

Tónlistardeild

Hljóðfærabraut

Óttinn við afhjúpun loddarans

Kvíði og streita flytjenda í sígildri tónlist

Ritgerð til BMus-prófs

Þórdís Gerður Jónsdóttir

Vorönn 2017

Tónlistardeild

Hljóðfærabraut

Óttinn við afhjúpun loddarans

Kvíði og streita flytjenda í sígildri tónlist

Ritgerð til BMus-prófs

Þórdís Gerður Jónsdóttir

Kt.: 100990-2299

Leiðbeinandi: Pétur Tyrfingsson

Vorönn 2017

Útdráttur

Tilgangur verkefnisins var að kanna birtingarmynd frammistöðukvíða flytjenda sígildrar tónlistar og bera saman upplifun þeirra við tvö líkön um félagskvíða, annars vegar líkan D. M. Clarks og hins vegar líkan R. M. Rapees og R. G. Heimbergs. Rætt var við fimm flytjendur og voru helstu niðurstöður þær að óttinn við það að koma fram sem tónlistarflytjandi snerist fyrst og fremst um að opinbera fyrir öðrum að maður væri í raun ekki nógu góður tónlistarmaður. Einnig kom fram að kvíðinn ætti oft rætur að rekja til skipulags tónlistarnámsins, sérstaklega á efri stigum; að kvíði hefur truflandi áhrif á einbeitingu og að einkenni hans eru ekki síður líkamleg en andleg. Þátttakendur verkefnisins töluðu einnig um að lifibrauð manns sem listamaður væri í húfi ef flutningurinn gengi illa, að undirbúningur væri lykilatriði til að lágmarka eða koma í veg fyrir kvíða og að í starfsumhverfi sígildrar tónlistar séu gerðar gífurlegar kröfur um færni. Niðurstöðurnar benda til þess að ýmislegt sé sameiginlegt með frammistöðukvíða tónlistarflytjenda og félagskvíða, s.s. það að gera ráð fyrir því að umhverfið og aðrir einstaklingar séu gagnrýnir og líklegt sé að viðkomandi verði metinn á neikvæðan hátt, það hvernig viðkomandi beitir öryggishegðun eða björgunaraðferðum til að lágmarka eða koma í veg fyrir það að standa sig ekki nógu vel og það að sjá fyrir sér hvernig aðrir sjá mann sjálfan í kvíðvænlegum aðstæðum.

Efnisyfirlit

Félagsfælni og kvíði tónlistarflytjenda	5
Líkan Clarks	6
Líkan Rapees og Heimbergs	9
Aðferð	11
Niðurstöður	13
Óttinn við afhjúpun loddarans, óttinn við að aðrir sjái eða heyri mistökin.....	13
Mennt er martröð, uppruni kvíðans í náminu á framhaldsstigi	14
Listin að lifa af, starfsöryggi tónlistarmanna sem flytjendur	15
Undirbúningur, ró og næði; að fyrirbyggja háskann.....	16
Líkami og sál, kvíðaeinkenni tónlistarflytjanda	17
Hið gagnrýna umhverfi sígildrar tónlistar	17
Umræður	19
Lokaorð/Ályktun	21
Heimildaskrá.....	23

Félagsfælni og kvíði tónlistarflytjenda

Í greiningarkerfinu DSM-5 er félagsfælni eða félagskvíði (*e. social anxiety disorder*) skilgreindur sem markverð hræðsla eða kvíði tengdur félagslegum aðstæðum þar sem viðkomandi gæti verið útsettur fyrir gagnrýni eða grandskoðun annarra (*e. scrutiny*). Dæmi um slíkar aðstæður eru félagsleg samskipti, það að einhver fylgist með manni eða það að vera einhvers konar flytjandi í aðstæðunum (*e. to perform*). Einstaklingur með félagsfælni er hræddur um að kvíðaeinkenni eða hegðun hans leiði til þess að hann uppskeri neikvætt álit annarra og reynir annað hvort að forða sér frá eða koma í veg fyrir að lenda í slíkum aðstæðum eða upplifir sífellt mikla hræðslu eða kvíða í aðstæðunum. Hræðslan eða kvíðinn er ekki í samhengi við raunverulegan háska aðstæðanna, er yfirleitt til staðar í 6 mánuði eða lengur og veldur verulegri vanlíðan eða hindrar einstaklinginn í starfi eða félagslegum aðstæðum.¹ Að mati höfundar, sem sjálfur er hljóðfæraleikari, er margt sameiginlegt með félagsfælni og frammistöðukvíða tónlistarflytjenda, sérstaklega hræðslan við neikvæða gagnrýni eða mat annarra, s.s. kennara, samstarfsmanna, gagnrýnenda eða áheyrenda. Tilgangur þessa verkefnis var að ræða við atvinnutónlistarmenn í sígildri eða klassískri tónlist og athuga hvort hægt væri að kortleggja þankagang þeirra eins og að um félagskvíða væri að ræða. Kenning höfundar áður en að eiginleg gagnasöfnun hófst var sú að frammistöðukvíði í tónlist snerist fyrst og fremst um þær gífurlegu kröfur sem bæði tónlistarmenn gera til sín sjálfs en einnig þær kröfur sem sprotnar eru upp úr umhverfi og menntunar- og flutningshefðum sigildrar tónlistar, og að ólíkt því sem gerist í félagsfælni séu kröfurnar í félagslegu umhverfi tónlistarmanna raunverulega jafnmiklar og viðkomandi upplifir. Einnig var sett fram sú tilgáta að tónlistarmenn tileinki sér einhvers konar bjargráð eða björgunaraðgerðir til að lágmarka eða forðast kvíðann og þau áhrif sem hann getur haft á tónlistarflutning. Til þess skilja betur þá hugsun og líðan sem gerist í félagskvíða var stuðst við tvö líkön, annars vegar líkan Davids M. Clarks og hins vegar líkan Ronalds M. Rapees og Richards G. Heimbergs.

¹ Katherine A. Philips, „Anxiety Disorders“ í *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition, DSM-5*, ritstj. American Psychiatric Association (Arlington: American Psychiatric Publishing, 2013), 202-203.

Líkan Clarks

Samkvæmt kenningum Clarks um félagsfærni er gert ráð fyrir að einstaklingur með félagsfærni geri óvenju háar kröfur um eigin frammistöðu í félagslegum aðstæðum og þær því álitnar hættulegar þar sem þær ógna því að viðkomandi geti staðist eigin viðmið um fullnægjandi frammistöðu. Í félagsfærni eru óljós merki frá einstaklingum í umhverfi viðkomandi gjarnan túlkuð á neikvæðan hátt, þ.e. að þau endurspegli neikvætt mat á frammistöðu viðkomandi sem ýtir undir frekari kvíða.²

Clark hefur sett fram eftirfarandi tíu tilgátur um birtingarmynd félagskvíða:

1. Félagssfærnir einstaklingar túlka ytri félagslega atburði á sérlega eða of neikvæðan hátt. Þetta er tvíþætt þar sem að annars vegar eru óljósir atburðir túlkaðir sem neikvæðir og hins vegar eru atburðir sem eru lítillaga neikvæðir túlkaðir sem algjör hörmung (*e. catastrophe*).³
2. Félagssfærnir einstaklingar veita sjálfum sér og eigin kvíðaeinkennum mikla athygli í streituvekjandi aðstæðum. Þetta verður oft til þess að viðkomandi upplifir kvíðaeinkenni sín mun sterkari heldur en þau birtast öðrum einstaklingum í sömu aðstæðum og eru oft rök eða staðfesting hins kvíðna á því að honum sé að mistakast eða að honum muni mistakast. Einstaklingar með félagsfærni hafa sérstaklega áhyggjur af sjáanlegum einkennum kvíðans og eru því oft með ofurárvekni gagnvart líkamlegum kvíðaeinkennum, s.s. hröðum hjartslætti, skjálfta eða svitamyndun; og margir setja samasemmerki á milli þess að finna fyrir kvíða og líta út fyrir að vera kvíðinn.⁴
3. Félagssfærnir einstaklingar hafa skerta hæfni til að taka á móti félagslegum merkjum frá öðrum einstaklingum þegar þeir eru kvíðnir og samanborið við fólk sem upplifir minni kvíða hafa kvíðnir einstaklingar oft takmarkað eða skert minni um streituvaldandi atburði. Þetta tengist því einnig að félagsfærnir einstaklingar hafa

² David M. Clark, „A Cognitive Perspective on Social Phobia,“ í *International Handbook of Social Anxiety: Concepts, Research and Interventions Relating to the Self and Shyness*, ritstj. W. Ray Crozier og Lynn E. Alden (Án staðar: John Wiley & Sons Ltd., 2001), 405-411.

³ Clark, „A Cognitive Perspective on Social Phobia,“ 412-413.

⁴ Clark, „A Cognitive Perspective on Social Phobia,“ 413.



sjálfá sig svo mikið undir smásjá að þeir hafa úr minni athygli að móða til þess að taka á móti nýjum upplýsingum frá umhverfinu og getur skýrt hvers vegna félagsfærni byggir oft á atburðum eða upplifunum sem áttu sér stað fyrir löngu, m.ö.o. upplýsingar um félagslegt endurmat frá einstaklingum í umhverfinu eru ekki uppfærðar þar sem athygli hins kvíðna beinist aðallega að sjálfum sér og eigin kvíðaeinkennum.⁵

4. Félagssfærni einstaklingar sjá fyrir sér brenglaðar og neikvæðar myndir af sjálfum sér í aðstæðum sem þeim finnst óþægilegar eins og þeir telja sig birtast frá sjónarhorni annarra. Hér er oft um að ræða myndir eða minningar frá þeim tíma sem kvíðinn fór fyrst að myndast og tengist því einnig að því að upplýsingar um eigin frammistöðu eru ekki uppfærðar í samanburði við raunverulega frammistöðu og endurmat frá umhverfi/öðrum sem, eins og áður sagði, tengist því að viðkomandi beinir svo mikilli athygli að sjálfum sér að hann nær ekki meðtaka félagslegt endurmat frá umhverfinu.⁶
5. Félagssfærni einstaklingar nota eigin líðan og hugsanir til þess að draga ályktanir, og yfirleitt rangar ályktanir, um hvernig þeir líta út frá sjónarhorni annarra.⁷
6. Félagssfærni einstaklingar tileinka sér ákveðna öryggishegðun sem þeir beita í þeim tilgangi að koma í veg fyrir það sem óttast er eða til þess að lágmarka hættuna og getur þetta bæði verið sýnileg hegðun og hugsanir viðkomandi. Þessar aðgerðir leiða til aukinnar athygli þess kvíðna á sjálfan sig og styrkir hans neikvæðu sjálfsmýnd. Öryggishegðun félagsfélins einstaklings veldur því að hann trúir áfram neikvæðum humgyndum um sjálfan sig, þ.e. að eigin björgunaraðgerðir hafi komið viðkomandi út úr háskanum, og þetta viðheldur félagsfærni.⁸
7. Öryggishegðun félagsfélins einstaklings og mikil athygli viðkomandi á sig sjálfan getur spillt fyrir félagslegum samskiptum við aðra með þeim hætti að öðrum finnst ekki eins eftirsóknarvert að vera í samskiptum við viðkomandi. Öryggishegðun getur einnig dregið að sér athygli og kallað fram þau viðbrögð annarra sem upphaflega var ætlað að koma í veg fyrir en það staðfestir ógnina fyrir þeim kvíðna.⁹

⁵ Clark, „A Cognitive Perspective on Social Phobia,“ 413-414.

⁶ Clark, „A Cognitive Perspective on Social Phobia,“ 414.

⁷ Clark, „A Cognitive Perspective on Social Phobia,“ 414-415.

⁸ Clark, „A Cognitive Perspective on Social Phobia,“ 415.

⁹ Clark, „A Cognitive Perspective on Social Phobia,“ 416.



8. Þar sem að einstaklingar með félagsfærni hafa skerta færni til að taka til greina vísbendingar um hvernig félagslegur atburður átti sér raunverulega stað og hver viðbrögð annarra einstaklinga voru eru þeir líklegir til þess að sérstaklega taka eftir og muna eftir viðbrögðum sem þeir geta túlkað sem neikvætt mat annarra.¹⁰
9. Félagsfærni einstaklingar fara í gegnum hugsanaferli áður en atburður sem þeir álíta ógnandi á sér stað. Í því ferli eru sérstaklega kallaðar fram upplýsingar um hvernig viðkomandi telur sjálfan sig koma fyrir sjónir annarra á neikvæðan hátt.¹¹
10. Félagsfærni einstaklingar eyða löngum tíma í að greina og fara yfir liðna atburði sem þeim fannst óþægilegir og er það ferli litað af neikvæðum hugmyndum um eigin frammistöðu og lágu sjálfsmati. Þetta getur orðið til þess tilfinningar sem einkennast af skömm viðhaldast þrátt fyrir að kvíðinn minnki og getur atburðinum verið bætt á lista viðkomandi um lélega frammistöðu.¹²

Í líkani Clarks er gert ráð fyrir eftirfarandi ferli: einstaklingur með félagskvíða er staddur í aðstæðum sem vekja hjá honum kvíða. Í kjölfarið koma upp neikvæðar hugsanir, t.d. um eigin hæfileika til að takast á við aðstæðurnar, og fer hann að sjá fyrir sér hvernig hann kemur öðrum fyrir sjónir. Í kjölfarið veitir viðkomandi sjálfum sér mikla athygli sem dregur athygli hans frá sjálfum aðstæðunum og hver viðbrögð annarra eru. Neikvæðar hugsanir kalla fram bæði líkamleg og andleg kvíðaeinkenni sem viðkomandi tekur eftir og í kjölfarið veitir hann sjálfum sér enn meiri athygli en áður. Einnig fer viðkomandi að beita öryggisaðgerðum í þeim tilgangi að komast hjá því sem hann óttast eða til þess lágmarka hættuna sem hann telur stafa af aðstæðunum. Þessar öryggisaðgerðir verða einnig til þess að viðkomandi veitir sjálfum sér stöðugt meiri athygli.¹³

¹⁰ Clark, „A Cognitive Perspective on Social Phobia,“ 416-417.

¹¹ Clark, „A Cognitive Perspective on Social Phobia,“ 417-418.

¹² Clark, „A Cognitive Perspective on Social Phobia,“ 418.

¹³ Clark, „A Cognitive Perspective on Social Phobia,“ 405-411.

Líkan Rapees og Heimbergs

Í líkani Rapees og Heimbergs er gengið út frá þeirri hugmynd að félagsfælnir einstaklingar trúir því að aðrir einstaklingar séu í eðli sínu gagnrýnir og líklegir til að dæma aðra á neikvæðan hátt en sá félagsfælni leggur ríka áherslu á að uppskera jákvætt mat annarra auk þess sem hann telur meiri eða alvarlegri afleiðingar stafa af neikvæðu mati annarra miðað við þá sem ekki upplifa sambærilegan kvíða. Í félagslegum aðstæðum býr viðkomandi til hugræna mynd af því hvernig hann kemur fyrir sjónir annarra, bæði hvað varðar útlit og hegðun, og á sama tíma beinir hann athygli sinni að innri upplifun (*e. internal representation*) og mögulegum hættumerkjum frá umhverfinu, þ.e. fólkinu í kringum sig. Hugræna mynd viðkomandi er byggð á fyrri atburðum og upplifun einstaklingsins í félagslegum aðstæðum, líkamlegri líðan og hættumerkjum í umhverfinu, þ.e. því sem einstaklingurinn telur færa rök fyrir því að hann sé líklegur til að vera dæmdur á neikvæðan hátt. Þessi mynd er ekki sú sem einstaklingur sér sjálfan sig í heldur hvernig hann telur aðra sjá sig. Á sama tíma er hinn félagsfælni upptekinn af því að spá fyrir um hvers er ætlast til af honum og hver viðmiðin um fullnægjandi frammistöðu eru. Því lengra sem er á milli þeirrar frammistöðu sem viðkomandi telur sjálfan sig sýna og þeirrar frammistöðu sem hann telur vera á viðeigandi staðli því líklegra er að hann telji fólkið í umhverfinu mynda sér neikvæða skoðun á sér. Félagsfælnir einstaklingar spá gjarnan fyrir því að þetta neikvæða mat fólks í umhverfinu muni eiga sér stað sem ýtir undir kvíða sem hefur líkamlegar, hugrænar og hegðunarlegar afleiðingar á einstaklinginn. Þetta ýtir undir neikvæða hugræna mynd viðkomandi af sjálfum sér og þannig viðhelst vítahringur félagsfælni.¹⁴

Félagsfælinn einstaklingur telur aðalógnina sem að sér steðjar neikvætt mat annarra í umhverfinu. Í líkani Rapee og Heimberg er talað um áhorfendur (*e. audience*) en þeir leggja þó áherslu á að þeir sem teljast til áhorfenda eru ekki endilega bara þeir sem fylgjast með viðkomandi heldur teljast allir þeir sem mögulega gætu veitt hegðun eða framkomu

¹⁴ Ronald M. Rapee og Richard G. Heimberg, „A Cognitive-Behavioral Model of Anxiety in Social Phobia,“ *Behaviour Research and Therapy* 35, númer 8, (1997): 741-744, sótt 20. apríl 2017. doi:10.1016/S0005-7967(97)00022-3.

hins félagsfélna athygli sem áhorfendur.¹⁵ Þegar rætt er um frammistöðukvíða tónlistarmanna er því mikilvægt að gera sér grein fyrir að áhorfendur eða áheyrendur eru ekki eingöngu þeir sem sitja úti í sal eða í dómarasætum en einnig þeir sem deila sviðinu með viðkomandi eða taka þátt í undirbúnings- eða æfingaferlinu.

Félagsfélirnir einstaklingar eru líklegri en aðrir til að meta eigin frammistöðu á neikvæðan hátt jafnvel þó að raunveruleg frammistaða bendi til þess að gengið hafi betur. Þetta á aðeins við um eigin frammistöðu þar sem ekki hefur verið sýnt fram á að félagsfélirnir einstaklingar meti frammistöðu annarra verr en þeir sem upplifa lítinn kvíða. Einnig er vert að taka fram að kvíði er talinn hafa neikvæð áhrif á frammistöðu í flóknum verkefnum og gæti því verið að félagsfélirnir upplifa stundum réttilega verri frammistöðu en aðrir. Þetta er kannski ekki að undra þar sem að einstaklingur með félagsfélni framkvæmir í raun þrefalt verkefni. Þegar einstaklingur sem ekki er kvíðinn framkvæmir verkefni ætti hann í raun að geta beint nær allri sinni athygli að viðfangsefninu sjálfu en félagsfélinn einstaklingur þarf í raun að framkvæma verkefnið sjálft á meðan að hann fylgist með hættumerkjum úr umhverfinu, þ.e. vísbendingar um neikvætt mat annarra, og mótar huglæga mynd af því hvernig lítur út og stendur sig í hugum þeirra sem gætu mögulega metið sig á neikvæðan hátt. Eftir því sem viðkomandi telur neikvætt mat áhorfenda hafa meiri afleiðingar því meiri kvíða upplifir hann tengdum aðstæðunum.¹⁶

Þeir sem glíma við félagsfélni telja gjarnan kvíða sinn sýnilegri eða greinilegri öðrum en hann í raun er, en áhyggjur viðkomandi af því hvort að aðrir upplifi eða sjái sig kvíðinn er hluti af greiningarskilmerkjum félagsfélni.¹⁷ Einstaklingar með félagsfélni tileinka sér gjarnan hegðun til að koma í veg fyrir neikvætt mat annarra. Hér er ekki aðeins átt við að koma sér undan óþægilegum aðstæðum en einnig atriði eins og að forðast augnsamband eða standa í jaðri hóps. Þessi hegðun leiðir oft af sér minni félagslega færni og uppfyllir því eigin hrakspá hins félagsfélna.¹⁸

¹⁵ Rapee og Heimberg, „A Cognitive-Behavioiral Model of Anxiety in Social Phobia,“ 744.

¹⁶ Rapee og Heimberg, „A Cognitive-Behavioiral Model of Anxiety in Social Phobia,“ 745-746.

¹⁷ Rapee og Heimberg, „A Cognitive-Behavioiral Model of Anxiety in Social Phobia,“ 746.

¹⁸ Rapee og Heimberg, „A Cognitive-Behavioiral Model of Anxiety in Social Phobia,“ 750.

Aðferð

Til þess að safna þátttakendum birti höfundur auglýsingu á samfélagsmiðlinum Facebook og tók það fram að hverjum sem er væri velkomið að deila henni og var henni alls deilt af 21 notanda Facebook. Auglýsingin var einnig sett inn á lokaða Facebook-hópa Sviðs- og Tónlistardeildar Listaháskóla Íslands, Nemendafélags Tónlistarskóla FÍH og Kítóns, félags kvenna í tónlist. Í auglýsingunni var auglýst eftir atvinnuhljóðfæraleikurum og -söngvörum í sígildri tónlist til að ræða eigin upplifun af kvíða og streitu tengdri tónlistariðkun. Tekið var fram að þátttakendur þyrftu ekki að telja sig upplifa hamlandi kvíða eða leitað sér áður aðstoðar við kvíða en óskað var eftir að a.m.k. þrjú ár væru liðin frá því að þátttakendur luku námi. Alls sex manns óskuðu eftir þátttöku, tveir karlar og fjórar konur, en ákveðið var að hafa ekki einn þeirra með þar sem að viðkomandi starfar aðallega innan dægurtónlistargeirans og lauk námi fyrir aðeins einu ári síðan. Eftir stóðu fimm viðmælendur, tveir karlar og þrjár konur. Tveir þátttakenda spila á strengjahljóðfæri, einn á málmblásturshljóðfæri og einn á tréblásturshljóðfæri auk þess sem einn þátttakandinn er söngvari. Þrír viðmælendanna starfa erlendis og fóru tvo viðtöl fram í gegnum samskiptaforritið Skype. Áður en að hvert viðtal hófst var verkefnið kynnt fyrir þátttakendum sem viðleitni höfundar til að kortleggja þankagang tónlistarmanna í frammistöðutengdum kvíða í starfi og greint var frá því að verkefnið væri ekki rannsókn til þess að skoða hvort að kvíði eða streita væri alvarlegt eða útbreitt vandamál á meðal tónlistarmanna í sígildri tónlist. Viðmælendum var gert ljóst að þeir réðu algjörlega hvað þeir kysu að ræða eða deila með höfundi verkefnisins og útskýrt var hvernig nafnleyndar yrði gætt. Viðmælendur gáfu samþykki sitt fyrir því að viðtalið væri hljóðritað og voru upplýstir um að þeir gætu eftir viðtalið óskað eftir því að einhverjar upplýsingar sem þar hefðu komið fram væru ekki notaðar í verkefninu. Enginn þátttakandi óskaði eftir slíku.

Lengd viðtalanna var á bilinu klukkustund til ein og hálf klukkustund. Í upphafi hvers viðtals var viðmælandi beðinn um að ræða eigin upplifun af kvíða og streitu í starfi sínu sem flytjandi sígildrar tónlistar. Ákveðið var að hefja viðtalið á þennan opna hátt þar sem að þátttakendur höfðu sjálfir samband við höfund um þátttöku og því gerði höfundur ráð fyrir að þeir hefðu allir velt viðfangsefninu fyrir sér að einhverju leyti eða hefðu áhuga á því. Að því loknu útskýrði höfundur fyrir viðmælandanum að kvíði og streita sé liðan



sem á sér stað þegar viðkomandi upplifir sig í einhvers konar hættu og voru viðmælendur fengnir til að samþykkja eða skilja þá hugmyndafræði. Þá voru þátttakendur spurðir hver hættan væri eða við hvað þeir væru hræddir þegar þeir væru að flytja tónlist og síðan hvaða aðferðir þeir notuðu til að auka öryggi sitt. Einnig var spurt út í mögulega bakþanka eða krufningu þátttakenda á liðnum atburðum sem tónlistarflytjendur sem þeir teldu streituvaldandi. Þá var rætt hvaða líkamlegu áhrif kvíðinn hefði og hvaða áhrif hann hefði á einbeitingu í sjálfum flutningnum. Í lok hvers viðtals var spurt út í menninguna í klassíska starfsumhverfinu, þ.e. hvort viðmælendur upplifðu hana streituvaldandi, hvort þeir mættu skilningi þegar kæmi að kvíða og streitu eða hvort það væri eitthvað í starfs- eða menntunarumhverfi sígildrar tónlistar sem annað hvort ýtir eða dregur úr kvíða og streitu.

Niðurstöður

Þegar farið var yfir viðtöl við þátttakendur verkefnisins voru eftirfarandi þemu greind. Í umfangllun hvers þema eru skrifaðar í gæsalöppum tilvitnanir frá viðmælendum þemunum til rökstuðnings. Hér tákna punktalínur þegar hluta af orðum viðmælanda er sleppt. Texti í sviga er tekinn úr tali þátttakenda til þess að setja tilvitnunina í rétt samhengi samkvæmt orðum viðmælandans eða til þess að tryggja nafnleynd.

Óttinn við afhjúpun loddarans, óttinn við að aðrir sjái eða heyri mistökin

Allir viðmælendurnir nema einn sögðu að aðalháskinn í tónlistarflutningi væri sá að gera mistök eða að flutningurinn væri ekki nógu góður og þegar það var krufið nánar kom í ljós að hættan var í raun fólgin í því að áheyrendur eða samstarfsfélagar kæmst að því eða sæju að maður væri ekki nógu góður tónlistarmaður. Þrátt fyrir að upplifa svona sterklega mikilvægi þess að þurfa að sanna sig sem flytjandi í hvert skipti virtust viðkomandi þátttakendur aðeins hafa þetta viðhorf til sín sjálfs en ekki til annarra tónlistarmanna, þ.e. viðmælendurnir sögðust ekki gera slíkar kröfur á aðra tónlistarmenn.

„Ég held að það sé mannorð manns, hvernig maður kemur fyrir og ég held að það sé mannlegt að maður heldur að fólk sé að dæma mann og dæma að maður spili illa.... ég fer að sjá fyrir mér á tónleikunum eða sýningunni hvernig kollegar mínir sjái það sem ég er að gera... og það er svo mikil samkeppni innan þessa heims að ég held að margir tónlistarmenn vilji sjá aðra tónlistarmenn klikka.“

„Hverju kvíðum við? Það er fyrir mig að mistakast og álitid á manni, hvað hinir segja, hvað hinir eru að hugsa. Þegar verst lætur er það bara stjórnlaust, eyru annarra eru alveg límd við mann, þá spennist maður svo mikið upp. Maður upplifir þegar maður er sjálfur að hlusta á annan, að maður er eiginlega ekkert að hlusta, kannski er það bara þannig. En myndin verður svona ofboðslega sterk að manni finnst allir vera að horfa á sig og maður er gjörsamlega að drukkna í augum og eyrum.“

„Með því að spila illa ertu í rauninni að opinbera fyrir umhverfinu hversu mikill lúði þú ert... (Tónlistarfólki) finnst stundum eins og það sé verið að leggja dóm á mann sjálfan og dómgreind manns, eða mann sem persónu og það getur verið dálítið erfitt.“

„Að einhver fatti að maður er loddari, það er bara skelfing...Fólk fattar að maður á ekki að vera að gera þetta... Ég er ekki mikið fyrir það að taka upp tólið og biðja fólk um að (spila með mér), þó maður sé að borga. Mér finnst það svolítið svona: komdu og vertu með mér en ekki fatta hvað ég er mikill loddari, kannski finnst honum ég ekki vera nógu góður tónlistarmaður til að vinna með. Það eru alls konar hættur þar líka.“

Allir þátttakendur töluðu um að þeir upplifðu meiri kvíða eða að meira lægi undir ef ákveðnir einstaklingar væru í áheyrendahópnum eða á meðal þeirra sem viðkomandi væri að spila með, þ.e. einhverjir sem þeir töldu virta tónlistarmenn eða fólk sem teldist

mikilvægir einstaklingar í tónlistarbransanum eða bara einhver sem væri líklegur til að gera miklar kröfur á tónlistarflutninginn.

„Þetta getur verið gamall kennari eða einhver sem ég finn að hefur ekki mikið álit á mér án þess að vita það.“

„(Þegar maður spilar með einhverjum sem maður lítur mikið upp til) þá æfir maður sig extra vel. Mér finnst erfitt að vinna með einhverjum sem er svolítið mikilvægur, stór, einhver sem maður lítur upp til og finnst mikill tónlistarmaður, þá reynir maður meira á æfingum.“

Tveir viðmælendur töluðu um að þeir ættu eða hefðu átt erfitt með að hlusta á hljóðritun með eigin tónlistarflutningi.

„Ég fékk alltaf þessi komment frá kennara, að taka þetta upp og hlusta. Ég bara gat það ekki. Ég hef ekki ennþá hlustað á einleikarprófið, ég bara get það ekki.“

„Mér finnst óþægilegt að hlusta á sjálfa mig spila.“

Eini viðmælandinn sem ekki fannst aðalháskinn í tónlistarflutningi vera sá að opinbera vangetu sína sem flytjandi sagði að sér fyndist óttinn frekar snúast um að eigin sjálfsvirðing væri í húfi. Þrátt fyrir þá staðhæfingu greindi viðkomandi opinskátt frá því að hann upplifir mun meiri kvíða þegar hann veit af ákveðnum einstaklingum í áheyrendahópnum og viðurkenndi að hann reynir markvisst að komast hjá því að vita hverjir muni hlusta á hann. Að mati höfundar er þessi hegðun viðkomandi vísbending um að hann sé þó að einhverju leyti hræddur við álit annarra og sami viðmælandi lét þessi orð falla:

„Mér finnst rosalega vont að spila fyrir fólk sem hefur einhverja trú á mér, þá gengur mér alltaf verst.“

Mennt er martröð, uppruni kvíðans í náminu á framhaldsstigi

Allir þátttakendur fyrir utan einn töldu skipulag klassísks tónlistarnáms að mörgu leyti ýta undir streitu, kvíða og lágt sjálfsmat. Þeir nefndu hina miklu gagnrýni sem nemendur eru útsettir fyrir, sérstaklega á efri stigum námsins, til þess fallna að ýta undir lágt sjálfsmat þeirra og einn þátttakandi sagði að fyrst eftir að hann lauk námi hafi hann stöðugt heyrt gagnrýna rödd kennara síns á meðan hann var að spila.

„Í náminu var maður alltaf skíthræddur um að gera eitthvað vitlaust. Tónlistarkennsla er svolítið absurd kennsla af því að þú lærir á því að það er slegið á puttana á þér... Og þú ert alltaf að fá högginn, þannig að síðan þegar maður kemur í próf og ætlar að gera allt rétt þá er það eina sem maður er búinn að heyra nánast... Það er bara brotið og brotið og brotið, afskaplega lítið byggt upp og einhvern veginn gert ráð fyrir að maður sjái um það sjálfur á viðkvæmasta stigi lífs manns.“

„Ég horfi ekki á (einleikarprófið) sem ánægjulega upplifun og það finnst mér rosalega sárt, að hafa klárað skólann og þetta er hæsti tímápunkturinn og hann er bara opið sár.“

Einn þátttakandi nefndi sérstaklega að nemendum hafi ekki verið gefin sömu tækifæri.



„Það er verið að senda bestu nemendurna (í masterklassa til gestakennara) sem koma góðu orði á skólann. Þetta er allt eitthvað svona.“

Þrír af fjórum þátttakendum sem störfuðu við kennslu auk þess að vera flytjendur sögðu frá því hvernig þeir reyndu markvisst að búa til aðra stemningu í eigin kennslustundum en þeir teldu hina sígildu kennsluhefð gera, s.s. með því að draga fram styrkleika nemanda sinna frekar en veikleika, reyna að höfða meira til þess að tónlistariðkun ætti að vera skemmtileg frekar en öguð eða í háum gæðum og einn þeirra hafði það að leiðarljósi í kennslu sinni að það væri pláss fyrir alla innan tónlistarheimsins, hvort sem þeir yrði einleikarar eða ekki.

„Þegar ég vil fá eitthvað út úr fólki þá byrja ég ekki á því að æpa á það. Ég er ekkert kröfuminni og ef að nemandi kemur til mín, þá bið ég bara um að láta vita ef þau eru óæfð af því að þá getum notað tímann í annað, það þarf ekki endilega að hjakka í sama hlutnum illa æfðum, þá vinnum við bara öðruvísi. Þau (nemendurnir) verða afslappaðri og ég fæ meira út úr þeim... Þau æfa sig ekki minna.“

Aðeins tveir þátttakendur töluðu um að framhaldsnámið hafi verið ánægjuleg upplifun. Annar þeirra taldi það sjálfur stafa af því að hann hafi á því námsstigi ákveðið að hann ætlaði sér ekki að taka þátt í þeirri samkeppni sem var ríkjandi á meðal hljóðfæranemenda skólans og einbeita sér frekar að því að geta spilað fleiri stíla en eingöngu sígilda tónlist. Hinn aðilinn sagði að hann hafi náð að njóta námsins eftir að hann ákvað að setja upp ákveðna grímu og þykjast vera jafngóður á hljóðfæri sitt og samnemendurnir og var sá þátttakandi sá eini sem sagði að sér hefði fundist sú mikla samkeppni sem einkenndi nám hans hafa gert sér gott. Þessi síðarnefndi viðmælandi er sá sami og taldi óttann við það að koma fram sem flytjandi aðallega fölginn í því að eigin sjálfsvirðing væri í húfi frekar en álit annarra. Hann sagði einnig að sér fyndist þær miklu kröfur sem yfirleitt eru gerðar í klassísku tónlistarnámi nauðsynlegar til að búa nemendur undir atvinnumennsku í tónlistarflutningi af því að samkeppnin um hvert verkefni eða tækifæri væri svo mikil.

Listin að lifa af, starfsöryggi tónlistarmanna sem flytjendur

Allir þátttakendur töluðu um mikilvægi þess að koma vel fyrir í tónlistaflutningi til þess að fá fleiri tækifæri til að starfa sem tónlistarmenn. Þeir voru allir sammála um að þegar þeir kæmu fram sem tónlistarflytjendur væri ekki síður mikilvægt að standa sig og spila vel fyrir samstarfsfólk sitt heldur en bara áheyrendur þar sem að ef að eitthvað færi ekki nógu vel væri það slæmt fyrir orðstýr sinn og dragi úr líkunum á því að þeir fengu frekari tækifæri innan tónlistarheimsins.

„Þú ert þitt eigið fyrirtæki og því betur sem þú stendur þig því meiri líkur eru á því að fólk í kringum þig hafi samband við þig og vilji vinna með þér. Þú ert stanslaust að reyna að selja þig.“

„Það er endalaust þannig að vera að passa upp á goggunarröðina, að það sé örugglega hringt í mann.“

Tveir viðmælendur nefndu sérstaklega mikilvægi þess að sýna samstarfsfólki sínu að maður væri til í að taka þátt í ýmsum verkefni og segja já í nær hvert skipti sem tækifæri gæfist.

„Að segja nei (við því að taka þátt í verkefnum) er stórhættulegt, þá hringir enginn í þig, þá hjálparðu viðkomandi að gleyma símanúmerinu þínu.“

„Ef klúðrar einhverju alveg massívt þá stoppar síminn. Síminn stoppar líka ef þú hættir að taka að þér verkefni.“

Undirbúningur, ró og næði; að fyrirbyggja háskann

Allir viðmælendur nefndu mikilvægi þess að góður undirbúningur væri lykilatriði til að lágmarka kvíða í tengslum við að koma fram sem tónlistarmaður og allir töluðu um að andlegur undirbúningur væri ekki síður mikilvægur en að læra tónlistina sjálfa.

„Mér finnst gott að setja mig í háskalegu aðstæðurnar oft áður en ég held svo tónleika. Það eru eins og þessir prufutónleikar sem maður heldur, fær fullt af fólki til að hlusta... Þú ert kannski með eitt stykki sem er kannski fjórar mínútur og þú æfir það allt, allar hreyfingar, allt sem þú ætlar að gera við stykkið, þessi augnablik, þú æfir þau, þannig að þú átt þá betur við aðstæðurnar... Svo þegar maður er að labba upp á svið, helst vera búinn að undirbúa allt, ekkert stress, ekki mæta seint á tónleikastaðinn, nægur tími skiptir öllu máli, vera búinn að setja nóturnar upp á svið, ekki líma partinn í flýti á tónleikadag og svo er ein blaðsíðan á hvolfi.“

„Það er ógeðslega margt sem getur klikkað og maður æfir sig eins og brjálæðingur til að minnka möguleikann, bara líkindareikningur, á öllum mögulegum villum sem maður getur gert.“

„Ég fer andlega í gegnum það, ég labba inn á sviðið og ég undirbý mig alltaf án hljóðfærisins, fer í gegnum alla tónleikana... það stressar mig ógeðslega mikið, bara hugsunin, maður fær hraðan hjartslátt en það er hluti af því, að venjast þeirri tilfinningu.“

Tveir viðmælendur töldu þó mikilvægt að þekkja sínar takmarkanir og taka ekki við verkefnum sem þeir töldu sig ekki ráða við þrátt fyrir mikinn undirbúning.

„Maður þarf að vita á hvaða leveli maður er og velja verkefni í samræmi við það.“

Allir þátttakendur sögðu frá því að þeir hafi sjálfir þurft markvisst að vinna í því að skilja og höndla eigin frammistöðukvíða og þurftu sjálfir að eiga frumkvæði að því. Þrír viðmælendur nefndu mikilvægi þess að lágmarka streituvaldandi aðstæður á tónleikadag, s.s. að syngja eða spila ekki mikið þann daginn, að geta verið í ró og næði og hlúa sérstaklega vel að sjálfum sér þennan dag.

„Helst að geta fengið stað til að slappa af, hvort sem maður hugleiðir eða sest niður með nóturnar en ekki hljóðfærið og fer yfir.“

Sá viðmælandi sem er söngvari nefndi að hann þyrfti suma tónleikadaga endurtekið að athuga hvort að röddin væri í lagi með ákveðnum ræskingum eða litlum söngæfingum en nefndi síðan dæmi af nýliðnum tónleikum þar sem hann ákvað meðvitað að gera þetta ekki en söng í staðinn í klukkutíma snemma á tónleikadeginum og síðan ekkert fyrr en í upphitun fyrir tónleikana sjálfa.

Líkami og sál, kvíðaeinkenni tónlistarflytjanda

Allir viðmælendurnir töluðu um að kvíði og streita hefðu neikvæð áhrif á einbeitingu í tónlistarflutningi og höfðu margir fundið sér skipulagðar leiðir til þess að beina athyglinni betur á rétta staði.

„Ég fer gjörsamlega frá sjálfum mér, og það er það versta við það að maður veit ekki hversu margir kórusar eru komnir, maður er ekki með, maður týnir svolítið tímanum.“

„Ef ég er að fara í prufuspil eða er stressuð þá geri ég líkamlega erfðar æfingar, bara t.d. tíu stjörnuhopp, það hleypir þessu (kvíðanum) aðeins út.“

Allir viðmælendur höfðu fundið fyrir líkamlegum einkennum kvíða og tveir þeirra nefndu þessi einkenni sem hið óþægilegasta við kvíðann. Sem dæmi um þessi einkenni má nefna þyngsli í hálsi, stífni, tíð þvaglát, að sortna fyrir augum, skjálfta í höndum eða skjálfta í þind.

„Ég er lofthrádd og þetta er sama tilfinning, t.d. í maganum. Ég þarf alltaf að pissa, þó ég sé nýbúin. Og skjálfti, það er bara spurning um hvar hann er staddur, það er skelfing þegar hann fer í þindina, þá ertu bara búin og spilar ekki mikið, þá ferðu í bráðabjörgun. Ég get alveg höndlað skjálfta í puttunum.“

„Það er svo hræðilegt að eyða kannski 80% af orkunni í að halda líkamanum niðri og 20% fara kannski í að performera og þetta er svo mikið waste að það er alveg hræðilegt.“

Allir nema einn viðmælandi töldu notkun lyfja, s.s. beta-blokkera, til að halda niðri líkamlegum kvíðaeinkennum vera útbreidda innan klassíska tónlistarheimsins og sagði einn viðmælandi frá því að hann hafi prófað slík lyf sjálfur.

Hið gagnrýna umhverfi sígildrar tónlistar

Allir viðmælendur voru sammála höfundu um að gífurlega miklar kröfur væru gerðar til flytjenda í sígildri tónlist og upplifðu þeir mun afslappaðra andrúmsloft í starfsumhverfi annars konar tónlistarstíla, s.s. í jazzi eða dægurtónlist.

„Ég upplifi þetta sem snobb. Það er svo mikið snobb í klassískri tónlist og það er búið að búa til svo mikla pressu á alla... Ég held að margir upplifi klassíska tónlist sem æðri t.d. jazz og poppi, og finnist ekkert flottara eða betra en klassísk tónlist.. Ég held að snobb sé mjög ríkjandi á meðal klassískra tónlistarmanna.“

Tveir viðmælendur verkefnisins eru flytjendur bæði á sviði sígildrar tónlistar og rytmískrar tónlistar og sögðu báðir að í sígildri tónlist væru gerðar meiri kröfur til hljóðfæraleikara.

„Ef ég er að spila kokteil, með einhverjum sem ég þekki mjög vel eða jazzskotna tónlist þar sem ég fæ að detta inn og út, það er miklu afslappaðra umhverfi en t.d. ef ég er tekin inn sem aukamaður í sínfóníuhljómsveit.“

Tveir viðmælendur sögðust hafa fundið fyrir því að til væri einhvers konar stöðluð og ein rétt leið fyrir klassíska hljóðfæraleikara hvað varðar menntun og starf.



„Þetta er þannig að þú átt að læra þetta (erlendis), koma heim, fara í Sinfó og ef þú kemst ekki inn þá er það bara: „vá, hvað þú ert lélegur, ég veit að þú fórst í inntökupróf og komst ekki inn,“ en það voru fimmtíu og eitthvað (manns) sem spiluðu fyrir.“

Eins og áður sagði talaði aðeins einn þátttakandi um að hinar miklu kröfur sem gerðar eru í námi og starfi klassískra tónlistarmanna væru nauðsynlegar til þess að gera fólki kleyft að ná nógu mikilli færni til þess að spila eða syngja að atvinnu, þar sem samkeppnin væri hreinlega of hörð og framboð af tónlistarmönnum of mikið til þess að geta starfað við klassískan tónlistarflutning.

Umræður

Þegar litið er á þemu viðtalanna má tengja viss einkenni frammistöðukvíða klassískra tónlistarflytjanda við líkön Clarks annars vegar og Rapees og Heimbergs hins vegar um félagskvíða. Í líkani Rapees og Heimbergs er talað um að einstaklingar með félagsfælni geri ráð fyrir að einstaklingar í umhverfi þeirra séu í eðli sínu gagnrýnir og miðað við inntak þemanna hér á undan er hægt að fullyrða að viðmælendur verkefnisins töldu starfsumhverfi klassískrar tónlistar mjög gagnrýnið. Þeir töluðu um að þessi gagnrýni ætti sér að miklu leyti stað í formlegu tónlistarnámi en kæmi einnig frá samstarfsfélögum, gagnrýnendum og ekki síst þeim sjálfum. Líkt og talað er um í líkani Clarks töluðu viðmælendur um þann ótta sem fælist í því að geta ekki staðist eigin viðmið og viðmið annarra um fullnægjandi frammistöðu. Samkvæmt Rapee og Heimberg er aðalógnin í félagskvíða neikvætt mat annarra sem stemmir vel við það sem kom fram í viðtölunum um að það sem olli mestri streitu í starfi klassíks tónlistarmanns væri að gera mistök í flutningi eða að flutningurinn væri ekki á nógu háum staðli sem yrði til þess að aðrir mynduðu neikvæða skoðun á sér sem tónlistarmanni.

Clark telur að félagsfælnir einstaklingar eigi erfitt með að einbeita sér að viðfangsefninu sjálfu í félagslegum aðstæðum, að þeir séu stöðugt að skima eftir merkjum um neikvætt mat annarra en einnig að fylgjast með eigin kvíðaeinkennum. Viðmælendurnir höfðu allir fundið fyrir neikvæðum áhrifum kvíða á einbeitingu í tónlistarflutningi og þrír þeirra töluðu um að ákveðin orka færi í að halda líkamlegum einkennum í skefjum sem dragi úr sjálfum flutningnum. Allir þátttakendurnir töluðu um að það væri sérstaklega óþægilegt að spila fyrir ákveðna einstaklinga sem þeir sæju í salnum og er á vissan hátt hægt að túlka sem skimun þeirra eftir hættumerkjum. Aðspurðir um það hvort þeir leituðu eða skimuðu áheyrendahópinn í leit að merkjum um álit annarra, s.s. svipbrigði ákveðinna aðila, taldi enginn þátttakandi sig gera slíkt á meðan að flutningi stæði. Bæði Clark og Rapee og Heimberg tala um að í félagsfælni sjái kvíðnir einstaklingar gjarnan fyrir sér myndir af sjálfum sér í streituvaldandi aðstæðum, og Clark nefnir að þessar myndir séu gjarnan frá því tímabili í lífi þeirra þegar kvíðinn var fyrst að gera vart við sig. Hið gífurlega mikilvægi sem viðmælendur töldu að koma vel fyrir sem tónlistarmenn má tengja við þessar myndir þar sem félagsfælinn einstaklingur reynir að sjá sjálfan sig í

streituvaldandi aðstæðum. Einn þátttakandi kvaðst ímynda sér hvernig hann sjálfur liti út eða hljómaði á meðan að flutningi stæði og tveir þátttakendur sögðust stundum fá bakþanka þar sem þeir velta fyrir sér hvort að þeir hefðu staðið sig nógu vel, og mætti það einnig flokka sem myndir sem þeim birtast af sjálfum sér í aðstæðunum eftir á. Allir þátttakendur nema einn töluðu um að skólaumhverfi og menntunarhefð klassískrar tónlistar væri á flestum stöðum beinlínis til þess fallið að ýta undir frammistöðukvíða en það gæti endurspeglad óljósar myndir þátttakenda af sjálfum sér þegar þeir urðu fyrst varir við gagnrýni í eigin námi sem þeir tengja við óttann við að mistakast og mikilvægi þess að uppskera jákvætt mat annarra, sem í náminu var í langflestum tilvikum aðalkennari viðkomandi. Í líkani Rapees og Heimbergs er talað um að þrátt fyrir að félagsfélarnir einstaklingar séu líklegri til að meta eigin frammistöðu á neikvæðan hátt eru hafi þeir ekki tilhneigingu að vera jafn gagnrýnir á frammistöðu annarra en viðmælendur verkefnisins töldu sjálfa sig stöðugt þurfa að standa undir væntingum annarra sem tónlistarflytjendur en töldu sig þó ekki sjálfir gera slíkar kröfur á aðra tónlistarmenn.

Í báðum líkönunum sem unnið var eftir við gerð verkefnisins er talað um að félagsfélarnir einstaklingar hafi tileinkað sér ákveðin bjargráð eða öryggisaðgerðir til þess að koma í veg fyrir eða lágmarka háskann sem þeir telja stafa af aðstæðunum og var það einnig greint sem þema í viðtölunum. Hafa verður í huga að þessar öryggisaðgerðir geta verið bæði hjálplegar og óhjálplegar og sumar þeirra jafnvel nauðsynleg forsenda þess að geta starfað sem tónlistarflytjandi. Það sem þátttakendur töldu bestu leiðina til þess að auka öryggi sitt í streituvaldandi eða háskalegum aðstæðum væri góður undirbúningur. Rólegt umhverfi og næði rétt fyrir tónleika eða annan tónlistarflutning þótti einnig hjálplegt. Einn þátttakandi nefndi að hann hafi á tímabili notað lyf til að minnka kvíða í tengslum við að koma fram á tónleikum. Bæði líkönin fjalla um það hvernig félagsfélið fólk veitir líkamlegum kvíðaeinkennum mikla athygli í streituvaldandi aðstæðum sem samræmist því þegar tónlistarmennirnir töluðu um hvernig þeir hefðu allir fundið fyrir líkamlegum einkennum kvíðans og sumir sögðu stóran hluta orkunnar fara í að halda þessum einkennum niðri ef þau gerðu vart við sig á tónleikum.

Lokaorð/Ályktun

Þegar frásagnir tónlistarmannanna sem tóku þátt í þessu verkefni eru skoðaðar er auðveldlega hægt að finna ýmislegt í frammistöðukvíða klassískra tónlistarflytjanda sem líkist félagskvíða, s.s. ofuráherslu á að uppskera jákvætt álit annarra, hvers konar hegðun eða hugsun fólk tileinkar sér til að geta ráðið betur við aðstæður, líkamleg kvíðaeinkenni og fleira.

Þó svo að hægt sé að draga þá ályktun af ofangreindum þemum að kvíði flytjenda í klassískri tónlist eigi margt sameiginlegt með félagskvíða verður þó að hafa í huga takmarkanir verkefnisins. Hér er aðallega átt við valbjögun (*e. selection bias*) varðandi hvaða þátttakendur veittu viðtal. Áhugasamir einstaklingar höfðu sjálfir samband við höfund verkefnisins og gæti því vel verið að valist hafi einstaklingar sem annað hvort hafi upplifað meiri starfstengdan kvíða en aðrir tónlistarmenn eða séu tónlistarmenn sem eru meira að velta slíkum málefnum fyrir sér en gengur og gerist. Einn verður að hafa í huga hlutdrægni höfundar sem sjálfur er tónlistarmaður og upplifir töluverða streitu í sínu starfi. Hann gæti mögulega verið líklegri en sá sem ekki upplifir streitu í jafnmiklum mæli að túlka orð viðmælanda sinna eins og þeir upplifi mikla streitu eða kvíða eða að höfundur hafi í spurningum og uppbyggingu viðtalanna lagt of mikla áherslu á streituvaldandi aðstæður í starfi tónlistarmanna.

Allir þátttakendur verkefnisins svöruðu því játandi að þeim fyndist bæði hjálplegt og mikilvægt að ræða eigin kvíða og streitu í starfi sínu sem tónlistarmenn og því hægt að draga þær ályktanir að þörf sé á að þetta málefni sé skoðað nánar og rætt á meðal þeirra sem starfa sem flytjendur sígildrar tónlistar. Þar sem margir viðmælendur upplifðu starfstengdan kvíða sem feimnismál er þó ekki víst að tónlistarmenn ræði þetta mál af eigin frumkvæði og er því nauðsynlegt, að mati höfundar, að forsvarsmenn stofnana eins og tónlistarskóla og þeirra sem standa fyrir tónleikum eða óperusýningum eigi frumkvæði að því að opna umræðuna. Eins og komið hefur fram í ofangreindum þemum eru gerðar gífurlegar kröfur á nemendur í hefðbundnu sígildu tónlistarnámi og að mati höfundar er því sérstaklega mikilvægt að fræða tónlistarkennara um að neikvæð sjálfsmynd og andleg vanlíðan getur auðveldlega, og að mati höfundar nær óhjákvæmilega, sprottið út frá slíkri menntunarstefnu. Í þemunum kom einnig fram að flytjendum finnst ekki síður

streituvaldandi að spila fyrir eða með kollegum sínum og því telur höfundur mikilvægt að höfða til tónlistarflytjenda um að skapa þægilegt andrúmsloft og styðjandi atvinnuumhverfi bæði í flutningi og æfingaferli sígildrar tónlistar. Eins og kemur fram í líkani Rapees og Heimbergs hefur kvíði oft neikvæð áhrif á eiginlega frammistöðu og því vert að velta fyrir sér hvers vegna það viðhorf að sígild tónlist þurfi að vera flutt af fullkomnun, markmið sem að mati höfundar er aldrei hægt að ná, dregur úr gæðum tónlistarinnar og ýtir undir slæma sjálfsmynd; sé eins ríkjandi og raun ber vitni. Að mati höfundar er meira virði að flytjendum líði vel frekar en að tónlistin standist tilbúna gæðastaðla og er höfundur viss um gæði tónlistarinnar verði ekki minni þó svo að ekki sé gerð krafa um fullkomnun.

Heimildaskrá

Clark, David M. „A Cognitive Perspective on Social Phobia.“ Í *International Handbook of Social Anxiety: Concepts, Research and Interventions Relating to the Self and Shyness*, ritstýrt af W. Ray Crozier og Lynn E. Alden, 405-430. Án staðar: John Wiley & Sons Ltd., 2001.

Philips, Katherine. A. „Anxiety Disorders.“ Í *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition, DSM-5* ritstýrt af American Psychiatric Association, 202-203. Arlington: American Psychiatric Publishing, 2013.

Rapee, Ronald M. og Richard G. Heimberg. „A Cognitive-Behavioural Model of Anxiety in Social Phobia.“ *Behaviour Research and Therapy* 35, númer 8, (1997), 741-756. Sótt 20. apríl 2017. doi:10.1016/S0005-7967(97)00022-3