bekräftas hur självkänslan, prestationen och sångrösten påverkar varandra samt hur olika känslor av rädsla, panik och meningslöshet påverkar sångarens personlighet och självkänsla samt hur dessa påverkas och sänks vid en eventuell indisposition. Svaret på forskningsfråga 1, d.v.s. Hur är sambandet mellan självkänsla och prestation hos operasångare? får ytterligare en förklaring I *Operasångare: I språnget mellan prestation och hängivenhet. Artisters hälsa och arbetsmiljö* Sandgren (2001). Här görs en bra beskrivning av denna problematik. Här beskrivs hur operabranschen ställer höga krav på prestation på sångarna, men att dessa krav även ställs av publik, media, kollegor och framförallt av sångarna själva och hur sångarna ständigt strävar efter ett perfekt framförande. Efter framförandena rannsakar sig sångarna och väldigt ofta är självkritiken hård och ibland kan de negativa tankarna överskugga känslan av att ha gjort ett lyckat framträdande. När detta inträffar kan en skamkänsla infinna sig hos sångaren, att man gjort bort sig och misslyckats. I studien förklaras hur skam är den mest destruktiva av alla känslor på grund av den upplevelse av mindervärde och oduglighet som uppstår. Samtidigt är publikens, kollegornas, vännernas, medias och sångpedagogernas krav stora och sångaren har liten kontroll över deras reaktioner samtidigt som den egna oron är för att deras kritik kommer att vara negativ. Många sångare bevitnar om att faktum att ständigt bli bedömd för sin prestation är en av de största svårigheterna med yrket. (Sandgren, 2001)

8 Tankar och reflektioner om sång

Den dagen i livet då man bestämmer sig för att satsa på att bli professionell operasångare då väljer man per automatik ett annorlunda liv än de flesta andra. Att ta steget från amatörsångare till professionellt utövande operasångare är inte alltid problemfritt. Det gäller att många parametrar samarbetar. Av egen erfarenhet, och en av de viktigaste sakerna i yrket en ung sångare tidigt i sin karriär bör lära sig är att

1. ALLTID komma i tid till en repetition.
2. ALLTID vara musikaliskt förberedd.

Lyckas man på ett tidigt stadium i sångkarriären lära sig dessa två oerhört viktiga lärdomar kommer verkligheten att te sig betydligt lättare.

Varför är det då så viktigt att vara musikaliskt förberedd? En personlig reflektion och åsikt är att sångrösten är en direkt spegel av vårt välbefinnande. Om sångaren är väl förberedd både sångtekniskt och musikaliskt bör detta ge sångaren en stabil grund att arbeta på. Är sångaren dåligt förberedd kommer detta leda till en mycket negativ nervositet som direkt kommer att sänka självkänslan och prestationen. Alltså är en stor del av lösningen på problemet att vara mycket väl förberedd och framförallt veta HUR man ska kunna förbereda sig väl för att detta i sin tur ska kunna stärka självkänslan och prestationen. Effekterna som kan följa vid slarvig mental och musikalisk förberedelse kan vara enorma och kan omedelbart ruinera självkänslan. En mycket bra metod att förbereda sig är tolvstegsmetoden som presenterades tidigare i denna uppsats som bygger upp sångarens självkänsla samt ökar prestationen. Metoden ger en musikalisk och scenisk trygghet som är nödvändig för att kunna må bra och leverera optimalt på scen.

En operaproduktion är en oerhört komplicerad process men en mängd involverade personer både på, bakom och under scenen. Det är av yttersta vikt att arbetet flyter på och utvecklas och repetitionstiden är oftast begränsad till 6 veckor. När de sceniska repetitionerna startar förväntas det av sångarna att de är musikaliskt och vokalt förberedda. Med andra ord måste musiken och rollkaraktären ha "satt sig i kroppen" INNAN de sceniska repetitionerna startar. Sceniska repetitioner kan innehålla oerhört mycket information som snabbt skall memoreras, därtill har dirigenten musikaliska åsikter som skall beaktas och memoreras. Om sångaren dessutom, förutom alla sceniska och musikaliska instruktioner även måste

memorera den dåligt instuderade musiken i rollen blir lätt den mentala ansträngningen oerhört stor. Vissa få sångare klarar detta, men de allra flesta kan inte memorera sceniska och musikaliska instruktioner och samtidigt försöka komma ihåg en dåligt instuderad roll. Den stora skillnaden mellan amatör och proffs är att en amatör oftast måste få samma instruktioner många gånger, medan ett proffs räcker det oftast med en gång. En annan viktig del i yrket som man snabbt bör lära sig är att arbeta upp hastigheten och minnet i repetitionsarbetet. Om dirigenten vill att man ska sjunga ett visst stycke i musiken måste man snabbt veta var det är, instruktionen ges oftast en gång. Om sångaren är dåligt musikaliskt förberedd är blir det väldigt svårt att kunna hålla arbetstempot.

Eftersom en konsert eller föreställningssituation är en sådan psykisk och fysisk påfrestning gäller det att man tror på sig själv och framförallt **ALLTID ÄR EXTREMT VÄL FÖRBEREDD**. Det är nämligen inte samma sak att vara nervös inför ett framträdande just för framträdandets skull som att vara nervös för att man inte är väl förberedd. Med andra ord är det inte samma sak att göra fel som att inte kunna det. Oftast kan lösningen på dåliga nerver vara att förbereda sig väl. Detta bekräftas även av två av studiens informanter, dirigenten Alberto Hold-Garrido och Överläkare i vuxenpsykiatri och psykoanalytisk psykoterapeut Kjell Bondesson som i sina svar på intervjufråga 2 betonar vikten av hårt arbete, kunskap, förståelse och om man är flitig och arbetar hårt blir resultaten positiva.

Pavarotti beskriver i sin biografi *Pavarotti-Min Värld* (Wright, 1995) om den katastrofala premiären av Verdis Don Carlos på La Scala operan i Milano då han blev utbuad och de oerhört negativa effekterna en dåligt instuderad roll kan ha.

Jag kom till repetitionerna i Milano utan att vara tillräckligt förberedd, och följderna blev att jag fick besvär med rösten på premiären. Någon undrar kanske vad det finns för samband mellan att inte känna till musiken i minsta detalj och prestera ett oskönt ljud. Det är min bestämda uppfattning att det finns ett starkt samband mellan hur förberedd man är och kvaliteten på tonerna man ger ifrån sig. Det vet alla sångare. Om man är osäker på fortsättningen -om man inte vet exakt vilka toner som man ska ta - påverkas rösten starkt. Osäkerheten i hjärnan blir en osäkerhet i strupen.

(Wright, 1995, s. 287)

På La Scala är du aldrig någon. Det är ett operahus som jag fortfarande är rädd att sjunga på.

Loewe, P. (2007, 9 september). Italien och Modena i sorg. Dagens nyheter. Hämtad från <http://www.dn.se/kultur-noje/scen/italien-och-modena-i-sorg/>

8.1 Prestationsbudget

År 2008 fick jag förmånen att samtala med idrottspsykologen Johan Fallby. Fallby beskrev de många likheter mellan professionellt utövande idrottspersoner och musiker när det gäller kopplingen mellan självkänsla och prestation samt att problematiken synliggörs och belyses betydligt mer inom idrottsvärlden än i musikervärlden. Inom lagidrotter arbetar man utifrån laget och inte jaget. Varför har lag som det går bra för tur och skjuter stolpe in medan lag som det går dåligt för skjuter stolpe ut? Några viktiga övningar som en del idrottsmän är hjälpta av är att göra en "prestationsbudget". Detta går ut på att man "budgeterar" bra och dåliga prestationer under en säsong utifrån SIN EGEN tolkning av vad som är bra eller dåligt. Naturligtvis går denna prestationsbudget utmärkt att utövas av professionellt aktiva musiker och sångare.

Exempel: Anders är professionell fotbollsspelare i ett allsvensk fotbollslag. Laget har som ambition att bli ett stabilt allsvenskt lag med förhoppning att kunna nå en så pass bra placering efter säsongen att det kan generera en plats i en europeisk turnering. Innan säsongen börjar gör Anders en hypotetisk uppskattning av hur många tävlingsmatcher han kommer att spela under säsongen. Anders räknar med 40 tävlingsmatcher. I hur många av dessa 40 matcher tror Anders att han kommer att topprestera? Anders svar är 7.

I hur många av dessa 40 matcher tror Anders att han kommer att underpresteras? Anders svar är 6

Av de 40 matcherna har vi nu kvar 27 tävlingsmatcher. I dessa matcher tror Anders att han kommer att vara ganska nöjd med sin prestation. Han kan bättre, men prestationen var helt ok och på en acceptabel nivå. "En dag på jobbet" känsla.

Vad händer då den dagen när katastrofmatchen infinner sig? Anders lag möter lokalrivalerna, mycket prestige står på spel. Anders underpresterar och orsakar dessutom ett självmål vilket leder till att laget förlorar. Anders är arg och besviken på sig själv, han kom inte alls upp i sin normala nivå MEN Anders har budgeterat 6 dåliga prestationer under säsongen. Alltså är det enligt budgeten 5 dåliga prestationer kvar att avverka under säsongen. Samma sak appliceras då den matchdagen kommer då ALLT fungerar perfekt. Anders inte bara spelar bra, han kan dessutom bjuda publiken på snygga dribblingar och fotbollsakrobatik! Anders har precis toppresterat och har dessutom budgeterat 7 matcher med topprestationer.

Genom att göra en "prestationsbudget" avdramatiserar man dåliga prestationer. Naturligtvis ska man få tillåta sig själv att vara arg, ledsen och besviken men man låter sig inte nedslås. På detta sätt lär man känna sig själv och sin prestationskapacitet.

8.2 Den kräsna publiken

Även inom klassisk sång och opera finns supporterklubbar med fanatiska fans som ser alla operor som sätts upp. Den krävande italienska logepubliken som på italienska kallas för "I logginisti" har kommit att bli en maktfaktor på italienska operahus. Logginisti förekommer på alla italienska operahus, men speciellt La Scalas logepublik är de mest fruktade. Sjunger sångaren bra höjs de till skyarna, görs det inte som logepubliken vill sänks sångaren omedelbart. Ett bra exempel på detta var när Pavarotti blev utbuad på just La Scala under premiären av Verdis Don Carlos av de fruktade logginisterna. Man ska ha i åtanke att en sänkning eller att bli utbuad oftast inte betyder att det framfördes dåligt, men det framfördes inte som en krävande publik vill ha det. Precis som i idrottsvärlden är detta supporterskapets baksida. Då gäller det att sångaren har god självkänsla. Den stora skillnaden mellan idrottsutövande och musik är att om favoritlaget spelat uselt hela matchen men ändå lyckas göra mål och vinna så går publiken hem glad och nöjd, så är det inte i musikvärlden. Med andra ord, att vara artist är att tugga om att få stryk! Luciano Pavarotti beskriver hur den kräsna publiken snabbt kan sänka en sångares självkänsla.

Logginisti, de som sitter på de översta raderna på La Scala och andra operahus, de som lever för opera- de hade rätt som buade åt mig. När jag inte gav dom valuta för pengarna hade dom all rätt i världen att klaga. Om jag vill att dom ska jubla måste jag sjunga bra. Sjunger jag dåligt måste jag vara beredd på motsatsen. (Wright, 1995, s.287)

Ett annat omvänt exempel på logginistis makt var när den store tenoren Enrico Caruso ropades in gång på gång för att biseras, d. v. s. de ville att han skulle sjunga om ariorna igen och igen och igen. Tillslut stod Caruso bakom scen och spottade blod i en näsduk med söndersjungna stämband. Numera har biseringar förbjudits på många teatrar eftersom det kan utvecklas till ett omänskligt krav för sångaren att klara av.

I Sverige är vi förskonade från en grym och hänsynslös publik, men det räcker att man vistas i lite sydligare breddgrader för att uppleva det motsatta. Precis som publiken kan lyfta sångaren till oanade höjder, kan publiken snabbt ta död på en karriär. Med andra ord ska man ALDRIG se ner på, förakta, ringakta, negligera eller misstänka sin publik och ta den för given. Den kan vara sångarens bästa vän eller värsta fiende.

8.3 Hur såg Luciano Pavarotti på sin egen självkänsla, nervositet och prestation?

En intressant frågeställning är hur oerhört etablerade sångare ser på sin egen självkänsla, prestation och nervositet? Har dessa personer samma problem som andra sångare som inte befinner sig lika högt på karriärstegen? Kan man öva bort det eller försvinner dessa problem med åren som artist på absolut högsta nivå? En av vår tids största sångare Luciano Pavarotti ger sin personliga bild på sin egen självkänsla, självförtroende, nervositet och prestation.

Självförtroende är visserligen viktigt för en ung sångare, men man får inte vara för självsäker. Jag anser att det är bra att vara nervös jämt och ständigt. Själv är jag alltid nervös vad jag än gör. Rädsla kan vara hälsosam om den inte är invalidiserande. Den största anledningen till att jag inte slog sig fram med sin underbara röst är att han aldrig kunde besegra sin rädsla. Flera dagar innan han ska sjunga ett solo är han förstörd av nervositet. Han skulle ha lidit alla kval som operasångare med en ny föreställning ständigt väntande. Jag tror mig ha bemästrat min nervositet och vet vad jag duger till, men jag förutsäger aldrig hur en konsert eller operaföreställning ska gå, hur bra jag än känner mig eller hur bra jag än tycker att rösten låter. Rösten är nyckfull, och detsamma gäller varje sida av ett framträdande. Man känner sig bra och tror att man sjunger bra så - pang- händer något så att man kastas omkull. En konsert eller opera som går bra spårar plötsligt ur. Det kan vara något fel man själv begår, något en kollega gör eller något som kommer ur tomma intet. Många tror att jag har ett enormt självförtroende bara därför att jag kan gå ut och sjunga inför stora åhörarskaror. Det har jag inte. Jag är djärv, och det är något annat än att ha självförtroende. Den som har självförtroende är förvissad om att allt kommer att gå lysande. Det utgår jag aldrig ifrån. Jag är alltid rädd. Jag tror att ända sättet att lyckas hela tiden är att vara lite nervös hela tiden. Är man inte det tror man att något är lätt. Den som tror att något är lätt arbetar inte lika flitigt och blir inte så bra som han skulle kunna bli. Talang och förmåga är naturligtvis mycket viktiga för en artist, men nervositet är också viktigt. Jag är alltid medveten om att hur stora framgångar jag än har kan vad som helst hända när som helst och störta mig från den pinne jag tagit mig upp på. Jag tar ingenting förgivet, det är inte över förrän det är över. Det är så svårt att studera operasång och chanserna att man ska lyckas är så små att det är märkligt att någon ger sig på det.

(Wright, 1995, s. 282 och 283)

Luciano Pavarotti beskrivning är oerhört intressant och ger en inblick i en osynlig värld för utomstående. Dessutom bekräftar Pavarotti vad denna

studies informanter beskriver, d vs betydelsen av det hårda arbetet, den positiva nervositeten och ödmjukheten till yrket. Kan det vara så att den ständigt närvarande rädslan att misslyckas samt iveren att ständigt utvecklas som sångare är nödvändiga för att uppnå en hög konstnärlig nivå?

8.4 Pedagogens betydelse

Hur kan då pedagoger i allmänhet och sångpedagoger i synnerhet bidra till att öka självkänslan hos eleverna? Handlar det om att inte våga ställa krav eller att ha förväntningar på sina elever? Eller handlar det ibland i ärlighetens namn om att det möjligtvis kan finnas en konkurrerande situation mellan lärare och elever om arbetsplatser i en bransch med mördande konkurrens och att pedagogen inte vill elevens bästa? Detta är en komplex frågeställning som inte alltid kan vara enkel att ha ett generellt svar på. Min personliga uppfattning är att pedagogens roll är oerhört väsentlig i sammanhanget. Det är ett stort ansvar att våga ta sig an en begåvad musiker eller sångare. Nyfikenheten och passionen för yrket och hantverket kan jag till viss del vara med om att försöka utveckla, men i det långa loppet måste det komma från eleverna själva. En personlig åsikt är att pedagogens roll bör vara så yrkesförberedande som möjlig, med allt vad det innebär. Från att förstå betydelsen av att komma i tid till en repetition, vara musikaliskt förberedd, lära sig att arbeta upp ett effektivt arbetsminne och lära texter, musik och sceniskt arbete utantill. Samtidigt ska man kunna alla dessa oskrivna lagar som finns i teaterns märkliga värld. Ingen berättar för en ung ny sångare vilka alla dessa tysta och oskrivna lagar är, men samtidigt förväntar sig alla att man ska kunna och följa dem. Har då inte sångpedagogen själv fått erfara allt detta som det innebär att vara sångare så kan det naturligtvis vara svårt att förmedla dessa kunskaper till eleverna. Pedagogens roll bör vara att våga ställa krav och att ha förväntningar inom rimliga gränser men även att våga visa empati och medmänsklighet och inse att lärandet är en process som tar tid och även att kunna förstå hur "sångarhjärnan" fungerar. Det finns pedagoger som är oerhört kunniga men som inte kan nå ut med sitt budskap, antingen för att de själva inte är sångare och aldrig upplevt och fått erfara sångarlivets alla mentala faser, eller så har de upplevt det och lagt över deras personliga misslyckanden på eleverna.

Väljer man att satsa på en karriär som sångare så har man per automatik valt en livsstil som inte alltid går att kombinera med ett "vanligt Svensson liv". Det kan vara oerhört påfrestande och mycket måste försummas och läggas åt sidan. Detta är de flesta sångpedagoger mycket medvetna om och misstaget många gör är att ständigt tydliggöra detta för sina elever. En personlig åsikt är att detta är fel. Resultaten kan bli att elevernas musikglädje och nyfikenhet försvinner. Eleverna måste själva få lära sig av sina misstag och själva inse om detta är ett levnadssätt som passar dem.

Däremot bör verkligheten inte förskönas och på högre musikutbildningar bör skolorna ta sitt ansvar och inte ge en falsk eller felaktig bild av arbetsmarknaden eller arbetsmiljöerna. Konkurrensen är mördande och detta är ett faktum. Naturligtvis är detta en hårfin balansgång.

Varför tar vi då oftast negativt åt oss och blir ledsna när vi får en dålig recension eller ljumma applåder på en föreställning och inte får bekräftelsen vi vill ha som musiker? Kanske finns det en gnutta sanning i recensionen eller har publiken alltid rätt? Varför läser vi överhuvudtaget en recension? Det ska inte spela någon roll vad en person tycker om framträdandet, så länge jag som artist vet vad jag kan, vad jag inte kan, och vet jag som måste jobbas på. Som artist eller idrottsman utsätter vi oss att konstant bli bedömda och en recension är en förväntad bekräftelse.

Alla instrument är personliga och musikern lägger ner många år av sitt liv för att lära sig sitt instrument. Instrumentet blir en del av oss, en del av livet. Som alla förhållanden är relationen till vårt instrument inte problemfritt och många gånger vet man inte hur man ska gå vidare för att utvecklas tillsammans. Sång är ett oerhört personligt instrument, man kan inte se eller ta på det. Det enda man som sångare kan göra är att följa några grundläggande sångtekniska regler och sedan förlita sig på hur det känns mer än hur det hörs. Det vi HÖR stämmer i de allra flesta fall inte med verkligheten, men det vi KÄNNER stämmer oftast. En intressant frågeställning som jag tänkt på många gånger är vad som driver oss att arbeta med rösten ett helt liv, ge avkall på många saker i livet och utsätta oss för detta? Jo, svaret är enkelt. Vi älskar att stå på scen och blotta oss och de ögonblick då allt fungerar perfekt, rösten är din bästa vän och vill samarbeta, repertoaren är perfekt, publiken älskar dig och känslan av att du svävar med musiken och skapar ett oförglömligt ögonblick är allt slit värt. Med andra ord kan man sammanfatta sångarens liv som livslångt slit för några minuters applådtack.

Dessutom måste sångaren ha en sångpedagog som man verkligen kan lita på, som har sångligt, musikaliskt och gärna scenisk kunnande, samt att man vet att sångpedagogen talar från hjärtat och inte från egot.

Inför en konsert blottar vi oss, vi sjunger och publiken har betalat dyra pengar för att få en trevlig stund som bryter vardagen. Publiken vill njuta och inte bli besviken. Samtidigt som man aldrig ska glömma att en publik oftast är väldigt kunnig, dom kan sin musik och har sina ideal och traditioner.

Att välja en yrkesbana som sångare är inte ett lätt yrkesval, det är oerhört många parametrar som måste synkronisera men samtidigt bör man inte glömma varför man en gång i livet började sjunga? Oavsett om man beslutar sig för att sjunga på amatörnivå eller professionell nivå bör man alltid ha i åtanke att försöka sjunga för att man älskar att sjunga, älskar musiken och att musiken och sången bör byggas på glädje. Kraven i den professionella världen är stora, mycket stora, men lyckas man behålla lekfullheten, passionen och förstå vikten och betydelsen av att sjunga för sig själv och inte för någon annan så kommer verkligheten att te sig lättare.

Jag avslutar denna uppsats med samma mening som jag började med.

DU STÅR INTE PÅ SCEN AV EN SLUMP,
DU STÅR DÄR FÖR ATT DU KAN!!

9 Fortsatt forskning

Utifrån de forskningsresultat som denna studie gett, den relevanta litteraturen, samt mina egna erfarenheter som professionell sångare skulle en möjlig fortsatt forskning i denna studies ämne skulle kunna vara att använda sig av fler informanter som representerar olika arbetsfält och kunna dra eventuella slutsatser om operasångare skulle kunna öka sin självkänsla genom att tillvarata kunskaper från andra yrkesgrupper?

10 Referenser

Litteratur

Bojner Horwitz, EB. och Bojner, G. (2005). *Må bättre med musik*. Västerås: ICA Förlag.

Carlsson, M. (2007) *Klassisk sång från tå till topp*. Examensarbete, C-uppsats. Luleå tekniska universitet. Institutionen för Musik och medier

Irving, D. (1987) *Yrke: musiker – tankar om musikkommunikation*. Stockholm: Rikskonserter, 1987. LIBRIS-ID:644965.

Persson, E.(2002). *Opera-död, dårar och doktorer*. Stockholm: Santerús Förlag.

Ruud, E. (2002). *Varma Ögonblick*. Göteborg: Bo Ejeby Förlag.

Sandell, A. (2013). *Musik för kropp och själ, modell för interaktiv musikterapi*. Doktorsavhandling vid Nordic School of Public Health NHV

Sandgren, M. (2001) *Operasångare: I språnget mellan prestation och hängivenhet. Artisters hälsa och arbetsmiljö*. Institutet för Psykosocial Medicin (IPM). Stockholm.

Sellermark, A. (1980). *Gåvan är inte gratis*. Stockholm: Bonnier.

Thörnblom, M. (2009) *Självkänsla nu*. Stockholm: Månocket.

Wright, W. (1995). *Pavarotti-Min Värld*. New York: Crown Publishers, Inc.

Internetbaserade källor

<https://www.av.se/globalassets/filer/publikationer/kunskapssammanstallning-ar/yrkesrelaterade-roststorningar-och-rostergonomi-kunskapssammanstallningar-rap-2011-6-presentation.pdf>. Hämtad 2016-01-23

<https://www.bris.se/?pageID=627>. Hämtad 2016-01-23

http://www.cskoglund.se/Crister_Skoglund/Egna_Texter/Poster/2012/11/21_Hermeneutik_i_praktiken_files/Hermeneutik%20i%20praktiken.pdf. Hämtad 2016-03-05

<http://www.dn.se/kultur-noje/scen/italien-och-modena-i-sorg/>. Hämtad 2015-05-27

http://www.ltu.se/cms_fs/1.1368!/hermeneutik.pdf. Hämtad 2016-03-05

<http://ki.se/nyheter/stammer-din-stamma>. Hämtad 2016-01-23

<http://klokegard.se/konsekvenser-av-lag-sjalvkansla/>. Hämtad 2015-08-27

http://vocalimages.com/?page_id=709. Hämtad 2015-05-15. Översättning av Fernando Concha Viaux

<http://www.umo.se/jag/sjalvkansla/>. Hämtad 2016-01-27

Tidskrifter

Operasångare: Med självkänsla i rösten Röstläget: Tidskrift för Röstfrämjandet, Artikel Oktober 1998. Sandgren, M. (1998)

Tidskriften Doktorn nr 2-2011

Tidskriften Körsång. Sveriges Körförbund. Nr 1-2015

Intervjuer

Bondesson, Kjell (2015), telefonintervju 15-20-07

Hold-Garrido, Alberto (2015), webbaserad chat-intervju, 15-08-07

Lindgren, Johannes (2015), telefonintervju 15-07-08

