

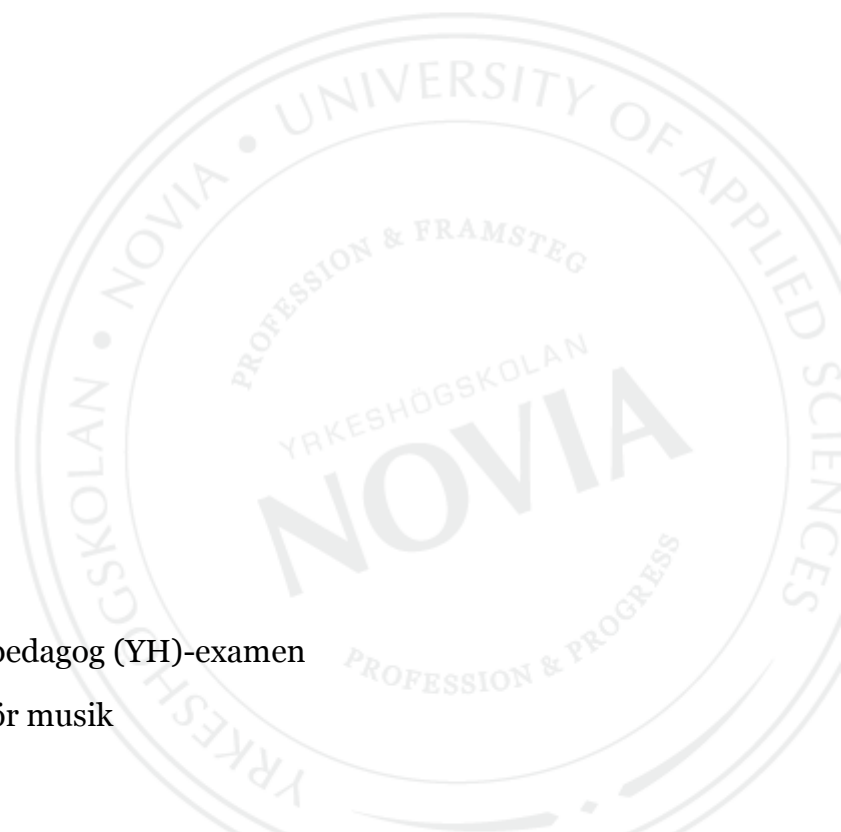
# **Mental träning för sångare och musiker som hjälp vid rampfeber**

Caroline Lillmåns

Examensarbete för musikpedagog (YH)-examen

Utbildningsprogrammet för musik

Jakobstad 2011-03-25



## **EXAMENSARBETE**

Författare: Caroline Lillmåns

Utbildningsprogram och ort: Musik, Jakobstad

Inriktning/alternativ/Fördjupning: Musikpedagog

Handledare: Tine Sylvest, Kaj Ahlsved

Titel: Mental träning för sångare och musiker som hjälp vid rampfeber

---

Datum 25.3.2011

Sidantal 28

Bilagor 1

---

### **Sammanfattning**

Syftet med detta arbete är att förstå vad som menas med rampfeber och hur den tar sig uttryck. Är det något alla sångare och musiker lider av och hur kan vi i så fall träna bort det. Vad är mental träning och hur kan vi träna?

Forskningen har en hermeneutisk forskningsansats. Litteratur och intervjuer har varit grundmaterial för forskningen. Resultatet av studien visar att alla sångare och musiker någon gång lidit av rampfeber. Mental träning bygger på tankeverksamhet och vi kan träna mentalt genom visualisering, affirmation och meditation.

---

Språk: Svenska

Nyckelord: Rampfeber, nervositet, mental träning

---

Förvaras: Yrkeshögskolan Novia, Jakobstad

## **BACHELOR'S THESIS**

Author: Caroline Lillmåns

Degree Programme: Music

Specialization: Music pedagogue

Supervisors: Tine Sylvest, Kaj Ahlsved

Title: Overcomming stagefright through mental training for singers and musicians

---

Date 25.3.2011

Number of pages 28

Appendices 1

---

### **Summary**

The purpose of this thesis is to understand the meaning of stage fright and how it manifests itself. Is it something that all singers and musicians suffer from and how can we in that case train it. What is mental training and how can we practice it?

The research uses a hermeneutic approach where academic literature and interview constitute the main sources of information. The result of this research shows that all singers and musicians sometime suffered from stage fright. Mental training is based on thought and we can train mentally by visualization, affirmation and meditation.

---

Language: Swedish

Key words: Stage fright, nervousness, mental training

---

Filed at: Yrkeshögskolan Novia, Finland

## Innehållsförteckning

1	Inledning.....	2
1.1	Syfte och frågeställningar.....	3
1.2	Arbetets upplägg.....	3
2	Teoretiska utgångspunkter .....	4
2.1	Nervositet och rampfeber.....	4
2.2	Att acceptera misstag.....	6
2.3	Självförtroende och självkänsla.....	7
2.4	Mental träning.....	9
2.5	Att förändra tankesätt och attityder.....	10
2.6	Visualisering och affirmationer .....	12
2.7	Avslappnings - och meditationsmetoder .....	13
2.8	Målprogrammering .....	15
2.9	Sammanfattning av teorin.....	17
3	Metoder och genomförande.....	20
3.1	Val av forskningsansats .....	20
3.2	Intervju som metod.....	20
3.3	Forskningens validitet och reliabilitet .....	20
4	Resultatredovisning och analys.....	21
4.1	Intervjuresultat.....	21
4.2	Analys av resultat .....	23
5	Sammanfattande diskussion .....	24
	Källförteckning .....	28
	Bilagor	

# 1 Inledning

Under mina år som musikstuderande har jag funderat över fenomenet nervositet bland sångare och musiker. Jag har märkt att de flesta sångare och musiker någon gång blir nervösa inför en konsert och att de upplever att det stör deras prestation. Oftast läggs fokus på att spela eller sjunga de rätta tonerna, eller att klara av ett tekniskt svårt stycke i en låt. Det gör att musikaliteten och spelglädjen kommer i andra hand och vi låter inte lika bra som vi vet att vi skulle kunna göra.

Som sångare har jag märkt hur mycket rösten avspeglar vad jag känner inom mig och hur det sen påverkar hur jag låter. Det sägs ju att rösten är själens spegelbild. På samma sätt kan jag tänka mig det fungerar för musiker, att deras känslor avspeglas i deras musicerande. Mår vi inte bra, gör vi heller inte lika bra ifrån oss. Musik hör i allra högsta grad ihop med känslor och vår främsta uppgift som sångare och musiker är att kunna förmedla dem till vår publik.

Det är mycket sällan man pratar om nervositet eller scenframträdande på de högre musikutbildningarna, det förväntas eleverna klara av på egen hand. Jag önskar att det i min egen utbildning skulle ha funnits kurser i scenframträdande och att hantera stress och nervositet.

Mitt intresse för att jobba med rampfeber och mental träning föddes efter att jag varit på en föreläsning om mental träning för musiker som hölls av Christoph Treier. Jag insåg då att det ofta är våra egna tankar som sätter käppar i hjulet för oss och gör att vi blir nervösa och att vi med tankens kraft kan minska på symptomen eller i bästa fall bli av med dem.

Jag vill skriva om rampfeber och mental träning eftersom jag själv upplever att jag ibland blir nervös inför ett scenframträdande och är nyfiken på hur den mentala träningen skulle kunna hjälpa mig. Jag hoppas även att detta arbete kan vara till hjälp för andra sångare och musiker som lider av nervositet. Förhoppningsvis kan vi med hjälp av den mentala träningen hitta ett sätt att lätta på nervositeten.

## 1.1 Syfte och frågeställningar

Syftet med detta arbete är att förstå vad som menas med rampfeber och hur den tar sig uttryck. Är det något som alla sångare och musiker lider av regelbundet och hur kan vi i så fall träna bort det? Vad är mental träning och på vilka sätt kan vi träna?

Jag har valt att koncentrera min forskning på förberedelse inför en konsert, det vill säga hur kan vi arbeta med nervositet genom mental träning inför ett scenframträdande?

Genom att intervjua olika musiker med olika bakgrund och erfarenhet hoppas jag få svar på om de lider av rampfeber och använder sig av mental träning. Vilka skillnader finns det hos olika sångare och musiker och varför?

## 1.2 Arbetets upplägg

I inledningen presenteras forskningsämnets syfte och frågeställningar. Jag berättar också om min egen bakgrund och varför jag valde just det här ämnet.

I teorikapitlet utgår jag från litteratur jag hittat som anknyter till mitt ämne. Här förklaras rampfeber och nervositet närmare, vad som ligger bakom och hur den tar sig uttryck.

Efteråt går jag in på den mentala träningen och berättar om hur man förändrar tankesätt och attityder. Jag skriver även om visualisering och avslappning.

Sista delen i teorikapitlet handlar om målprogrammering, vilket jag anser vara en viktig del i musikerns utveckling. Därefter följer en kort sammanfattning av hela teoridelen.

I det tredje kapitlet berättar jag om val av forskningsansats, forskningens validitet och reliabilitet. Jag berättar även hur jag gått tillväga när jag valt ut intervjupersonerna och vad jag vill ha svar på.

I resultatredovisningen går jag igenom resultatet av intervjun och analyserar svaren.

I det sista kapitlet följer den sammanfattande diskussionen där jag utgår från forskningsfrågorna och funderar över vad jag kommit fram till i min forskning och vad forskningen haft för betydelse för mig själv.

## 2 Teoretiska utgångspunkter

I teorikapitlet kommer jag att skriva om den litteratur jag fått ta del av. Vad menas med rampfeber och hur tar den sig uttryck? Jag berättar om självförtroende och självkänsla. Jag kommer även att ta reda på vad mental träning är och på vilka sätt vi kan träna. Jag har valt att fokusera på hur vi kan förbereda oss inför en konsertsituation.

### 2.1 Nervositet och rampfeber

Till att börja med vill jag reda ut de två olika begreppen står för. Enligt *Bonniers svenska ordbok* (1998) betyder rampfeber: nervositet när man skall framträda inför publik. Med nervositet menas: psykisk överkänslighet, spänning, oro.

Att uppträda offentligt är den sociala situation som mest oroar människor världen över. Alla människor har någon gång varit nervösa inför att hålla tal, sjunga, agera eller spela ett instrument. Vi svettas, har ont i magen, hjärtat bultar och händerna darrar. De flesta av oss kan hantera känslan och symptomen och ändå genomföra utmaningen, eftersom vi av erfarenhet vet att symptomen brukar gå över så fort framträdandet börjar. Men ibland händer det att nervositeten håller i sig så att vi inte kan prestera på den nivå vi skulle vilja eller i värsta fall blir nervositeten så stark att vi gör allt för att undvika situationen. (Furman, 2002, s.73).

Rampfeber kan ha olika betydelse för olika människor och sättet vi väljer att se på den avgör också vilka resultat vi får. En konstruktiv syn på rampfeber får oss att skärpa till oss och prestera bättre. Vi behöver se på rampfebern på ett positivt sätt och använda oss av energin och rikta den utåt. Om vi inte lyckas med det blir rampfebern destruktiv och vi vet inte vad vi ska göra av den. Vi riktar energin inåt och får därmed för mycket spänningar.

Rampfeber kan drabba alla, det finns många exempel på självsäkra stabila personer som upplever rampfeber. Likasom det också finns personer som annars är nervösa och ostabila men inte upplever rampfeber. Det finns alltså inget samband mellan personlighet och upplevd rampfeber. Vana och erfarenhet behöver inte vara något som gör att rampfeber försvinner med åren eftersom kraven kanske blir högre, man blir jämförd med vad man tidigare gjort och man blir även mera självkritisk.

Men att vara väl förberedd då, borde inte det minska på rampfebern? Om man vet att man kan det material man ska framföra? Man kan inte garantera att bli fri från rampfeber fastän man kan sitt material, för i så fall skulle ju inte elitsångare lida av nervositet. Allt detta talar för att de flesta musiker är nervösa mer eller mindre. (Lundberg, 1991, ss. 12-13).

Furman (2002, s.75) menar att många artister använder sig av rampfebern som en positiv känsla inför ett uppträdande. Han menar att när en artist uppträtt med samma material många gånger så finns det risk för att framträdandet börjar gå på rutin och rampfebern avtar. Då finns det också risk för att artisten blir för slapp och inte gör lika bra ifrån sig. Man kan inte slippa sin rampfeber genom att intala sig att den är någonting positivt, men man kan lära sig att förstå att symptomen inte är ett tecken på svaghet eller nedsatt psykisk förmåga, utan snarare visar att man vill göra sitt yttersta.

Biologiskt sett hjälper nervositeten människan att reagera på fara. Vi väljer antingen att slåss, fly eller "*ligga död*". Vad vi väljer beror på hur hotande vi anser att faran är. När vi väljer att slåss tror vi oss kunna hantera faran, men väljer vi däremot att fly eller bli paralyserade ställer vi in oss på att undkomma eller helt slippa bort från situationen. (Lundberg, 1991, s. 11).

Rädsla eller rampfeber yttrar sig på många olika sätt. Allt börjar med en serie reaktioner i hjärnan som inriktar sig på det uråldriga flykt- eller anfallsbeteendet. Om reaktionen blir för kraftig fokuserar hjärnan endast på "*faran*" och klarar inte av att handskas med annat som händer runtomkring. Reaktionen sprider sig i kroppen och musklerna spänns som inför en kraftansträngning. Hjärt- och andningsverksamheten ökar och man kan bli både svettig och skakig. Blir andningen för häftig och djup i form av hyperventilation kan man bli yr och få svimningskänslor. Symptomen förstärks lätt när man lägger märke till hur spänd man redan är och rädslan ökar för ett misslyckande. I detta tillstånd fungerar hjärnan dåligt när det gäller att genomföra det man tänkt sig. Mest av allt är hjärnan inställd på flykt från alla obehag. (Wallen & Nyström, 2003, s. 22).

Lundberg (1991) säger att det alltid är bra att vara nervös inför ett framträdande. Sinnen skärps och adrenalinströmmar i kroppen och ger oss mera energi. Han menar att ord som "*tänd*", engagerad och laddad bättre uttrycker denna nervositet. Om vi använder



nervositeten på ett negativt sätt ökar riskerna att vi gör ett sämre framträdande, eftersom vi då får för mycket spänningar i kroppen. Men han menar också att för lite spänning kan göra att vi blir slappa och presterar sämre. Det gäller alltså att hitta den perfekta spänningsnivån för att kunna nå de bästa resultaten.

Man kan undra varför kroppen kan reagera så starkt inför ett uppträdande, publiken utgör ju inget direkt fysiskt hot. Anledningen till att vi reagerar som vi gör är att vi själva får för oss att publiken är något slags hot mot oss. Vi kanske ser lärare och andra kritiskt lyssnande studiekamrater i publiken som vi vet kan tänkas uttala sig nedsättande. Vår hjärna kan tyvärr inte skilja mellan ett verkligt hot eller ett påhittat hot och reagerar därför som om publiken vore en verklig fara. (Lundberg, 1991, ss.10-11)

Furman (2002) menar att många musiker som lider av nervositet medicinerar sig med betablockerare för att lätta på spänningarna inför ett framträdande. Tabletterna har ingen psykiskt lugnande effekt men minskar spänningssymptom som svettning, magont och darrande händer. Betablockerare räknas inte som psykofarmaka utan används vanligtvis mot hjärtsjukdomar och högt blodtryck. De är receptbelagda och bör tas ungefär en timme före ett framträdande. (Furman, 2002, s. 85)

## 2.2 Att acceptera misstag

Rampfeber beror ofta på en föreställning om att göra bort sig eller skämma ut sig inför publik. Vi oroar oss kanske för att sjunga falskt eller glömma texten. Genom att förbereda oss noga kan vi minska sannolikheten för att något ska gå fel, men det är bra att ändå vara medveten om och acceptera att det kanske inte går precis som man hade föreställt sig, men ändå våga uppträda. Har man en stark självkänsla kan man även agera i situationer där någonting går snett. Vill vi stärka vår självkänsla i anslutning till ett framträdande är det klokt att förbereda sig på att falla och att vi modigt accepterar motgångar, felsteg och misstag. Erfarna musiker missar också ibland, men de har lärt sig vad som krävs i dessa situationer. En erfaren artist förlorar inte fattningen eller slutar spela, utan behåller lugnet och fortsätter som om ingenting hade hänt. (Furman, 2002, ss. 77-78)

De flesta musiker upplever en stor press på sig själva inför riktigt viktiga uppdrag. Det är vanligt att helt enkelt inte tillåta sig att misslyckas till exempel på en provspelning eller en

verkligt stor konsert. Ingen vill förstås spela eller sjunga fel och göra bort sig.

Den verklighet som artister lever i ställer en del krav som stämmer dåligt överens med våra förutsättningar som människor, både psykologiskt och biologiskt. Men vi kan inte bortse från våra förutsättningar, vi har inget annat val än att tillåta oss att misslyckas ibland.

Många gånger lyckas vi bäst då vi tillåter oss att misslyckas. (Lundberg, 1991, ss. 35-36)

Furman (2002) citerar i sin bok *Fjärilar i magen* den finske koreografen och folkbildaren Marco Bjurström: ” *när man släpper kravet på att vara fullkomlig kan man acceptera fel och misslyckanden som en oundviklig del av livet – och det gäller oss alla – varefter det är lättare att framträda och synas* ”

Bjurström menar att vi ska sluta eftersträva fullkomlighet och se på misslyckanden och fel med humor. Den som hela tiden är rädd och aktar sig för att göra fel blir ofta stel och hämmad. Den som däremot accepterar att han kan göra bor sig har mycket lättare att vara spontan och göra bra ifrån sig. (Furman, 2002, s. 81)

## 2.3 Självförtroende och självkänsla

Självbilden är den bild vi har av oss själva, vår egen uppfattning om vad vi kan och inte kan, våra styrkor och svagheter. Vi agerar alltid i enlighet med vår självbild. Om vi tror att det är någonting vi inte kan eller klarar av så kan vi vara ganska säkra på att vi heller inte klarar av det. Ofta är vår självbild påverkade av hur vi tror att andra människor har uppfattat oss genom åren. Det kan i vissa fall leda till ett offertänkande: ”*Jag är såhär på grund av mina föräldrar/barndom/miljö*”. Det är delvis sant att tidigare upplevelser påverkar hur vi blir som vuxna men genom att se på de förflutna händelserna på ett annorlunda sätt kan vi bli en annan person här och nu. (Porsman, 2003, s. 68)

Vårt självförtroende grundar sig på alla de bilder vi har av oss själva och den uppfattningen påverkar allt vi gör. De tankar vi har om oss själva har formats av våra tidigare erfarenheter och kan inte ändras genom viljemässig ansträngning, utan enbart genom nya upplevelser. Vi utvecklas genom att begå misstag och uppleva besvikelser, de behövs för vår utveckling, men har sedan fullgjort sitt syfte och bör glömmas bort.

Personer med ett dåligt självförtroende har ofta negativa förväntningar inför ett uppdrag. Det kan göra att de inte klarar av att prestera på sin egentliga nivå och det leder sedan i sin tur till att de får ett ännu sämre självförtroende. Det finns många människor som är väldigt talangfulla men inte kan använda sin talang på grund av tidigare misslyckanden och dåligt självförtroende. Det är vår egen negativa tolkning av resultatet som leder till dåligt självförtroende, inte det egentliga resultatet. Har vi ett gott självförtroende har vi också en inre säkerhet. Vi accepterar oss själva för de vi är och har en positiv inställning till att möta nya uppgifter och utmaningar. (Lejonclou & Lindberg, 1996, s.10).

Vad är då skillnaden mellan självförtroende och självkänsla? Självförtroende är det förtroende du har för dig själv och din förmåga att klara av olika saker, det är alltså ett prestationsinriktat begrepp. Självkänslan är de känslor du har för dig själv, ditt eget värde som människa. Hur det känns att vara jag och att duga i mina och andras ögon, självförtroendet och självkänslan utgör din självbild. (Porsman, 2003, ss. 67-68).

Mia Törnblom ger i sin bok *Mera självkänsla* tips på hur man kan göra för att få en bättre självkänsla. Hon föreslår att man ska skriva i en ”*jag är bra bok*” varje dag. Vi ska skriva ner tre bra saker som vi är stolta över att ha gjort under dagen. Det behöver inte vara stora saker man utträttat, det kan räcka med att bara skriva ner några ord om hur vi känner oss och vad vi är tacksamma för. Meningen med att vi varje kväll tar oss tid till att skriva några ord om vår vardag i boken, är att stärka självkänslan. (Törnblom, 2006,s. 54-56).

Självförtroendeträning inför och under en konsertsituation enligt Lejonclou & Lindberg, (1997, ss. 14-18):

- Gör en lista över de saker som oroar dig när du står på scenen, en lista över fysiska och en över mentala problem. Tänk sedan efter vad som verkligen är det värsta som kan hända. Vad händer om du spelar fel? Hur sannolikt är det att ”*det värsta*” händer? Vad är det bästa som kan hända? Konsekvenser?
- I morgon rullar allt vidare som vanligt!
- Ge dig själv tillåtelse att göra misstag. Du kan inte misslyckas – bara göra misstag du lär dig av.

- Lyssna till hur det låter när du spelar och känn efter hur det känns i kroppen. På så sätt kan du leda tankarna från den negativa banan.
- Du bör sträva efter att känna dig bekväm med dig själv när du uppträder.
- Föreställ dig att du är en av de musiker du beundrar mycket när du står på scenen.
- Rikta in dig på att göra ditt bästa utifrån dig själv. Fokusera på vad du kan göra. Se det positiva i varje situation.
- Om du darrar eller har ont i magen före eller under en konsert, kan det hjälpa om du koncentrerar dig på just detta problem en stund. *"Okej, jag märker att jag darrar förskräckligt och det måste jag acceptera just nu."* Försök inte med all din kraft att sluta darra. Acceptera problemet. När du gjort detta, kan du istället gå över till att tänka till exempel på din ton. Ofta släpper litet av pressen genom detta.
- Det är naturligt att bli nervös! Alla blir det, mer eller mindre. Försök inte ignorera nervositeten – acceptera den. Förbered dig mentalt inför varje framträdande.

## 2.4 Mental träning

*"Ordet mental betyder att det är frågan om tankeverksamhet. Träning understryker att det handlar om att öva upp den mentala förmågan". (Angelöw, 2005, s. 13).*

Mental träning kan användas av alla människor och yrkesgrupper i olika situationer i livet. Vi kan skapa en bättre självkänsla och bygga upp ett bättre självförtroende. När vi börjar träna mentalt ökas vår medvetenhet om att vi tidigare använt vår tankekraft på ett negativt sätt. Genom att mer systematiskt använda oss av mental träning i vår vardag kan vi bryta negativa tankemönster och börja skapa goda förutsättningar för att leva ett rikare liv. (Angelöw, 2005, ss. 13-19)

Enligt Angelöw (2005) handlar mental träning om tre viktiga saker, nämligen att;

- Förändra tankesätt och attityder
- Lära sig olika avslappnings - och meditationsövningar

- Förstärka positiva budskap genom att skapa och förstärka positiva bilder i form av visualiseringar och affirmationer

Enligt Uneståhl (1981) är det vanligaste sättet för människor att ta itu med saker och åstadkomma något är genom den viljemässiga ansträngningen. Vi använder oss av muskelaktivitet, sliter och kämpar. Den viljemässiga ansträngningen fungerar bra inom många områden, men det finns också områden då den inte fungerar alls. Ett alternativ till den viljemässiga kontrollen är en tankemässig eller föreställningsmässig kontroll, det vill säga den mentala träningen. (Uneståhl, 1981, ss. 9-11).

## 2.5 Att förändra tankesätt och attityder

I människans huvud pågår hela tiden en inre monolog eller dialog. I monologen listar du allt du har att göra och allt du borde ha gjort. Du ger dig själv uppmaningar, beröm eller kritik. Du funderar över vad andra människor har sagt till dig och hur de betett sig. När du för en inre dialog i ditt huvud är det ofta två sidor av dig själv som talar med varandra. Ofta är den ena parten kritikern som kritiserar, gnäller och skäller på dig. Den andra är den positivare parten som berömmar och uppmuntrar dig. Problemet är för de flesta av oss att kritikern blir den starkare parten som gör att vi oroar oss och tänker att *"jag klarar inte det här"*, eller så intalar vi oss själva att vi inte är tillräckligt bra, omtyckta och älskade. (Porsman, 2003, s. 51-52)

Dessa tankar hindrar oss från att må så bra som vi skulle kunna göra. Om vi inte mår bra hindras vi från att göra bra ifrån oss och kunna prestera på topp. Genom att oroa oss och fokusera på de negativa tankarna kommer allt vi vill göra att ta längre tid och bli svårare att genomföra. Vi orsakar därmed en stor del av den stress vi känner av helt själva. Mental träning syftar till att på djupet ändra de tankemönster och attityder som bidrar till att skapa eller förvärra stressen. (Porsman, 2003, s. 51-52)

Den bild vi har av oss själva formas av våra tidigare erfarenheter i livet. Vi kan inte ändra denna bild genom viljemässig ansträngning, bara genom nya erfarenheter. Vårt nervsystem kan inte skilja på en verklig och en fiktiv erfarenhet. Därför kan vi också *"byta ut"* en negativ erfarenhet mot en positiv sådan. Våra egna tankar gör att vi tolkar en del händelser som misslyckanden som i sin tur kan ge oss dåligt självförtroende. Det kan få oss att tro att

vi är otillräckliga samtidigt som vi vill lyckas. Då vilja och föreställning är i konflikt med varandra vinner oftast föreställningen. (Lejonclou och Lindberg, 1997, ss. 7-8).

Angelöw (2005) menar att vi ska fokusera på våra styrkor, möjligheter och positiva saker, att bli mer *"möjlighetsletare och styrkedetektiv"*. Han menar att flera positiva effekter kan inträffa när fokus på möjligheter förstärks. Flera forskningsresultat visar på att optimister klarar sig och mår mycket bättre än pessimister. Hjärnforskning har kunnat konstatera att vi har två känslsystem som är skilda från varandra, ett positivt och ett negativt. Tyvärr är det negativa systemet mycket starkare än det positiva, vilket gör att negativa känslor som ilska, rädsla och nedstämdhet kan ta överhand. Eftersom hjärnan starkast kommer ihåg det negativa behöver vi hjälpa den att återuppväcka de positiva händelserna och ögonblicken. De situationer då vi lyckas med något och våra styrkor och goda egenskaper kommer fram bör vi spara och lagra i vårt minne för framtida bruk. (Angelöw, 2005, ss. 13-14).

Hur kan vi då förändra våra tankesätt i praktiken? Att ändra på tankemönster är som att jobba med vilken dålig vana som helst. Vi behöver engagemang och det är tidskrävande. Hur vi tänker spelar stor roll när vi ska tala eller sjunga inför publik. Många gånger är man så självupptagen och uppfylld av sin egen uppgift att man glömmer bort att tänka på publiken. Ett av de bästa sätten är att byta fokus från sig själv till publiken. *"Inte jag, utan ni"*. (Kihlström, 2006, s. 137).

Här följer några praktiska tips enligt Lejonclou och Lindberg, (1991, s. 12-16).

- Säg till dig själv att du är bra. *"Jag är en bra sångare"*.
- Försök att gripa dig an nya uppgifter med positiva förväntningar.
- Om du har väldigt höga krav på dig själv så har du svårare att bli nöjd. Sätt upp flera delmål som du lätt kan nå och sikta mot det högsta målet.
- Försök ignorera den inre rösten, som vill påverka dig med alla sina krav och som talar om vad du bör göra, hur du bör låta och så vidare. När du lyckas med detta, kan din egentliga kapacitet släppas fram.
- Undvik *"bör – måste – ska"*.
- Jag är fri och jag vågar!

## 2.6 Visualisering och affirmationer

Visualisering kommer från det latinska ordet *visus* som betyder ”blick eller syn”. Det är en form av ett drömtillstånd där du kan skapa inre bilder. Vi kan visualisera bilder av oss själva vid det mål eller i den situation vi vill vara. Därefter kan samma sak ske i verkligheten.

Förmågan att visualisera har alla människor, vi behöver bara aktivera dess energi så den kan börja arbeta för oss. Tänk inte på visualisering som något svårt eller konstigt, visualisering är lätt, vi behöver bara föreställa oss det önskade resultatet. Naturligtvis måste man också tro på visualiseringen, att den fungerar. Vi kan inte framkalla bilder i huvudet och på samma gång tänka att det fungerar nog inte. Då får du också rätt eftersom du skapar det du tänker. Vi får inte ge upp för lätt, utan bör visualisera regelbundet, ju oftare vi visualiserar desto bättre effekt får vi. (Lauridsen, 2009, ss. 9-12).

Angelöw (2005) menar att det är viktigt att vi förstår att våra liv i hög grad styrs av våra tankar som vi oftast inte är medvetna om och som finns i vårt undermedvetna. Det undermedvetna kan ibland inte skilja på vad vi upplevt och det vi bara tänkt.

Kommunikationen med det undermedvetna sker med hjälp av visualiseringar och affirmationer. Genom visualisering skapar vi bilder i huvudet på det vi vill ska inträffa. Att affirmera betyder att medvetet upprepa positiva ord eller meningar.

Studier har visat att visualiseringar och affirmationer är effektiva inom många områden. Hälsobesvär såsom depression, sömnlöshet, kronisk smärta, ångest och olika fobier har kunnat förbättras med hjälp av visualiseringar och affirmationer. Personer som har stora svårigheter att uppträda offentligt har mera negativa tankar före uppträdandet än dem som utan några problem kan tala offentligt. Visualisering har visat sig vara effektivt för att övervinna sådana svårigheter. I dessa fall har personer fått slappna av och föreställa sig positiva mentala bilder av allt som ska inträffa den dag då framträdandet ska genomföras, ända från tidig morgon till det att framträdandet har genomförts. Personerna har då i tankarna föreställt sig att de varit personer som kunnat göra ett mycket bra framträdande och de flesta har sedan kunnat göra ett bra framträdande. (Angelöw, 2005, s.133).

Människor kan föreställa sig mentala bilder på olika sätt. För vissa kan ett speciellt sinne dominera till exempel syn, hörsel, lukt eller smak. För några kan det kinestetiska sinnet vara det starkaste, det vill säga rörelsesinnet som ger förmåga att uppfatta kroppsdelarnas rörelse i förhållande till varandra. Dominerar detta sinne föreställer man sig att man går, springer, hoppar eller rör sig på olika sätt.

*"I en studie undersöktes hur ett genomsnitt av befolkningen föreställer sig mentala bilder. Det visade sig att 97% upplever visuella (syn) föreställningar, 93% auditiva (ljud), 74% kinestetiska (föreställningar av kroppsliga rörelser), 70% taktila (beröringar), 67% smakföreställningar, 66% lukt, 54% smärta och 43% temperatur. (procenttalet överstiger hundra eftersom flera alternativ är aktuella för en och samma person. Det vill säga en person kan visualisera med hjälp av olika sinnen". (Angelöw, 2005, s. 141).*

En del personer upplever att de inte har förmågan att visualisera tillräckligt tydligt. Förmågan att visualisera kan tränas upp och bör tränas ofta. Ju mer vi praktiserar visualisering desto tydligare och effektivare kommer de också att bli. Här nedan följer en lätt övning för att göra de mentala bilderna tydligare, enligt Angelöw (2005). Denna övning (Angelöw, 2005, s. 142) kan användas före man ska göra en konsert:

- Vad ser du?
- Vad hör du?
- Vilka kroppsrörelser gör du?
- Övrigt? Smak, lukt, temperatur.

## **2.7 Avslappnings - och meditationsmetoder**

Genom att använda sig av olika avslappnings och meditationsövningar försätter man sig i ett djupt avspänt tillstånd där de kroppsliga reaktionerna visa de rakt motsatta än de som uppstår vid stress. Övningarna löser upp stress och kan därigenom förebygga fysisk och psykisk ohälsa. Vår kropp behöver vila och tid att återhämta sig efter aktivitet. Om vi inte tillåter kroppen vila kan det resultera i olika stresssymptom, som till exempel: högt blodtryck, magbesvär och huvudvärk. Stressen kan också leda till nedstämdhet, dålig självkänsla, problem med relationer och försämrade prestationsförmåga. Studier har visat att avslappning och meditation är mer effektiva mot stress än vad vanlig vila.



Genom att regelbundet träna mentalt går det att rensa bort stressen och börja må bättre. (Angelöw, 2005, ss. 16-17).

Alla människor har en grundspänning och den varierar avsevärt mellan olika personer och beroende på vilken situation de befinner sig i. För många människor kan spänning vara det naturliga tillståndet utan att de vet av det. Ifall man aldrig upplevt avspänning finns det inget att jämföra med. Genom att lära oss avspänning kan det istället bli det naturliga tillståndet. Vi sparar på så sätt mera energi när det blir mindre spänningar i musklerna.

En fysisk avspänning innebär också en mental avspänning som leder till mindre oro, ångest och fruktan. För att justera spänningsnivån uppåt och neråt inför en konsertsituation kan vi lära oss metoder som underlättar detta, det kallas för spänningsreglering. Vi kan skilja mellan tre olika spänningssänkningar. Avspänning är när vi avlägsnar alla överspänningar och sänker spänningen till en normal grundnivå. Genom avslappning sänker vi spänningen ytterligare och försöker sträva efter ett spänningslöst tillstånd. Under en konsert är det viktigt att vi kan bortse från både yttre och inre störande moment och koppla bort saker som stör oss, detta moment kallas avslappning.

Alla kan lära sig fysisk och mental avslappning. Man bör träna regelbundet enligt ett bestämt schema som bör pågå minst några veckor i rad. Målet efter flera träningsveckor är att du skall kunna framkalla känslan av avslappning när du än känner att du behöver den. (Lejonclou & Lindberg, 1996, ss. 20-21).

Angelöw (2005) menar att det finns många olika avslappnings- och meditationsövningar. Det gäller att prova olika metoder tills man hittar en som man är nöjd med. Han menar att alla övningar har gemensamma anvisningar man bör följa. Man behöver hitta en avskild, lugn plats för att utföra övningen. Övningarna ska pågå i cirka 20 minuter per tillfälle för att nå bästa resultat. Inta en bekväm sitt/liggställning och slut ögonen. Det är viktigt att man utför avslappningen så ansträngningslöst som möjligt. Meditera inte när du just har ätit eller i samband med alkohol. Två gånger om dagen bör övningarna göras för bästa effekt. Helst på morgonen före frukost och sedan på eftermiddagen efter skola/arbete. Det är viktigt att avsluta meditationen på ett mjukt och stillsamt sätt. Här följer några avslappnings- och meditationsövningar enligt Angelöw, (2005, ss. 119-124).

- Gå igenom kroppens alla muskler. Spänn en i taget och slappna därefter av. Lagg märke till skillnaden mellan spänt och avslappnat läge.
- Fokusera på andningen. Andas naturligt in och ut genom näsan.
- Upprepa ett mantra under meditationen. Väl ut ett ord som är viktigt för dig och upprepa det med mjuk röst och med så lätt ansträngning som möjligt.

Lejonclou & Lindberg (1996) understryker också att avslappning bör tränas regelbundet under några veckor och bör följa ett bestämt schema. Lejonclou och Lindberg skriver om samma övning, nämligen att spänna en muskel åt gången och därefter slappna av och notera skillnaden. De föreslår även ett *"mentalt krypin"*, ett tyst rum inom dig dit du kan gå i tanken och samla kraft. Man kan tänka sig en vacker plats och det är bra att alltid använda sig av samma bild.

En trigger är något vi kan använda oss av för att utlösa vissa reaktioner. Om vi till exempel alltid börjar med att knyta vänster hand under en avslappningsövning och sedan tar ett djupt andetag, håller andan och sedan öppnar handen, blåser ut luften och slappnar av i kroppen blir detta en trigger. När vi upprepar övningen flera gånger under en längre period räcker det med att bara knyta handen och ta ett djupt andetag för att få samma effekt. Vi har alltså skapat oss en trigger. (Lejonclou & Lindeberg, 1996, ss. 23- 25).

## 2.8 Målprogrammering

Människan är skapad för att lösa problem och nå mål. Om vi inte har några mål kan livet lätt kännas meningslöst. Vi behöver bli medvetna om varför vi sysslar med det vi gör och vart vi vill komma. Det räcker inte med att bara definiera ett mål, vi måste träna regelbundet för att kunna nå våra mål. Ett mål ska ses så klart att det blir verkligt för hjärnan och nervsystemet, så verkligt att samma känsla väcks som om målet redan har uppnåtts. (Lejonclou & Lindberg, 1996, s. 26).

För att målet ska kännas meningsfullt måste det stämma överens med våra värderingar. Om vi befinner oss i en situation utan att veta varför kommer vi snabbt att tappa lusten, bli uttråkade och stressade över att vi ägnat tid till något som inte ger oss något. När vi känner att det vi gör är meningslöst presterar vi heller inte så bra som vi skulle kunna göra.

Vi mår bra när vi får göra upp egna självvalda konkreta mål. Vi får lättare för att fokusera eftersom vi själva valt målen och risken för att vi ska bli uttråkade minskar. När vi sätter upp mål och arbetar för att uppnå dem och sedan lyckas gör att vårt självförtroende stärks och vi motiveras att sätta upp nya mera utmanande mål i framtiden. (Porsman, 2003, s. 41).

Vi kan jobba med målprogrammering på flera olika sätt. Det är viktigt att målen är positivt formulerade och i jag - form: *"Jag vill"* istället för *"Jag måste"* och *"Jag borde"*. Målen behöver vara utmanande och kännas lockande men ändå realistiska. Vi lyckas bäst när vi sätter upp mål som är i vår proximala utvecklingszon. Har vi flera olika mål kan vi dela in dem i prioritetsordning. Det är lika viktigt att ha små delmål på vägen till det stora slutgiltiga målet. Vi behöver fundera ut hur mycket tid vi ska lägga på de olika delmålen och vad som krävs för att komma ännu närmare slutmålet. Det är viktigt att vi formulerar målet väl så vi vet vad som krävs för att uppnå det. Är vårt mål att *"sjunga bättre"* inom ett år kan det vara svårt att bedöma när målet är uppnått. Istället kan vi sätta upp ett mål att *"klara av"* att sjunga en krävande låt i dess originaltonart. Ju tydligare mål vi sätter upp desto lättare kan vi uppnå dem. (Porsman, 2003, ss. 42-43).

Enligt Angelöw, (2005) handlar målbilder om att visualisera positiva bilder där vi föreställer oss att vi redan lyckats. Han menar att vi inte alltid behöver hålla fast vid och lyckas med våra mål. Genom att våra behov och intressen förändras kan vi också behöva omvärdera våra mål på vägen. Angelöw understryker att vi behöver sätta upp positiva mål som motiverar oss och upplevs som meningsfulla. De bör vara realistiska, tydliga och klara. Vi behöver dela upp målet i mindre delmål och göra en tidsplan för när de olika momenten ska vara avklarade. (Angelöw, 2005, ss. 150-155).

Genom den mentala träningen kan vi föreställa oss hur vi når våra mål och på samma gång uppleva de positiva känslor som hänger samman med dem. Låt oss säga att vi ska genomföra en betydande konsert. Först kan vi föreställa oss situationen så detaljerat som möjligt, hur vi spelar eller sjunger bra och hur det låter. Vi föreställer oss under avslappning i lugn och ro vad som ska ske under konserten och därmed informerar kroppen och hjärnan om vad vi förväntar oss av dem. När vi sedan står på scenen i den verkliga situationen har kroppen redan erfarenhet av detta och *"sköter sig själv"*. Detta är en teknik av målprogrammering och ett bra sätt att sätta igång mekanismerna för att nå målen. (Lejonclou & Lindberg, 1996, s. 26)

Fastän vi gör upp ett mål, en positiv önskan om att vilja uppnå något, så är det vad vi tror och tycker innerst inne som verkar som den egentliga målprogrammeringen. Det kan uppkomma oönskade negativa tankar i samband med vårt mål, vilket kan kallas *"icke önskvärda målprogrammeringar"*. Inför en konsertsituation vet vi att våra negativa tankar såsom *"jag klarar inte det här"* gör att vi blir spända och oroliga i kroppen. Vi kan inte tvinga oss till en positiv målprogrammering utan vi måste verkligen tro på den för att den ska göra någon nytta. Genom kontinuerlig övning kan vi skapa bättre förutsättningar för att den positiva målprogrammeringen skall fungera. ( Lejonclou & Lindberg, 1996, s. 27).

Vi bör jobba med målprogrammering under en längre tid innan en konsert och det bör ske i ett avslappnat tillstånd. Vill vi visualisera kan vi sluta ögonen och tänka oss in i den situation där vi skulle vilja vara. Nervsystemet kan inte skilja på vad som händer i verkligheten och vad vi bara föreställer oss i tanken. Detta kan vi använda oss av i den mentala träningen då vi på detta sätt kan skaffa oss nya artificiella minnen och förväntningar. (Lejonclou & Lindberg, 1996, s.28).

Är man en förlorare ifall man inte uppnår sina mål? Porsman, (2003) menar att man inte nödvändigtvis har misslyckats då. Man kan ställa sig själv några frågor:

- Har din vision och dina värderingar ändrats sedan du satte upp målen?
- Var ditt mål orealistiskt?
- Glömde du bort att prioritera?

En idé är att gå igenom alla mål igen och fråga dig själv om målen kanske var för många. Motsvarade målen dina värderingar och din slutvision? (Porsman, 2003, s. 47).

## 2.9 Sammanfattning av teorin

Att döma av den litteratur jag läst kan konstateras att alla författare är överens om att sångare och musiker någon gång under sitt musikaliska liv drabbas av rampfeber. Rampfebern tar sig uttryck både fysiskt och psykiskt. Vilka symptom som uppstår kan variera från en person till en annan. Rampfeber kan ha olika betydelse för olika människor och behöver inte nödvändigtvis ha en negativ klang i allas öron, det är sättet vi väljer att se på rampfebern som avgör hur bra vi kan prestera. Att vara väl förberedd eller ha många års

erfarenhet av musicerande botar inte nödvändigtvis vår rampfeber eftersom kraven ökar ju äldre vi blir och ju större uppdrag vi får.

Furman och Lundberg menar att det alltid är bra att vara lite nervös inför en uppträdande eftersom sinnena skärps och adrenalinet börjar strömma i kroppen. Rädsla är inte enbart något dåligt utan hjälper människan att reagera på fara. Vi väljer alltid antingen att slåss, fly eller *"ligga död"* när vi utsätts för en fara.

Lundberg menar att den värld musiker lever i ställer många krav som stämmer dåligt överens med våra förutsättningar som människor, både psykologiskt och biologiskt. Ingen människa är perfekt och presterar på topp jämt. Ibland måste vi helt enkelt acceptera att vi misslyckas som musiker och många gånger lyckas vi bäst när vi tillåter oss att misslyckas.

En god självkänsla och ett gott självförtroende hos musikern är av stor vikt för att vi ska må bra och kunna nå goda resultat. Personer med dåligt självförtroende har ofta negativa förväntningar inför uppdrag och kan därför inte prestera på sin egentliga nivå som i sin tur leder till ett ännu sämre självförtroende. Porsman menar att vår självbild är påverkad av hur vi tror att andra människor uppfattat oss genom åren och vilka upplevelser vi haft och att detta kan leda till att vi tror oss vara på ett visst sätt. Genom att se på det förflutna på ett annorlunda sätt och genom nya positiva upplevelser kan vi stärka vår självkänsla.

Lejonclou och Lindberg ger goda råd att träna upp sitt självförtroende innan en konsert. Mycket handlar om att acceptera sin nervositet, göra det bästa av situationen, koncentrera sig på musiken och tänka positiva tankar.

Att träna mentalt innebär enligt Angelöw tre viktiga saker. Att förändra sitt tankesätt och sin attityd, lära sig olika avslappningsövningar samt förstärka positiva budskap genom visualiseringar och affirmationer.

Människan har två olika känslsystem som är skilda från varandra, ett positivt och ett negativt. Tyvärr är det negativa systemet mycket starkare än det positiva och kan göra så att vi upplever mera negativa känslor som ilska och rädsla. Därför behöver vi hjälpa hjärnan att förstärka de positiva upplevelsena. Genom att bryta de negativa tankemönstren och börja tänka i nya positivare banor kan vi börja prestera bättre.

Genom att visualisera kan vi i tanken föreställa oss hur saker och ting kommer att bli. Att visualisera i positiva bilder inför ett scenframträdande och föreställa oss att vi spelar eller sjunger bra gör att vi kan möta utmaningen med glädje och lättare nå våra mål. Man kan visualisera med hjälp av olika sinnen och vilket sinne som dominerar varierar från en

människa till en annan. Vi kan använda oss av bland annat syn, hörsel, lukt och kroppsliga föreställningar.

Angelöw menar att stress kan leda till att vi blir nedstämda, får dålig självkänsla och försämrad prestationsförmåga. Därför behöver vi lära oss slappna av och låta kroppen återhämta sig. Det finns många olika avslappnings- och meditationsmetoder och man bör själv pröva sig fram tills man hittar något som passar. Man bör träna avslappning regelbundet och under en längre period för att nå resultat.

Som musiker behöver vi bli medvetna om vad vi sysslar med, varför och vart vi är på väg. Därför är det väldigt viktigt att ha ett bestämt mål att sträva mot och lika viktigt med små delmål på vägen för vår utveckling. Vi kan arbeta med målprogrammering på många olika sätt men det viktigaste är att målet är positivt, utmanande men ändå realistiskt.

### **3 Metoder och genomförande**

I detta kapitel berättar jag om min forskningsmetod och val av forskningsansats. Jag beskriver också varför jag valt att göra en intervju och hur den gick till. Jag berättar även om forskningens validitet och reliabilitet.

#### **3.1 Val av forskningsansats**

I detta arbete har jag utgått från en hermeneutisk forskningsansats. Med det menas att jag försöker förstå och tolka de resultat jag får. Jag vill använda mig av en hermeneutisk forskningsansats för att det är svårt att få ett enda rätt svar på vad rampfeber är och hur vi kan träna bort det. Jag kan endast tolka den litteratur och de intervjusvar jag fått och bilda mig en egen uppfattning om resultatet.

#### **3.2 Intervju som metod**

Jag har bestämt mig för att göra en empirisk undersökning som komplement till den litteratur jag fått ta del av. Jag vill intervjua två sångare och två musiker i olika ålder, med olika många års erfarenhet av scenframträdanden. Jag har valt att intervjua två sångare och två musiker som regelbundet gör offentliga framträdanden. Jag vill bland annat ta reda på om det finns skillnader mellan hur sångare och musiker upplever nervositet och ifall erfarenhet påverkar i vilken mån de upplever nervositet. Jag hoppas också få svar på ifall de använder sig av mental träning inför ett scenframträdande och i så fall på vilket sätt. Jag är nyfiken på om litteraturen jag läst stämmer överens med deras svar, till exempel om alla musiker verkligen är nervösa och ifall nervositeten går över ju äldre man blir.

#### **3.3 Forskningens validitet och reliabilitet**

När man skriver ett vetenskapligt arbete är det viktigt att ha ett kritiskt förhållningssätt till den forskning som utförs. Med validitet menas trovärdighet, att de källor forskaren valt för sitt arbete är giltiga. Reliabilitet betyder tillförlitlighet. God validitet och god reliabilitet är en förutsättning för att resultaten skall anses trovärdiga. (Ekengren & Hinnfors, 2006, ss.79-82)

## 4 Resultatredovisning och analys

I detta kapitel redogör jag för resultatet av intervjuerna. Jag gör också en analys av intervjun där jag försöker jämföra de olika intervjupersonernas svar och tar fasta på likheter och olikheter.

### 4.1 Intervjuresultat

Jag vill börja med att presentera mina intervjupersoner. Person A är en sångerska med 10 års erfarenhet av scenframträdanden. Hon är studerande på musikhögskola och avlägger inom kort sin examen. Hon uppträder solo och i olika banduppsättningar.

Person B är sångerska med över 20 års erfarenhet av scenframträdande. Hon har studerat jazzsång under en kortare tid, men är till stor del självlärd. Hon uppträder med eget material och anlitas som sångerska till olika projekt.

Person C är en man med gitarr som huvudinstrument. Han har 10 års erfarenhet av scenframträdande. Person C studerar på musikhögskola och kommer inom kort att avlägga sin examen. Han spelar eget och andras material i banduppsättning.

Person D är en manlig pianist med 20 års erfarenhet av scenframträdanden. Han är utbildad musikpedagog och arbetar som lärare. Han anlitas som pianist till olika projekt.

Jag kan efter att ha ställt första frågan till alla intervjuade konstatera att rampfeber är en bekant upplevelse för samtliga. Alla säger att de någon gång inför ett scenframträdande upplevt rampfeber. Person B och D säger att de förut när de var yngre lidit av rampfeber, men att den nu är helt borta eller uppstår mycket sällan. Person A och C kan däremot uppleva rampfeber i dagens läge, ibland mera ibland mindre eller inte alls.

Som symptom nämner person A att hjärtat bultar, händerna skakar, hon mår illa, sångstödet funkade inte och rösten blir skakig. Person B som förut lidit av nervositet minns att benen kändes svaga, pulsen ökade. Och att tankar som *"Oh shit vad jag är nervös, nu måste jag skärpa mig"* gick genom huvudet. Person C säger att samma dag som spelningen är brukar han vara nervös ungefär halva dagen och nästan må illa, men ändå oftast vara glad och förväntansfull. Han menar att han är lite *"hätä"*, nervös, skakig, men att det alltid går över när han går upp på scenen. Men strax före spelningen brukar han tänka tanken, att



varför ger han sig in på det här om och om igen? Sedan när han börjar spela så är nervositeten borta och han är nöjd och glad efter spelningen. Person D säger att händerna skakar och magen blir dålig, han tänker inte riktigt klart och har svårt att koncentrera sig på det han ska göra.

På frågan hur de hanterar sin nervositet och ifall de har några speciella metoder de använder sig av, svarar person B och D som har längre erfarenhet av scenframträdanden att det är en lång process. Person B menar att mycket har med tillit att göra. Det är viktigt att man bygger upp ett gott självförtroende, blir trygg i sig själv och litar på sin kapacitet, sångrösten i det här fallet. Om man inte riktigt litar på det man gör, om man är osäker på någonting så är man nervös. Men sångaren menar att för att man ska bli riktigt trygg krävs det nog många års övning för att få den där erfarenheten och tryggheten. För person D handlade det mycket förr om vad andra människor tyckte och speciellt ifall vissa personer kunde sitta i publiken kunde han bli nervös. Men numera handlar det om att konstatera för sig själv att han spelar musik för att det är roligt och sedan bryr han sig inte i vad människor sen tycker. Han menar att om man koncentrerar sig enbart på musiken och klangen, hur det låter så går det att lätta på nervositeten.

Alla intervjupersoner säger att de använt sig av mental träning inför ett framträdande. Person A brukar visualisera hur publiken ser ut, hur hon själv ser ut och vilken scen det är. Hon brukar också försöka tänka positiva tankar före framträdandet. Ifall hon är nervös och tankarna snurrar brukar hon skriva ner allt hon oroar sig för till pappers och därmed behöver hon inte tänka på de sakerna längre. Hon brukar också skriva ner bra saker, som hon vet att hon är bra på och som brukar fungera bra på scenen och sedan fokusera på de sakerna. Person B säger sig under en lång tid ha använt sig av meditation när hon är nervös, då går hon in i sig själv och föreställer sig framträdandet. Person C och D menar att de inte under några arrangerade former tränar mentalt. Person C brukar fantisera och drömma om att framträdandet ska gå bra och person D brukar koncentrera sig på musiken och klangen och strunta i vad andra tycker.

Det som gör de intervjuade mera nervös är ifall det sitter kritiskt lyssnande människor i publiken eller en viss person som kan göra en extra nervös. Att inte fått material i tid eller inte hinna öva tillräckligt gör också så att de blir mera nervösa. Två av de intervjuade säger att en stor publik gör dem mindre nervösa medan en liten publik gör dem mera nervösa. Person C säger att om man har en trygg publik, trygga bandmedlemmar och ljudtekniker så är man avslappnad och behöver inte vara nervös.

Tre av de fyra intervjuade säger att nervositeten har blivit mindre ju mera erfarenhet av framträdanden de fått. Endast person A säger att hon kanske var mera självsäker förut men att kraven har ökat med åren och hon förväntas göra svårare saker nu. En mer erfaren artist ställer högre krav på sig själv och det kan leda till att nervositeten ökar.

## 4.2 Analys av resultat

Av intervjuresultaten kan jag konstatera att person B och D som har över 20 års erfarenhet av framträdanden övervunnit sin nervositet genom mycket erfarenhet av branschen och tillit till sig själva. De säger att nervositeten ännu idag kan göra sig påmind i vissa situationer men att de har lärt sig att hantera den. Person A och C säger att de lider av nervositet i dagens läge, ibland mera och ibland mindre. Här kan då konstateras att alla sångare och musiker någon gång har lidit av nervositet precis som författarna har poängterat. Person A säger att hennes nervositet blivit större med åren eftersom kraven ökat, precis som Lundberg (1991) menar. Symptomen de intervjuade får före ett scenframträdande stämmer också överens med vad Furman (2002) skriver i sin bok. Jag fick också bekräftat att samtliga använder sig av mental träning medvetet eller omedvetet inför ett framträdande. De använder sig av visualisering, affirmationer och meditation, alltså samma metoder som nämnts i litteraturen.

## 5 Sammanfattande diskussion

Jag är mycket glad över att jag valde att skriva om just rampfeber och mental träning. Under arbetets process har jag lärt mig mycket om forskningsämnet men även mycket om mig själv. Ju längre arbetet framskred desto mera intresserad blev jag av ämnet och nu har ett intresse fötts till att mera ingående studera mental träning i någon form i framtiden. Detta arbete har haft stor betydelse för min utveckling som sångerska. Jag har fått lära mig hur jag kan hantera min nervositet och hur jag kan göra ett bättre framträdande genom att delvis använda mig av den mentala träningen. Genom att läsa om nervositet och ta reda på vad det grundar sig i förstår jag nu bättre varför nervositet drabbar sångare och musiker.

Jag ville ha svar på ifall rampfeber är något som alla sångare och musiker lider av och hur de i så fall kan träna bort det med mental träning. Det var huvudsyftet med detta arbete och jag tycker jag har lyckats bra med att besvara dessa frågor med hjälp av teoriöversikten och de intervjuer jag gjort. Efter att jag jämfört intervju svaren med den litteratur jag läst kan jag konstatera att alla sångare och musiker någon gång lidit eller lider av rampfeber. Lundberg menar att rampfeber är vad man gör den till; har vi en positiv syn på rampfeber och använder oss av dess energi presterar vi bättre och vice versa. Det håller jag till en viss del med om att man ska försöka vända rampfebern till något positivt, men man behöver först ta reda på de underliggande faktorerna till varför man är nervös och sedan acceptera nuläget.

Jag tror att många faktorer påverkar varför en person är mera nervös än en annan. Jag tror att mycket har att göra med vårt självförtroende och vår självkänsla. Som Porsman skriver agerar vi alltid i enlighet med vår självbild. Om vi tror det är någonting vi inte kan så kan vi vara ganska säkra på att vi heller inte klarar av det. Mår vi inte bra och har ett dåligt självförtroende presterar vi heller inte bra. Jag tror att alla kan jobba mera medvetet på att stärka sitt självförtroende. Eftersom hjärnan har en tendens att minnas våra dåliga upplevelser mycket bättre än de goda så behöver vi hjälpa till lite att förstärka och komma ihåg de saker vi är bra på och har åstadkommit. En fin idé som Mia Törnblom skriver om är en, "jag är bra bok" som kan vara fiffig att ha. Att skriva ner de saker man är stolt och glad över att ha åstadkommit varje dag. Som sångare och musiker tycker jag att vi också kan bli bättre på att berömma varandra och ge sakliga komplimanger. Liksom det är viktigt att kunna ta emot beröm och förvalta den på rätt sätt.

En annan faktor som påverkar vår nervositet tror jag är tilliten till oss själva, hur mycket vi anser oss vara värda som sångare och musiker och vad vi tror oss kunna. Jag tror att en viktig faktor som påverkar nervositeten är hur pass förberedda vi känner oss för en uppgift.

Intervjupersonerna menar att det som gör en nervös är när man inte hunnit lära sig materialet man ska uppträda med tillräckligt bra, eller att man inte riktigt litar på sin egen kapacitet. En av intervjupersonerna menar att om man inte har kontroll över sitt instrument, i det här fallet sångrösten så har man all orsak att vara nervös. Hon menar att har man den rätta tekniken och vet att man kan lita på sin röst så är man trygg i sig själv och behöver inte vara nervös. Mycket handlar således om erfarenhet. Jag håller med om att största orsaken till nervositet för många är att de känner sig osäkra på sitt instrument, de känner att de inte riktigt behärskar det till fullo. Sedan kan det ju också vara så att många underskattar sin kapacitet. De tror sig vara otillräckliga på sitt instrument och är därför nervösa fast de inte har några rimliga skäl.

Som sångare och musiker är det helt orimligt att alltid sjunga eller spela på topp. Det finns ingen som gör ett perfekt framträdande jämt och vi behöver lära oss att acceptera våra misstag. Jag tror att när vi lär oss att handskas med motgångar och misstag så utvecklas vi mest. Vi behöver kanske tänka tillbaka på varför vi började med musik i första hand och vad som gör det värt att fortsätta i denna bransch. *"Musik ska byggas utav glädje"* inte av måsten och prestationsångest.

När jag började läsa om mental träning trodde jag först att det bara handlade i stora drag om att tänka positivt jämt. Det är ju delvis också sant, men det går att utöva mental träning på många sätt och många gör det också omedvetet. Det handlar alltså om hur vi kan bryta våra gamla negativa tankemönster och börja tänka oss till ett *"positivare liv"* genom visualiseringar, affirmationer och avslappning. Allt detta låter kanske mycket enkelt att genomföra, men att bara börja tänka positivt utan att först ta itu med de problem man har leder enligt mig ingen vart. Att säga åt någon att det går nog bra och tro på dig själv är ju helt dumt ifall personen inte verkligen tror på sig själv och tror att det ska gå bra. Eller att säga åt någon att inte behöver du vara nervös, du kan nog. Jag menar, att börja träna mentalt förrän vi tagit itu med eventuella underliggande problem till nervositeten är ingen bra ide. Vi måste först ta reda på varifrån vår nervositet kommer, hur har den uppstått? Vad har vi för orsaker att vara nervös och vad kan vi göra åt det? Många av orsakerna kan säkert gå ända långt tillbaka i barndomen eller basera sig på flera dåliga upplevelser av framträdanden eller minnen av personer som kommit med negativ kritik. Men efter att vi

rett ut vilka de underliggande faktorerna är till vår nervositet och arbetat med dem, då kan vi börja träna mentalt.

Ett av de vanligaste och lättaste sätten att träna mentalt är att visualisera, alltså att skapa inre bilder i hjärnan där vi ser oss uppnå våra mål. Lauridsen menar att visualisering är mycket lätt och att alla har förmågan att visualisera. Dock tror jag att vissa människor kan ha svårare för visualisering, att tänka i bilder. Det märker jag bland annat när jag undervisar i sång. Några elever kan förstå direkt när jag talar i bildspråk och ber dem föreställa sig en viss sak eller så pratar de ofta själva i bilder. De berättar vilka bilder de har i huvudet och hur de tänker. Andra elever behöver använda sig av andra inlärningsmetoder för att lära sig. Däremot tror jag att alla kan bli bättre på att visualisera genom att öva aktivt och ofta.

Vikten av att kunna slappna av och koppla bort omgivningen tror jag blir bara viktigare för oss alla som lever i en alltmer stressad miljö. Hur man går tillväga tror jag precis som Angelöw att alla behöver prova sig fram till vilken sorts avslappning som passar en bäst. Alla går vi omkring med olika grader av spänningar i kroppen och vi behöver bli medvetna om hur stor spänning vår kropp klarar av. Inför ett scenframträdande tror jag att vi behöver en viss spänning i kroppen för att bli tillräckligt fokuserade, vi behöver känna oss "laddade" inför vår uppgift. Jag anser att graden av spänning i kroppen visar hur nervösa vi är. En lätt spänning som gör att vi känner oss förväntansfulla, glada men ändå fokuserade är vad vi behöver. Blir spänningen för stor övergår den i en negativ nervositet, som kan bli jobbig att hantera.

Furman skriver om att många musiker medicinerar sig med betablockerare för att motverka nervositeten. Eftersom betablockerare endast minskar på de synliga symptomen som svettningar, darrande händer och dylikt, så försvinner ju inte själva känslan, nervositeten. Jag tror inte betablockerare är något bra preparat att använda mot nervositet eftersom nervositeten sannolikt dyker upp på nytt. Risken att bli beroende av tablettorna är också stor ifall vi använder oss av dem ofta. Istället tycker jag, som tidigare nämnts att man ska ta itu med det verkliga problemet till nervositeten och arbeta bort det på "naturlig väg".

Mina egna tips vad det gäller att minska på nervositeten och stärka självförtroendet är att öva, öva, öva! Att bli så bra på sitt instrument som möjligt, så att man kan känna sig lugn och självsäker inför sitt framträdande. Att ta ansvar för det man ska kunna inför en konsert och se till att man lär sig det.

För att öva upp självförtroendet tycker jag att man ska utmana sig själv och göra allt man är rädd för. Man kan börja i liten skala och sen göra svårare saker vartefter man blivit säkrare. Man ska våga chansa och inte vara rädd för att misslyckas. Det är naturligt att misslyckas och just det ordet ”*misslycka*” behöver inte ha en så allvarlig betydelse, egentligen betyder det bara ”*inte lycka*”. Det säger oss bara att vi inte är lyckliga över det som skett och inte att vi är dåliga på något sätt. De bästa sångarna och musikerna tycker jag är de som vågar bjuda på sig själva och inte är rädda för att göra bort sig och spela eller sjunga fel. Ofta kan våra svagheter vara våra styrkor, det som utmärker oss som artister.

Jag valde även att skriva om målprogrammering, vilket jag tycker är en mycket viktig sak att lära sig som sångare och musiker. Att lära sig sätt upp egna mål för sin musikaliska utveckling och att ständigt arbeta för att förverkliga dem utvecklar oss och ger oss bättre självförtroende. Mental träning hänger mycket ihop med målbilder, vi föreställer oss det vi vill uppnå och arbetar mot målet. Vi bör komma ihåg att sätta upp rimliga mål, vi kan använda oss av ”*smart*” modellen, målen skall vara:

S - självvalda

M – mätbara

A – ambitiösa

R – realistiska

T – tidsbestämda

När vi sätter upp mål som vi själva valt, som vi kan mäta (avgöra) när de är uppnådda, som är ambitiösa och realistiska och vi har gjort upp en tidsplan för när de olika målen skall vara färdiga har vi störst chans att lyckas med att nå våra mål.

Avslutningsvis vill jag säga att vi som valt att bli sångare och musiker verkar i en mycket givande men speciell bransch där vi alltid kommer att stöta på med och motgångar. Men vi får aldrig glömma bort det viktigast, varför vi började med musik och glädjen som musiken för med sig till oss själva och till andra.

## Källförteckning

- Lundberg, Å. (1991) *Rampfeber – konsten att framträda under press*. Stockholm: gehrmans.
- Furman, B. (2002) *Fjärilar i magen – behandlingsmetoder vid rädsla, panik och andra ångesttillstånd*. Stockholm: natur och kultur.
- Porsman, C. (2003) *Bli stressfri – mental träning mot stress*. Sundbyberg: fitnessförlaget.
- Angelöw, B. (2005) *Träna mentalt och förbättra ditt liv – handbok i mental träning*. Stockholm: natur och kultur.
- Lejonclou, A & Lindberg, Å. (1996) *Musik och mental träning*. Stockholm: gehrmans.
- Törnblom, M. (2006) *Mera självkänsla – i kärlek och relationer, i föräldraskap, i arbetslivet*. Stockholm: forum.
- Kihlström, E. (2006) *Karismakoden – sju vägar till personlig utstrålning*. Stockholm: forum.
- Wallén, M & Nyström, J. (2003) *Gör dig hörd – en bok om att våga tala och att få andra att lyssna*. Malmö: liber ekonomi.
- Lauridsen, I. (2009) *Tankens makt – visualisering – handledning och idéer*. Stockholm: ica bokförlag.
- Uneståhl, L-E. (1981) *Självkontroll genom mental träning – tillämpningar – idrott*, Örebro: Veje.
- Lanz, A. (2007) *Intervjumetodik*. Lund: studentlitteratur.
- Ekengren A-M & Hinnfors J. (2006) *Uppsatshandbok – Hur du lyckas med din uppsats*. Lund: studentlitteratur.

## Intervjufrågor

1. Lider du/har du lidit av nervositet inför ett scenframträdande?
2. Hur upplever du nervositeten? Vad känner och tänker du?
3. Hur reagerar kroppen?
4. Hur hanterar du din nervositet? Har du några speciella metoder du använder dig av?
5. Påverkar din nervositet ditt framträdande? I så fall på vilket sätt?
6. Har du använt dig av mental träning inför ett scenframträdande? På vilket sätt?
7. Vilka faktorer påverkar din nervositet? Vad gör dig mindre/mer nervös?
8. Tycker du att din nervositet har förändrats på något sätt med tiden?