



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΜΑΚΕΔΟΝΙΑΣ
ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΩΝ ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ
ΤΜΗΜΑ ΜΟΥΣΙΚΗΣ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΚΑΙ ΤΕΧΝΗΣ

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

*«Άγχος στη σκηνή – Αίτια και τρόπος αντιμετώπισης
για σπουδαστές πιάνου»*



Μπακούρα Ευθυμία

Α.Μ. 3/05

Ιανουάριος 2009

ΕΠΙΒΛΕΠΟΝΤΕΣ ΚΑΘΗΓΗΤΕΣ

ΜΟΝΙΚΑ ΑΝΔΡΙΑΝΟΠΟΥΛΟΥ

ANNA-MARIA PENTZETTERH-TΣΩΝΟΥ

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ.....	4
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1.....	6
1.1 Ορισμός του άγχους.....	6
1.2 Είδη άγχους.....	8
1.3 Το σκηνικό άγχος (stage fright) ως ξεχωριστή κατηγορία.....	11
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2.....	13
2.1 Άγχος και μουσικοί.....	13
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3.....	17
3.1 Άγχος και πιανίστες – Γενικά.....	17
3.2 Αίτια εμφάνισης άγχους.....	18
3.2.1 Εσωτερικοί παράγοντες.....	18
3.2.2 Εξωτερικοί παράγοντες.....	19
3.2.3 Άλλοι παράγοντες.....	20
3.3 Συμπτώματα.....	22
3.4 Τρόποι αντιμετώπισης.....	26
3.4.1 Φαρμακευτικές ουσίες.....	26
3.4.2 Ψυχολογική υποστήριξη μέσα από χαλαρωτικές ασκήσεις.....	27
3.4.3 Διάγνωση μέσω της συμπεριφοριστικής ψυχολογίας.....	27
3.4.4 Alexander technique.....	28
3.4.5 Υπνοθεραπεία.....	28
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4.....	29
4.1 Παράθεμα γραφικών παραστάσεων και πινάκων.....	29
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5.....	38
5.1 Συμπεράσματα.....	38

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ.....	40
Ερωτηματολόγιο.....	40
Συνεντεύξεις.....	42
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.....	86

Εισαγωγή

«...Κάποτε διάβασα τη μπροσούρα μιας γνωστής πιανίστας στην οποία διακήρυσσε ότι έχει βρει μια μέθοδο με την οποία θα μπορούσε κανείς να κατανικήσει εύκολα το τρακ. Και μετά την εφαρμογή αυτής της μεθόδου οι μαθητές της έπαιζαν πάντοτε καλά μπροστά στο κοινό και δεν ξεχνούσαν τίποτε στη σκηνή. Την ίδια μέρα είδα στο δρόμο αφίσες με την αναγγελία συμφωνικής συναυλίας, στην οποία η πιανίστα εκείνη θα έπαιζε το πρώτο κοντσέρτο για πιάνο του Liszt. Αποφάσισα να πάω και να δω στην πράξη τους καρπούς αυτής της θεαματικής μεθόδου. Και φανταστείτε, αυτή η σίγουρη δεξιοτέχνης έπαιξε έτσι το κοντσέρτο, ώστε έπρεπε να διακόπτον και να αρχίζουν εκ νέου.

Το γεγονός αυτό καθαυτό δεν λέει τίποτε, μπορεί να συμβεί στον καθένα, αλλά ως απεικόνιση μιας ειδικής μεθόδου είναι αρκετά χαρακτηριστικό...Γνωρίζουμε πιανίστες που μπροστά στο κοινό ακτινοβολούν και άλλους που πάνω στη σκηνή δεν έχουν καμιά παρουσία...Στους σημαντικότερους πιανίστες ανήκε ο Ραχμάνινοφ. Παρόλο που είχε τρομερή μνήμη, ήταν πάντοτε νευρικός όταν έπρεπε να παίξει για πρώτη φορά ένα κομμάτι δημόσια. Την επόμενη φορά ήταν ήδη πιο ήσυχος. Ένας από τους μεγαλύτερους πιανίστες της εποχής του, ο Anton Rubinstein, είχε επίσης μεγάλο τρακ.

Αντίθετα, καταπληκτική ηρεμία κατείχε τον διάσημο πιανίστα Josef Hofmann. Ήταν εξάισιος, με εξαιρετικά μεγάλο ρεπερτόριο. Θυμάμαι μια εμφάνισή του...Είχα πάρει μια θέση δωρεάν πίσω από τη σκηνή και καθόμουν δίπλα στη σκαλίτσα που οδηγούσε στο προσκήνιο. Ο Hofmann είχε δειπνήσει με γνωστούς πριν από την συναυλία και ερχόταν κατευθείαν από κει. Στα σκαλιά στεκόταν ο μμπρεσάριός του (μάνατζερ). Περνώντας ο Hofmann τον ρώτησε : «Αλήθεια, τι παίζω σήμερα;». Προφανώς δεν ήξερε το πρόγραμμα της βραδιάς. Αυτή ήταν η μοναδική φορά που μπόρεσα στη ζωή μου να παρατηρήσω πώς κάποιος δεν είχε καμία ανησυχία πριν από την έξοδό του. Γενικά, όμως, σχεδόν όλοι έχουν τρακ...»

(Alexander Goldenweiser, *Ερμηνεία, τεχνική και εργασία*.

Συλλογή δοκιμίων H. Sahling, σσ. 61-62)

Το άγχος είναι ένα συναίσθημα αρκετά κοινό στη σημερινή εποχή. Γίνεται αντιληπτό συνήθως μέσα από μια αίσθηση δυσφορίας και έντασης, κάτι που φαίνεται να επηρεάζει και την ψυχολογική αλλά και την σωματική μας κατάσταση. Γι' αυτό το λόγο, το άγχος αφορά και ερευνάται και από τον κλάδο της ψυχολογίας και από αυτόν της φυσιολογίας, καθώς έχει να κάνει με τον τρόπο που ερμηνεύουμε τα συναισθήματα (Clarke et al:2000, όπως παρουσιάζεται στην ιστοσελίδα της Miller:2002).

Επηρεάζει όλους σχεδόν τους ανθρώπους σε διάφορες στιγμές της ζωής τους, είτε όταν πρόκειται να παρθεί μια πολύ σημαντική απόφαση είτε ακόμα και λόγω του ίδιου τους του επαγγέλματος.

Στην πρώτη περίπτωση πρόκειται για καταστάσεις που μας προκαλούν το άγχος, το οποίο υπό αυτές τις συνθήκες το αποκαλούμε στρες (stress), και τέτοια παραδείγματα μπορούν να αποτελέσουν τα οικογενειακά και οικονομικά προβλήματα, τα προβλήματα υγείας καθώς και η έλλειψη ελεύθερου χρόνου κτλ.

Στη δεύτερη περίπτωση, αναφερόμαστε σε επαγγέλματα που έχουν να κάνουν κυρίως με την έκθεση του ατόμου στο κοινό. Ως παραδείγματα τέτοιων επαγγελμάτων μπορούν να αναφερθούν αυτά του καθηγητή, (κυρίως σε αρχάριο επίπεδο, όταν μπαίνει κανείς για πρώτη φορά σε τάξη για διδασκαλία), του δικηγόρου, (επίσης όταν κάποιος είναι αρχάριος και με λίγη εμπειρία) και ενίοτε του γιατρού, όταν κάποιος έχει αναλάβει δύσκολες υποθέσεις που μπορούν να τον πιάσουν ψυχολογικά. Κοντά στα παραπάνω επαγγέλματα θα πρέπει να αναφερθούν οι αθλητές, κυρίως αυτοί που λαμβάνουν μέρος σε αθλητικές διοργανώσεις, και όσοι ανήκουν στα καλλιτεχνικά επαγγέλματα, όπως είναι οι ηθοποιοί, οι χορευτές και οι μουσικοί, είτε τραγουδιστές είτε μαθητές οργάνων.

Στην εργασία αυτή θα ερευνηθεί το άγχος τόσο σαν γενικό φαινόμενο, όσο και πιο ειδικά, στην περίπτωση επαγγελμάτων ή ενασχολήσεων, στα πλαίσια των οποίων υπάρχει η έκθεση στο κοινό, και πιο συγκεκριμένα στην περίπτωση των μουσικών και των σπουδαστών πιάνου.

Κεφάλαιο 1^ο

1.1 Ορισμός του άγχους

Το άγχος είναι μια φυσιολογική-σωματική και ψυχολογική κατάσταση που αντανακλά στο μυαλό, το σώμα, τα συναισθήματα και τη συμπεριφορά του ατόμου. Όταν συνδυάζονται αυτές οι επιρροές, δημιουργούν αρνητικά, επώδυνα συναισθήματα στο άτομο, τα οποία είναι εύκολα αναγνωρίσιμα ως αμηχανία, ταραχή, φόβος και ανησυχία. Το άγχος συχνά αναφέρεται ως μια φυσιολογική αντίδραση στο στρες, που μπορεί να ενισχύσει τη θέληση του ατόμου να αντιμετωπίσει μια δύσκολη κατάσταση, για παράδειγμα στη δουλειά ή στο σχολείο. Όταν εκδηλωθεί, όμως, σε υπερβολικό βαθμό, τότε αναφερόμαστε σε κάποιο είδος ψυχολογικής διαταραχής.

Το άγχος συχνά προκύπτει χωρίς κάποιο εύκολα αναγνωρίσιμο ψυχολογικό ερέθισμα. Γι' αυτό το λόγο, διαχωρίζεται από τον φόβο, ως συναίσθημα, ο οποίος προκύπτει από την παρουσία κάποιας παρούσης εξωτερικής απειλής. Επιπρόσθετα, ο φόβος σχετίζεται με συγκεκριμένες τάσεις φυγής και συμπεριφορές αποφυγής δυσάρεστων καταστάσεων, ενώ το άγχος είναι το αποτέλεσμα απειλών, τις οποίες το άτομο τείνει να θεωρεί ανεξέλεγκτες και μη αποφευκτές. (Wikipedia: 2008)

Συχνά, για το σκηνικό άγχος χρησιμοποιούνται από κοινού οι όροι music ή musical performance anxiety και stage fright. Όπως αναφέρει και ο Steptoe, όπως παρουσιάζεται στους Juslin και Sloboda:2001:292 :

Στην πραγματικότητα ο όρος stage fright αντιπροσωπεύει το φαινόμενο που προκύπτει και σε περιπτώσεις εκτός των μουσικών, όπως οι ηθοποιοί και οι δημόσιοι ομιλητές. Υπάρχουν κάποιες διαφορές ανάμεσα στους όρους αυτούς. Πρώτον, ο όρος musical performance anxiety αναφέρεται κυρίως στα συναισθήματα που βιώνουν οι μουσικοί, άρα αυτό τον κάνει τον δόκιμο προς χρήση για το συγκεκριμένο φαινόμενο όρο. Δεύτερον, το άγχος ως musical performance anxiety μπορεί να προκύψει σε διάφορες περιπτώσεις και συνθήκες, όπως ένα μάθημα ή μια ακρόαση, και όχι μόνο επάνω στη σκηνή. Η ερμηνεία του stage fright εξάγει ως συμπέρασμα την αμηχανία μπροστά σε μεγάλα ακροατήρια. Εξαρτάται άμεσα από την παρουσία του κοινού, σε αντίθεση με το musical performance anxiety, που επηρεάζεται από την ύπαρξη αξιολόγησης. Τρίτον, ο όρος fright υπονοεί έναν ξαφνικό φόβο, ενώ ο όρος musical performance anxiety υπονοεί ότι τα συναισθήματα

μπορεί να γίνουν αντιληπτά και να εξελιχθούν σταδιακά σε διάρκεια ημερών, πριν από μια σημαντική περίπτωση. Τέλος, ο όρος anxiety αποσαφηνίζει και τον τρόπο με τον οποίο παίζεται η μουσική (με άγχος), και δεν δηλώνει μόνο τα συναισθήματα που βιώνει ο ερμηνευτής.

Το σκηνικό άγχος, όπως εκφράζεται με τον όρο stage fright, θα ήταν ήδη αρκετά επιβλαβές αν ήταν μόνο το αίσθημα του έντονου φόβου. Αυτό που απασχολεί, όμως, περισσότερο τους μουσικούς είναι ότι επηρεάζει άμεσα την ποιότητα της παράστασης και την ικανότητά τους να φέρουν εις πέρας αποτελεσματικά το καθήκον τους να παίξουν ή να τραγουδήσουν.

1.2 Είδη άγχους

Το άγχος απαντάται σε πολλές μορφές, οι οποίες επηρεάζουν διαφορετικές πλευρές της ψυχοσύνθεσης του ατόμου. Μπορούν με αυτόν τον τρόπο να εντοπιστούν κάποια είδη, τα οποία συναντώνται αρκετά συχνά σε άτομα όλου του ηλικιακού φάσματος:

- Υπαρξιακό-οντολογικό άγχος (Existential anxiety):

Ο θεολόγος Paul Tillich χαρακτηρίζει το οντολογικό άγχος ως «την κατάσταση όπου το άτομο γνωρίζει την πιθανότητα της μη ύπαρξής του», και έχει προσδιορίσει τρία είδη για το άγχος της μη ύπαρξης και της κατάληξης του ατόμου : το άγχος για το «ον» (σχετίζεται με τη μοίρα και το θάνατο), το ηθικό (ενοχές και τιμωρία) και το πνευματικό άγχος (η αίσθηση του να είναι άδειος και χωρίς νόημα ύπαρξης). Σύμφωνα με τον Tillich, ο τρίτος τύπος είναι και ο επικρατέστερος στη σύγχρονη εποχή, ενώ τα άλλα δύο ήταν συχνότερα σε παλαιότερες εποχές. Ισχυρίζεται ότι αυτό το είδος άγχους μπορεί είτε να γίνει αποδεκτό ως μέρος της ανθρώπινης ψυχοσύνθεσης είτε να καταπολεμηθεί, με αρνητικές ωστόσο συνέπειες.

Σύμφωνα με τον Viktor Frankl, συγγραφέα του “*Man’s search for meaning*”, όταν το άτομο έρχεται αντιμέτωπο με υπερβολικά επικίνδυνα και μοιραία γεγονότα, η πιο βασική επιθυμία είναι να βρει ένα «νόημα στη ζωή» για να το αντιτάξει ενάντια στην τραυματική εμπειρία της «μη ύπαρξης», καθώς ο θάνατος είναι κοντά και μπορεί να φαίνεται ελκυστικός (μια απλή εξήγηση για τον θάνατο με αυτοχειρία). Ο «πατέρας» του υπαρξισμού, Soeren Kierkegaard, θεωρούσε ότι όλα τα ανθρώπινα όντα γεννιούνται με μια εκ γενετής τάση στην απόγνωση. Αυτή η απόγνωση προκαλείται όταν το άτομο έχει μια εσφαλμένη αντίληψη – εικόνα για αυτό που αποκαλείται στη φιλοσοφία «εαυτός». Θεωρούσε τον θνητό «εαυτόν», ο οποίος μπορεί να γεννιέται ή να πεθαίνει σε πολύ σχετικό χρονικό διάστημα, ως τον εσφαλμένο «εαυτόν». Ο αληθινός «εαυτός» βρισκόταν στη σχέση του ατόμου με τον Θεό, και σε κανένα άλλο αντικείμενο.

- Άγχος στις περιπτώσεις διαγωνισμού (Test anxiety):

Αυτό το είδος άγχους εκδηλώνεται σε μαθητές και σπουδαστές μέσα από νευρικότητα και αμηχανία και προκύπτει από το φόβο μήπως αποτύχουν σε κάποια δοκιμασία ή διαγώνισμα. Άτομα που βιώνουν αυτόν τον τύπο άγχους μπορεί να παρατηρήσουν στον εαυτό τους τα παρακάτω ψυχολογικά συμπτώματα: τη συσχέτιση της βαθμολογίας με την προσωπική αξία, το φόβο της ταπείνωσης από τον καθηγητή, το φόβο της απομόνωσης από το οικογενειακό και φιλικό περιβάλλον, την αίσθηση έντονης πίεσης χρόνου ή και αυτήν της έλλειψης ελέγχου. Ακόμα, τα γνωστά συναισθηματικά και σωματικά συμπτώματα είναι όλα παρόντα σε αυτή την περίπτωση: εφίδρωση, ίλιγγος, πονοκέφαλοι, ταχυκαρδίες, ναυτία, ακόμα και το νευρικό χτύπημα στο θρανίο, είναι όλα κοινά. Ένα μικρό ποσοστό αυτής της νευροσωματικής αντίδρασης είναι επιθυμητό, καθώς μπορεί να δώσει την ώθηση για να ολοκληρωθεί η δοκιμασία με τον καλύτερο δυνατό τρόπο. Ωστόσο, όταν ξεπερνιέται το όριο του επιθυμητού, αυτό έχει ως αποτέλεσμα τη σταδιακή μείωση της απόδοσης. Λόγω του ότι αυτός ο τύπος άγχους έχει άμεση σχέση με το φόβο για αρνητική αξιολόγηση, υπάρχουν διαμάχες μεταξύ εκείνων που υποστηρίζουν την άποψη ότι συνιστά ξεχωριστή ψυχολογική διαταραχή και εκείνων που θεωρούν ότι αποτελεί μέρος ενός ευρύτερου είδους, που ονομάζεται «κοινωνική φοβία» (“social phobia”). Ωστόσο, ενώ ο όρος test anxiety αναφέρεται κυρίως σε μαθητές και σπουδαστές, πολλοί ενήλικες βιώνουν τα ίδια συμπτώματα όταν πρόκειται για καθήκοντα που τους ανατίθενται στα πλαίσια της εργασίας τους. Ο φόβος της αποτυχίας και η αρνητική αξιολόγηση από τους ανώτερους έχουν τις ίδιες αρνητικές επιδράσεις που αναφέρθηκαν παραπάνω και σε έναν ενήλικα.

- Άγχος προς τους αγνώστους και κοινωνικό άγχος (Stranger and social anxiety):

Το άγχος που εκδηλώνεται σε συναντήσεις και αλληλεπίδραση με αγνώστους είναι σύνηθες στάδιο στην ανάπτυξη των νεαρών ατόμων. Σε πολλές περιπτώσεις όμως, μπορεί να παραμείνει ως στοιχείο του χαρακτήρα και μετά την ενηλικίωση και να εξελιχθεί σε άγχος κοινωνικοποίησης. Έτσι το άγχος των μικρών παιδιών προς αγνώστα πρόσωπα δεν αποτελεί αυτό που αποκαλείται *φοβία*. Αντίθετα συνοδεύει νήπια και παιδιά δημοτικού και εκδηλώνεται σε αυτά απέναντι σε όσους δεν

αναγνωρίζουν ως γονείς ή ως μέλη της οικογένειάς τους. Για τους ενήλικες όμως, ένας υπερβολικός φόβος των άλλων ανθρώπων δεν αποτελεί σύνηθες ή φυσιολογικό στάδιο της ανάπτυξής τους, αλλά ένα ψυχολογικό φαινόμενο στο οποίο έχει δοθεί η ονομασία «αγοραφοβία».

- Άγχος ως εγγενές και επίκτητο χαρακτηριστικό (Trait and state anxiety):

Το άγχος παρουσιάζεται είτε ως βραχυπρόθεσμο (state) είτε ως μακροπρόθεσμο (trait) χαρακτηριστικό. Ως εγγενές, μακροπρόθεσμο χαρακτηριστικό (trait) αντανακλά μία σταθερή τάση του ατόμου να αντιδρά στην αναμονή απειλητικών καταστάσεων με βραχυπρόθεσμο άγχος (state). Έχει πολλά κοινά χαρακτηριστικά με τον εγγενή νευρωτισμό. (Wikipedia: 2008)

1.3 Το σκηνικό άγχος (stage fright) ως ξεχωριστή κατηγορία

Το σκηνικό άγχος είναι μια ξεχωριστή κατηγορία και αφορά πρόσωπα τα οποία στα πλαίσια επαγγελματικής ή ερασιτεχνικής τους δραστηριότητας «εκτίθενται» στο κοινό. Ο όρος «σκηνικό άγχος» (stage fright ή performance anxiety) αναφέρεται σε άγχος, φόβο ή φοβία σχετική με την έκθεση μπροστά σε ακροατήριο ή σε κάμερα. Ένα άλλο είδος άγχους που παρουσιάζει ομοιότητα με το σκηνικό άγχος αλλά δεν ταυτίζεται απόλυτα με αυτό είναι η «γλωσσοφοβία», η οποία αφορά την περίπτωση δημόσιων ομιλιών και είναι μία από τις πιο κοινές φοβίες. Αυτό το είδος άγχους συνοδεύει συχνά ανθρώπους που συμμετέχουν ενεργά σε δραστηριότητες που έχουν να κάνουν με δημόσια αυτοπροβολή. (Wikipedia: 2008). Ως παραδείγματα «γλωσσοφοβίας», φόβου δηλαδή ομιλίας μπροστά σε ακροατήριο, μπορούν να αναφερθούν τα επαγγέλματα του δικηγόρου, του πολιτικού και του δασκάλου. Το άγχος της σκηνής (performance anxiety), παρατηρείται σε μουσικούς, ηθοποιούς, τραγουδιστές. Πρόκειται για το φόβο της ερμηνείας μπροστά σε κοινό ή ακροατήριο. Πολλές φορές, έχει τις απαρχές του πολύ νωρίτερα από την πραγματική χρονική στιγμή της έκθεσης πράγμα που οφείλεται στο αίσθημα της αναμονής αυτής της στιγμής, και το οποίο ξεκινάει από τη στιγμή της συνειδητοποίησης του έργου που έχει αναληφθεί από τον κάθε επαγγελματία.

Το άγχος της σκηνής είναι ένα φαινόμενο που επηρεάζει επαγγελματίες όλων των επιπέδων. Οι ερευνητές έχουν κατηγοριοποιήσει το άγχος που σχετίζεται με έκθεση στο κοινό στα παρακάτω είδη :

1. Το «αντιδραστικό άγχος» (reactive anxiety), που προκύπτει από ανεπαρκή προετοιμασία.
2. Το «προσαρμοστικό άγχος» (adaptive anxiety), για το οποίο γίνεται λόγος όταν το σώμα προσπαθεί να προσαρμοστεί σε μια επίφοβη κατάσταση, αυξάνοντας τα επίπεδα της σωματικής αντίδρασης. Η ονομασία αυτού του είδους παραπέμπει σε μια θετική λειτουργία του εν λόγω άγχους : ένα ποσοστό του μπορεί να λειτουργήσει θετικά και να ενισχύσει την παράσταση.

3. Το «δυσλειτουργικό άγχος» (maladaptive anxiety), το οποίο έχει πολύ αρνητικά αποτελέσματα, καθώς καταλαμβάνει τον πάσχοντα και τον ωθεί να μεγαλοποιεί την κατάσταση. Πρόκειται για το φαινόμενο που αργότερα θα αναφερθεί ως “catastrophising”.
4. Το «παθολογικό άγχος» (pathological anxiety), δηλαδή το φαινόμενο της υπερβολικής σωματικής αντίδρασης χωρίς να μπορεί να εξηγηθεί το γιατί, το τι φοβάται ο πάσχων. Παθολογικό σημαίνει, στην ουσία, ότι μπορεί σε μια κατάσταση που δεν είναι απαραίτητα αντικειμενικά αγχωτική να προκύψει παρ’ όλα αυτά στην ψυχολογία του ατόμου το αίσθημα του φόβου και όλα τα αρνητικά του συμπτώματα. (Miller:2002).

Κεφάλαιο 2^ο

2.1 Άγγος και μουσικοί

Υπάρχουν τρία πράγματα που, κατά την κοινή λογική, πρέπει να διαθέτει ένας μουσικός για να θεωρείται επιτυχημένος. Αυτά είναι τα εξής: να έχει τεχνικό έλεγχο (να «κατέχει» την τεχνική του οργάνου), να στοχεύει σε όσο το δυνατόν καλύτερη ερμηνεία και να έχει το θάρρος να δείχνει το ταλέντο του μπροστά σε ακροατήριο (Miller:2002).

Στη μουσική παράσταση υπάρχει ένας μεγάλος αριθμός απαιτήσεων, που συνδυάζουν τις σωματικές με τις πνευματικές ικανότητες. Παρατηρείται συχνά σε πιανίστες να παίζουν σε πολύ γρήγορες ταχύτητες δέκα ή και παραπάνω νότες και στα δύο χέρια, ή να έχουν συνεχείς αλλαγές στο ρυθμό, τις δυναμικές και την άρθρωση. Αυτό συνεπάγεται ότι απαιτείται από τον καλλιτέχνη εγρήγορση και κατανόηση της δομής της ίδιας της μουσικής, να κατέχει δηλαδή μια «στρατηγική» που θα τον βοηθήσει στην έκφραση και θα δώσει ζωή στη μουσική, αλλά και αντοχές να αντεπεξέλθει στις σωματικές και ψυχολογικές απαιτήσεις μιας συναυλίας (Clarke, όπως παρουσιάζεται στον Rink:2002). Κατά τον Gritten (2005:139), ο καλλιτέχνης πρέπει να είναι ταγμένος σε μια σειρά υποχρεώσεων, ζωτικών και απαραίτητων για τη σωστή του σχέση με το μουσικό έργο, δίνοντας έμφαση στα μουσικά δεδομένα, όπως η παρτιτούρα, το έργο, τεχνικές έκθεσης στο κοινό, εμπειρία στη σκηνή, κοινωνική ευθύνη απέναντι στο κοινό. Αυτό θεωρεί δεδομένο το γεγονός ότι ο μουσικός μπορεί να επιλέξει το πώς και το αν θα λάβει αποφάσεις, σε σχέση με το έργο που ερμηνεύει.

Ο Andrew Steptoe, στους Juslin και Sloboda (2001 : 291), αναφέρει ένα πολύ όμορφο παράδειγμα με πρωταγωνιστή τον μόλις 21 ετών Mozart. Ο ίδιος ήταν οργανίστας μία Κυριακή στην Εκκλησία του Mannheim και θα έπαιζε παρουσία του κυβερνήτη. Έγραψε στον πατέρα του το Νοέμβριο του 1777 :

Ξεκίνησα να παίζω το Kyrie στο τέλος. Και μόλις ο παπάς βρήκε τόνο για το Gloria, αυτοσχεδίασα σε μια κατέντζα. Όλο αυτό ήταν τόσο

διαφορετικό από αυτό που είχαν συνηθίσει να ακούν, και γύρισαν και με κοίταξαν...Σε διάφορες στιγμές είχε rizzicato, κι εγώ κυριολεκτικά ξεσκόνιζα τα πλήκτρα. Είχα την καλύτερη διάθεση. Αντί για το Benedictus, ο οργανίστας έπρεπε να παίξει μέχρι τέλος. Εγώ, όμως, πήρα το θέμα του Sanctus και το μετέτρεψα σε φούγκα. Όλοι στέκονταν και με κοιτούσαν. Το πεντάλ του οργάνου είναι διαφορετικό από το δικό μας. Αυτό στην αρχή με άγχωσε λίγο, αλλά σύντομα ανακάλυψα πώς λειτουργεί (όπως βρέθηκε στον Anderson, 1988 : σ. 370).

Είναι φανερό ότι, στο γεγονός που περιγράφεται παραπάνω, ο Μότσαρτ αντιμετώπισε συγκεκριμένες τεχνικές δυσκολίες, για παράδειγμα το διαφορετικό πεντάλ από αυτό που είχε συνηθίσει, καθώς και τις αντιδράσεις του έκπληκτου κοινού. Τονίζει, όμως, ότι λόγω της θετικής του ψυχολογίας εκείνη τη δεδομένη στιγμή, δεν τον απασχολούσε τίποτε άλλο παρά η ίδια η μουσική, ώστε κατάφερε να ξεπεράσει αυτά τα προβλήματα.

Αυτό που συμβαίνει όμως στο μεγαλύτερο ποσοστό των καλλιτεχνών, και κυρίως στους μουσικούς που αναλαμβάνουν και σολιστικά καθήκοντα είναι ότι δέχονται μια ψυχολογική πίεση από διάφορους παράγοντες, είτε εσωτερικούς είτε εξωτερικούς, που εκφράζονται με τις διάφορες μορφές του άγχους. Εκτός από τις διάφορες μορφές που μπορεί να πάρει, το άγχος μπορεί να εμφανιστεί και σε πολύ διαφορετικές στιγμές. Για παράδειγμα, μπορεί ο μουσικός να το νιώσει όταν προετοιμάζεται για μια συναυλία, που χρονικά μπορεί να απέχει μέρες, ακόμα και εβδομάδες. Μπορεί - και συμβαίνει πιο συχνά - να εμφανίζεται τη στιγμή εκείνη που ανεβαίνει στη σκηνή (stage fright) και τότε παίρνει τη μορφή του φόβου για το τί θα μπορούσε να συμβεί και της έντονης σωματικής αντίδρασης (Miller:2002).

Το άγχος σε γενικές γραμμές είναι μια κοινή για όλους τους μουσικούς έννοια. Μπορεί όμως να διαφέρει σημαντικά ως προς το βαθμό στον οποίο το βιώνει ο καθένας και τους λόγους για τους οποίους εμφανίζεται. Τα επίπεδα του άγχους διαφέρουν πολύ ανάλογα με την ηλικία. Η τελευταία παίζει σημαντικό ρόλο καθώς μαζί της έρχεται και η εμπειρία. Είναι γεγονός ότι, ακόμα και οι τεχνικές για την αντιμετώπιση του άγχους διαφέρουν και βελτιώνονται μαζί με την ηλικία και την εμπειρία (Miller:2002). Παρ' όλα αυτά, ανεξάρτητα με τα γεγονότα αυτά, σπάνια μπορεί να δει κανείς ένα μικρό παιδί να βιώνει άγχος πριν παίξει μουσική. Αντίθετα, στα παιδιά αρέσει να παίζουν σε κοινό και δεν τα ενδιαφέρει το λάθος παίξιμο ή

στήσιμο του σώματος ή όλα όσα θα μπορούσαν να απασχολούν τους έμπειρους μουσικούς (Kennedy&Osborne:2006). Επίσης παίζει πολύ σημαντικό ρόλο το είδος του οργάνου που παίζουν οι μουσικοί. Λιγότερο άγχος βιώνει ένας μουσικός μιας συμφωνικής ορχήστρας σε σχέση με κάποιον σολίστα ή έναν τραγουδιστή.

Όπως αναφέρουν οι Cox και Kenardy (1993) και οι Steptoe και Fidler (1987), είναι γνωστό ότι όλοι οι άνθρωποι δεν βιώνουν τις ίδιες εμπειρίες στον ίδιο βαθμό. Έτσι και οι μουσικοί, δεν επηρεάζονται όλοι το ίδιο από το άγχος στη σκηνή (music performance anxiety). Παίζουν ρόλο η προσωπικότητα και ο βαθμός ευπάθειας κατά περίπτωση στο πρόβλημα του άγχους. Δεδομένου ότι το σκηνικό άγχος αντιπροσωπεύει το φόβο της αρνητικής αξιολόγησης από τους άλλους ανθρώπους, δεν πρέπει να προκαλεί έκπληξη το γεγονός ότι, από το σύνολο των φοβιών, το άγχος στη σκηνή είναι αυτό που σχετίζεται περισσότερο με την «κοινωνική φοβία ή άγχος» (“social phobia or anxiety”). Παρ’ όλα αυτά, κατά την άποψη των Cox και Kenardy (1993) και του Hamann (1982), το άγχος στη σκηνή (music performance anxiety) σχετίζεται και με άλλα είδη άγχους, πράγμα που ίσως οδηγεί στο συσχετισμό του ως συστατικού με το άγχος ως εγγενές χαρακτηριστικό (general trait anxiety) (Wilson, όπως παρουσιάζεται στους Hargreaves και North:1997).

Γι’ αυτό το λόγο το άγχος για ένα μουσικό μπορεί να παίζει καταλυτικό ρόλο σε πολλούς τομείς. Το υπερβολικό άγχος μπορεί να επηρεάσει σοβαρά την παρουσία του μουσικού επάνω στη σκηνή και να θέσει σε κίνδυνο την καριέρα του. Σε πιο ελαφρές περιπτώσεις, αποσπά τον μουσικό από το έργο του και δεν τον αφήνει να απολαύσει αυτό που ερμηνεύει, ούτε καν τη διαδικασία του να αναπαράγει μουσική.

Οι Parasuraman και Purohit (2000) βασισμένοι στην έρευνα του Schulz (1981), όπως αυτοί παρουσιάζονται στους Juslin και Sloboda (2001), διευκρινίζουν τις πέντε βασικές αιτίες δημιουργίας άγχους που εμφανίζονται στους μουσικούς ορχήστρας. Αυτά σχετίζονται άμεσα με τις συνθήκες εργασίας (ποιότητα αέρα, υγρασία, άνεση καθισμάτων, πόσο ευανάγνωστη είναι η παρτιτούρα, κλπ.), με τις κοινωνικές εντάσεις (όπως διαμάχες στην ορχήστρα, αίσθημα υποβίβασης, κλπ.), με το άγχος κατά τη διάρκεια της παράστασης (musical performance anxiety), με προβλήματα σχετικά με καλλιτεχνική πληρότητα και ετοιμότητα (όπως δυσαρέσκεια για τον τρόπο που παίζουν μουσική, αίσθημα καταναγκασμού από τον διευθυντή ορχήστρας, κλπ.),

και ανησυχίες για την τεχνική δυσκολία των έργων. Στα τελευταία, ο Steptoe (1989) προσθέτει και τις ανησυχίες για την αγορά εργασίας και την οικονομική εξασφάλιση, καθώς και βαρεμάρα, που προκύπτει από την συνεχή εξάσκηση των ίδιων έργων (Steptoe (1989), όπως παρουσιάζεται στους Juslin και Sloboda (2001)).

Το 1997 η FIM¹ έκανε μια έρευνα, μέσα στην οποία ζήτησε από μουσικούς της ορχήστρας να βαθμολογήσουν περισσότερες από 40 πηγές δημιουργίας άγχους. Τα αποτελέσματα παρουσιάζονται στο έργο των Juslin και Sloboda (2001) στον παρακάτω πίνακα. Τα αποτελέσματα παρουσιάζουν ιδιαίτερο ενδιαφέρον αν τεθούν σε αντιπαράθεση με τα θετικά συναισθήματα που προκύπτουν από το να παίζουν μουσική σε μια ορχήστρα, από την ποικιλία στη δουλειά τους και τον ενθουσιασμό του να ερμηνεύουν μπροστά σε ακροατήριο.

Πίνακας 2.1

	Ποσοστά από τη βαθμολόγηση
Εργασία με διευθυντή που υποβαθμίζει την αυτοπεποίθηση	73%
Ερμηνεία ενός σόλο μέσα σε ορχήστρα	73%
Δυσανάγνωστη παρτιτούρα	65%
Καμία οργάνωση στις πρόβες	65%
Προβλήματα με το όργανο	63%
Κάνω ένα λάθος κατά τη διάρκεια της παράστασης	63%
Ανίκανος διευθυντής ορχήστρας	61%
Ασύμβατος συνεργάτης στο αναλόγιο	61%
Προβλήματα υγείας που επηρεάζουν	57%
Παράσταση σε κρύο χώρο	55%

Γίνεται εμφανές σε αυτό το σημείο ότι οι μουσικοί γενικά, και κυρίως αυτοί που απασχολούνται επαγγελματικά σε ορχήστρες, αντιμετωπίζουν ποικιλία προβλημάτων που μπορεί να τους επηρεάσουν ψυχολογικά και να υποστούν πίεση και άγχος.

¹ FIM : Federation Internationale des Musiciens, πρόκειται για τον γαλλικό Διεθνή Οργανισμό Μουσικής.

Κεφάλαιο 3^ο

3.1 Άγχος και πιανίστες – Γενικά

Έχει αναφερθεί ότι οι πιανίστες βιώνουν άγχος πιο έντονα από τους άλλους μουσικούς. Το γεγονός αυτό δεν αφορά μόνο επαγγελματίες σολίστες, αλλά ακόμα και για σπουδαστές όλων των επιπέδων. Ένας από τους πιο κύριους λόγους θα μπορούσε να θεωρηθεί το γεγονός ότι το πιάνο είναι ένα κατ' εξοχήν σολιστικό όργανο, ώστε και μόνο η ιδέα του να εκτίθεται ο μαθητής μπροστά σε κόσμο παίζοντας μόνος του είναι αρκετά τρομακτική για τον ίδιο.

Όλα αυτά που αναφέρονται ανήκουν στον τομέα μελέτης και έρευνας της Ψυχολογίας και της Κοινωνιολογίας και έχουν κάποιες απαρχές. Σε κάθε περίπτωση δεν νιώθει κάποιος έτσι ξαφνικά, αλλά υπάρχουν πίσω από το πρόβλημα κάποια αίτια που οδηγούν στα αρνητικά συμπτώματα που βιώνει ο πιανίστας. Αυτά τα αίτια και τα συμπτώματα θα μελετηθούν στο παρόν κεφάλαιο, ώστε να μας δώσουν μια καλύτερη εικόνα του τί συμβαίνει στο μυαλό ενός αγχώδους πιανίστα, και κατά πόσο αυτό είναι αντιμετωπίσιμο.

3.2 Αίτια εμφάνισης άγχους

Οι αιτίες εμφάνισης άγχους μπορεί να ποικίλλουν από άνθρωπο σε άνθρωπο, όσον αφορά το στρες που όλοι βιώνουν σε καθημερινή βάση. Όσον αφορά τους μουσικούς, τα αίτια όπως αυτά εμφανίζονται στους μουσικούς ορχήστρας, πολύ λίγο διαφέρουν από τα αίτια δημιουργίας άγχους στους πιανίστες. Και στις δύο περιπτώσεις, οφείλονται σε εσωτερικούς και εξωτερικούς παράγοντες.

3.2.1 Εσωτερικοί παράγοντες

Οι εσωτερικοί παράγοντες είναι, κατά την άποψη της Latham, «αυτές οι αρνητικές φωνές που ακούμε μέσα στο κεφάλι μας όταν πρόκειται να κάνουμε κάτι σημαντικό». Είναι δηλαδή όλη η ψυχοσύνθεση και ο τρόπος που ερμηνεύει στην ψυχή του ένας μουσικός αυτά που του συμβαίνουν. Το άγχος μπορεί να προκύψει πολύ εύκολα από φοβίες που επηρεάζουν έναν πιανίστα, όπως είναι εκείνη της αποτυχίας και της ταπείνωσης σε περίπτωση λάθους, πολύ κοινές και οι δύο σε όλους τους πιανίστες ανεξαιρέτως. Μιλώντας για εσωτερικούς παράγοντες πρέπει να αναφερθεί ότι το άγχος μπορεί να είναι τόσο έντονο ώστε να εμφανίζεται ακόμα και με την παρουσία μόνο του δασκάλου, πόσο μάλλον όταν πρόκειται για συναυλίες με κοινό, οπότε σε κάποιες περιπτώσεις πρόκειται για καταστροφή.

Η Temple αναφέρει :

Αυτό που τροφοδοτεί το άγχος που προκύπτει από εσωτερική πίεση είναι η ανησυχία και το συναίσθημα. Η ανησυχία είναι στην ουσία το άγχος για την ερμηνεία και την παράσταση που ακολουθεί, παραδείγματος χάριν το άγχος απέναντι στην πιθανότητα να ξεχάσει ο μαθητής τις νότες ή να μη μπορέσει να παίξει ένα δύσκολο πέρασμα, παρόλο που το έπαιξε νωρίτερα όταν εξασκούταν μόνος του. Το συναίσθημα αφορά τον τρόπο με τον οποίο αντιλαμβάνεται αυτός που πάσχει από το άγχος την σωματική του κατάσταση, που μπορεί να είναι υπερβολική και να παράγει διάφορα συμπτώματα. Τα συμπτώματα από μόνα τους δεν είναι πάντα ανησυχητικά, γιατί δείχνουν μόνο την σωματική αντίδραση. Όταν όμως έρχεται στο προσκήνιο το συναίσθημα και αποσπάται η συγκέντρωση εξαιτίας των συμπτωμάτων αυτών, τότε μπορούμε να μιλάμε για ανησυχία και άγχος.

3.2.2 Εξωτερικοί παράγοντες

Όσον αφορά τον εξωτερικό παράγοντα που μπορεί να επηρεάσει τον πιανίστα, όταν πρόκειται να παίξει μπροστά στο κοινό, αυτός δεν είναι άλλος από την ίδια τη λογική. Το πρόβλημα σε αυτή την περίπτωση έγκειται στη λογική που διέπει τον πιανίστα και στον τρόπο με τον οποίο αυτός εκλογικεύει καταστάσεις. Πρόκειται δηλαδή, πιο συγκεκριμένα, για το κατά πόσο μεγαλοποιεί ή μπορεί να λύσει ένα πρόβλημα που μπορεί να προκύψει.

Ένα πολύ σημαντικό κομμάτι όλης της διαδικασίας της ερμηνείας είναι η συγκέντρωση, και στην περίπτωση ενός πιανίστα, η αυτοσυγκέντρωση. Το πόσο δηλαδή αφήνεται και αποσπάται ή όχι από τους παράγοντες γύρω και έξω από αυτόν. Η διάσπαση της προσοχής για έναν μαθητευόμενο μουσικό μπορεί να αποβεί καταστροφική, καθώς μπορεί να προκαλέσει μια σειρά από λάθη και να οδηγήσει σε τραυματική εμπειρία, κάτι που μπορεί να του στοιχίσει στη συνέχεια την άνεση του να βγαίνει στη σκηνή και να παίξει μπροστά σε κοινό. Τέτοιες καταστάσεις συνήθως γίνονται δεκτές με κατανόηση από ένα κοινό από το φιλικό περιβάλλον, αλλά δεν συμβαίνει και το ίδιο στις περιπτώσεις μιας συναυλίας ανοιχτής σε μεγαλύτερο κοινό ή με την παρουσία εξεταστικής ή κριτικής επιτροπής. Συνήθως το μεγαλύτερο άγχος που μπορεί να νιώσει ένας σπουδαστής είναι στις τελευταίες περιπτώσεις.

Άλλος εξωτερικός παράγοντας που δημιουργεί ένα σχετικό άγχος μπορεί να είναι και η περίπτωση του να μην έχει καλή επαφή με το όργανο ο πιανίστας, γεγονός που μπορεί να επηρεάσει σε σημαντικό βαθμό την ερμηνεία και την έκφρασή του. Επίσης, πρακτικά ζητήματα που απασχολούν έναν πιανίστα που πρόκειται να κάνει μια συναυλία είναι το να συνηθίσει τον χώρο, στον οποίο θα διεξαχθεί το γεγονός, να ρυθμίσει όλα τα θέματα του φωτισμού, της ακουστικής, ακόμα και της ενδυμασίας και της επισημότητας του γεγονότος. Όλα αυτά φαίνονται απλά, καθημερινά και εύκολα να τα ξεπεράσει κανείς, αλλά αν κάτι από όλα αυτά πάει στραβά, είναι δυνατόν να προκληθεί σοκ στον ερμηνευτή και να τον βγάλει από το πρόγραμμα που είχε προσχεδιασμένο στο μυαλό του. Σε αυτό το σημείο, αρχίζουν όλες οι αρνητικές σκέψεις, που διαδέχονται η μία την άλλη, ότι αφού πήγε ένα πράγμα στραβά, τότε όλα θα πάνε ακόμα χειρότερα (“catastrophizing”), και αυτό με τη σειρά του έχει ως αποτέλεσμα όλα τα αρνητικά επακόλουθα του άγχους.

Η τελευταία περίπτωση είναι γνωστή ως «θεωρία της καταστροφής» (catastrophe theory), και είναι η χαρακτηριστικότερη περίπτωση «φαύλου κύκλου» όσον αφορά στο άγχος της σκηνης. Ανήκει στους εξωτερικούς παράγοντες που έχουν να κάνουν με την εκλογίκευση του άγχους. Το κύριο χαρακτηριστικό της είναι ότι, με το που αρχίσει ο φαύλος κύκλος των αρνητικών σκέψεων, αυτό αμέσως οδηγεί σε απότομη και ξαφνική μείωση της αποδοτικότητας. Έτσι φαίνεται πως όλα τα αρνητικά που σκεφτόταν το άτομο γίνονται πραγματικότητα, κι αυτό τον τραυματίζει ανεπανόρθωτα. Σίγουρα ο φόβος μιας επικείμενης, υπερβολικής σωματικής αντίδρασης μπορεί να οδηγήσει σε αίσθημα αναμονής γεγονότων που συνήθως αναφέρονται ως “καταστροφικά”. Οι Steptoe και Fidler (1987) βρήκαν, σε έρευνές τους ανάμεσα σε αρχάριους και προχωρημένους σπουδαστές όσο και σε επαγγελματίες μουσικούς να υπάρχει η τάση να γεννηθούν υπερβολικοί φόβοι για μια επικείμενη καταστροφή η οποία, κατά την άποψή τους, συνδέεται περισσότερο με άγχος παρά με νευρωτισμό. Οι Marchant – Haycox και Wilson (1992) ισχυρίστηκαν ότι η συναισθηματική αστάθεια μπορεί να προδιαθέτει καλλιτέχνες που ανεβαίνουν στη σκηνή για συμπτώματα πανικού για καταστάσεις που φαντάζουν απειλητικές. Οι Powell και Enright (1990) αναφέρονται στον “καταστροφισμό” σαν ένα δευτερεύον είδος άγχους – σαν μια τάση “να ανησυχείς μήπως και αγχωθείς” (Hargreaves και North (1997)).

3.2.3 Άλλοι παράγοντες

Είναι σύνηθες να υπάρχει λίγο άγχος πριν από κάποια εξέταση ή παράσταση, και ορισμένοι πιανίστες δηλώνουν ότι αυτό είναι κάτι θετικό για αυτούς, μιας και τους κινητοποιεί και τους ενεργοποιεί να δώσουν τον καλύτερο εαυτό τους. Αυτές οι περιπτώσεις συνιστούν την ελαφριά και θετική μορφή του άγχους, και τα συναισθήματα που αναφέρθηκαν προκαλούνται από την έκκριση της αδρεναλίνης. Είναι οι λίγες περιπτώσεις θετικής επίδρασης του άγχους και το ποσοστό στο οποίο συμβαίνει αυτό είναι αρκετά μειωμένο.

Ο Lehrer (1987), όπως συναντάμε την άποψή του στο βιβλίο των Hargreaves και North (1997), συμπέρανε από την έρευνά του ότι πιο συχνή έκθεση και δέσμευση για καλή απόδοση επέτρεψαν στους σπουδαστές να ελέγξουν καλύτερα το άγχος και τους

διευκόλυναν τελικά στην απόδοση. Από την άλλη, κάθε αποφυγή της έκθεσης σε κοινό για μεγάλες χρονικές περιόδους μπορεί να επωάσουν υψηλότερα επίπεδα εξασθενητικού άγχους.

Είναι, επίσης, ενδιαφέρουσα η θεωρία του Wilson (1994), όπως αυτή παρουσιάστηκε στο βιβλίο των Hargreaves και North (1997), η οποία δεν ανήκει εξ ολοκλήρου στην κατηγορία των εσωτερικών ή εξωτερικών παραγόντων, αλλά συνδυάζει και τα δύο. Σε αυτή τη θεωρία, ο Wilson έχει ξεχωρίσει τρεις κύριες πηγές άγχους. Αυτά είναι :

1. το άγχος ως χαρακτηριστικό της προσωπικότητας του ερμηνευτή (trait anxiety), μαζί με οποιεσδήποτε άλλες ιδιαιτερότητες έχει ο πιανίστας, όπως εσωστρέφεια ή αγοραφοβία.
2. ο βαθμός δυσκολίας του κομματιού που θα παιχτεί (task mastery), είτε πρόκειται για ένα απλό, «πολυπαιγμένο» κομμάτι, είτε για ένα πολύπλοκο και απροετοίμαστο.
3. ο βαθμός που επηρεάζουν οι γύρω εξωτερικές καταστάσεις την ψυχολογία του πιανίστα (situational stress), για παράδειγμα οι πιέσεις που δέχεται από το περιβάλλον γύρω του όταν πρόκειται για μια συναυλία με κοινό, για εξέταση ή διαγωνισμό.

Έχει ακουστεί από μουσικούς που παίζουν στο κοινό ότι «χρειάζονται» το άγχος, γιατί τους βοηθάει να ερμηνεύσουν στο επιθυμητό επίπεδο. Αυτός ο διευκολυντικός παράγοντας μπορεί να οδηγήσει τους μουσικούς να μην αναζητήσουν τρόπους να μειώσουν το άγχος, γιατί μπορεί να φοβούνται ότι η ποιότητα του παιξίματος ή του τραγουδιού τους θα αλλοιωθεί. Η σωματική αντίδραση είναι απαραίτητη για μια καλή παράσταση. Η φυσιολογική ενεργοποίηση είναι απαραίτητη, αλλά όχι και τα αρνητικά συναισθήματα που τη συνοδεύουν. Η πιο απλή ίσως εξήγηση είναι ότι το αίσθημα της σωματικής αντίδρασης είναι κοινό αλλά, ενώ όμως στην περίπτωση κάποιων μουσικών, αυτοί μπορεί να θεωρούν τα συμπτώματά της ενεργοποιητικά, άλλοι μπορεί να τα εκλαμβάνουν ως σημάδια μιας επερχόμενης καταστροφής.

Είναι εμφανές, λοιπόν, ότι το άγχος που βιώνει ένας πιανίστας, και ακόμα περισσότερο ένας σπουδαστής με λιγότερη εμπειρία, είναι ένα πολύπλοκο φαινόμενο, που τα αίτιά του ποικίλουν από άνθρωπο σε άνθρωπο, αλλά κατά κάποιο τρόπο όλα έχουν μια κοινή ψυχολογική και κοινωνική βάση.

3.3 Συμπτώματα

Το άγχος της σκηνής διαφέρει ανάλογα με την κατάσταση που βρίσκονται οι ερμηνευτές. Στο βιβλίο των Hargreaves και North (1997), οι Catell και Kline (1977) περιγράφουν το άγχος ως “την κατάσταση του να διαταράσσεται κανείς εύκολα, να είναι ανήσυχος, συναισθηματικός όταν αγχώνεται, χαλαρός, μη ελεγχόμενος, καταθλιπτικός, να μην έχει διάθεση, να γίνεται υποχονδριακός, ντροπαλός, πικραμένος και αδιάφορος”. Μεταξύ άλλων παραγόντων, οι ενήλικες μουσικοί παρουσιάζουν συγκεκριμένες τάσεις συναισθηματικής αστάθειας και σφιξίματος (τάση να σφίγγονται και να μπερδεύονται), όπως και δυσπιστία, χαμηλή συναίσθηση του εαυτού τους και χαμηλή αντίληψη (όπως αναφέρει ο Kemp (1996) στο ίδιο βιβλίο των Hargreaves και North (1997)).

Τα παραπάνω αποτελούν τα πιο συχνά και χαρακτηριστικά παραδείγματα συμπτωμάτων στον ψυχολογικό τομέα και δεν εξωτερικεύονται εύκολα. Αυτό που γίνεται εμφανές στον ίδιο τον πιανίστα αλλά και στους γύρω του είναι τα εξωτερικά συμπτώματα, αυτά που προκαλούνται από τη σωματική αντίδραση (physiological arousal) στο άγχος.

Το κύριο χαρακτηριστικό της σωματικής αντίδρασης είναι η παραγωγή αδρεναλίνης. Σε αυτήν οφείλονται όλα τα συμπτώματα και ο βαθμός στον οποίο εμφανίζονται. Αυτό που συμβαίνει είναι μια πολύπλοκη διαδικασία που ξεκινάει από το μυαλό. Όταν το μυαλό δέχεται τα σημάδια του «κινδύνου», το σώμα αντιδρά σε αυτόν τον επικείμενο κίνδυνο, το άγχος και τα συμπτώματά του. Ο χρόνος αντίδρασης στα γεγονότα επιταχύνεται και οι αισθήσεις οξύνονται. Το σώμα θέλει να επιταχύνει όλες τις κινήσεις που κάνει, όπως για παράδειγμα τις κινήσεις των χεριών όταν παίζει πιάνο. Αυτό μπορεί να έχει καταστροφικά αποτελέσματα αν δεν ελεγχθεί έγκαιρα και να προκαλέσει πολύ άσχημες σκέψεις στον πιανίστα. Τέτοιες παράλογες σκέψεις είναι πιθανό να προκαλέσουν ψυχολογική αντίδραση και να δημιουργήσουν συμπτώματα όπως εφίδρωση, ναυτία, αυξημένη πίεση και τρέμουλο. Τέτοιοι φόβοι εύκολα γίνονται μη ελέγξιμοι και, όπως βεβαιώνει ο Steptoe (1989), μπορούν να αποσπάσουν την προσοχή από την συναυλία, κι έτσι σίγουρα να αυξήσουν τον κίνδυνο για λάθη.

Οι Widmer et al. (1997), περιγράφουν υπερβολικές σωματικές αντιδράσεις απέναντι στο άγχος, που μπορούν να γίνουν εύκολα αναγνωρίσιμες σε περιπτώσεις κρίσεων πανικού, αλλά που δεν διαφέρουν σε μεγάλο βαθμό από τα συμπτώματα που περιγράφουν οι μουσικοί που βιώνουν σκηνικό άγχος:

Το άγχος είναι συνέπεια της υψηλής σωματικής αντίδρασης, με συμπτώματα όπως χτυποκάρδια, δυσκολία στην αναπνοή και εφίδρωση, και συμπτώματα υπερβολικού αερισμού – οι ζαλάδες, το τρέμολο και η υψηλή πίεση είναι αποτέλεσμα της γρήγορης αναπνοής (και της μείωσης των επιπέδων διοξειδίου του άνθρακα στο αίμα), χαρακτηριστικές αντιδράσεις των ασθενών με κρίσεις πανικού (Widmer et al., 1997, όπως περιγράφεται στο βιβλίο των Juslin και Sloboda, 2001:296).

Τα συμπτώματα που προσβάλλουν τη σωματική κατάσταση διαφέρουν από άτομο σε άτομο, αν και σε όλες τις περιπτώσεις περιλαμβάνουν στοιχεία σωματικής και ψυχολογικής αντίδρασης. Τρέμολο, υπερβολική εφίδρωση, ναυτία και «ανακατωμένο» στομάχι, διάρροια, αυξημένοι παλμοί, τάση στους τένοντες και τους μύες, ξηροστομία, αναπνευστικές δυσκολίες, δυσκολία στη συγκέντρωση. Το νευρικό σύστημα αντιδρά έντονα, όλα τα συμπτώματα μπορούν να ερμηνευτούν σαν αποτελέσματα της υπερβολικής σωματικής λειτουργίας. Ο Wilson, στην έκδοση των Hargreaves, D. J., North, A. C. (1997), παρουσιάζει μια πολύ συγκεκριμένη εικόνα των συμπτωμάτων, όπως αυτά συμβαίνουν στο εσωτερικό του οργανισμού. Για παράδειγμα :

1. Η καρδιά χτυπά γρηγορότερα για να προμηθεύσει οξυγόνο στους μύες (και αυτό έχει ως αποτέλεσμα τα χτυποκάρδια).
2. Το συκώτι ελευθερώνει αποθηκευμένη ενέργεια (προκαλώντας έντονο πόνο).
3. Οι πνεύμονες λειτουργούν πιο πολύ και ανοίγουν οι δίοδοι του αέρα (δίνοντας το αίσθημα του λαχανιάσματος και της κομμένης ανάσας).
4. Το στομάχι και το υπογάστριο σταματούν τις λειτουργίες τους για να διοχετεύσουν ενέργεια στους μύες (είναι οι λεγόμενες «πεταλούδες στο στομάχι» και η ναυτία).
5. Τα σωματικά υγρά, όπως το σάλιο, κατευθύνονται στη ροή αίματος (και προκαλείται στοματική ξηρότητα και δυσκολία στην κατάποση).
6. Η όραση οξύνεται (ενοχλήσεις στην όραση και θολούρα).

7. Το δέρμα ιδρώνει για να δροσίσει τους ενεργητικούς μύες (εφίδρωση σε παλάμες και κεφάλι).
8. Το ασβέστιο απομακρύνεται από τους μύες που καταπονούνται (μούδιασμα).

Τα παραπάνω συμπτώματα είναι μόνο αυτά που εξωτερικεύονται και γίνονται ορατά από τον πιανίστα και τους γύρω του. Εκτός, όμως από αυτά, υπάρχουν κι άλλοι τομείς που επηρεάζονται. Οι τελευταίοι φαίνονται πολύ καθαρά με τα συμπτώματά τους στον παρακάτω πίνακα, όπως τον παρουσίασαν στο βιβλίο τους οι Juslin και Sloboda (2001) :

Πίνακας 3.3.1

<i>Τα τέσσερα συστατικά του άγχους μουσικής ερμηνείας</i>	
Αισθητικό	αίσθημα άγχους, ένταση, φόβος, πανικός έλλειψη συγκέντρωσης, υψηλή διάσπαση προσοχής κενά στη μνήμη
Γνωστικό	απροσάρμοστες πληροφορίες δυσκολία ανάγνωσης παρτιτούρας κλπ. ανασφάλεια, ρίγος, τρέμολο δυσκολία στη στάση και στην κίνηση του σώματος
Συμπεριφορά	προβλήματα στην τεχνική δύσπνοια, εφίδρωση, αναστολή ροής σάλιου (ξηρότητα στόματος) υψηλή πίεση, έκκριση ορμονών (αδρεναλίνη, κορτιζόλη)
Φυσιολογία	γαστρεντερικά προβλήματα

Όλα αυτά συμβαίνουν κατά το «νεκρό χρονικό διάστημα» πριν από την συναυλία ή εξέταση ή οντισιόν. Ο Gordon (2006) παρατηρεί ότι, ακόμα και το γεγονός ότι ο πιανίστας ξέρει πως έχει όλα αυτά τα συμπτώματα του προκαλεί τεράστιο άγχος, και συνήθως το λάθος στο οποίο οι περισσότεροι υποπίπτουν είναι ότι μελετούν όλες τις λεπτομέρειες και τα πιθανά λάθη πριν από την παράσταση. Αυτό όμως, κατά τον Gordon μπορεί μόνο ζημιά να κάνει και καθόλου καλό, αφού το ζητούμενο είναι να αντιμετωπίσει ο μουσικός την παράσταση σαν ένα σύνολο, και όχι σαν ένα άθροισμα από μικρές λεπτομέρειες.

Οι πολύ αρχάριοι πιανίστες αντιμετωπίζουν και την ανησυχία του αν θα καταφέρουν να διεκπεραιώσουν την συναυλία από την αρχή μέχρι το τέλος υπό πίεση. Γι' αυτό το

άγχος τους επικεντρώνεται στη συνέχεια, τη μνήμη και την επίτευξη της ισορροπίας (πνευματικής και ψυχολογικής). Έχει τύχει όμως και πολλοί «φτασμένοι» πιανίστες να αντιμετωπίσουν το σοκ του να χάσουν τη συγκέντρωσή τους κατά τη διάρκεια της συναυλίας, απλά και μόνο εξαιτίας της υπερβολικής αυτοπεποίθησής τους. Οι σοφοί δάσκαλοι και ερμηνευτές δεν αντιμετωπίζουν καμία συναυλία ως «εύκολη», αλλά ως μια καινούρια πρόκληση, όπως και θα έπρεπε να είναι για όλους (Gordon, 2006).

3.4 Τρόποι αντιμετώπισης

Το άγχος της σκηνής είναι ένα από τα πολλά προβλήματα υγείας που οι μουσικοί θα βιώσουν στη ζωή τους, εκτός από σωματικούς πόνους. Πολλοί μουσικοί καταφεύγουν σε ανεπίσημους τρόπους αντιμετώπισης, με σκοπό να το μετριάσουν, και όχι να το εξαλείψουν τελείως. Οι πιο κοινές μέθοδοι είναι οι βαθιές αναπνοές και η μυϊκή χαλάρωση, ο διαλογισμός, η μελέτη και καλή προετοιμασία και πολλά άλλα, τα οποία μπορεί να ανακαλύψει κανείς με προσωπική εμπειρία. Κατά τον Steptoe, όπως αυτός παρουσιάζεται μέσα από τους Juslin και Sloboda (2001), η επαγγελματική υποστήριξη παρέχει κάποιες βασικές προσεγγίσεις : τη θεραπεία μέσω φαρμακευτικών ουσιών, την ψυχολογική υποστήριξη μέσα από χαλάρωση ή διάγνωση μέσω της συμπεριφοριστικής ψυχολογίας (behavioural stress management). Ο Wilson, στους Hargreaves και North (1997), προσθέτει την τεχνική Alexander και την υπνοθεραπεία.

3.4.1 Φαρμακευτικές ουσίες

Πολλοί μουσικοί επιχειρούν με αλκοόλ, Valium, ακόμα και κάνναβη να μειώσουν το άγχος. Αυτά τα φάρμακα ονομάζονται στην προκειμένη περίπτωση «αγχολυτικά» και λειτουργούν σε εγκεφαλικά κέντρα και μειώνουν την πρόσκτηση και την έκφραση συναισθηματικών αντιδράσεων. Μπορεί να βοηθήσουν τον μουσικό να φέρει εις πέρας την παράσταση, αλλά μακροπρόθεσμα δημιουργούν παρενέργειες. Μειώνουν αισθητά την κρίση και προσφέρουν μια ήπια ευφορία, ώστε οι μουσικοί να νομίζουν ότι ερμηνεύουν εκείνη τη στιγμή πολύ καλά. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα να θεωρούν ότι είναι καλό πριν από κάθε παράσταση να «ντοπάρονται» στην ουσία με κάποιο ηρεμιστικό, καθιστώντας τους έτσι εθισμένους σε αυτά τα φάρμακα. Παρόμοια κριτική ασκείται και στη χρήση αμφεταμίνης και κοκαΐνης (εκτός από το γεγονός ότι είναι παράνομες ουσίες, είναι καταστροφικές και για την υγεία γενικά). Επίσης, μία κούπα καφέ, παρόλο που μπορεί να φαίνεται ότι διατηρεί τον οργανισμό σε εγρήγορση, μπορεί να κάνει τον μουσικό νευρικό. Τα μόνα φάρμακα τα οποία συνταγογραφούνται και δεν επηρεάζουν θεωρητικά την υγεία του οργανισμού είναι τα β-blockers (nadonol, oxpredonol, propranolol). Οι συγκεκριμένες ουσίες δρουν συγκεκριμένα, μειώνοντας αισθητά τα σωματικά συμπτώματα του άγχους, όπως

στομαχικές διαταραχές, τρέμολο, εφίδρωση κλπ., αφήνοντας το μυαλό ανεπηρέαστο και καθαρό. Παρόλο που οι παρενέργειες αυτών των ουσιών είναι μηδαμινές, οι γιατροί εξακολουθούν να συνιστούν πιο φυσικούς τρόπους αντιμετώπισης.

3.4.2 Ψυχολογική υποστήριξη μέσα από χαλαρωτικές ασκήσεις

Οι υποστηρικτές της συμπεριφοριστικής ψυχολογίας θεωρούν ότι, εφόσον το άγχος στη σκηνή θεωρείται κοινωνική φοβία (social phobia), οι προτεινόμενες θεραπείες πρέπει να είναι ανάλογες με αυτές που χρησιμοποιούνται για τη θεραπεία μιας φοβίας, δηλαδή η συνεχής έκθεση σε αυτή τη φοβία. Σε πολλές περιπτώσεις, όμως, φαίνεται να μην επιδρά θετικά η συγκεκριμένη μέθοδος. Πολλοί ερευνητές, όπως οι Kendrick et al. (1982), Sweeny και Horan (1982), δοκίμασαν, με βάση τις συμπεριφορές των ατόμων του δείγματος που μελετούσαν, να συνδυάσουν τρόπους αντιμετώπισης του άγχους, και αποδείχθηκε τελικά ότι ο συνδυασμός τρόπων είναι πιο αποτελεσματικός σε σχέση με τις μεμονωμένες μεθόδους αντιμετώπισης. Σε μία έρευνά τους, οι Clark και Agras (1991) έθεσαν σε σύγκριση τη θεραπεία μέσω της γνωστικής – συμπεριφοριστικής ψυχολογίας και τη θεραπεία μέσω του αγχολυτικού φαρμάκου buspirone. Η γνωστική – συμπεριφοριστική θεραπεία περιείχε συνειδητοποίηση της αρνητικής εικόνας που έχει το άτομο για τον εαυτό του, ασκήσεις για το σπίτι, ώστε να τις μετατρέψουν, και παρείχε μεθόδους αντιμετώπισης, τεχνικές χαλάρωσης και ενθάρρυνση πριν την έκθεση σε επίφοβες καταστάσεις. Το αγχολυτικό φάρμακο δεν βοήθησε τελικά και αποδείχτηκε ότι η παραπάνω διαδικασία μείωσε σημαντικά το άγχος και βελτίωσε την ποιότητα της μουσικής του εκτιθέμενου (Wilson, στους Hargreaves και North (1997)).

3.4.3 Διάγνωση μέσω της συμπεριφοριστικής ψυχολογίας (behavioural stress management).

Μία άλλη τεχνική παρουσιάζει την ανάπτυξη ρεαλιστικών προσδοκιών το ίδιο σημαντική με την αντικατάσταση των αρνητικών σκέψεων με θετικές. Οι περισσότεροι μουσικοί όμως έχουν μάθει να περιμένουν τα αρνητικά συμπτώματα του άγχους και να τα μετατρέπουν σε δημιουργικά. Ο Salmon (1991) θεωρεί ότι αυτή η μέθοδος δεν έχει αξιολογηθεί με ελεγχμένες δοκιμές αλλά μπορεί να θεωρηθεί συμπλήρωμα στη θεραπεία με γνωστικά – συμπεριφοριστικά προγράμματα. Υπάρχει,

κατά την άποψη των Jones και Berglas (1978), μία γνωστική τεχνική, η οποία χρειάζεται πολλή προσοχή στο χειρισμό της, η «αυτό-αναπηρία» (self-handicapping). Πολλοί μουσικοί φοβούνται τόσο την αποτυχία, μήπως χαθεί η αυτοεκτίμησή τους και η θετική εικόνα που έχουν δείξει, ώστε να βάζουν οι ίδιοι εμπόδια στην ερμηνεία τους και να δικαιολογούν τον εαυτό τους για το παραμικρό παράπτωμα. Επόμενο βήμα από αυτό το στάδιο είναι το να σαμποτάρουν την εξέλιξή και την πρόοδό τους, με το να αποφεύγουν την παρακολούθηση σεμιναρίων, να καταστρέφουν το όργανό τους και να καταφεύγουν στο αλκοόλ.

3.4.4 Alexander technique

Μία τεχνική που αναφέρει ο Wilson, στους Hargreaves και North (1997), είναι η τεχνική Alexander. Ονομάστηκε έτσι προς τιμήν του Αυστραλού ηθοποιού Fred Alexander, ο οποίος, κατά τη διάρκεια της καριέρας του αντιμετώπιζε σοβαρά προβλήματα άγχους, όπως το να χάνει τη φωνή του στις παραστάσεις. Ο ίδιος αναζήτησε τρόπους για να μετριάσει αυτό το πρόβλημα και ανακάλυψε αυτή τη μέθοδο, που βασίζεται σε «κιναισθητική μετεκπαίδευση» (kinaesthetic re-education). Η τεχνική Alexander βασίζεται στο συνδυασμό φωνητικών εντολών και παρουσίας με τα χέρια, για να αντιμετωπιστούν κακές συνήθειες στη στάση του σώματος και να αντικατασταθούν από τις σωστές. Αποζητά, μέσα από οικονομία στην προσπάθεια και ισορροπία στις κινήσεις, να μειώσει τα σωματικά – και συνεπώς και πνευματικά – προβλήματα και εντάσεις.

3.4.5 Υπνοθεραπεία

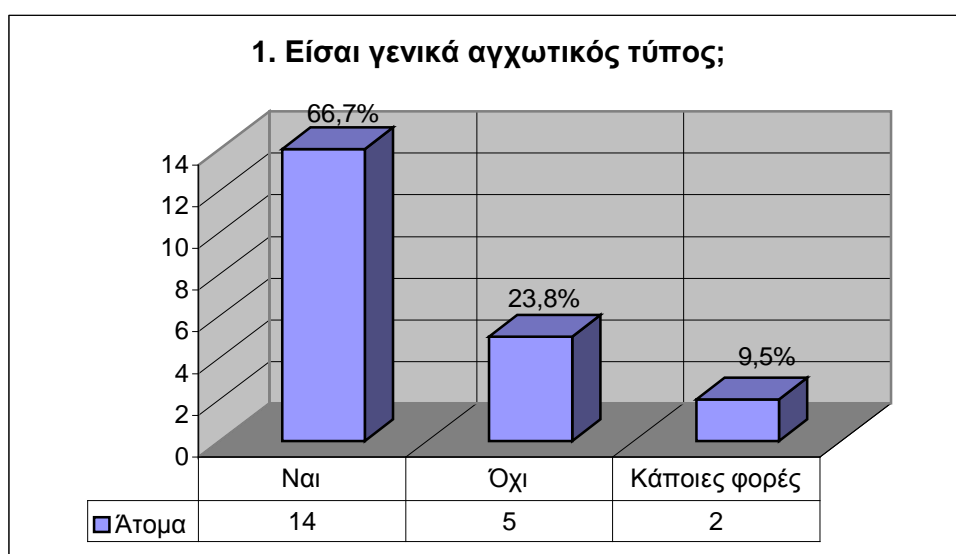
Τέλος, ο Wilson, στους Hargreaves και North (1997), αναφέρει, ως εναλλακτική μορφή θεραπείας την υπνοθεραπεία. Σε έρευνες του ο Stanton (1994), με τη χρήση αναπνοών, οπτικών εικόνων (λίμνες, σύννεφα) και φωνητικών εντολών, προσπάθησε να αναπτύξει τον έλεγχο του μυαλού. Έπειτα από διαδικασίες των 50 λεπτών, η ομάδα μουσικών πάνω στην οποία βάσισε την έρευνά του, επέδειξε βελτίωση όσον αφορά το άγχος στη σκηνή. Παρόλα αυτά, ο Wilson προτείνει το επόμενο βήμα στην έρευνα να είναι ο συνδυασμός της υπνοθεραπείας με τη γνωστική – συμπεριφοριστική αντιμετώπιση.

Κεφάλαιο 4^ο

4.1 Παράθεμα γραφικών παραστάσεων και πινάκων

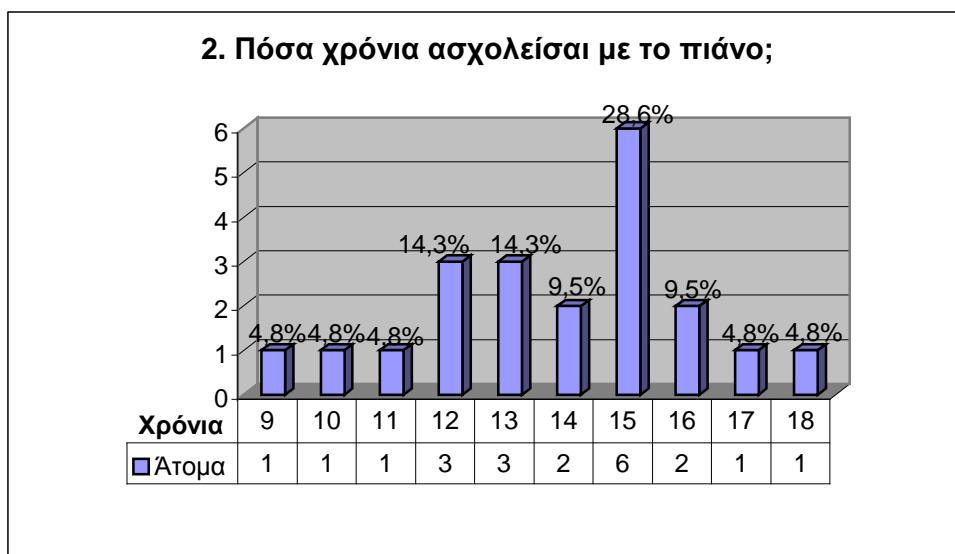
Σε αυτό το κεφάλαιο θα παρατεθούν τα γραφήματα και οι πίνακες με τα αποτελέσματα της έρευνας που έγινε μέσα από προσωπικές συνεντεύξεις. Το δείγμα είναι 21 σπουδαστές πιάνου, αγόρια και κορίτσια ηλικίας 18 έως 24 ετών. Τα γραφήματα παρουσιάζονται με την ίδια σειρά που τέθηκαν οι ερωτήσεις κατά τη διαδικασία της συνέντευξης. Σε κάθε ένα από αυτά ακολουθεί μια σύντομη επεξήγηση των αποτελεσμάτων.

Πίνακας 4.1



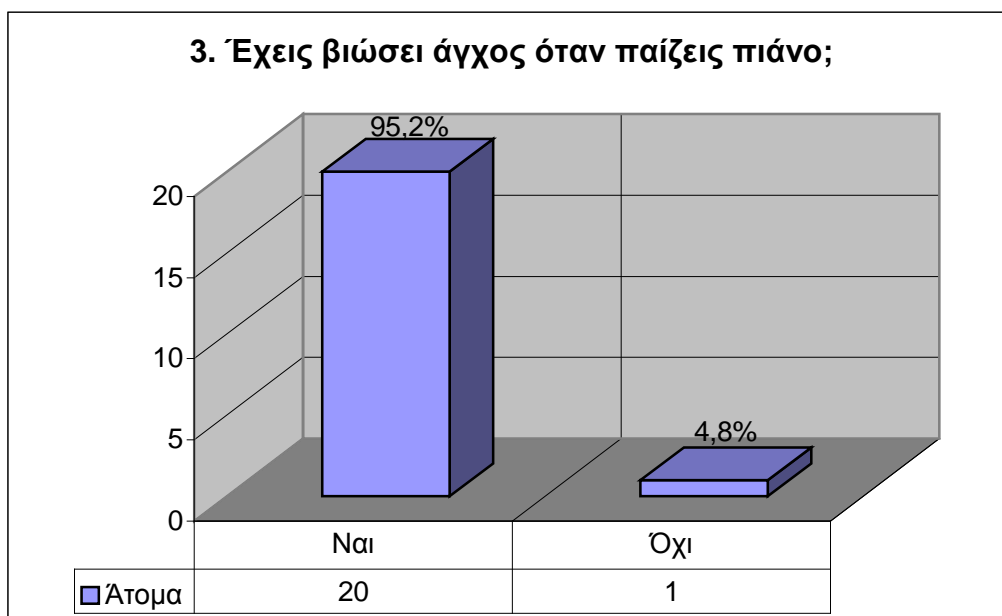
Αυτή η ερώτηση είχε ως στόχο να γίνει ένας διαχωρισμός ανάμεσα στο άγχος που αποτελεί εγγενές χαρακτηριστικό (trait anxiety) και σε εκείνο που εκδηλώνεται ειδικότερα σε περιπτώσεις έκθεσης σε κοινό, ώστε στη συνέχεια να φανεί ο βαθμός στον οποίο τα δύο είδη συνδέονται μεταξύ τους, ζήτημα που θα συζητηθεί παρακάτω.

Πίνακας 4.2



Η ερώτηση τέθηκε ώστε να προσδιοριστεί, τουλάχιστον χρονικά, το επίπεδο τεχνικών γνώσεων σε σχέση με το πιάνο των σπουδαστών που αποτέλεσαν το δείγμα.

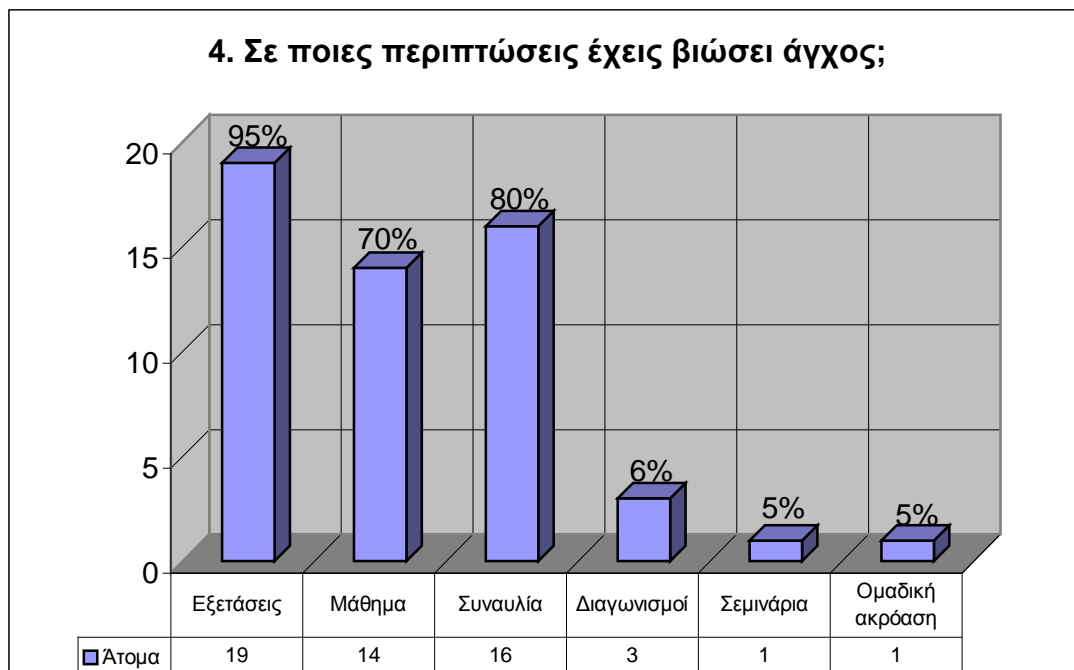
Πίνακας 4.3



Ο συνδυασμός της πρώτης και της τρίτης ερώτησης καταδεικνύει ότι στην πλειοψηφία των ερωτηθέντων συνυπάρχει το εγγενές άγχος με εκείνο «της σκηνής». Παρόλα αυτά, η πλειοψηφία αυτή δεν είναι συντριπτική, ενώ είναι σημαντικό το

γεγονός ότι και τα άτομα που δήλωσαν ότι δε θα αυτοχαρακτηρίζονταν γενικά ως αγχώδη, βιώνουν την εμπειρία του άγχους σε σχέση με το πιάνο.

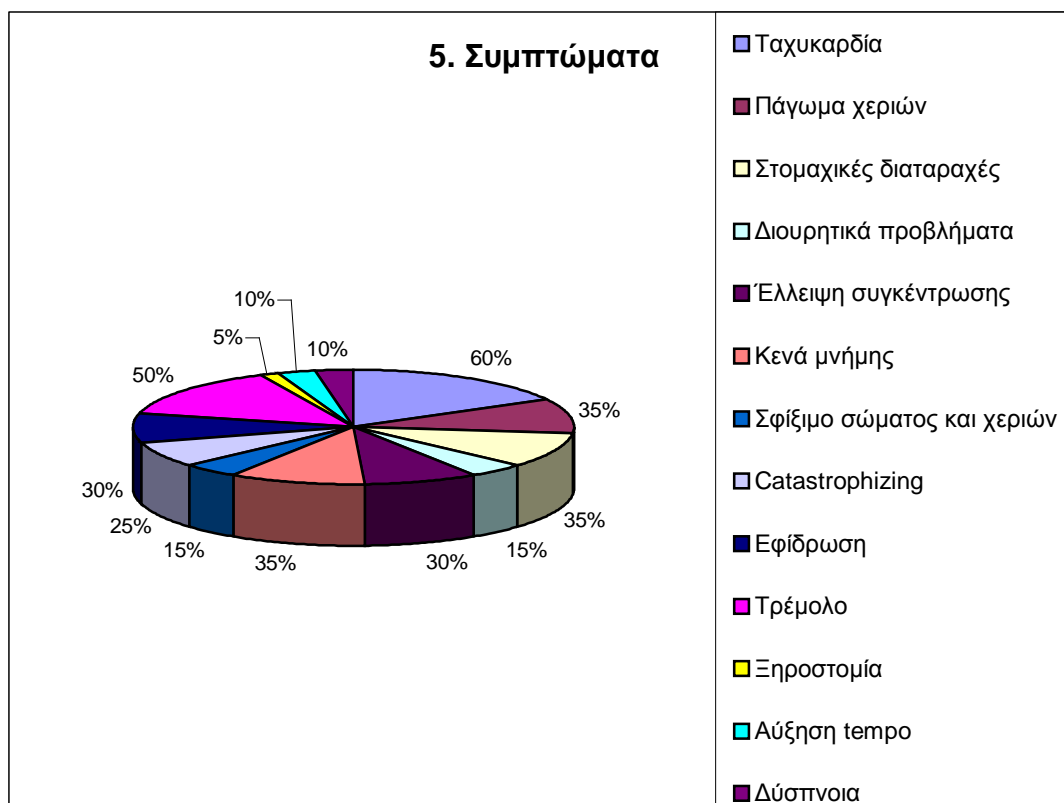
Πίνακας 4.4



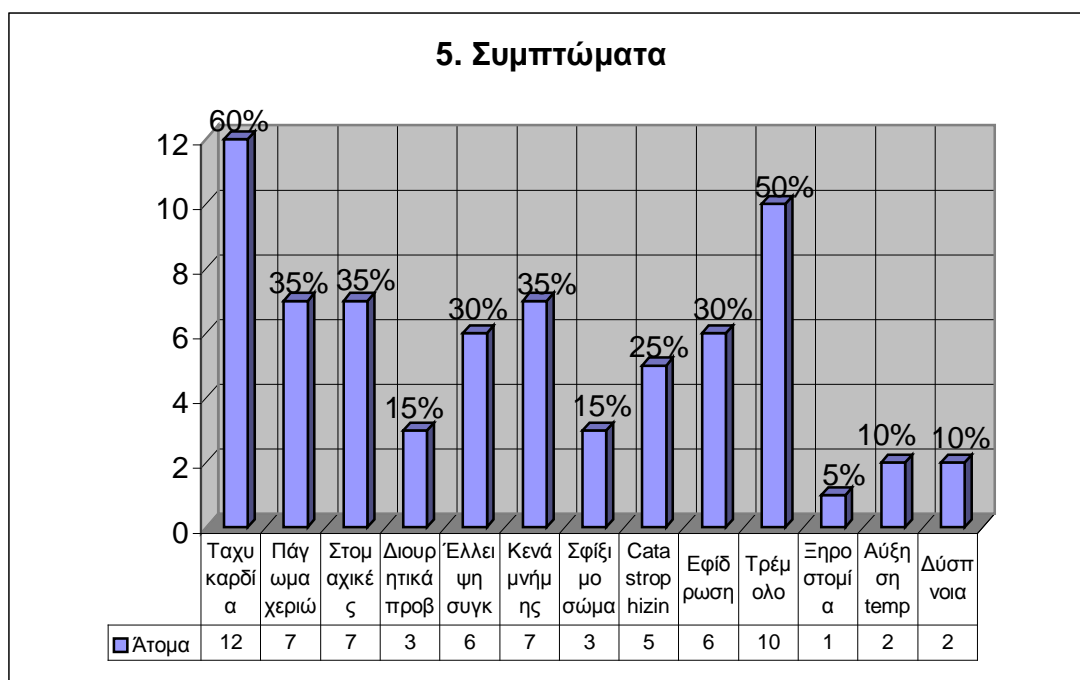
Οι περιπτώσεις στις οποίες ένας νεαρός πιανίστας μπορεί να βιώσει άγχος ποικίλλουν, κάποιες καταστάσεις όμως αποτελούν κοινή πηγή άγχους για την πλειοψηφία. Έτσι, από το παραπάνω γράφημα γίνεται εμφανές ότι η πλειοψηφία επηρεάζεται αρνητικά από τις διαδικασίες των εξετάσεων, των συναυλιών και του μαθήματος. Βέβαια τα μικρότερα ποσοστά που συγκεντρώνονται στις τρεις τελευταίες περιπτώσεις του πίνακα οφείλονται και στο ότι δεν έχουν όλοι την εμπειρία διαγωνισμών ή σεμιναρίων.

Τα γραφήματα που ακολουθούν στη συνέχεια συμπεριλαμβάνουν τις απαντήσεις των είκοσι από τα εικοσιένα άτομα που ερωτήθηκαν εάν βιώνουν άγχος στη σκηνή, και τα οποία απάντησαν θετικά, για το λόγο ότι οι υπόλοιπες ερωτήσεις δεν έχουν εφαρμογή στην περίπτωση του ενός ατόμου που απάντησε ότι δε βιώνει άγχος στη σκηνή. Η συγκεκριμένη μοναδική περίπτωση αναφέρθηκε στον εαυτό του σαν άτομο που δεν επηρεάζεται αρνητικά από καταστάσεις στη ζωή του, δεν βιώνει άγχος και δεν επηρεάζεται από τρίτους παράγοντες όταν πρόκειται για το πιάνο.

Πίνακας 4.5α



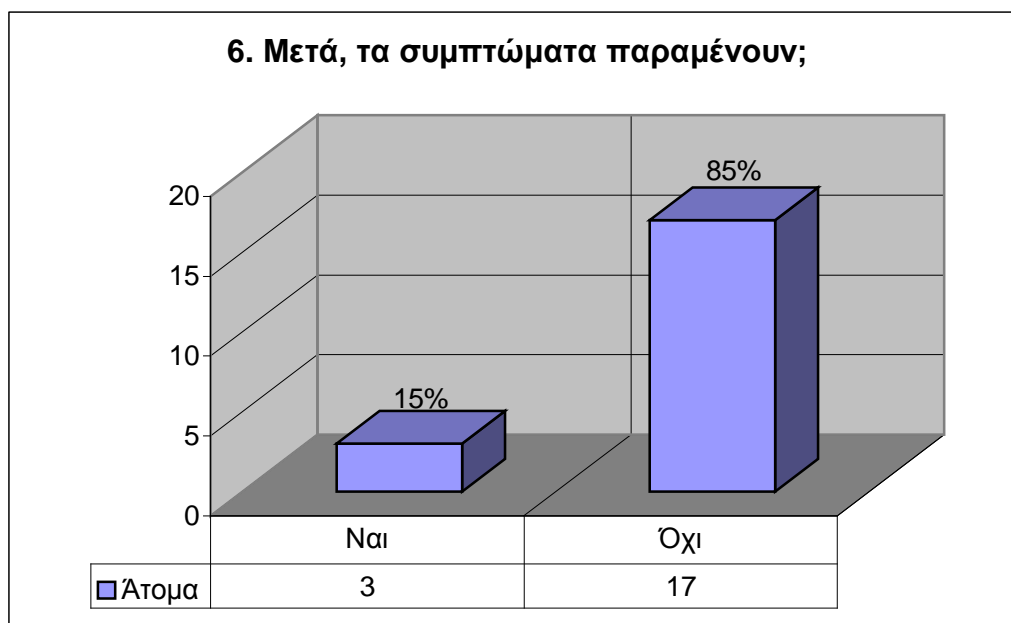
Πίνακας 4.5β



Όπως φαίνεται από τα γραφήματα που αφορούν στα συμπτώματα του άγχους, τα περισσότερα από αυτά είναι κοινά σε μικρό ή σε μεγαλύτερο ποσοστό των

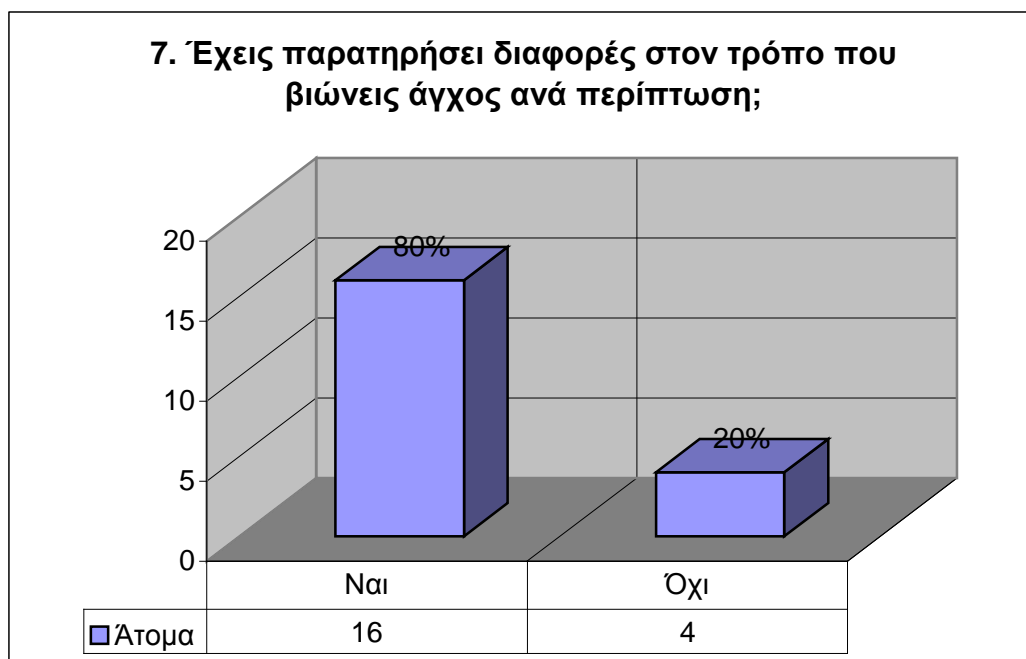
ερωτηθέντων. Αυτό σημαίνει ότι σε γενικές γραμμές το δείγμα παρουσιάζει ομοιότητες στη συμπεριφορά του επάνω στη σκηνή κατά την εμπειρία του άγχους.

Πίνακας 4.6



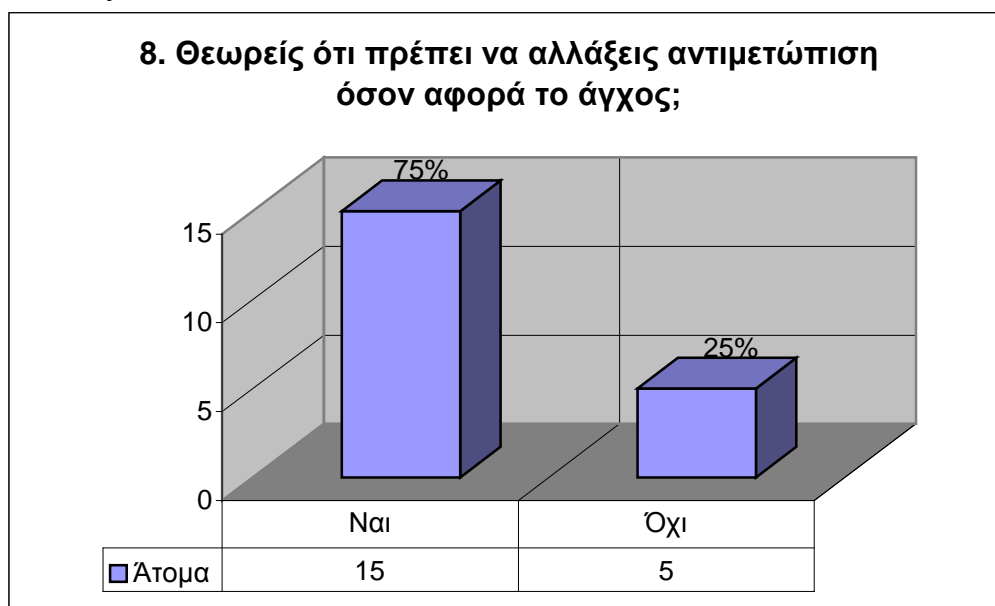
Πρόκειται για ερώτηση που ερευνά τη συμπεριφορά των ατόμων αφού περάσει η έκθεση στην κατάσταση που δημιουργεί το άγχος. Η μειοψηφία παρατηρεί τη συνέχιση μιας σχετικής υπερέντασης, γεγονός που δείχνει το μέγεθος της ψυχολογικής πίεσης που βιώνει το εν λόγω ποσοστό.

Πίνακας 4.7



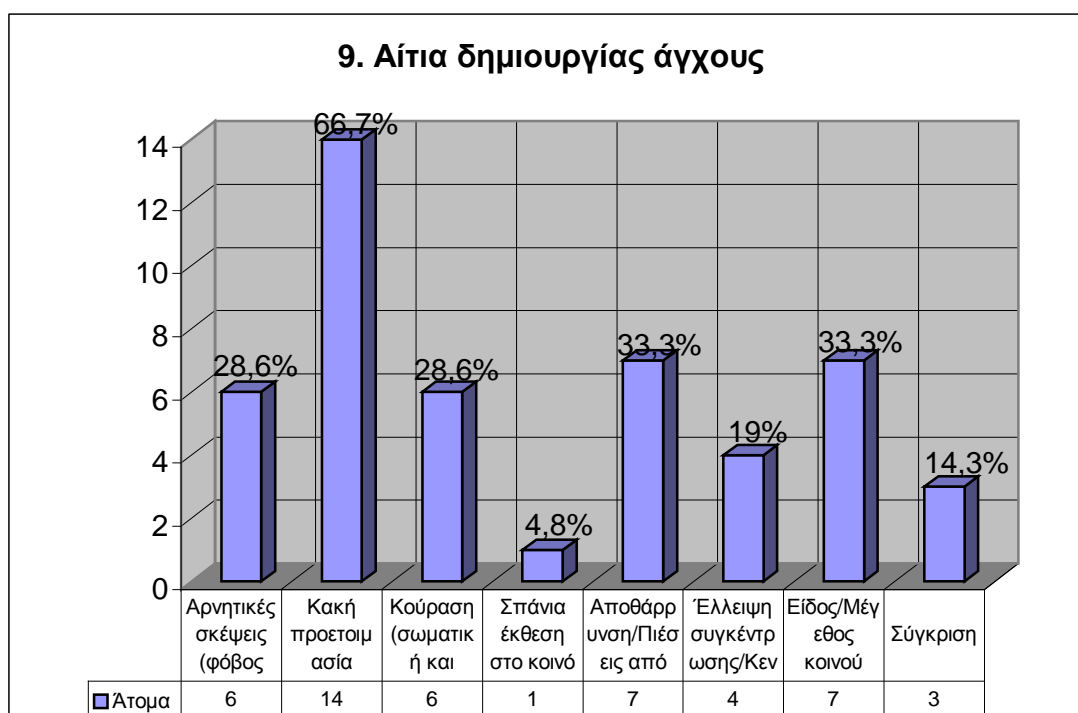
Η ερώτηση αυτή παρουσιάζει ενδιαφέρον, καθώς καταδεικνύει το ρόλο που μπορεί να παίξει η γενικότερη ψυχολογία του ατόμου, αλλά και άλλα αίτια, όπως αυτά που θα μελετηθούν στα επόμενα γραφήματα, στη δημιουργία άγχους σε μικρότερο ή μεγαλύτερο βαθμό.

Πίνακας 4.8



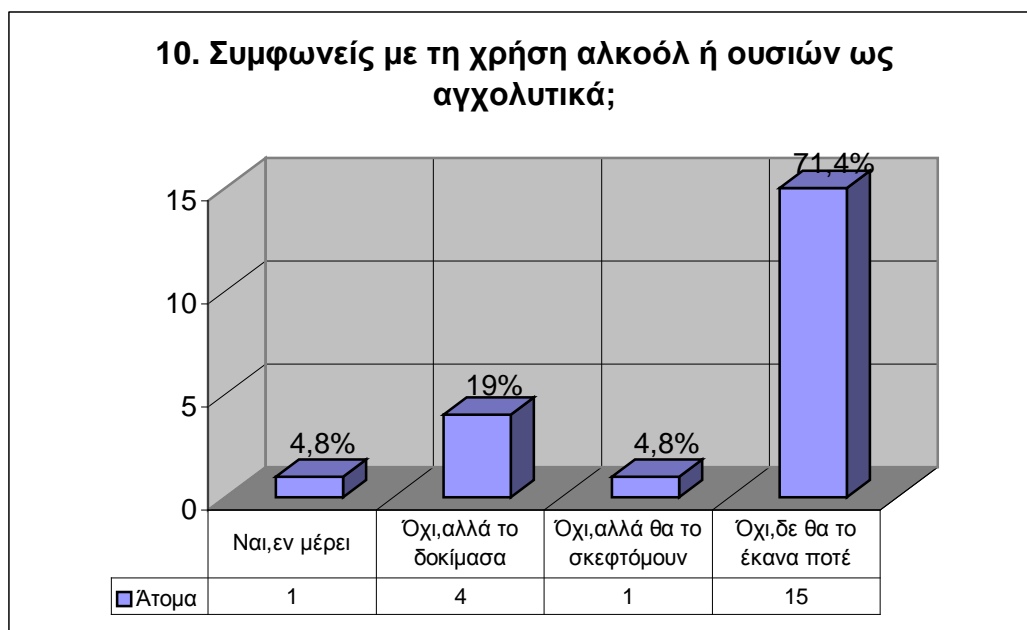
Η πλειοψηφία των θετικών απαντήσεων στην ερώτηση αυτή φανερώνει τη συνειδητοποίηση από τους περισσότερους του πόσο σοβαρό είναι το θέμα του άγχους που βιώνουν, του κατά πόσο αυτό τους εμποδίζει στην απόδοσή τους και πόσο σημαντικό είναι να αλλάξουν αντιμετώπιση απέναντι στον εαυτό τους αλλά και στο ίδιο το άγχος.

Πίνακας 4.9



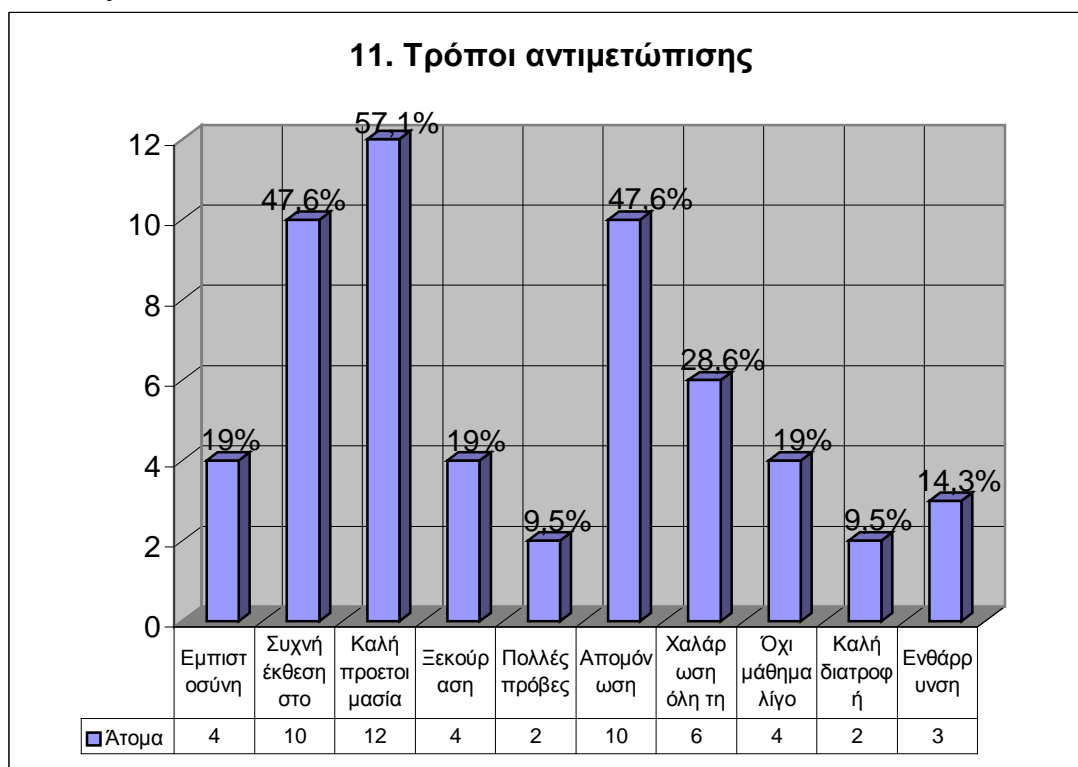
Στο παραπάνω γράφημα φαίνονται κάποια από τα αίτια που επηρεάζουν την ψυχολογία των πιανιστών δημιουργώντας άγχος. Τα αίτια αυτά παρουσιάζουν αρκετή ποικιλία, καθώς είναι άμεσα συνυφασμένα με την ψυχολογία του κάθε ατόμου, και επομένως είναι υποκειμενικά και δεν επηρεάζουν ούτε τους πιανίστες στο σύνολό τους ούτε όλους κάθε φορά στον ίδιο βαθμό. Είναι πάντως αξιοσημείωτο ότι η πλειοψηφία αναφέρει τεχνικά ζητήματα («κακή προετοιμασία») ως λόγο δημιουργίας άγχους, ενώ όλες οι άλλες περιπτώσεις κυμαίνονται σε μικρότερα ποσοστά.

Πίνακας 4.10



Στην προκειμένη περίπτωση πρόκειται για ερώτηση δημοσκοπικού χαρακτήρα και απευθύνεται στο σύνολο του δείγματος, και στα 21 άτομα. Θίγει ένα θέμα πολύ λεπτό που αφορά στους τρόπους αντιμετώπισης του άγχους και καταδεικνύει το πόσο εύαλπη μπορεί να είναι η ανθρώπινη ψυχοσύνθεση ώστε να προσπαθεί το άτομο να αντιμετωπίσει ψυχολογικές πιέσεις και άλλα προβλήματα με τεχνητές μεθόδους που μπορεί να οδηγήσουν σε σοβαρά προβλήματα, όπως είναι ο εθισμός. Η πλειοψηφία των ερωτηθέντων φαίνεται ευαισθητοποιημένη σε τέτοιου είδους προβλήματα και απορρίπτει τις μεθόδους αυτές ως τρόπους αντιμετώπισης του προβλήματος.

Πίνακας 4.11



Απαντώντας στην τελευταία ερώτηση, οι ερωτηθέντες πρότειναν τρόπους αντιμετώπισης βασισμένοι στην προσωπική τους εμπειρία. Τα αποτελέσματα ήταν πολύ θετικά, καθώς προέκυψαν πολλές και διαφορετικές απαντήσεις. Η πλειοψηφία υποστήριξε ότι πρέπει να βασιστεί στη σωστή προετοιμασία, ενώ περίπου το ίδιο ποσοστό είχε καταδείξει την ελλιπή προετοιμασία ως σοβαρότερο αίτιο δημιουργίας άγχους (βλ. Πίνακα 4.9). Ενδιαφέρον παρουσιάζει το γεγονός ότι υψηλό ποσοστό προτείνει και τη συχνότερη έκθεση στο κοινό, σε κάθε ευκαιρία συναυλίας, καθώς και την απομόνωση από το γύρω περιβάλλον λίγα λεπτά πριν την έναρξή της. Γενικότερα οι τρόποι αντιμετώπισης μπορούν να κατηγοριοποιηθούν σε μακροπρόθεσμους (π.χ. συχνή έκθεση στο κοινό, καλή προετοιμασία) και βραχυπρόθεσμους (π.χ. ξεκούραση, χαλάρωση, απομόνωση), καθώς και σε εκείνους που ξεκινούν από το ίδιο το άτομο και την ψυχολογία του (π.χ. εμπιστοσύνη στον εαυτό τους), και εκείνους που προέρχονται από τρίτους, εξωτερικούς παράγοντες (π.χ. ενθάρρυνση από το δάσκαλο και το κοινωνικό περιβάλλον).

Κεφάλαιο 5^ο

5.1 Συμπεράσματα

Το άγχος κατακλύζει τον άνθρωπο της σύγχρονης εποχής στην καθημερινότητά του. Οι άνθρωποι, ειδικά των αστικών κέντρων, βιώνουν πολλαπλές αρνητικές καταστάσεις, και βρίσκονται διαρκώς σε κατάσταση άγχους. Παρόλα αυτά, το άγχος αυτό καθαυτό είναι τελείως προσωπική υπόθεση και ποικίλλει ο τρόπος με τον οποίο παρουσιάζεται σε κάθε περίπτωση. Κάθε ανθρώπινη υπόσταση παρουσιάζει διαφορές στον τρόπο με τον οποίο ερμηνεύει καταστάσεις, και μια από αυτές τις ψυχολογικές καταστάσεις αποτελεί η περίπτωση του άγχους. Πρόκειται, λοιπόν, για μια υποκειμενική θεώρηση των πραγμάτων.

Λόγω, λοιπόν, του ότι τα βιώματα και οι εμπειρίες είναι υποκειμενικά, το ίδιο υποκειμενικές είναι και οι αιτίες που τα προκαλούν. Πρόκειται για τα αίτια δημιουργίας άγχους, τα οποία με τη σειρά τους επηρεάζουν τον καθένα με διαφορετικό τρόπο και σε διαφορετικό βαθμό. Παρόλα αυτά, οι περιπτώσεις των ανθρώπων που εκτίθενται κατ' εξακολούθηση στο κοινό, και πιο συγκεκριμένα των μουσικών, παρουσιάζουν ομοιότητες. Από τις επιστημονικές έρευνες και από την προσωπική συνέντευξη, στην οποία υποβλήθηκαν νεαροί σπουδαστές πιάνου, γίνεται εμφανές ότι αυτά που απασχολούν τους μουσικούς είναι θέματα τεχνικής υφής (π.χ. είδος έργου, προετοιμασία, τεχνική ικανότητα κλπ.), και σε ένα μεγάλο ποσοστό και κοινωνικής φύσεως (π.χ. πιέσεις και κοινωνικές εντάσεις, σχέση με τον καθηγητή ή το μαέστρο). Η διαφορά, όμως, έγκειται στο βαθμό με τον οποίο επηρεάζεται ο καθένας ως ξεχωριστή περίπτωση.

Η διαφορά μπορεί να γίνει εμφανής στον τρόπο με τον οποίο αντιδρά το σώμα τους, δηλαδή στα συμπτώματα. Η πλειοψηφία των συμπτωμάτων και το μέγεθος του άγχους μπορεί να φανεί στη σωματική αντίδραση των μουσικών, καθώς είναι τα συμπτώματα που επηρεάζουν τη ροή και την ερμηνεία της μουσικής. Αυτό που αποδείχτηκε από επιστημονικές έρευνες είναι ότι τα συμπτώματα του άγχους στη σκηνή παρουσιάζουν πολλές ομοιότητες με αυτά των κρίσεων πανικού, γεγονός που

καταδεικνύει ότι το άγχος είναι μια συνηθισμένη, καθημερινή ψυχολογική κατάσταση, που μπορεί να προσβάλλει τον κάθε άνθρωπο, ακόμα και όταν πρόκειται για την περίπτωση της ερμηνείας ενός μουσικού κομματιού.

Για την αντιμετώπιση των κρίσεων άγχους γενικά, και πιο συγκεκριμένα για το άγχος στη σκηνή, υπάρχουν προτεινόμενες επιστημονικές θεωρίες και προσεγγίσεις, οι οποίες βασίστηκαν, στην πλειοψηφία τους, σε έρευνες με αποτελέσματα σε βάθος χρόνου. Συγκεκριμένα, προτείνονται οι λύσεις των εγκεκριμένων φαρμακευτικών ουσιών, της υπνοθεραπείας, της τεχνικής Alexander και της προσέγγισης μέσω της συμπεριφοριστικής ψυχολογίας. Οι σπουδαστές, από την άλλη, αφού επέστησαν την προσοχή στα πρακτικά ζητήματα που τους οδηγούν σε κατάσταση άγχους, τόνισαν περισσότερο πρακτικούς, προσωπικούς τρόπους αντιμετώπισης, με μακροπρόθεσμα και βραχυπρόθεσμα αποτελέσματα, όπως σωστή προετοιμασία, συχνή έκθεση στο κοινό και ξεκούραση. Οι τρόποι αντιμετώπισης του άγχους αποτελούν μια προσωπική υπόθεση, αλλά είναι ιδιαίτερα χρήσιμο να είναι γνώστες και των επιστημονικών μεθόδων που συνιστώνται, ώστε, με τον συνδυασμό αυτών των δύο, να επιτευχθούν τα καλύτερα δυνατά αποτελέσματα.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ – ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ

Ερωτηματολόγιο-Συνέντευξη

Άγχος στη σκηνή

1. Θεωρείς τον εαυτό σου γενικά αγχωτικό τύπο;
2. Πόσα χρόνια ασχολείσαι με το πιάνο;
3. Έχεις βιώσει άγχος όταν παίζεις πιάνο;
- 4α. Αν ναι,
 - α. σε ποιες περιπτώσεις; (εξετάσεις, συναυλία, κατά τη διάρκεια του μαθήματος;)
 - β. σε κάθε περίπτωση, πώς ένιωθες πριν και πώς μετά;
 - γ. πώς εκδηλώνεται το άγχος όταν παίζεις; (σωματικά και ψυχολογικά)
 - δ. εκδηλώνεται κάθε φορά στον ίδιο βαθμό; Αν όχι, τι διαφέρει σε κάποιες περιπτώσεις; (πιθανοί εξωγενείς παράγοντες)
 - ε. πιστεύεις ότι το άγχος μπορεί να επηρεάσει τη μετέπειτα εξέλιξη/ πορεία σου σε σχέση με το όργανο;
 - στ. θεωρείς ότι χρειάζεται να αλλάξεις αυτή σου την αντιμετώπιση;
- 4β. Αν όχι, ποιες είναι οι σκέψεις ή ενέργειες που κάνεις πριν, κατά την διάρκεια και μετά από κάθε περίπτωση;
5. Ποιους θεωρείς σημαντικούς λόγους ή αίτια δημιουργίας άγχους, που πιθανόν να οδηγήσουν τελικά σε αποφυγή έκθεσης στο κοινό και σε περαιτέρω ενασχόληση με το πιάνο; (ενδογενείς και εξωγενείς παράγοντες)
6. Είναι γενικά γνωστό/ σύνηθες κάποιοι πιανίστες να καταφεύγουν στη χρήση ουσιών ή αλκοόλ πριν από κάποια έκθεση στο κοινό, ως περιστασιακή αγχολυτική λύση. Εσένα σε βρίσκει αυτή η αντιμετώπιση σύμφωνο/η; Γιατί; Ποιους άλλους τρόπους αντιμετώπισης χρησιμοποιείς ή πιστεύεις ότι θα

μπορούσαν να είναι αποτελεσματικοί για σένα ή και για άλλους στην αντιμετώπιση του άγχους;

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ – ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΕΙΣ

• 1^η Συνέντευξη, αγόρι, 20 ετών

E.: Θεωρείς τον εαυτό σου γενικά αγχωτικό τύπο;

A.: Γενικά δεν είμαι ιδιαίτερα αγχωτικός, αλλά όταν βάζω πάρα πολλά στο μυαλό μου και θέλω να τα προλάβω, ιδιαίτερα σε αυτή την εξελισσόμενη κοινωνία, στην οποία ζούμε, αναγκαστικά βάζω άγχος στη ζωή μου, θέλοντας και μη.

E.: Πόσα χρόνια ασχολείσαι με το πιάνο;

A.: Από πρώτη δημοτικού μέχρι σήμερα, γύρω στα 15 χρόνια.

E.: Έχεις βιώσει άγχος όταν παίζεις πιάνο;

A.: Βεβαίως.

E.: Σε ποιες περιπτώσεις; Πρόκειται για εξετάσεις, συναυλία;

A.: Οι κλασικές περιπτώσεις για έναν πιανίστα είναι οι εξετάσεις στα ωδεία και, στην προκείμενη φάση, στο πανεπιστήμιο, οι εισαγωγικές και οι γενικές εξετάσεις εξαμήνων. Εγώ έχω συμμετάσχει και σε διαγωνισμούς, που σημαίνει επιπλέον άγχος, και συναυλίες, είτε μουσικής δωματίου είτε σόλο.

E.: Κατά τη διάρκεια του μαθήματος είχες ποτέ καμία αρνητική επίδραση;

A.: Ναι. Έχει δημιουργηθεί από παλιά, με τον καθηγητή. Το στυλ της διδασκαλίας του είναι τέτοιο, που αναζητά συνεχώς την τελειοποίηση, το οποίο με αγχώνει. Επίσης, το ότι ζητάει τα έργα να τα απομνημονεύω και να τα παίζω απ' έξω ήδη από το πρώτο μάθημα.

E.: Σε αυτές τις περιπτώσεις, μπορείς να μου περιγράψεις πώς ένιωθες πριν και πώς μετά; Όσον αφορά συμπτώματα σωματικής και ψυχολογικής φύσεως.

A.: Ας τα πάρουμε ένα ένα. Σε μικρότερη ηλικία, όταν άρχισα να πρωτοπαίζω σε συναυλίες, το κλασικό σύμπτωμα είναι η ταχυκαρδία, το να παγώνουν τα χέρια, ανεξάρτητα με το αν έχω κάνει ζέσταμα νωρίτερα, ίσως και στομαχικές διαταραχές και διουρητικά προβλήματα. Επιπλέον, όχι καθαρό μυαλό. Με την πάροδο του χρόνου, κάποια εξαφανίστηκαν. Σπάνια θα νιώσω ταχυκαρδία και στομαχική διαταραχή, αλλά σίγουρα θα παγώσουν τα χέρια μου. Χάνω και την αυτοσυγκέντρωσή μου.

E.: Αυτή η έλλειψη αυτοσυγκέντρωσης αφορά την από μνήμης ερμηνεία;

A.: Απλά παίζεις περισσότερο μηχανικά, δεν σκέφτεσαι τη μουσική σου εκείνη τη στιγμή συνειδητά. Και αυτό βέβαια έχει να κάνει και με το πόσο καλά έχω μελετήσει το έργο, από τη διδασκαλία και από το πώς θέλω να προσεγγίσω τη μουσική σε σχέση με το κείμενο.

E.: Τελικά, το πόσο σίγουρος νιώθεις εσύ εκείνη τη στιγμή δεν παίζει ρόλο;

A.: Όχι, για μένα δεν παίζει ρόλο. Το άγχος μου, όπως έχει εκφραστεί σε μένα σε σχέση με όλα αυτά που είπα προηγουμένως, έχεις να κάνει με το πόσο καλά είμαι προετοιμασμένος. Δηλαδή, αν είμαι απόλυτα σίγουρος για την προετοιμασία μου, αν έπαιζα για 200%, σε οποιοσδήποτε συνθήκες θα μπορούσα να παίζω, ακόμα και με κρύα χέρια, με χειμώνα έξω και άλλες παρόμοιες. Αλλά για να φτάσεις σε αυτό το επίπεδο, ειδικά σε δύσκολα έργα, είναι σχεδόν αδύνατο.

E.: Αυτά τα συναισθήματα μετά υπάρχουν;

A.: Όχι, μετά είναι τελείως διαφορετικά συναισθήματα. Δεν κάθομαι να ασχολούμαι με το αν είχα άγχος ή όχι, ξαλαφρώνω, ειδικά αν έχουν πάει καλά οι εξετάσεις ή η συναυλία. Πολλές φορές εξαρτάται και από το πόσο ψηλές απαιτήσεις έχεις βάλει εσύ ο ίδιος στον εαυτό σου. Αν αρκείσαι με τα λίγα, τότε είσαι ευχαριστημένος, αν έχεις στόχο την τελειότητα, τότε δεν είσαι και τόσο. Και βέβαια, όλα αυτά είναι μέρος της προετοιμασίας, ακόμα και το άγχος είναι μέρος της σκηνικής παρουσίας και πρέπει να το αποδεχτείς.

E.: Κατά τη διάρκεια τι παρατηρείς, όταν παίζεις αγχωμένα; Πώς εκδηλώνεται το άγχος;

A.: Είτε με απώλεια μνήμης, πολλές φορές δεν παίζω με ακρίβεια, και αυτό έχει να κάνει με τη στάση του σώματος, πώς θέλω να εκφραστώ και πόσο σφιγμένος είμαι. Γενικά αυτό που επηρεάζει είναι η μη καθαρή σκέψη και η έλλειψη αυτοσυγκέντρωσης.

E.: Πιστεύεις ότι το άγχος μπορεί να επηρεάσει τη μετέπειτα εξέλιξή σου σε σχέση με το πιάνο, είτε ως σολίστ είτε ως δάσκαλο;

A.: Όχι, καθόλου. Το άγχος είναι κάτι που μπορείς να το καταπολεμήσεις. Και επειδή εγώ δεν είμαι ιδιαίτερα αγχωτικός τύπος, μπορώ να το ελέγξω. Ο καλύτερος τρόπος, κατά την άποψή μου, είναι η καλή προετοιμασία. Είτε αν πρόκειται για εξετάσεις, είτε για συναυλίες. Αν κάποιος είναι συνειδητοποιημένος με αυτό που κάνει, τότε σίγουρα πάει καλά. Γιατί, το άγχος, για να σε καταστρέψει, πρέπει να είναι σε σημείο παθολογικής ασθένειας, και νομίζω πολύ λίγοι άνθρωποι το έχουν αυτό. Όλοι οι άλλοι μπορούν να το ελέγξουν.

E.: Ποιους θεωρείς εσύ σημαντικούς λόγους δημιουργίας άγχους, που τελικά μπορεί να οδηγήσουν σε αποφυγή έκθεσης στο κοινό;

A.: Κατ' αρχήν αποθάρρυνση, είτε δασκάλου είτε οικογενειακού και φιλικού περιβάλλοντος. Ίσως και η προετοιμασία παίζει ρόλο. Αν κάποιος, με ελλιπή προετοιμασία, βγαίνει να παίξει και γνωρίζει την περίπτωση, ότι μπορεί να μην πάει καλά, κάποια στιγμή θα κουραστεί, θα βαρεθεί, και υπάρχει η περίπτωση να τα παρατήσει. Το θέμα είναι να υπάρχει ενθάρρυνση και αισιοδοξία.

E.: Είναι γνωστό ότι κάποιοι πιανίστες καταφεύγουν στην λύση του αλκοόλ ή των ουσιών, που λειτουργούν ανασταλτικά για το άγχος, ως περιστασιακή, βέβαια, λύση. Εσένα σε βρίσκει σύμφωνο αυτό;

A.: Όχι, καθόλου, διότι το πιο σημαντικό σε ένα performance είναι η αυτοσυγκέντρωση, γιατί θα βοηθήσει να δείξεις ό,τι έχεις κάνει μέχρι εκείνη τη στιγμή. Εγώ έχω βρεθεί στην περίπτωση του αλκοόλ, μια φορά, σε μεγάλη ποσότητα, και δεν μπόρεσα να παίξω, σε καμία περίπτωση. Επίσης δεν θεωρώ ούτε το λίγο αλκοόλ, «για να χαλαρώσουν», όπως λένε, καλή λύση. Τα νεύρα σου χαλαρώνουν και δεν μπορείς να δείξεις ό,τι έχεις καταφέρει, κι είναι κρίμα. Κάποιοι λένε ότι τους βοηθούν οι ουσίες και το αλκοόλ. Εγώ δεν τα υποστηρίζω καθόλου.

E.: Εσύ ποιους τρόπους χρησιμοποιείς ή τι προτείνεις για να αντιμετωπίσεις το άγχος πριν βγεις στη σκηνή να παίζεις;

A.: Πολύ καλό είναι να αυτοσυγκεντρωθείς, μόνος σου, για να ξέρεις τι κάνεις. Να μπεις στο κλίμα του έργου, να είσαι αποστασιοποιημένος από τον κόσμο γύρω σου, να σκέφτεσαι μόνο αυτό το πράγμα. Ένας μεγάλος δάσκαλος έλεγε στους μαθητές του: «Θυμηθείτε και ξεχάστε τα πάντα, ταυτόχρονα». Που σημαίνει, να κάνεις ό,τι έχεις μάθει μέχρι εκείνη τη στιγμή αλλά να μην κολλάς σε αυτά, κάθε στιγμή αυτού του performance είναι ιδιαίτερη και μοναδική και την έμπνευση, που θα έρθει, να μην την αφήσεις να φύγει. Και φυσικά, εννοείται ότι πρέπει να είσαι καλά προετοιμασμένος. Φυσικά, δεν είμαι υποστηρικτής του να απομονώνεσαι τελείως από τον κόσμο γύρω σου, απλά να μένεις, λίγο πριν βγεις να παίζεις, μόνος σου, για να προσαρμοστείς πιο ομαλά στη στιγμή που θα βγεις στη σκηνή. Και σίγουρα η αυτοσυγκέντρωση είναι κάτι που καλλιεργείται.

E.: Ευχαριστώ πολύ για το χρόνο σου.

• **2^η συνέντευξη, κορίτσι, 20 ετών**

E.: Θεωρείς τον εαυτό σου γενικά αγχωτικό τύπο;

A.: Ναι, είμαι πάρα πολύ, γενικότερα αγχώνομαι για πολλά θέματα της ζωής μου.

E.: Με το πιάνο πόσα χρόνια ασχολείσαι;

A.: 14 χρόνια.

E.: Έχεις βιώσει άγχος όταν παίζεις πιάνο;

A.: Πάντα, κάθε φορά στη σκηνή.

E.: Σε ποιες περιπτώσεις;

A.: Σε συναυλίες, σε εξετάσεις, σε σεμινάρια, παντού.

E.: Κατά τη διάρκεια του μαθήματος σου έχει συμβεί ποτέ;

A.: Όταν δεν γνωρίζω τον καθηγητή, ναι. Μετά το ξεπερνάω. Αλλά εξαρτάται και από το πόσο έχω μελετήσει για το μάθημα. Αν δεν έχω μελετήσει αρκετά, έχω άγχος.

E.: Μπορείς να μου περιγράψεις πώς ένιωθες πριν και πώς μετά;

A.: Όταν έβλεπα ότι πλησίαζε η ώρα αγωνόμουν ακόμα περισσότερο. Έχω το άγχος μη χάσω τις νότες, μη σταματήσω, αυτά μου προκαλούν άγχος, πριν. Κατά τη διάρκεια ελαττώνεται, μετά αν το αποτέλεσμα είναι καλό, το άγχος μου σταματάει να υφίσταται. Αν δεν είναι καλό, έχω το άγχος ότι πρέπει την επόμενη φορά να είμαι πολύ καλύτερη.

E.: Σωματικά αυτό πώς εκδηλώνεται;

A.: Αν έχω ένα κομμάτι, το οποίο είναι δύσκολο και δεν το έχω διαβάσει καλά για την κάθε περίπτωση, νιώθω ενοχλήσεις στο χέρι μου, όπως σφίξιμο, αλλά προσπαθώ να το ξεπεράσω, αφού είμαι ήδη επάνω στη σκηνή και δεν μπορώ να σταματήσω, ή προσπαθώ ενδιάμεσα στο κομμάτι να το ξεκουράζω.

E.: Αισθάνεσαι κάθε φορά στον ίδιο βαθμό το άγχος;

A.: Νομίζω ότι το άγχος μου είναι το ίδιο εξίσου. Πάντα αγχώνομαι. Αλλά έχω παρατηρήσει και περιπτώσεις όπου το έργο το ξέρω πολύ καλά και, όλως παραδόξως, δεν είχα καθόλου άγχος.

E.: Πιστεύεις ότι το άγχος μπορεί να επηρεάσει την εξέλιξή σου, την καριέρα σου σαν σολίστ στο πιάνο;

A.: Νομίζω ναι. Έχω φτάσει σε σημείο να έχω παίξει σε μια συναυλία, να μου λένε ότι πρέπει να ξαναπαίζω σε ένα σεμινάριο και να τους λέω ότι δεν θέλω να

ξαναπαίζω, δεν θέλω να πάρω μέρος. Αλλά αυτό δεν είναι σωστό, γιατί πρέπει να αντιμετωπίζω το κοινό κάθε φορά. Αλλά έχω σκεφτεί πολλές φορές ότι θα τα παρατήσω εξαιτίας του άγχους.

E.: Θεωρείς ότι χρειάζεται να αλλάξεις αυτή σου την αντιμετώπιση, ειδικά αν πρόκειται να ακολουθήσεις έναν σολιστικό δρόμο;

A.: Φυσικά και πρέπει. Αλλά δεν ξέρω πώς, είναι καθαρά ψυχολογικό.

E.: Τι θεωρείς σημαντικό λόγο δημιουργίας άγχους, που μπορεί τελικά να σε αποτραβήξει από την έκθεση στο κοινό;

A.: Η ελλιπής μελέτη. Το ότι δεν έχω συνδεθεί τόσο πολύ συναισθηματικά με το πιάνο, με αποτέλεσμα να μην με ωθεί κάτι σε αυτό, είτε για μελέτη είτε απλά να παίξω για δική μου ευχαρίστηση. Τα παρατάω εύκολα.

E.: Είναι γνωστό ότι πολλοί πιανίστες καταφεύγουν στη χρήση αλκοόλ είτε κάποιων ουσιών για να αισθανθούν καλύτερα, να λειτουργήσει αγχολυτικά. Εσένα σε βρίσκει σύμφωνη αυτό;

A.: Νομίζω ότι δεν είναι σωστό αυτό. Υπάρχει από πίσω μια εξάρτηση σε αυτές τις ουσίες, κάποιος έχει εμμονές και εθίζεται σε αυτές. Νομίζω ότι πρέπει να το αντιμετωπίσει χωρίς αυτά, με τον ίδιο τον εαυτό, και αυτό γίνεται με τον ίδιο του τον εαυτό.

E.: Τι άλλο τρόπο αντιμετώπισης προτείνεις;

A.: Πρώτα πρώτα θέλει πολλή δουλειά, και πολλές φορές ευθύνεται και η προσωπικότητα και ο χαρακτήρας του καθενός. Νομίζω ότι ευθύνεται και η έλλειψη εμπειρίας, που δεν μπορεί κάποιος να καταπολεμήσει το άγχος του. Πρέπει να εκμεταλλευόμαστε όλες τις ευκαιρίες για συναυλίες που μας δίνονται, να γνωρίζουμε καθηγητές που μπορούν να μας δώσουν πράγματα και γνώση. Αυτά βοηθάνε.

• **3^η συνέντευξη, αγόρι 21 ετών**

E.: Θεωρείς γενικά τον εαυτό σου αγχωτικό τύπο;

A.: Δεν είμαι αγχωτικός, αλλά σε πολλές περιστάσεις εμφανίζεται το άγχος στη ζωή μου. Υπάρχει το άγχος τόσο, ώστε να μπορώ να το ελέγξω και να με παρακινήσει να κάνω πράγματα δημιουργικά.

E.: Πόσα χρόνια ασχολείσαι με το πιάνο;

A.: Από δευτέρα δημοτικού, 13 χρόνια.

E.: Έχεις βιώσει άγχος όταν παίζεις πιάνο;

A.: Αν πω όχι θα είναι ψέμα. Πάρα πολλές φορές, άλλες φορές καταστροφικό άγχος, και άλλες φορές με βοηθάει.

E.: Σε ποιες περιπτώσεις;

A.: Πρώτα πρώτα, σε μάθημα, λίγες φορές και κυρίως όταν πρέπει να παρουσιάσω το πρόγραμμα στον καθηγητή μου, σε περιορισμένο βαθμό, και ειδικά τις πρώτες φορές, μετά όχι τόσο. Σε εξετάσεις, πάντα έχω άγχος, εκτός από την τελευταία εξέταση, που όλως παραδόξως, αν και είχα λίγο άγχος πριν, όταν ανέβηκα στη σκηνή εξαφανίστηκε. Και σε συναυλίες είχα άγχος, όχι πολύ, αλλά είχε φτάσει κάποιες φορές σε σημείο να καταστρέψει πολλά τμήματα του έργου.

E.: Μπορείς να μου περιγράψεις πώς ένιωθες πριν και πώς ένιωθες μετά;

A.: Το βασικότερο και ανάλογο με το πόσο αγχωμένος είσαι, κρυώνουν τα δάχτυλα, τα χέρια από τον καρπό και κάτω, και μπορεί να είσαι πολύ ευάλωτος από άλλους συμφοιτητές που παίζουν πριν από σένα, οπότε πρέπει να κλειστείς λίγο στον εαυτό σου. Εμένα μου έφευγε συνήθως το άγχος όταν ανέβαινα στη σκηνή ή και μετά, οπότε μετά είναι η πλήρης ηρεμία και χαλάρωση.

E.: Όταν παίζεις πώς εκδηλώνεται το άγχος, σωματικά και ψυχολογικά;

A.: Πρώτα απ' όλα προσπαθώ να μην δίνω σημασία στον κόσμο γύρω, σκέφτομαι ότι παίζω για να ακούσω εγώ αυτό που θέλω κι έπειτα όλοι οι άλλοι. Το πώς εκδηλωνόταν, ήλπιζα πάντα να μην είναι σε σωματικό επίπεδο, γιατί αν συμβεί αυτό είναι καταστροφικό. Ψυχολογικά, προσπαθώ να σκέφτομαι ότι είμαι μόνος μου και παίζω, γιατί αν σκεφτώ «τι θα γινόταν αν...», είναι σαν ψυχολογικός πόλεμος στον εαυτό μου και χαλάει όλη η μαγεία. Έχω χρόνο να σκεφτώ «τι θα γινόταν αν...» μετά το performance. Αυτή η αρνητική σκέψη μπορεί να

εκδηλωθεί και σωματικά, και να οδηγήσει σε απανωτά λάθη, αν δεν έχεις την ψυχραιμία να πεις «δεν πειράζει, πάμε παρακάτω».

- E.: Έχεις παρατηρήσει διαφορές στον τρόπο που εκδηλώνεται το άγχος όταν παίζεις;
- A.: Πάντα διαφέρει, και η βασική διαφορά είναι το πόσο καλά ξέρεις το έργο. Επίσης, αυτό που παρατήρησα και στις τελευταίες εξετάσεις, όπου δεν είχα άγχος, είναι ότι τα έργα, εκτός του ότι τα είχα πολύ καλά προετοιμασμένα, τα είχα παίζει νωρίτερα και σε συναυλία, οπότε δεν ήταν η πρώτη φορά που τα έπαιζα. Πάντα οι πρώτες φορές είναι οι πιο αγχωτικές. Όσο περισσότερο παίζεις, τόσο λιγότερο είναι το άγχος.
- E.: Πιστεύεις ότι το άγχος μπορεί να σε επηρεάσει στην εξέλιξή σου σαν σολίστ ή εκπαιδευτικό;
- A.: Σίγουρα μπορεί να επηρεάσει, αν δεν το ελέγξεις έγκαιρα. Πρέπει να περιοριστεί στο να σε ωθεί να κάνεις πράγματα, να είναι δημιουργικό το άγχος. Αλλά μη φτάσεις και σε σημείο να το διώξεις εντελώς, μην είσαι απαθής. Είναι τα δύο άκρα. Είναι μια συνήθεια που εξαρτάται από την εμπειρία.
- E.: Θεωρείς ότι χρειάζεται να αλλάξεις την αντιμετώπισή σου απέναντι στον εαυτό σου, το άγχος, την έκθεση στο κοινό;
- A.: Ναι, πάρα πολύ. Προσπαθώ να βελτιώνομαι συνέχεια. Πρέπει να σκέφτεσαι ότι είσαι μέσα σε μία φούσκα, όπως έλεγε ένας καθηγητής μου, και να μένεις ανεπηρέαστος από ήχους και ό,τι συμβαίνει γύρω σου. «Να μην είσαι ευάλωτος στους γύρω ήχους, αλλά να είσαι ευάλωτος στη μουσική που παίζεις», είναι η άποψη ενός καθηγητή μου. Αν το πετύχεις έχεις προχωρήσει πολύ.
- E.: Ποιους θεωρείς σημαντικούς λόγους που δημιουργούν άγχος και μπορεί κατ' επέκταση να οδηγήσουν σε αποφυγή έκθεσης στο κοινό;
- A.: Αν ξεκινήσουμε από νωρίς, παίζει ρόλο ο ύπνος το προηγούμενο βράδυ. Επίσης, με ποιους έχεις συναναστραφεί μέχρι να φτάσεις εκεί που παίζεις, και πριν παίζεις απομακρύνσου από το κοινό ή από άλλους συμφοιτητές που μπορεί να παίζουν πριν από σένα. Θέλει ηρεμία και συγκέντρωση. Επίσης, τι προετοιμασία έχεις κάνει. Αν δεν γίνουν αυτά, τότε επηρεάζουν την ψυχολογία και την ερμηνεία σε μεγάλο βαθμό.
- E.: Όσον αφορά τις εξετάσεις, και μιλώντας από προσωπική πείρα, με έχουν συμβουλέψει δύο πράγματα: πρώτον, να μην ακούω τους συμφοιτητές που παίζουν πριν από μένα, και δεύτερον, να μην αφήνω να με επηρεάζει το γεγονός ότι είναι εξετάσεις και κάποιος με βαθμολογεί. Εσύ αυτά τα έχεις σκεφτεί;

- A.: Ξεκινώντας από το δεύτερο, δεν έχω σκεφτεί ποτέ ότι είναι εξετάσεις και κάποιος με βαθμολογεί, και δεν με ενδιαφέρει ότι είναι κάποιος εκεί που με βαθμολογούν. Ούτως ή άλλως, ένας λόγος που βγαίνω στη σκηνή είναι για να βαθμολογηθώ, εξετάσεις είναι. Αυτό θα μπορούσε να σε επηρεάσει στην περίπτωση που κάνεις λάθος, γιατί σε μια συναυλία, το λάθος το προσπερνάς, ενώ σε μια εξέταση, μπορεί να σου κοστίζει στη βαθμολογία. Αλλιώς δεν υπάρχει λόγος να αφήνεις να σε επηρεάζουν τέτοια πράγματα. Για το πρώτο που με ρώτησες, είναι αυτό που έλεγα, ότι πρέπει να απομακρυνθείς από τους γύρω σου. Το να ακούσεις τον προηγούμενο και μετά να πας να παίξεις, το θεωρώ τραγικότατο λάθος.
- E.: Είναι γνωστό ότι κάποιος πιανίστας προβαίνουν στη λύση του αλκοόλ ή κάποιων ουσιών ως προσωρινή λύση. Εσένα σε βρίσκει σύμφωνο αυτό;
- A.: Δεν τον προτιμώ, σε καμιά περίπτωση. Προσπαθώ πρώτα να τα βρω με τον εαυτό μου, πριν βγω να παίξω, παρά να πάρω άλλες ουσίες. Όσοι το κάνουν, προφανώς έχουν κάποιους σκοπούς ή γνωρίζουν ότι τους χαλαρώνει κάτι τέτοιο, όπως κάποιος χαλαρώνουν με ένα μπάνιο ή με το κάπνισμα. Το ερώτημα είναι όμως αν θα παίξει καλά σε τελική ανάλυση, και συνήθως τα αποτελέσματα είναι τραγικά.
- E.: Εσύ ποιους άλλους τρόπους αντιμετώπισης χρησιμοποιείς ή προτείνεις;
- A.: Ο κάθε άνθρωπος έχει διαφορετικό τρόπο σκέψης και το βασικότερο, για να μην έχεις άγχος, είναι το πώς θα σκεφτείς στην κατάσταση που βρίσκεσαι. Το θέμα είναι να το πάρεις απόφαση και να σκεφτείς ότι θα βγεις να παίξεις αυτά που ξέρεις, με τον καλύτερο τρόπο που μπορείς. Πάντα υπάρχει η πιθανότητα για το χειρότερο, αλλά το θέμα είναι να προσπαθήσεις για το καλύτερο. Μια καλή, και πιο μακροπρόθεσμη, λύση είναι να μπεις στη διαδικασία να παίξεις, πριν από τη μεγάλη εξέταση του εξαμήνου, τα ίδια έργα σε μια μικρότερη συναυλία, στο ωδείο σου για παράδειγμα. Έτσι πας πιο σίγουρος στην σημαντική συναυλία ή στην εξέταση. Και φυσικά, δεδομένο θεωρείται ότι πρέπει να διαβάσεις. Και σημασία έχει να παίξεις πολύ συχνά σε κόσμο, ακόμα και σε φίλους, οικογένεια. Αν ξεπεράσεις την ντροπή, με τη συνήθεια, με την εμπειρία, τότε όλα είναι όμορφα.
- E.: Αυτό, όμως, μου φέρνει στο μυαλό μια άλλη ερώτηση. Ένας πιανίστας στην ηλικία μας, το πολύ μέχρι 25 χρονών, πόση εμπειρία μπορεί να έχει μαζέψει; Αυτό αυτόματα τον καταδικάζει να έχει άγχος;
- A.: Γι' αυτό προτείνεται η λύση της πολύ συχνής έκθεσης στο κοινό. Ούτως ή άλλως, κατά γενική ομολογία, θεωρείσαι αξιόλογος σολίστ πάνω από τα 30.

• **4^η Συνέντευξη, κορίτσι, 22 ετών**

E.: Θεωρείς τον εαυτό σου αγχωτικό τύπο;

A.: Ναι, θεωρώ ότι είμαι αρκετά αγχωτική. Έχω προσέξει ότι η σχέση μου με το άγχος αλλάζει. Τώρα είμαι περισσότερο, σε σχέση με το πώς ήμουν πριν δύο χρόνια.

E.: Πόσα χρόνια ασχολείσαι με το πιάνο;

A.: 15 χρόνια.

E.: Έχεις νιώσει άγχος όταν παίζεις πιάνο;

A.: Ναι. Σε διάφορες περιπτώσεις. Ακόμα και στο σπίτι όταν διαβάζω, όταν έχω μάθημα, σε συναυλία. Στις εξετάσεις, ανάλογα με την περίπτωση, το αντιμετωπίζω. Κυρίως, νιώθω άγχος στο μάθημα, ιδιαίτερα με τον προηγούμενο δάσκαλό μου.

E.: Μπορείς να μου περιγράψεις πώς ένιωθες πριν;

A.: Αυτό που μου προκαλεί άγχος, είναι το ότι κρίνομαι, ο τρόπος με τον οποίο υπάρχει η εξεταστική επιτροπή, που μου δίνει την εντύπωση ότι κρίνομαι. Αυτό είχε επίδραση στη μνήμη μου, έχανα τις νότες, δεν μπορούσα να βγω να παίξω. Το άγχος, με αυτό τον καθηγητή, εξελισσόταν. Όταν είχα φτάσει στο αποκορύφωμα, είχα φτάσει σε σημείο να μη μπορώ να παίξω ούτε μια σειρά από μνήμης. Είχα ένα παράλογο άγχος. Σωματικά, ένιωθα ένταση στο χέρι, στα γρήγορα κομμάτια.

E.: Πάνω κάτω μου έχεις περιγράψει και πώς εκδηλώνεται το άγχος όταν παίζεις.

A.: Κυρίως αυτά νιώθω. Δεν έχω ταχυπαλμίες, εφίδρωση, να παγώνουν χέρια. Χάνω την αυτοσυγκέντρωσή μου.

E.: Μετά πώς ένιωθες; Συνάντησες καμιά διαφορά στον τρόπο που εκδηλώνεται το άγχος σου;

A.: Κοίτα, σε εμένα πιο έντονο ήταν το άγχος στο μάθημα, παρά στη συναυλία. Στη συναυλία δεν ένιωθα να με κρίνουν άμεσα, δεν περιμένω να ακούσω κριτική, οπότε είμαι ούτως ή άλλως χαλαρή. Στις εξετάσεις, υπάρχει η εξεταστική επιτροπή που εντείνει το αίσθημα της κριτικής. Στο μάθημα υπάρχει ο καθηγητής, ο οποίος πάλι με κριτικάρει. Τέλος πάντων, εγώ αντιδρώ πιο χαλαρά σε συναυλία ή σε εξετάσεις με κοινό. Κι όλα εξαρτώνται από το πώς παίζω κάθε φορά. Αν έπαιζα καλά ήμουν άνετη. Αν πάλι όχι, αυτό με επηρέαζε και μου δημιουργούσε

μια υπερένταση. Θα μπορούσα να βάλω και τα κλάματα. Μετά από ώρα θα χαλαρώσω. Πλέον, όλα αυτά έχουν αλλάξει, γιατί άλλαξα καθηγητή και μαζί με αυτό άλλαξαν οι συνθήκες του μαθήματος, δεν είναι πια τόσο αγχωτικές. Είμαι πια πιο ήρεμη στο μάθημα. Συμπερασματικά, μπορώ να πω ότι παίζει πολύ μεγάλο ρόλο ο καθηγητής στον τρόπο που έχω βιώσει άγχος.

E.: Πιστεύεις ότι το άγχος μπορεί να επηρεάσει την εξέλιξή σου σε σχέση με το όργανο; Είτε σολιστικά είτε εκπαιδευτικά.

A.: Ναι. Σολιστικά, αρχικά, όταν με εμποδίζει να παίζω ένα κομμάτι από την αρχή ως το τέλος. Δεν μπορώ ούτε να το ερμηνεύσω. Ακόμα και για την ευχαρίστησή μου δεν μπορώ να παίζω. Όλη η κατάσταση με το άγχος επηρεάζει τη σχέση του πιανίστα με το όργανο βαθύτατα. Όταν έχει άγχος, βλέπει το πιάνο ως εχθρό. Όταν αυτό σταματά, ηρεμεί, και μπορεί να βγάλει τα συναισθήματα που θέλει. Όλα επηρεάζουν και την εκπαιδευτική πλευρά, γιατί το αν είναι ο πιανίστας καλά ή όχι με το πιάνο, αυτό φαίνεται στους μαθητές. Πάντα ο καθηγητής παίζει μεγάλο ρόλο για το πώς νιώθει για αυτό που παίζει. Ακόμα και η ένταση, η αμηχανία, η αρνητική επαφή μεταδίδονται στη διδασκαλία. Όταν χαλαρώνει, τότε γίνεται και δημιουργικός και ευρηματικός σε σχέση με τη διδασκαλία.

E.: Θεωρείς ότι χρειάζεται να αλλάξεις αντιμετώπιση;

A.: Αυτό το κατάλαβα, πριν λίγο καιρό. Για τον καθένα, το άγχος είναι πολύ προσωπική υπόθεση. Κατά την άποψή μου, επηρεάζεται από τις συνθήκες που προκαλούνται από το μάθημα, τον καθηγητή και την ίδια τη μουσική. Όταν θυμάμαι την περίοδο που ο καθηγητής ήταν χαλαρός και δημιουργούσε ωραία ατμόσφαιρα, ήμουν κι εγώ χαλαρή και δεν είχα βιώσει ποτέ άγχος. Όταν άλλαξα καθηγητή και άλλαξε ο τρόπος διδασκαλίας και η ατμόσφαιρα γέμισε με «πρέπει», σταμάτησα να σκέφτομαι τη μουσική και ξεκίνησε η ένταση, ψυχολογική και σωματική, το άγχος και η απέχθεια προς το όργανο. Η τωρινή μου κατάσταση είναι πλέον μακριά από κριτική, και ξαναβρήκα τη σχέση μου με το όργανο. Νιώθω μια σιγουριά ότι, αφού είμαι κοντά στη μουσική, κάνω καλή δουλειά και ψάχνω τρόπους να ερμηνεύσω τα έργα, δεν θα χάσω τον έλεγχο.

E.: Κάποιοι πιανίστες καταφεύγουν στη χρήση ουσιών ή αλκοόλ, ως προσωρινή λύση. Εσένα σε βρίσκει σύμφωνη αυτό;

A.: Όχι, γιατί είναι προσωρινή λύση. Καλά, αν συμβεί κάτι στη ζωή σου εκείνη τη δεδομένη στιγμή και σε καταβάλλει, τότε είναι άλλο το θέμα. Αλλά αν έχεις άγχος επειδή δεν έχεις μάθει να δουλεύεις και να προετοιμάζεσαι σωστά, τότε

είναι κάτι που θα σου βγαίνει συνέχεια μπροστά σου. Τότε πρέπει να βρεις τι συμβαίνει, τι πάει στραβά, τις αιτίες, και να τα αντιμετωπίσεις.

Ε.: Εσύ τι προτείνεις για αντιμετώπιση τέτοιων καταστάσεων;

Α.: Εγώ προσωπικά, φροντίζω να ηρεμώ, να μένω λίγο μόνη μου και να συγκεντρώνομαι. Κάνω λίγο ζέσταμα, σίγουρα, αλλά αποφεύγω να μπλέκομαι σε συζητήσεις, γιατί αναλώνομαι σε αυτά και αργώ να βρω την αυτοσυγκέντρωσή μου στη σκηνή.

• **5^η Συνέντευξη, κορίτσι, 22 ετών**

E.: Θεωρείς τον εαυτό σου γενικά αγχωτικό τύπο;

A.: Πάρα πολύ, δεν φαντάζεσαι πόσο. Στη ζωή μου, είμαι αγχώδης, γιατί με προβληματίζει πολύ το μέλλον.

E.: Πόσα χρόνια ασχολείσαι με το πιάνο;

A.: Από την πρώτη δημοτικού, γύρω στα 16 χρόνια.

E.: Έχεις βιώσει άγχος όταν παίζεις πιάνο;

A.: Πλέον, με τη μουσική είμαι επίσης πολύ αγχώδης. Όταν ξεκίνησα, στην πρώτη δημοτικού, ξεκίνησα γιατί το αγαπούσα αυτό το πράγμα μέχρι που μπήκα στο πανεπιστήμιο. Μέχρι τώρα, το πιάνο ήταν για μένα χαρά, εκδήλωση συναισθημάτων, αλλά όταν μπήκα στην ειδίκευση και με ανέλαβε ένας συγκεκριμένος καθηγητής, με προσγείωσε λίγο απότομα, με τον τρόπο διδασκαλίας του. Από τότε έχω πολύ άγχος, όταν παίζω πιάνο.

E.: Σε ποιες περιπτώσεις βιώνεις το άγχος;

A.: Σε όλες. Όταν υπάρχει άνθρωπος και με παρακολουθεί. Όταν είμαι μόνη μου, δεν με ενδιαφέρει τίποτα, ούτε και τα λάθη που κάνω, το ευχαριστιέμαι.

E.: Μπορείς να μου περιγράψεις τι νιώθεις, τι σκέφτεσαι, πριν, κατά τη διάρκεια και μετά την έκθεσή σου;

A.: Στις εξετάσεις σκέφτομαι ότι πρέπει να παίζω πάρα πολύ καλά και να αποδώσω, αν όχι στο 100%, τουλάχιστον το 70-80%, για να παρουσιάσω αξιοπρεπώς. Με τραβάει πίσω το γεγονός ότι θέλω να αποδεικνύω συνέχεια πράγματα, και αυτό με αγχώνει γιατί πρέπει, σε τελική ανάλυση, να παίζω όντως τόσο καλά για να αποστομώσω τον κόσμο που παρακολουθεί. Ξεφεύγω από το ότι είναι μουσική και παίζω για ευχαρίστηση. Και μόνο η υπόνοια κριτικής με παγώνει.

E.: Όλες αυτές οι σκέψεις πώς εκδηλώνονται σε σωματικό επίπεδο;

A.: Σε όλες τις περιπτώσεις είναι το ίδιο. Έχω ταχυκαρδία, εφίδρωση, τρέμω και αισθάνομαι ξηροστομία. Πρακτικά στο πιάνο, αυξάνω κατά πολύ το tempo.

E.: Το βιώνεις κάθε φορά στον ίδιο βαθμό ή διαφέρει ανά περίπτωση;

A.: Διαφέρει, ειδικά τώρα στο πανεπιστήμιο όπου κρίνεσαι πιο επίσημα, με εξεταστική επιτροπή, σε τελείως διαφορετικό κλίμα από το ωδείο. Έτυχε σε εξετάσεις, βέβαια, ενώ γενικά οι περισσότερες φορές που έδωσα να είναι ιδιαίτερα αγχωτικές, ίσως λόγω κακής προετοιμασίας, σε μια περίπτωση να

αγνοήσω τελείως την επιτροπή που καθόταν κάτω, και να βγω να παίξω πολύ καλά. Συμβαίνει, λοιπόν, το εξής. Επηρεάζομαι ψυχολογικά πολύ εύκολα, άρα, όταν δεν είμαι σίγουρη για τον εαυτό μου, όταν δεν νιώθω έτοιμη για το κομμάτι, για τη μουσική που παίζω, κλείνομαι στον εαυτό μου για να νιώσω ασφάλεια. Έτσι δεν εξωτερικεύω τα αισθήματά μου με τη μουσική.

E.: Πιστεύεις ότι το άγχος, όπως το βιώνεις, θα μπορούσε να επηρεάσει την εξέλιξή σου σε σχέση με το όργανο;

A.: Όλα είναι τελείως εγκεφαλικά, δεν σκέφτομαι συναισθηματικά. Δεν πιστεύω ότι θα με επηρεάσει τόσο πολύ, γιατί όλο το άγχος μου προερχόταν από την προετοιμασία, όπως την έκανα μέχρι τώρα, μέχρι να αλλάξω καθηγητή. Αν δεν αλλάξω τον τρόπο που αντιμετωπίζω τη μουσική που μελετώ και παίζω, τότε θα το βιώνω σε κάθε συναυλία. Αυτή πρέπει να είναι η αντιμετώπισή μου, να σταματήσω να ακούω τα «πρέπει» των άλλων, και να εξωτερικεύσω περισσότερο τα «πρέπει» τα δικά μου, τη μουσική όπως θέλω εγώ να την ακούω.

E.: Τι θεωρείς εσύ σημαντικό λόγο δημιουργίας άγχους, που θα μπορούσε να φτάσει σε σημείο να σε επηρεάσει τόσο πολύ ώστε να μη θέλεις να ασχοληθείς και με το πιάνο;

A.: Το έχω πάθει, έχω φτάσει στο σημείο αυτό, επειδή ήρθαν σε σύγκρουση τα αισθήματα της χαράς του να παίζω πιάνο και την επιβολής, ότι «πρέπει» να παίζω πιάνο. Θέλω το μάθημα του πιάνου να με προχωράει μπροστά, να μου δημιουργεί τη χαρά και την ανάγκη του να παίζω, κι όχι να μου το επιβάλλει εξαναγκαστικά.

E.: Σε βρίσκει σύμφωνη η τακτική κάποιων μουσικών που καταφεύγουν στη λύση του αλκοόλ ή των ουσιών, για να καταστείλουν το άγχος τους;

A.: Όχι, λόγω ιδιοσυγκρασίας, είμαι υπέρ του να μάχεσαι επί τούτου. Το να καταφεύγεις σε κάποιο εξωτερικό παρασκεύασμα, που μπορεί να σε ηρεμήσει για δυο ώρες, δεν είναι λογικό, γιατί επηρεάζει ακόμα και αυτό που θα παίζεις. Έτσι όπως θα το ερμηνεύεις, δεν θα είναι δικό σου, δεν θα είσαι ο εαυτός σου. Έχω ακούσει περίπτωση καθηγήτριας που θα έβγαινε στη σκηνή να παίζει την «Παθητική» του Μπετόβεν, κι επειδή είχε πάρει κάποιο χάπι νωρίτερα, αυτό που ακούγαμε ήταν ένα βαλς, όχι η «Παθητική». Τα αντανάκλαστα μειώνονται πάρα πολύ. Όταν δεν παίρνεις τέτοια παρασκευάσματα, ακόμα και όταν είσαι αγχωμένος, έχεις τουλάχιστον επίγνωση και μπορείς να ελέγξεις αυτό που σου συμβαίνει. Όλα τα άλλα είναι ψευδαισθήσεις.

Ε.: Εσύ ποιους τρόπους αντιμετώπισης προτείνεις ή ακολουθείς εσύ η ίδια, λίγο πριν βγεις στη σκηνή να παίζεις;

Α.: Στους άλλους πάντα λέω πριν από μια συναυλία «Ξέχασέ τα όλα, πήγαινε εκεί πάνω και παίξε για να το ευχαριστηθείς εσύ». Σε μένα δεν ισχύει. Μέχρι τώρα, για να ηρεμήσω, λέω στον εαυτό μου «Ό,τι έκανες, έκανες, τώρα πήγαινε παίξε ό,τι καλύτερο μπορείς». Δεν περιμένω ποτέ την τελευταία στιγμή για να κάνω πρόβες, το μόνο που κάνω είναι ένα ζέσταμα για τα χέρια, και προσπαθώ να σκεφτώ τη μουσική μου, να μπω σε κάθε μέτρο του κομματιού και να συγκεντρωθώ σε αυτό που έχω να κάνω.

• **6^η Συνέντευξη, αγόρι, 23 ετών**

E.: Θεωρείς τον εαυτό σου γενικά αγχωτικό τύπο;

A.: Ναι.

E.: Πόσα χρόνια ασχολείσαι με το πιάνο;

A.: Κοντά στα 15.

E.: Έχεις βιώσει άγχος όταν παίζεις πιάνο;

A.: Ναι, αρκετές φορές. Εξαρτάται βέβαια από το τι παρουσιάζω, από την κατάσταση, από τη σκηνή, από πολλά πράγματα.

E.: Σε ποιες περιπτώσεις; Σε συναυλία, εξετάσεις;

A.: Σε εξετάσεις, όταν έχω δύσκολο ρεπερτόριο, το άγχος επικεντρώνεται στο αν θα μπορέσω να παίξω, να ερμηνεύσω αυτά τα έργα. Δεν το θεωρώ πάντα κακό αυτό το άγχος, γιατί σε κρατά σε μια εγρήγορση, οπότε μπορεί, αν το ελέγξω, να βγει σε καλό. Δεν έχω πολύ άσχημα συμπτώματα γενικά, του τύπου ταχυκαρδίες, εφίδρωση. Ίδρωμα χεριών μπορεί να έχω, αλλά τρέμολο και άλλα τέτοια δεν έχω ποτέ.

E.: Το άγχος που νιώθεις, το περιγράφεις σαν δημιουργικό; Ότι σε ωθεί να κάνεις πράγματα, και δεν σε κρατά πίσω;

A.: Όχι, δεν υπάρχει δημιουργικό άγχος. Είναι ένα. Το θέμα είναι το πώς αντιδρά ο καθένας σε αυτό και τι μπορεί να χρησιμοποιήσεις υπέρ σου.

E.: Κατά τη διάρκεια, όταν παίζεις, εκδηλώνεται με κάποιο τρόπο το άγχος;

A.: Λειτουργεί, σε μένα προσωπικά, με μια αντίληψη της ταχύτητας διαφορετική. Αυτό σημαίνει ότι έχω την τάση να παίζω σε μεγαλύτερη ταχύτητα. Όταν νιώθω ένταση, όλα τα βλέπω να κινούνται πιο αργά, οπότε πρέπει να επιταχύνω για να διορθώσω το ρυθμό. Οι γύρω μου, αυτό που αντιλαμβάνονται είναι ότι παίζω πιο γρήγορα, συνεπώς πιο αγχωμένα. Από τη στιγμή που το καταλαβαίνω, προσπαθώ να τραβάω το ρυθμό πιο πίσω, για να παίζω πιο αργά και ελεγχόμενα.

E.: Αυτό σου συμβαίνει όταν παίζεις σε εξετάσεις, που είναι διαφορετική η ψυχολογική πίεση, ή και σε άλλες περιπτώσεις;

A.: Έχω την εντύπωση ότι είναι διαφορετικό το άγχος στις εξετάσεις, και σίγουρα σε μια συναυλία είναι περισσότερο. Αυτό, γιατί στις εξετάσεις υπάρχει η επιτροπή, που είναι γνώστες του αντικειμένου και που ούτως ή άλλως είναι εκεί για να σου πουν κάποια πράγματα, για να σε βαθμολογήσουν. Σε μια συναυλία είναι

διαφορετικά. Εκεί μπορεί να σε παρακολουθήσουν άνθρωποι που δεν είναι γνώστες και που είναι πιθανό να σε κρίνουν από άλλα πράγματα, το πώς θα βγεις, πώς θα σταθείς. Υπάρχει το άγχος και στις δυο περιπτώσεις, αλλά στην πρώτη αγχώνεσαι μόνο για αυτό που θα παρουσιάσεις και το πώς θα το κάνεις, ενώ στην δεύτερη και για όλα τα υπόλοιπα.

E.: Μετά από όλη τη διαδικασία, πώς νιώθεις;

A.: Εξαρτάται πώς θα έχω παίξει, αλλά κατά κύριο λόγο νιώθω πιο καταπονημένος σωματικά. Αντιλαμβάνομαι διαφορετικά το άγχος. Προσπαθώ όλη αυτή την ενέργεια να τη μετατρέψω σε δημιουργικότητα, και αυτό σίγουρα έχει σωματικές επιπτώσεις. Ο οργανισμός κινείται πιο γρήγορα και η προσπάθεια να το ελέγξω και να το διοχετεύσω στο πιάνο, σίγουρα με κουράζει.

E.: Πιστεύεις ότι το άγχος μπορεί να σε επηρεάσει στην εξέλιξή σου σε σχέση με το όργανο, είτε σολιστικά είτε εκπαιδευτικά;

A.: Έχω την εντύπωση ότι όταν κάτι είναι δυσάρεστο, ακόμα και να το μετατρέψεις σε δημιουργικότητα, θα λειτουργήσει ως τροχοπέδη στο να προχωρήσεις. Αν υπάρχει η επιλογή της εύκολης λύσης, από το να παίζεις συνέχεια σε συναυλίες που σου προκαλούν συνεχές άγχος, νομίζω ότι είναι φανερό ότι κατά πάσα πιθανότητα θα επιλέξεις την εύκολη λύση του να μην συνεχίσεις να παίζεις. Επηρεάζει σίγουρα πάρα πολύ την επιλογή της καριέρας που θα ακολουθήσεις.

E.: Θεωρείς ότι χρειάζεται να αλλάξεις αντιμετώπιση ή αυτό που έχεις αυτή τη στιγμή σου αρκεί; Με το άγχος, όπως το διαχειρίζεσαι τώρα, θεωρείς ικανοποιητική την απόδοσή σου;

A.: Θεωρώ ότι μια μορφή άγχους, εντός ορίων, είναι απαραίτητη. Αυτοί που ισχυρίζονται ότι δεν αγχώνονται καθόλου, ή είναι πάρα πολύ συνειδητοποιημένοι ή είναι τελείως ανεύθυνοι.

E.: Ποιους θεωρείς σημαντικούς λόγους δημιουργίας άγχους, που πιθανότατα να οδηγήσουν κάποιον να σταματήσει να ασχολείται με το πιάνο;

A.: Κατ' αρχάς, η εύκολη λύση. Όταν κάποιος βγαίνει συνέχεια και παίζει, αγχώνεται, δεν παίζει καλά και του προκαλούνται όλα αυτά τα δυσάρεστα συναισθήματα, είναι πολύ εύκολο να τα παρατήσει και να κάνει κάτι άλλο, λιγότερο αγχωτικό. Τώρα, το τι μπορεί να δημιουργήσει το αίσθημα του άγχους, αυτά είναι κάποια σταθερά πράγματα, όπως η αίσθηση της απόρριψης, η σύγκριση με άλλους συναδέλφους, η αίσθηση ότι θα κάνεις λάθη, και από εκεί και πέρα ο καθένας έχει και προσωπικούς λόγους που μπορεί να τον αγχώσουν.

Ένα χαρακτηριστικό παράδειγμα, γενικά για όσους ανεβαίνουν στη σκηνή, είναι το να μην πέσουν, είναι το άγχος της σταθερότητας στα βήματα. Είναι ψευδαίσθηση. Κάτι άλλο που με αγχώνει είναι το να μην πάει χαμένος ο κόπος της προετοιμασίας, αφού έχω φτάσει τα κομμάτια σε υψηλό επίπεδο, και μόνο η ιδέα να μην τα παρουσιάσω στο επίπεδο αυτό, μου προκαλεί πολύ άγχος.

E.: Όσον αφορά στους τρόπους αντιμετώπισης, μια προσωρινή λύση είναι το αλκοόλ ή άλλες ουσίες. Εσύ τι άποψη έχεις γι' αυτό;

A.: Το θεωρώ τουλάχιστον χαζό και ανασφαλές αυτό. Σου δημιουργείται η ψευδαίσθηση ότι δεν έχεις άγχος, ενώ, στην ουσία, αυτό που συμβαίνει είναι να καθυστερεί η σκέψη και να συνειδητοποιείς αργότερα όλα αυτά που σε αγχώνουν. Αυτό σίγουρα επηρεάζει και την απόδοση. Έχω δοκιμάσει να εμφανιστώ έχοντας πει λίγο, και πραγματικά έχασα κάθε έλεγχο.

E.: Εσύ τι τρόπους αντιμετώπισης ακολουθείς;

A.: Ο μόνος τρόπος είναι να παίζεις σε περισσότερες συναυλίες, όπου σου δίνεται η ευκαιρία. Κατά τα άλλα είναι εγκεφαλικό θέμα. Δεν υπάρχει σύγκριση ανάμεσα σε κάποιον που παίζει μία φορά το χρόνο και σε κάποιον που παίζει είκοσι. Είναι θέμα εμπειρίας. Θα σου ξεφύγει κάτι τη μία φορά, κάτι την δεύτερη, αλλά κάποια στιγμή θα μάθεις τι είναι αυτό που σε επηρεάζει και θα ξέρεις πώς να το ελέγξεις.

• **7^η Συνέντευξη, κορίτσι, 22 ετών**

E.: Θεωρείς τον εαυτό σου αγχωτικό τύπο;

A.: Όχι. Είμαι βέβαια οργανωτική και κολλάω στο πρόγραμμα, αλλά αν κάτι δεν πάει καλά δεν θα στεναχωρηθώ ιδιαίτερα.

E.: Πόσα χρόνια ασχολείσαι με το πιάνο;

A.: Από Β΄ Δημοτικού, γύρω στα 15 χρόνια.

E.: Έχεις βιώσει άγχος όταν παίζεις πιάνο;

A.: Πάρα πολύ. Δεν έχω παίξει σε συναυλία, αλλά όσες φορές εξετάζομαι, από μικρή, είναι καταστροφικό αυτό που νιώθω.

E.: Εκτός από εξετάσεις, έχεις βιώσει στο μάθημα άγχος;

A.: Στις αρχές, όταν δεν γνώριζα τον καθηγητή, ήταν σαν εξέταση αυτό για μένα. Αλλά σιγά σιγά, όσο γνωριζόμασταν, το ξεπερνούσα.

E.: Περίγραψε μου κάποια συμπτώματα που παρατήρησες στον εαυτό σου πριν βγεις να παίζεις, κατά τη διάρκεια και μετά.

A.: Όταν αγχώνομαι, ιδρώνω πολύ. Στην αρχή αισθάνομαι τα χέρια μου πολύ κρύα, μετά ιδρώνουν, χτυπάει η καρδιά μου πολύ δυνατά, και το τελειωτικό έρχεται όταν μπαίνω στην αίθουσα, κάθομαι στο πιάνο και κοιτάω την επιτροπή. Προσπαθώ να καθησυχάσω τον εαυτό μου, αλλά χωρίς αποτέλεσμα. Συνήθως χειροτερεύει η κατάσταση. Το λάθος μου είναι ότι, όταν έφτανα σε κάποια σημεία όχι και τόσο καλά προετοιμασμένα, και τα έπαιζα λάθος, εγώ, όσο προχωρούσα, αντί να προσπερνάω το λάθος που έκανα, καθόμουν και το ανέλυα στο μυαλό μου. Αυτό είναι το χειρότερο, γιατί μετά ακολουθούν κι άλλα λάθη.

E.: Κάθε φορά το αισθάνεσαι αυτό στον ίδιο βαθμό; Τι μπορεί να διαφέρει;

A.: Έχω παρατηρήσει ότι αισθάνομαι όλα αυτά τα στάδια κάθε φορά. Έχει υπάρξει και μία φορά που ένιωσα τόσο άσχημα ώστε να βάλω και τα κλάματα. Αλλά, κάθε φορά προσπαθώ να μειώσω εγώ η ίδια τα συμπτώματα, σκεπτόμενη ότι είναι μόνο μια εξέταση, όχι κάτι σημαντικό. Από την άλλη όμως, το γεγονός ότι βαθμολογούμαι, δεν με αφήνει να χαλαρώσω.

E.: Σε επηρεάζει δηλαδή το γεγονός ότι βαθμολογείσαι. Αν έπαιζες κάτω από διαφορετικές συνθήκες, σε κάποια συναυλία ίσως, δεν θα ένιωθες έτσι;

A.: Πιστεύω ότι μπορεί να ήταν σε μεγαλύτερο βαθμό. Έρχονται να σε ακούσουν άτομα που γνωρίζουν από μουσική και δεν έρχονται με την καλύτερή τους

διάθεση. Έρχονται με επικριτική διάθεση. Από την άλλη, σε τέτοιες περιπτώσεις πρέπει πάντα να είσαι κατάλληλα προετοιμασμένος για να αποδείξεις στον κόσμο τη δουλειά που έκανες όλον αυτόν τον καιρό μελετώντας.

E.: Πιστεύεις ότι το άγχος μπορεί να επηρεάσει την εξέλιξή σου σε σχέση με το όργανο;

A.: Ναι, και το κάνει ήδη. Είναι καθαρά ψυχολογικό. Έχω δοκιμάσει πολλά πράγματα για να το ελέγξω, αλλά χωρίς αποτέλεσμα.

E.: Μπορείς να μου περιγράψεις κάποιους λόγους που μπορεί να σου δημιουργήσουν άγχος και να σε αποτρέψουν να παίζεις μπροστά σε κοινό;

A.: Για μένα σοβαρός λόγος είναι ο καθηγητής και το πόσο σε εμπνέει να κάνεις πράγματα. Είναι πολύ σημαντική η επικοινωνία και ο τρόπος που θα μου πει ή θα μου διορθώσει τα λάθη μου.

E.: Θεωρείς ότι μπορείς να βρεις τρόπο να αλλάξεις αυτή την αντιμετώπιση;

A.: Ο μόνος τρόπος που μου φαίνεται λογικός αυτή τη στιγμή είναι να βρω σημεία που συμφωνώ με την καθηγήτριά μου στο πανεπιστήμιο. Αλλά εμένα αυτό μπορεί να μη με βοηθήσει στην έκφραση. Μπορεί να χρειαστεί να αλλάξω τον τρόπο μελέτης για να βρω τις ισορροπίες. Το καλό είναι ότι οι καθηγητές μου είναι συζητήσιμοι και θα μπορέσουμε να βρούμε μια λύση μαζί. Επίσης κάτι άλλο που θεωρώ σωτήριο είναι οι συναυλίες. Πρέπει να αρχίσω να παίζω σε συναυλίες. Εγώ, ήδη από μικρή, δεν ήμουν σκληρή και πειθαρχημένη σε σχέση με το πιάνο, δεν καθόμουν να διαβάσω, οπότε δεν ήμουν σίγουρη για το πώς θα μπορούσα να παίζω.

E.: Ένας πολύ συνηθισμένος τρόπος καταπολέμησης άγχους είναι το αλκοόλ ή οι ουσίες. Εσύ συμφωνείς με αυτή την αντιμετώπιση;

A.: Δεν βοηθάει αυτό, επιβραδύνει τη σκέψη. Μπορεί κάποια άτομα να χαλαρώνουν, εμένα θα με καταστρέψει, δεν θα μπορώ να παίζω.

E.: Εσύ τι προτείνεις ως αντιμετώπιση; Βραχυπρόθεσμα ή μακροπρόθεσμα.

A.: Το πιο σημαντικό είναι να βρεις την πηγή του προβλήματος. Εγώ δεν μπορώ να λειτουργήσω αν πω καφέ, για παράδειγμα. Δεν παίζω τα κομμάτια λίγο πριν βγω και προσπαθώ να απομονώσω τον εαυτό μου από τους υπόλοιπους μέσα στην αίθουσα, να σκεφτώ ότι είμαι μόνη μου. Κατά τα άλλα, είμαι της άποψης ότι είναι πολύ καλό να παίζεις σε συναυλίες για να συνηθίζεις το άγχος που σου προκαλεί η έκθεση στο κοινό.

• **8^η Συνέντευξη, κορίτσι, 24 ετών**

E.: Θεωρείς τον εαυτό σου γενικά αγχωτικό τύπο;

A.: Αρκετά. Τώρα το ελέγχω λίγο περισσότερο, βέβαια.

E.: Πόσα χρόνια ασχολείσαι με το πιάνο;

A.: 13.

E.: Έχεις βιώσει άγχος όταν παίζεις πιάνο;

A.: Ναι.

E.: Σε ποιες περιπτώσεις;

A.: Κυρίως από τη στιγμή που μπήκα στο πανεπιστήμιο. Σε εξετάσεις, στο μάθημα και σε συναυλίες. Για ένα αρκετό διάστημα, είχα σοβαρό πρόβλημα. Λόγω δασκάλου κυρίως.

E.: Μπορείς να μου περιγράψεις πώς ένιωθες πριν και κατά τη διάρκεια;

A.: Πιο παλιά έμενα ανεπηρέαστη από τέτοιες καταστάσεις, δεν είχα κανένα πρόβλημα να εκτεθώ. Όταν ήταν ελάχιστο το άγχος, είχα κάποιες ελαφρές ταχυκαρδίες. Όσο αυξανόταν το άγχος, είχα πιο σοβαρά συμπτώματα. Έτυχε να έχω τόσο άγχος, ώστε να τρέμει το πόδι μου και να μη μπορώ να ελέγξω το πεντάλ, τα χέρια μου επίσης τρέμουν. Ένα άλλο σύμπτωμα είναι ότι ξεχνάω το κομμάτι, μέχρι και την τονικότητα, ώστε κάποιες φορές έτυχε να το ξεκινήσω από άλλη τονικότητα. Επίσης, ένιωθα πολύ ανακάτεμα στο στομάχι λίγο πριν.

E.: Το άγχος, όπως το βιώνεις, είναι πάντα το ίδιο ή παρατηρείς διαφορές ανά περίπτωση;

A.: Δεν είναι το ίδιο παντού. Υπήρξαν σημεία κορύφωσης, στα οποία μεγάλο μέρος ευθύνης έχω κι εγώ, αύξανα το άγχος μόνη μου.

E.: Πιστεύεις ότι το άγχος όπως το βιώνεις τότε, θα μπορούσε να σε επηρεάσει στην εξέλιξή σου σε σχέση με το όργανο;

A.: Όπως φάνηκε δεν με επηρέασε, γιατί εγώ αποφάσισα να το σταματήσω. Άλλαξα για ένα διάστημα καθηγητή, το ξεπέρασα και όταν επέστρεψα δεν είχα πια πρόβλημα. Θεωρώ ότι είμαι τέτοιος χαρακτήρας που αν δω ότι με πιέζει κάτι, δεν θα το αφήσω, θα προσπαθήσω να βρω πρακτικό τρόπο να το ξεπεράσω.

E.: Ποιον θεωρείς σημαντικό λόγο που θα μπορούσε να σου δημιουργήσει άγχος;

A.: Ένα πράγμα που ακόμα με φοβίζει ακόμα είναι ότι φοβάμαι μήπως ξεχάσω το κομμάτι, όταν ανέβω στη σκηνή. Αυτό είναι κάτι που μου δημιούργησε ο παλιός

μου καθηγητής. Πλέον, δεν επιτρέπω να δέχομαι τέτοιου είδους ψυχολογική πίεση.

Ε.: Όσον αφορά κάποιες μεθόδους για την αντιμετώπιση του άγχους στη σκηνή, κάποιιοι καταφεύγουν στη λύση του αλκοόλ και των χαπιών. Εσύ συμφωνείς;

Α.: Μια φορά δοκίμασα να πω πριν παίξω, αλλά δεν μπορούσα από κει και πέρα να ελέγξω τα χέρια μου, όλες τις λεπτές κινήσεις, με αποτέλεσμα να χαθούν νότες, να χαλάσει ο ρυθμός και άλλα τέτοια. Είναι ψευδαίσθηση ότι βοηθά το ποτό.

Ε.: Εσύ τι τρόπους αντιμετώπισης προτείνεις;

Α.: Αποκλείω να σκεφτώ ή να κοιτάξω το ακροατήριο και, αν έχω τη δυνατότητα, ζητώ να είναι τελείως κλειστά τα φώτα της πλατείας. Πρέπει γενικά να σκέφτεσαι πολύ συγκεκριμένα τι μουσική θα παίζεις και να συγκεντρώνεσαι σε αυτήν, οπότε όλα τα άλλα έρχονται μόνα τους. Σίγουρα κερδίζεις εμπειρία με την συχνή έκθεση, βοηθάει πάρα πολύ. Γενικά, η μουσική είναι κάτι ευχάριστο και πρέπει να την αντιμετωπίζουμε έτσι, ανεξάρτητα από τα λάθη που μπορεί να γίνουν.

• **9^η Συνέντευξη, κορίτσι, 23 ετών**

E.: Είσαι γενικά αγχώτικος τύπος;

A.: Γενικά αγχώνομαι με πολλά πράγματα, κυρίως ό,τι αφορά το μέλλον.

E.: Πόσα χρόνια ασχολείσαι με το πιάνο;

A.: Περίπου 18 χρόνια.

E.: Έχεις βιώσει άγχος στη σκηνή;

A.: Βιώνω άγχος, αλλά όχι τη στιγμή που είμαι στη σκηνή.

E.: Σε ποιες περιπτώσεις έχεις δηλαδή άγχος;

A.: Έχω άγχος στο μάθημα, στις εξετάσεις, σε συναυλία, αλλά κυρίως μπορώ να πω ότι το χειρότερο είναι στο μάθημα και στην ομαδική ακρόαση με την υπόλοιπη τάξη.

E.: Μπορείς να μου περιγράψεις κάποια συμπτώματα που έχεις παρατηρήσει πριν, κατά τη διάρκεια και μετά;

A.: Κατά τη διάρκεια δεν νιώθω ποτέ άσχημα. Πριν έχω σφίξιμο στο στομάχι και ανακατεύομαι, έχω ναυτίες, και αισθάνομαι διαρκώς συχνουρία. Έχω επίσης κρύα χέρια και ιδρώνω πολύ. Ένα άλλο πολύ άσχημο είναι ότι παθαίνω κενά μνήμης ή μπορεί να σκέφτομαι διαρκώς πράγματα άσχετα με τη μουσική που παίζω. Μετά, αφού έχω παίξει, νιώθω μια ανακούφιση, αλλά υπάρχει ακόμα ο κόμπος στο στομάχι για το τι θα πουν οι άλλοι, κι επίσης συνεχίζουν να τρέμουν τα χέρια μου.

E.: Έχεις παρατηρήσει διαφορές ανά περίπτωση;

A.: Έχω πιο πολύ άγχος όταν είμαι περισσότερο έτοιμη μουσικά. Γιατί, θεωρώ ότι αν δεν είμαι καλά προετοιμασμένη, το κακό θα έρθει σίγουρα, οπότε ψυχολογικά μπορώ να το δεχτώ.

E.: Πιστεύεις ότι η αντιμετώπισή σου αυτή μπορεί να επηρεάσει την εξέλιξή σου;

A.: Όχι, δεν με επηρεάζει, έχω συνηθίσει την κατάσταση. Ξέρω τι μου συμβαίνει πριν βγω να παίξω, κι έχω μάθει να μη με επηρεάζει. Όταν ανεβαίνω στο πιάνο, όλα εξαφανίζονται, δεν σκέφτομαι τίποτα.

E.: Ποιο θεωρείς σημαντικό λόγο δημιουργίας άγχους;

A.: Όταν πονάνε τα χέρια μου αγχώνομαι πολύ. Φοβάμαι ότι δεν θα αντεπεξέλθω στο κομμάτι τόσο καλά όσο το μελέτησα.

E.: Κάποιοι θεωρούν ότι το αλκοόλ ή κάποιες ουσίες μπορούν να λειτουργήσουν αγχολυτικά. Εσύ συμφωνείς με αυτή την αντιμετώπιση;

A.: Μια φορά πήρα ένα παυσίπονο, χωρίς να υπάρχει λόγος, και μια άλλη φορά, σε κάποιες εξετάσεις, ήπια πριν πάω να δώσω. Δεν μπορούσα να συγκεντρωθώ με τίποτα, σκεφτόμουν άλλα πράγματα, τελείως άσχετα με τη μουσική. Ήμουν καλά προετοιμασμένη, οπότε τα κατάφερα να παίξω, αλλά δεν θα το ξαναδοκίμαζα.

E.: Ποιους τρόπους αντιμετώπισης θα πρότεινες;

A.: Θεωρώ ότι το άγχος, αν δεν επηρεάζει σε μεγάλο βαθμό, καλό είναι να υπάρχει. Κατά τα άλλα πιστεύω ότι η αντιμετώπιση πρέπει να αφορά την προηγούμενη μέρα. Αν γίνεται να μη διαβάσεις το πρόγραμμα που παίζεις μια μέρα πριν. Να ξεχάσεις ότι την επόμενη μέρα έχεις κάποιο σημαντικό γεγονός, να βγεις, να χαλαρώσεις, και να θεωρείς ότι η επόμενη μέρα είναι μια φυσιολογική μέρα.

• **10^η Συνέντευξη, αγόρι, 21 ετών**

E.: Είσαι γενικά αγχωτικός τύπος;

A.: Ναι, θα έλεγα ότι αγχώνομαι για τα πάντα.

E.: Πόσα χρόνια ασχολείσαι με το πιάνο;

A.: Μέχρι φέτος είναι 9.

E.: Έχεις βιώσει άγχος όταν παίζεις πιάνο;

A.: Ναι, πάρα πολλές φορές.

E.: Σε ποιες περιπτώσεις;

A.: Σε μαθήματα, σε συναυλίες, σε εξετάσεις.

E.: Μπορείς να μου περιγράψεις κάποια από τα συμπτώματα που βιώνεις πριν, κατά τη διάρκεια και μετά;

A.: Δεν μπορώ να φάω για αρκετές ώρες, τρέμω, παγώνουν τα χέρια μου εξαιτίας του άγχους. Κατά τη διάρκεια έχω ακόμα κρύα χέρια και τρέμω, δεν μπορώ να παίξω. Μετά χαλάρωνα, δεν ένιωθα τίποτα.

E.: Έχεις παρατηρήσει διαφορές στον τρόπο που διαχειρίστηκες το άγχος ανά περίπτωση;

A.: Ναι, βέβαια. Όταν ήμουν μικρότερος, έβλεπα ότι το άγχος με κατέβαλε πάρα πολύ. Μεγαλώνοντας χρειάστηκε να το ελέγξω, για να μην επηρεάζομαι τόσο πολύ κάθε φορά που επρόκειτο να παίξω και είδα πολύ μεγάλες αλλαγές στη συμπεριφορά μου και στο πώς αυτό αντιδρούσε πάνω μου. Κάθε άνθρωπος μεγαλώνοντας είναι πιο ώριμος να διαχειριστεί το άγχος του.

E.: Πιστεύεις ότι το άγχος μπορεί να σε επηρεάσει στη μετέπειτα εξέλιξή σου;

A.: Ναι, πάρα πολύ, γιατί αν δεν το αντιμετωπίσεις ποτέ, δεν θα μπορέσεις να αποδώσεις αυτό που πρέπει. Είμαστε μουσικοί, πρέπει να συνειδητοποιήσουμε ότι δεν παίζουμε μόνο για μας, αλλά και για τους άλλους.

E.: Θεωρείς ότι πρέπει να αλλάξεις αντιμετώπιση;

A.: Ναι, λίγο ακόμα θα μπορούσα να το βελτιώσω. Ναι, μεν έχω μάθει να ελέγχω κάποια πράγματα, αλλά ακόμα με μπλοκάρει το άγχος. Δεν μπορώ να σκεφτώ καθαρά.

E.: Ποιοι πιστεύεις ότι είναι σημαντικοί λόγοι δημιουργίας άγχους, που μπορούν να σε απωθήσουν από το να βγεις να παίζεις στη σκηνή;

A.: Αυτό είναι και στον άνθρωπο. Το ότι θα παίζεις μπροστά σε κόσμο, αυτό από μόνο του σε αγχώνει. Η κακή προετοιμασία είναι επίσης αιτία που δημιουργεί άγχος. Πολλές φορές αγχώνεσαι και για τα άτομα που έρχονται και σε ακούν. Αν υπάρχουν δηλαδή άτομα που γνωρίζουν μουσική ή θα ήθελες εσύ να δείξεις σε αυτούς ένα καλύτερο πρόσωπο.

E.: Κάποιοι μουσικοί χρησιμοποιούν ως αγχολυτικά το αλκοόλ και τα χάπια. Εσένα σε βρίσκει σύμφωνο αυτή η αντιμετώπιση;

A.: Δεν είναι και ο πιο σωστός τρόπος να αντιμετωπίζεις καταστάσεις. Θεωρώ ότι είναι αδυναμία χαρακτήρα. Πολλές φορές φαίνεται αποδοτικό, γιατί χαλαρώνει, αλλά εμένα γενικά δεν μου αρέσει να βλέπω μουσικούς που έχουν πει και φαίνονται «αλλού» όταν είναι πάνω στη σκηνή. Δεν είναι αυτή η ουσία της τέχνης.

E.: Εσύ τι άλλους τρόπους αντιμετώπισης προτείνεις;

A.: Αυτό που με βοηθάει πολύ πριν βγω, είναι ότι προσπαθώ να συγκεντρώνομαι και να αποξενώνομαι, έστω και για λίγο, από το γύρω κόσμο. Συγκεντρώνομαι στον εαυτό μου. Πρέπει να σέβεται αυτό που πας να κάνεις και να μην πιέζεις τον εαυτό σου. Σε βάθος χρόνου, μόνο η καλή προετοιμασία μπορεί να μειώσει το άγχος κατά πολύ. Όταν γνωρίζεις ότι κάποιο σημαντικό γεγονός απέχει αρκετό καιρό, έχεις πολύ χρόνο να προετοιμαστείς και ψυχολογικά, να το πάρεις απόφαση.

• **11^η Συνέντευξη , αγόρι, 22 ετών**

E.: Είσαι γενικά αγχωτικός τύπος;

A.: Ναι, γενικά είμαι αγχωτικός τύπος.

E.: Πόσα χρόνια ασχολείσαι με το πιάνο;

A.: Ασχολούμαι από 10 χρονών, αλλά σοβαρά καταπιάστηκα όταν μπήκα στο πανεπιστήμιο, τα τελευταία 4 χρόνια.

E.: Έχεις βιώσει άγχος όταν παίζεις πιάνο;

A.: Ναι, φυσικά. Όταν ήμουν μικρότερος όχι και τόσο πολύ. Μεγαλώνοντας μεγαλώνει και το άγχος μου, κι αυτό οφείλεται περισσότερο σε ανασφάλεια.

E.: Σε ποιες περιπτώσεις;

A.: Και σε μαθήματα και σε συναυλίες. Κυρίως με διακατέχει όταν δεν έχω μελετήσει πολύ καλά, όταν δεν είμαι καλά προετοιμασμένος.

E.: Μπορείς να μου περιγράψεις κάποια συμπτώματα που παρατηρείς πριν, κατά τη διάρκεια και μετά;

A.: Αρχικά είμαι ήρεμος. Όταν αρχίζω να παίζω και συνειδητοποιώ ότι με παρακολουθούν, τότε ανεβαίνουν οι σφυγμοί μου και αγχώνομαι. Νωρίτερα υπάρχει μια υπερένταση, αλλά περισσότερο όταν βγαίνω και παίζω. Στις εξετάσεις αγχώνομαι λίγο παραπάνω.

E.: Τι διαφέρει σε αυτές τις περιπτώσεις;

A.: Σε περίπτωση εξετάσεων, είμαι πιο αγχωμένος γιατί υπάρχει το κοινό, η εξεταστική επιτροπή, οι οποίοι γνωρίζουν τι παίζω και πώς πρέπει να το παίζω, άλλωστε σε αυτό εξετάζομαι. Σε συναυλίες αυτό δεν είναι απόλυτο, γιατί είναι ανοιχτές σε μεγαλύτερο κοινό, που δεν έχουν πάντα όλοι την ίδια μουσική εκπαίδευση και δεν κρίνουν τόσο αυστηρά.

E.: Πιστεύεις ότι το άγχος όπως το βιώνεις μπορεί να σε επηρεάσει στην εξέλιξή σου;

A.: Ναι, λόγω του άγχους είναι πιθανό να αποφεύγεις τις συναυλίες, και αργότερα και άλλες δραστηριότητες, οπότε αυτό είναι επιζήμιο.

E.: Θεωρείς ότι χρειάζεται να αλλάξεις αντιμετώπιση;

A.: Αυτό δεν μπορείς να το κρίνεις από μόνος σου, εξαρτάται από το πόσο εκτίθεσαι. Βελτιώνεται με τις συναυλίες, σε πόσες βγαίνεις και παίζεις. Επίσης με master classes, με σεμινάρια, με το να παίζεις σε φιλικό περιβάλλον, που γνωρίζει από

μουσική και μπορεί να σε βοηθήσει. Δεν μπορείς από μόνος σου να το προαποφασίσεις.

E.: Τι πιστεύεις ότι είναι αυτό που τελικά σε οδηγεί να έχεις άγχος και να αποφεύγεις να παίζεις σε κοινό;

A.: Αυτό προκύπτει κυρίως από αμφιβολία και ανασφάλεια για τον εαυτό σου. Ότι δεν είσαι σίγουρος ότι, αν βγεις να παίζεις στη σκηνή, θα αντεπεξέλθεις. Επίσης, άλλο πρόβλημα είναι η κακή προετοιμασία.

E.: Είναι γνωστό ότι κάποιοι μουσικοί μπορεί να χρησιμοποιήσουν ως αγχολυτικά το αλκοόλ ή τα χαλαρωτικά χάπια. Εσύ συμφωνείς με αυτό;

A.: Δε νομίζω ότι είναι σωστό. Πρέπει να αντιμετωπίζεις κάθε φορά το άγχος και να μάθεις να διαχειρίζεσαι διαφορετικά το άγχος και τις ανασφάλειες.

E.: Εσύ ποιους άλλους τρόπους αντιμετώπισης προτείνεις;

A.: Η συχνή έκθεση σε κοινό είναι πολύ βοηθητική. Λίγο πριν βγω προσπαθώ να αναπνέω σωστά, γιατί ένας λόγος που δεν παίζουμε καλά είναι και η αναπνοή. Προσπαθώ με μεγάλες αναπνοές να χαλαρώσω. Αποφεύγω τον πολύ κόσμο και σκέφτομαι τα έργα που πρόκειται να παίξω. Το άγχος έρχεται όταν σκεφτόμαστε ότι έχουμε άγχος.

• **12^η Συνέντευξη, αγόρι, 23 ετών**

E.: Είσαι γενικά αγχωτικός τύπος;

A.: Όχι, δεν είμαι.

E.: Με το πιάνο πόσα χρόνια ασχολείσαι;

A.: Γύρω στα 12-13.

E.: Έχεις βιώσει άγχος όταν παίζεις πιάνο;

A.: Όχι, συνήθως. Μόνο σε μια φορά, που ήμουν σχετικά απροετοίμαστος, ένιωσα άγχος.

E.: Έχεις παρατηρήσει κάποια συμπτώματα πριν, κατά τη διάρκεια και μετά την έκθεση;

A.: Ένα τρέμολο στα χέρια. Δεν μπορούσα να τα ελέγξω, λίγο πριν βγω. Μου πέρασε όμως γρήγορα, και ανέβηκα στη σκηνή και έκανα ό,τι είχα μάθει.

E.: Τι διέφερε ανά περίπτωση;

A.: Ίσως να ήταν το περιβάλλον και το ότι ήμουν λίγο απροετοίμαστος. Τις φορές που δεν είχα άγχος, απλά δεν αφήνω να με διακατέχει. Θα μιλήσω, θα γελάσω. Αν και, η αλήθεια είναι ότι αυτό επηρεάζει τη συγκέντρωση. Και η έλλειψη συγκέντρωσης δημιουργεί άγχος.

E.: Πιστεύεις ότι το άγχος θα μπορούσε να σε επηρεάσει στη μετέπειτα εξέλιξή σου;

A.: Φυσικά. Αν και γενικά δεν βιώνω άγχος, πιστεύω ότι, στην περίπτωση που θα είχα, θα με ωθούσε αυτό να μελετώ πιο συστηματικά, για να το αποφύγω.

E.: Ποια πιστεύεις ότι είναι τα αίτια που μπορούν να δημιουργήσουν άγχος;

A.: Αν δεν είσαι προετοιμασμένος κατάλληλα. Αν έχεις κάνει μάθημα νωρίτερα και ο καθηγητής ή η καθηγήτρια να σου έχουν δημιουργήσει επιπλέον άγχος. Μπορεί, όμως, να φταίει και η ψυχολογική κατάσταση της στιγμής, να σε επηρεάζουν κάποιοι εξωγενείς παράγοντες, που δεν έχουν σχέση με την στιγμή της συναυλίας ή των εξετάσεων.

E.: Υπάρχουν κάποιοι μουσικοί που καταφεύγουν στην προσωρινή λύση του αλκοόλ και των ουσιών για να μειώσουν το άγχος τους. Είσαι σύμφωνος με αυτό;

A.: Αν μιλάμε για παυσίπονα, μπορεί να πρέπει να πάρει κάποιος. Εγώ δεν συμφωνώ, δεν θα έπαιρνα ποτέ, αν δεν επρόκειτο για βιολογική ανάγκη. Με το αλκοόλ απλά χάνεις τη συγκέντρωσή σου, και πέφτει η απόδοση.

E.: Εσύ ποιους άλλους τρόπους αντιμετώπισης προτείνεις;

A.: Πολλή μελέτη και να ακολουθείς τις συμβουλές του δασκάλου σου.

• **13^η Συνέντευξη, κορίτσι, 22 ετών**

E.: Είσαι γενικά αγχωτικός τύπος;

A.: Όχι, δεν είμαι.

E.: Πόσα χρόνια ασχολείσαι με το πιάνο;

A.: 15 χρόνια.

E.: Έχεις βιώσει άγχος όταν παίζεις πιάνο;

A.: Φυσικά, συνέχεια.

E.: Σε ποιες περιπτώσεις;

A.: Στο μάθημα, σε εξετάσεις, σε συναυλίες, σε διαγωνισμούς. Παντού σχεδόν.

E.: Μπορείς να μου περιγράψεις κάποια συμπτώματα που παρατηρείς στον εαυτό σου πριν, κατά τη διάρκεια και αφού βγεις να παίζεις;

A.: Βεβαίως. Πριν έχω για ώρα ένα κόμπο στο στομάχι, κρύα χέρια, τα οποία μπορεί να ιδρώνουν κιόλας. Κατά τη διάρκεια τα χέρια μου είναι παγωμένα, τρέμουν τα πόδια και τα χέρια και έχω πολλά κενά μνήμης. Μετά δε νιώθω τίποτα από όλα αυτά. Χαλαρώνω και ηρεμώ.

E.: Έχεις παρατηρήσει διαφορές ανά περίπτωση;

A.: Κάποιες φορές δεν υπάρχει το τρέμολο στα χέρια και στα πόδια. Το αποτέλεσμα είναι φυσικά καλύτερο ως προς τον ήχο.

E.: Πιστεύεις ότι το άγχος μπορεί να σε επηρεάσει στην εξέλιξή σου σε σχέση με το πιάνο;

A.: Όχι, δεν νομίζω. Πιστεύω πως είναι απολύτως φυσιολογικό, αρκεί να είναι ελεγχόμενο. Πρέπει να μπορείς να ελέγξεις το άγχος σου και τον εαυτό σου.

E.: Θεωρείς ότι πρέπει να αλλάξεις αντιμετώπιση;

A.: Όχι, δεν νομίζω. Προσπαθώ να είμαι ξεκούραστη και χαλαρή.

E.: Ποιους θεωρείς σημαντικούς λόγους δημιουργίας άγχους;

A.: Και μόνο το γεγονός ότι εκτίθεμαι στο κοινό και μπορεί να με κρίνει ο καθένας αν είμαι καλή ή όχι, αυτό από μόνο του δημιουργεί ψυχολογική πίεση. Κατά τα άλλα, αγχώνομαι όταν υπάρχουν σημεία του κομματιού που δεν γνωρίζω καλά, που δεν είμαι απόλυτα σίγουρη.

E.: Υπάρχουν κάποιες προσωρινές λύσεις, όπως το αλκοόλ και τα χάπια, που χρησιμοποιούν κάποιοι μουσικοί ως αγχολυτικά. Εσύ συμφωνείς με αυτή την αντιμετώπιση;

A.: Όχι, δεν συμφωνώ. Έχουν αρνητική επιρροή, μπορεί να σε χαλαρώσουν υπερβολικά, σε σημείο να σε κοιμίσουν, και φυσικά δεν μπορείς να συγκεντρωθείς κατά τη διάρκεια της συναυλίας. Έχω πάρει αγχολυτικά χάπια πριν από μια συναυλία και μου δημιούργησαν αυτά τα προβλήματα, με αποτέλεσμα η απόδοσή μου να είναι πολύ χαμηλή.

E.: Ποιους άλλους τρόπους προτείνεις για την αντιμετώπιση του άγχους;

A.: Χρειάζεται καλή ξεκούραση και πολλή ηρεμία πριν βγεις στη σκηνή. Και πάντα καλή προετοιμασία και καθημερινή μελέτη πριν από τη συναυλία.

• **14^η Συνέντευξη, κορίτσι, 22 ετών**

E.: Είσαι γενικά αγχωτικός τύπος;

A.: Πάρα πολύ.

E.: Πόσα χρόνια ασχολείσαι με το πιάνο;

A.: 15 χρόνια.

E.: Έχεις βιώσει άγχος στη σκηνή;

A.: Ναι, πολλές φορές.

E.: Σε ποιες περιπτώσεις;

A.: Σε όλες όσες είμαι απροετοίμαστη. Για παράδειγμα, στο ρεσιτάλ του πτυχίου μου δεν ήμουν τόσο αγχωμένη, λόγω της καλής προετοιμασίας.

E.: Περίγραψε μου κάποια συμπτώματα που παρατηρείς στον εαυτό σου πριν, κατά τη διάρκεια και μετά την έκθεσή σου στο κοινό.

A.: Πριν από συναυλίες έχω τρομερό άγχος, γιατί σκέφτομαι πάντα το χειρότερο που μπορεί να συμβεί. Κατά τη διάρκεια με συνεπαίρνει η μουσική, συγκεντρώνομαι πολύ και δεν έχω άγχος. Ειδικά όταν το κοινό δεν έχει άμεση σχέση με μουσική, τότε δεν αγχώνομαι καθόλου. Όταν πρόκειται για εξετάσεις και για επιτροπή, προσπαθώ να το ελέγγω. Μετά τη συναυλία έχω υπερένταση.

E.: Έχεις παρατηρήσει διαφορές ανά περίπτωση;

A.: Όταν διαβάζω κάθε μέρα για 3-4 ώρες, για να προετοιμαστώ για μια συναυλία, νιώθω καλά με τον εαυτό μου και δεν αγχώνομαι. Ενώ όταν ξέρω ότι δεν είμαι έτοιμη, δεν θέλω καθόλου να λάβω μέρος. Τρέμω, ιδρώνω, πανικοβάλλομαι.

E.: Πιστεύεις ότι το άγχος μπορεί να σε επηρεάσει στην εξέλιξή σου σε σχέση με το πιάνο;

A.: Όχι. Το έχω πάρει απόφαση ότι θα αγχώνομαι, γιατί το να εκτίθεται στον κόσμο είναι γενικά δύσκολο. Πρέπει να το έχεις έμφυτο.

E.: Θεωρείς ότι πρέπει να αλλάξεις αντιμετώπιση;

A.: Η αντιμετώπιση, κατά την άποψή μου, είναι η καθημερινή, σωστή μελέτη. Δηλαδή να παίζεις μουσικά και όχι μηχανικά.

E.: Ποιους θεωρείς σημαντικούς λόγους δημιουργίας άγχους;

A.: Οι λόγοι είναι το να μην είσαι καλά προετοιμασμένος. Πολλές φορές δημιουργεί το κοινό άγχος! Σε επιτροπή, σε εξετάσεις, είναι πολύ χειρότερα από μια συναυλία που θα έχω γονείς και φίλους.

Ε.: Κάποιοι μουσικοί αντιμετωπίζουν προσωρινά το άγχος τους με αλκοόλ και χάπια.

Εσύ συμφωνείς με αυτού του είδους την αντιμετώπιση;

Α.: Όχι, δεν συμφωνώ. Σε ζαλίζουν αυτά τα πράγματα. Μπορεί να χάσεις την αίσθηση γύρω σου. Να σε απατήσει η μνήμη σου, που είναι σημαντικός παράγοντας για την επιτυχία μιας συναυλίας.

Ε.: Εσύ τι τρόπους αντιμετώπισης προτείνεις;

Α.: Πέρα από την πολλή και συστηματική μελέτη, συνιστώ φρούτα, βιταμίνες και πολλή ξεκούραση.

• **15^η Συνέντευξη, κορίτσι, 22 ετών**

E.: Είσαι γενικά αγχωτικός τύπος;

A.: Πάρα πολύ.

E.: Πόσα χρόνια ασχολείσαι με το πιάνο;

A.: 12 χρόνια.

E.: Έχεις βιώσει άγχος όταν παίζεις πιάνο;

A.: Ναι.

E.: Σε ποιες περιπτώσεις;

A.: Σε συναυλίες και σε εξετάσεις.

E.: Μπορείς να μου περιγράψεις κάποια συμπτώματα που παρατηρείς πριν, κατά τη διάρκεια και μετά;

A.: Ταχυκαρδίες από πριν, τα χέρια τρέμουν, σφίγγεται το στομάχι και χάνω τη συγκέντρωσή μου, και νωρίτερα και κατά τη διάρκεια. Μετά χαλαρώνω, δεν σκέφτομαι τίποτα.

E.: Έχεις παρατηρήσει διαφορές στον τρόπο που διαχειρίζεσαι το άγχος ανά περίπτωση;

A.: Σίγουρα. Πολλές φορές διαφέρει και η προετοιμασία που έχω κάνει, αλλά και από ψυχολογικής άποψης, αν το πάρω απόφαση και δεν προκαταβάλλω τον εαυτό μου να αγχωθεί, τότε παίζω καλύτερα και με λιγότερο άγχος.

E.: Πιστεύεις ότι το άγχος, όπως το βιώνεις, μπορεί να επηρεάσει την εξέλιξή σου;

A.: Βέβαια, πρέπει να το ελέγξω. Αν κάθε φορά βγαίνω στη σκηνή και μετά δε νιώθω καθόλου ικανοποιημένη με την απόδοσή μου, πρέπει κάποτε να το υπερνικήσω αυτό, για να σταματήσω να μετανιώνω τη στιγμή που ανέβηκα να παίζω. Εμένα με επηρεάζει αρνητικά.

E.: Θεωρείς ότι πρέπει να αλλάξεις αντιμετώπιση;

A.: Ναι και πιστεύω ότι όλα ξεκινούν από το διανοητικό επίπεδο, το πώς σκέφτεσαι για το άγχος.

E.: Ποιους θεωρείς σημαντικούς λόγους δημιουργίας άγχους, που θα μπορούσαν να σε αποτρέψουν από το να βγεις επί σκηνής;

A.: Κακή προετοιμασία και ο φόβος μήπως κάνεις λάθος. Ειδικά σε εξετάσεις, όπου υπάρχει κάποιος που σε κρίνει, πιστεύω ότι το σκεφτόμαστε πάρα πολύ και ξεχνάμε ότι παίζουμε μουσική.

Ε.: Υπάρχουν κάποιες προσωρινές λύσεις, όπως το αλκοόλ και τα χάπια. Συμφωνείς;

Εσύ ποιους άλλους τρόπους αντιμετώπισης προτείνεις;

Α.: Ναι, γνωρίζω ότι υπάρχουν, αλλά εγώ προσωπικά δεν θα κατέφευγα σε τέτοιες λύσεις. Προσπαθώ να το αντιμετωπίσω φυσικά. Δεν σκέφτομαι ότι θα αγχωθώ ή δεν θα τα πάω καλά, σκέφτομαι ότι βγαίνω και παίζω μουσική. Με καλή προετοιμασία και καλή ψυχολογία, όλα μπορούν να αντιμετωπιστούν και το άγχος μπορεί να εξαλειφθεί.

• **16^η Συνέντευξη, κορίτσι, 22 ετών**

E.: Είσαι γενικά αγχωτικός τύπος;

A.: Ναι.

E.: Πόσα χρόνια ασχολείσαι με το πιάνο;

A.: 12.

E.: Έχεις βιώσει άγχος όταν παίζεις πιάνο;

A.: Ναι, φυσικά.

E.: Σε ποιες περιπτώσεις;

A.: Παντού. Σε συναυλίες, σε εξετάσεις, σε μαθήματα όταν δεν γνωρίζω τον καθηγητή.

E.: Μπορείς να μου περιγράψεις κάποια συμπτώματα που παρατηρείς πριν, κατά τη διάρκεια και μετά;

A.: Πριν έχω ταχυκαρδίες, έχω αίσθημα ούρησης και έντονη εφίδρωση, σφίγγεται το στομάχι μου. Κατά τη διάρκεια έχω έντονο τρέμολο στα χέρια, και μετά όλα περνάνε και χαλαρώνω.

E.: Έχεις παρατηρήσει διαφορές ανά περίπτωση;

A.: Ναι, ανάλογα με την ψυχολογία μου γενικά, άσχετα με το πιάνο. Η προσωπική μου ζωή επηρεάζει τον τρόπο που παίζω. Σχετικά με το πιάνο, έχει να κάνει η προετοιμασία που έχω κάνει και η δυσκολία των κομματιών, ανάλογα με το τι έχω να αντιμετωπίσω.

E.: Πιστεύεις ότι το άγχος μπορεί να σε επηρεάσει στη μετέπειτα εξέλιξή σου;

A.: Φοβάμαι πως μέχρι ένα βαθμό ναι. Αλλά προσπαθώ να το μετατρέψω σε άγχος με καλά αποτελέσματα. Νομίζω ότι όλους μας επηρεάζει.

E.: Θεωρείς ότι πρέπει να αλλάξεις αντιμετώπιση;

A.: Φυσικά, αλλιώς δεν πάμε μπροστά.

E.: Μπορείς να μου περιγράψεις κάποιους λόγους δημιουργίας άγχους;

A.: Είναι καθαρά θέμα μελέτης και θέμα συγκέντρωσης. Αν είσαι καλά προετοιμασμένος και καταφέρεις να αποβάλλεις ό,τι συμβαίνει γύρω σου, τα καταφέρνεις να παίζεις. Αλλά αυτό θέλει πολλή δουλειά.

E.: Κάποιοι χρησιμοποιούν ως προσωρινή λύση αλκοόλ ή χάπια. Συμφωνείς με αυτό;

A.: Και ναι και όχι. Καθένας βρίσκει τρόπους, αν βοηθάει, ας το κάνουν. Εγώ προτείνω μελέτη και αυτοσυγκέντρωση.

• **17^η Συνέντευξη, κορίτσι, 22 ετών**

E.: Είσαι γενικά αγχωτικός τύπος;

A.: Όχι.

E.: Πόσα χρόνια ασχολείσαι με το πιάνο;

A.: 17 χρόνια.

E.: Έχεις βιώσει άγχος όταν παίζεις πιάνο;

A.: Ναι, πολλές φορές.

E.: Σε ποιες περιπτώσεις;

A.: Είχα μια αρνητική εμπειρία στην ηλικία των 17 και από τότε νιώθω άγχος σε οποιοδήποτε είδος εξέτασης ή συναυλίας.

E.: Περιγράψέ μου κάποια συμπτώματα πριν, κατά τη διάρκεια και μετά.

A.: Τρέμουν τα πόδια μου και δεν μπορώ να ελέγξω την αναπνοή μου. Έχω ταχυπαλμία και η αναπνοή μου γίνεται πολύ γρήγορη. Τρέμουν και τα χέρια μου και γενικά έχω την αίσθηση ότι δεν μπορώ να ελέγξω τον εαυτό μου.

E.: Έχεις παρατηρήσει διαφορές ανά περίπτωση;

A.: Δεν υπάρχει διαφορά, το άγχος μου εμφανίζεται πάντα στον ίδιο βαθμό, και ο τρόπος που προσπαθώ να το διαχειριστώ είναι πάντα ανεπιτυχής.

E.: Πιστεύεις ότι το άγχος μπορεί να σε επηρεάσει στην εξέλιξή σου;

A.: Με εμποδίζει σε σημείο να θέλω να παρατήσω το πιάνο. Νιώθω σα να μη μπορώ να το κάνω για την υπόλοιπη ζωή μου. Η ιδέα του να παίζω πιάνο δημοσίως με τρομάζει.

E.: Θεωρείς ότι πρέπει να αλλάξεις αντιμετώπιση;

A.: Βέβαια.

E.: Ποιους θεωρείς λόγους δημιουργίας άγχους;

A.: Πρώτο και κύριο είναι η κακή προετοιμασία. Εγώ προσωπικά εντοπίζω πρόβλημα και στη μνήμη μου. Μπορεί να πάθω και blackout εκείνη τη στιγμή. Σκέφτομαι πώς θα αντιμετωπίσω τα προβλήματα του σώματός μου με αποτέλεσμα να χάνω μεγάλα μέρη από τα έργα που παίζω και να σταματάω. Αν δεν σταματήσω νιώθω ότι πέτυχα το σκοπό μου. Έπειτα με επηρεάζει και το κοινό. Πόσοι άνθρωποι με ακούν και ποιοι είναι αυτοί. Με επηρεάζει η ιδέα της επιτροπής των 3 ατόμων, που σημαίνει «εξετάσεις», περισσότερο από το να έχω ένα μεγάλο κοινό με

άσχετα με τη μουσική άτομα. Η έκθεση σαν ιδέα με επηρεάζει αρνητικά. Επίσης ο παράγοντας σύγκριση μου δημιουργεί επιπλέον άγχος.

E.: Κάποιοι μουσικοί χρησιμοποιούν ως προσωρινή λύση το αλκοόλ και τα αγχολυτικά χάπια. Εσύ συμφωνείς με αυτό;

A.: Μίας και δεν το έχω κάνει ποτέ, δεν μπορώ να ξέρω τι παρενέργειες μπορεί να έχει αυτό στην αυτοσυγκέντρωση. Είναι κάτι που θα σκεφτόμουν ίσως να το κάνω, αλλά σε πειραματικό επίπεδο. Δεν είναι κάτι που συνιστώ, εγώ άλλωστε προτιμώ να λύσω τα προβλήματά μου με φυσικό τρόπο. Θεωρώ ότι η γιόγκα είναι ό,τι καλύτερο.

E.: Εσύ ποιους άλλους τρόπους αντιμετώπισης προτείνεις, είτε μακροπρόθεσμα είτε βραχυπρόθεσμα;

A.: Προσπαθώ να είμαι όσο το δυνατόν καλύτερα διαβασμένη και εκείνη τη στιγμή προσπαθώ να απομονώσω τον εαυτό μου από το κοινό. Πολλές φορές έχω περισσότερο άγχος όταν ακούω κάποιον πριν από μένα. Όταν είμαι η πρώτη που παίζω νιώθω μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση. Όπως ξαναείπα, η σύγκριση και ο ανταγωνισμός μπορεί να με αγχώσει. Θεωρώ επίσης ότι ο δάσκαλος μπορεί να παίζει πολύ σημαντικό ρόλο. Ο τρόπος που ενθαρρύνει το μαθητή ή που μπορεί να τον αποθαρρύνει με τον ίδιο τρόπο είναι άκρως σημαντικά. Ο δάσκαλος πρέπει να επικεντρώνεται στο μαθητή και να τον ενθαρρύνει.

• **18^η Συνέντευξη, κορίτσι, 21 ετών**

E.: Είσαι γενικά αγχωτικός τύπος;

A.: Ναι, σε γενικές γραμμές.

E.: Πόσα χρόνια ασχολείσαι με το πιάνο;

A.: 12 χρόνια.

E.: Έχεις βιώσει άγχος όταν παίζεις πιάνο;

A.: Ναι, βέβαια.

E.: Σε ποιες περιπτώσεις;

A.: Σε εξετάσεις κυρίως.

E.: Μπορείς να μου περιγράψεις κάποια συμπτώματα που παρατηρείς πριν, κατά τη διάρκεια και μετά την έκθεση;

A.: Πριν έχω συνήθως το συναίσθημα της απαισιοδοξίας και της αγωνίας ότι όλα θα πάνε στραβά, ότι σίγουρα θα κάνω λάθη και δεν θα μπορώ να τα ξεπεράσω. Κατά τη διάρκεια που βρίσκομαι στη σκηνή νιώθω ταχυπαλμία και τρέμουν τα χέρια μου. Μετά νιώθω πάντα πιο ανακουφισμένη.

E.: Έχεις παρατηρήσει διαφορές ανά περίπτωση;

A.: Όχι, το άγχος μου και τα συμπτώματα είναι πάντα τα ίδια.

E.: Πιστεύεις ότι το άγχος μπορεί να σε επηρεάσει στη μετέπειτα εξέλιξή σου;

A.: Ναι, μπορεί, και κυρίως μπορεί να επηρεάσει τον τρόπο και την ποσότητα της μελέτης μου.

E.: Θεωρείς ότι πρέπει να αλλάξεις αντιμετώπιση;

A.: Ναι, φυσικά, αν θέλω να εμφανίζομαι πιο άνετα στη σκηνή, πρέπει.

E.: Ποια πιστεύεις ότι είναι σημαντικά αίτια δημιουργίας άγχους;

A.: Η κακή προετοιμασία. Το να μην γνωρίζεις καλά τα κομμάτια που πρόκειται να παίζεις, και σίγουρα όλα ξεκινούν με τη μη οργανωμένη μελέτη.

E.: Κάποιοι μουσικοί χρησιμοποιούν αλκοόλ ή χάπια ως αγχολυτικά. Συμφωνείς;

A.: Συμφωνώ εν μέρει. Θα έπρεπε να μάθουν να διαχειρίζονται διαφορετικά το άγχος τους και να το προτιμήσουν ως διαφορετική λύση.

E.: Εσύ ποιους άλλους τρόπους προτείνεις;

A.: Εκτός από την πολύ καλή προετοιμασία και τη συστηματική μελέτη, βοηθάει εκείνη τη στιγμή να κάνεις κάτι για να χαλαρώνεις και να ξεχνάς το άγχος, όπως το να συζητάς για άσχετα θέματα που σε ενδιαφέρουν.

• **19^η Συνέντευξη, κορίτσι, 22 ετών**

E.: Είσαι γενικά αγχωτικός τύπος;

A.: Όχι πάντα. Κυρίως όταν πρόκειται να ασχοληθώ με κάτι που έχει χρονικά περιθώρια, αλλά και πάλι δεν τρελαίνομαι κιόλας.

E.: Πόσα χρόνια ασχολείσαι με το πιάνο;

A.: 16 χρόνια.

E.: Έχεις βιώσει άγχος στη σκηνή;

A.: Ναι.

E.: Σε ποιες περιπτώσεις;

A.: Σε εξετάσεις, σε συναυλία, ακόμα και σε μάθημα.

E.: Μπορείς να μου περιγράψεις κάποια συμπτώματα που παρατήρησες πριν βγεις να παίζεις, κατά τη διάρκεια και μετά;

A.: Λοιπόν, εξαρτάται από την περίπτωση. Σε εξετάσεις, ξεκινάει από αρκετά νωρίς, ακόμα και από τις προηγούμενες μέρες, γιατί σκέφτομαι, όπως σε όλα τα μαθήματα, πώς θα παίξω και αν προλαβαίνω να καλύψω τα κενά. Σε συναυλίες είναι πιο χαλαρά τα πράγματα. Σωματικά έχω κάποιες αρρυθμίες και ταχυκαρδίες αλλά όχι πολύ έντονα. Μπορεί να τρέμουν τα χέρια μου, και προσπαθώ να τα κρατάω όσο πιο ζεστά γίνεται. Τη στιγμή που ανεβαίνω, δεν σκέφτομαι τίποτα, προσπαθώ να συγκεντρωθώ, αν και δεν τα καταφέρνω πάντα. Έτυχε να αποσυντονιστώ μόνο για ένα δευτερόλεπτο και εκεί χάλασε το κομμάτι. Όταν ξεκινάω να παίξω κρυώνουν λίγο τα χέρια μου. Καμιά φορά ιδρώνουν κιόλας. Παθαίνω και κενά μνήμης αλλά όχι σοβαρά, γιατί συνήθως ακούω αυτό που παίζω και το διορθώνω γρήγορα. Μετά έρχεται μια σχετική υπερένταση, που μπορεί να κρατήσει και αρκετή ώρα.

E.: Έχεις παρατηρήσει διαφορές στον τρόπο που διαχειρίζεσαι το άγχος ανά περίπτωση;

A.: Ναι φυσικά. Από εξέταση σε εξέταση το άγχος μου μειώνεται εμφανώς. Έχω πλέον άλλο αέρα όταν ανεβαίνω να παίξω. Με απασχολεί πια να παίξω μουσική. Σε συναυλίες, επειδή δεν έχω παίξει σε πολλές, ευχαριστιέμαι τη διαδικασία και δεν αγχώνομαι ιδιαίτερα.

E.: Πιστεύεις ότι το άγχος μπορεί να σε επηρεάσει στην εξέλιξή σου σε σχέση με το όργανο;

- A.: Αρκετά, αλλά δεν το αφήνω να με ελέγξει. Η αλήθεια είναι ότι δεν έχω πολλή εμπειρία στη σκηνή, και δεν έχω μάθει να αυθυποβάλλομαι και να το ελέγχω. Αλλά δεν είναι σε τόσο μεγάλο βαθμό που να μου προκαλεί ενοχλήσεις. Όχι πια.
- E.: Πιστεύεις ότι χρειάζεται να αλλάξεις αντιμετώπιση;
- A.: Σίγουρα είναι καλό να βελτιωνόμαστε συνεχώς. Βέβαια, υπάρχει η άποψη ότι το άγχος, μέχρι ένα σημείο χρειάζεται, και συμφωνώ με αυτό, αρκεί να μην το αφήνουμε να μας κατατρώει. Κατά τα άλλα εγώ προσωπικά θεωρώ ότι έχω πολύ μέλλον ακόμα μέχρι να φτάσω σε ένα αρκετά καλό επίπεδο και να μην αγχώνομαι όταν πρόκειται να βγω να παίζω.
- E.: Ποιους θεωρείς σημαντικούς λόγους δημιουργίας άγχους, που μπορεί να σε αποτρέψουν από την έκθεση στο κοινό;
- A.: Σίγουρα η κακή προετοιμασία. Αν δεν είσαι σίγουρος για τα έργα που μελετάς καλύτερα να αναβάλλεις την εμφάνιση μέχρι να σιγουρευτείς. Επίσης, οι πιέσεις από το γύρω περιβάλλον και κυρίως από τον καθηγητή είναι ένας σίγουρος τρόπος να επηρεαστεί άσχημα ο πιανίστας. Οι παρατηρήσεις που θα γίνουν τελευταία στιγμή θα με κάνουν, προσωπικά, να νιώσω ανέτοιμη και θα αμφιβάλλω αν όντως μπορώ να βγω να παίζω. Παίζει πολύ σημαντικό ρόλο η ενθάρρυνση από τον καθηγητή.
- E.: Κάποιοι μουσικοί χρησιμοποιούν αλκοόλ ή χάπια ως προσωρινή λύση. Συμφωνείς;
- A.: Όχι. Θεωρώ λύση έσχατης ανάγκης το αλκοόλ και είναι κάτι που δε θα δοκίμαζα ποτέ. Ακόμα και σε άλλες περιπτώσεις όταν πίνουμε χάνουμε την αίσθηση του κόσμου γύρω μας. Φαντάσου να πιούμε πριν παίζουμε σε συναυλία!
- E.: Ποιους άλλους τρόπους αντιμετώπισης προτείνεις;
- A.: Καθημερινή και συστηματική μελέτη. Όταν έχουμε απορίες καλό είναι να καταφεύγουμε στον καθηγητή μας, ή να ψάχνουμε μόνοι μας τη λύση, νομίζω ότι έτσι μαθαίνουμε σίγουρα. Επίσης, η συχνή έκθεση, αν το δούμε μακροπρόθεσμα, βοηθάει πάρα πολύ. Λίγο πριν βγω, προσωπικά, προτιμώ να περνάω λίγο χρόνο μόνη μου για να σκεφτώ τη μουσική. Παρ' όλα αυτά δεν μου αρέσει να απομονώνομαι όλη τη μέρα. Είναι καλό να βρίσκεσαι με άτομα αγαπημένα, γιατί σε χαλαρώνουν και σε κάνουν να νιώσεις καλύτερα. Και σίγουρα, απαγορεύεται να κάνεις μάθημα δυο μέρες πριν και να παίζεις τα έργα. Χάνεις πολύτιμη ενέργεια αν τα παίζεις πριν τη συναυλία, ενέργεια που θα χρειαστεί στην τελική ερμηνεία. Τέλος, καλή διατροφή, ξεκούραση και βαθιές αναπνοές.

• **20^η Συνέντευξη, κορίτσι, 20 ετών**

E.: Είσαι γενικά αγχωτικός τύπος;

A.: Ναι.

E.: Πόσα χρόνια ασχολείσαι με το πιάνο;

A.: 14 χρόνια περίπου.

E.: Έχεις βιώσει άγχος στη σκηνή;

A.: Ναι, πολλές φορές.

E.: Σε ποιες περιπτώσεις;

A.: Σε εξετάσεις, γιατί δεν έχω παίξει σε συναυλία για αρκετό χρονικό διάστημα.

E.: Μπορείς να μου περιγράψεις κάποια συμπτώματα που παρατήρησες πριν, κατά τη διάρκεια και μετά;

A.: Πριν και κατά τη διάρκεια εμφανίζονται τα ίδια συμπτώματα : ταχυπαλμία και δύσπνοια, τρέμολο στα χέρια και στα πόδια, και ιδιαίτερα στο δεξί χέρι. Μετά όλα αυτά σταματούν, έρχεται η ανακούφιση, ανεξάρτητα από το αποτέλεσμα, και, όταν νιώθω ότι δεν έχω δώσει τον καλύτερο εαυτό μου, νιώθω στεναχώρια, ότι μπορούσα και καλύτερα.

E.: Έχεις παρατηρήσει διαφορές ανά περίπτωση;

A.: Ναι, εξαρτάται από το πόσο καλά προετοιμασμένη είμαι κάθε φορά.

E.: Πιστεύεις ότι το άγχος μπορεί να σε επηρεάσει στην εξέλιξή σου στο πιάνο;

A.: Σίγουρα. Το άγχος είναι εμπόδιο. Μπορεί όμως κανείς να το χρησιμοποιήσει σαν κίνητρο. Δηλαδή να προετοιμαστεί τόσο καλά ώστε να μην επηρεαστεί από αυτό.

E.: Θεωρείς ότι χρειάζεται να αλλάξεις αντιμετώπιση;

A.: Ναι, φυσικά, με την καλύτερη προετοιμασία δεν θα το βλέπω πια ως εμπόδιο.

E.: Ποιους θεωρείς σημαντικούς λόγους δημιουργίας άγχους;

A.: Η κακή προετοιμασία. Όταν τα κομμάτια δεν είναι μελετημένα και δεν εκτελούνται στο καλύτερο δυνατό επίπεδο. Επίσης, η κούραση είναι σημαντικός αρνητικός παράγοντας. Και θεωρώ ότι η σπάνια έκθεση στο κοινό λειτουργεί επίσης αρνητικά. Εγώ προσωπικά δεν έχω συνηθίσει να παίζω σε συναυλίες, ούτε σε μικρότερη ηλικία, έτσι το άγχος μου βρίσκεται πάντα σε ψηλά επίπεδα.

E.: Κάποιοι μουσικοί χρησιμοποιούν ως αγχολυτικά το αλκοόλ και τα χάπια. Εσύ συμφωνείς με αυτή την αντιμετώπιση;

A.: Όχι, δεν συμφωνώ καθόλου.

Ε.: Ποιους άλλους τρόπους αντιμετώπισης του άγχους προτείνεις;

Α.: Πολύ καλή προετοιμασία με καθημερινή μελέτη και να γνωρίζεις καλά τα κομμάτια που πρόκειται να παίξεις. Η προετοιμασία είναι και πρακτική και ψυχολογική. Καλή ξεκούραση και αρκετός ύπνος. Επίσης, συμμετοχή σε συναυλίες, όταν υπάρχει αυτή η ευκαιρία, ώστε να γίνει τρόπος ζωής. Καλό είναι όταν πρόκειται για συναυλία-ρεσιτάλ, να γίνεται οργάνωση όλης της διαδικασίας και αρκετές πρόβες, ακόμα και για την είσοδο και την έξοδο. Και πριν τη μεγάλη συναυλία πρέπει να παιχτεί το πρόγραμμα και σε άλλες περιπτώσεις, ακόμα και παρουσία συγγενών, φίλων και της οικογένειας. Είναι θέμα συνήθειας.

• **21^η Συνέντευξη, κορίτσι, 18 ετών**

E.: Είσαι γενικά αγχωτικός τύπος;

A.: Ναι, είμαι γενικά στη ζωή μου.

E.: Πόσα χρόνια ασχολείσαι με το πιάνο;

A.: 11 χρόνια.

E.: Έχεις βιώσει άγχος όταν παίζεις πιάνο;

A.: Ναι, πολλές φορές.

E.: Σε ποιες περιπτώσεις;

A.: Σε συναυλίες και σε εξετάσεις κυρίως.

E.: Περίγραψε μου κάποια συμπτώματα που έχεις παρατηρήσει στον εαυτό σου πριν, κατά τη διάρκεια και μετά.

A.: Πριν και κατά τη διάρκεια έχω πάντα ταχυπαλμίες και τρέμολο, πολύ έντονα.

Μετά νιώθω ανακούφιση που τέλειωσα αλλά και απογοήτευση για τον εαυτό μου.

E.: Έχεις παρατηρήσει διαφορές ανά περίπτωση;

A.: Ναι, συνήθως παίζω καλύτερα όταν δεν σκέφτομαι το άγχος και την αποτυχία.

E.: Πιστεύεις ότι το άγχος μπορεί να σε επηρεάσει στην εξέλιξή σου στο πιάνο;

A.: Ναι, γιατί πολλές φορές σκέφτομαι το πόσο με επηρεάζει όλη η κατάσταση με το άγχος και φοβάμαι να συνεχίσω τις προσπάθειες.

E.: Θεωρείς ότι πρέπει να αλλάξεις αντιμετώπιση;

A.: Ναι, δε νομίζω ότι μπορεί κανείς να προχωρήσει μπροστά όταν έχει άγχος.

E.: Ποιους θεωρείς σημαντικούς λόγους δημιουργίας άγχους;

A.: Με επηρεάζουν αρνητικά ο φόβος της αποτυχίας και η ιδέα ότι δεν είμαι αρκετά καλή σε αυτό που κάνω.

E.: Κάποιοι χρησιμοποιούν αλκοόλ και χάπια ως αγχολυτικά. Εσύ συμφωνείς;

A.: Όχι, δεν συμφωνώ.

E.: Ποιους τρόπους αντιμετώπισης προτείνεις ή ακολουθείς εσύ η ίδια;

A.: Προτείνω περισσότερη εμπιστοσύνη και αυτοπεποίθηση, όπως και το να συνηθίσει να εκτίθεται μπροστά σε κόσμο.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Gordon, S. (2006). *Mastering the art of performance. A primer for Musicians*. Oxford: Oxford University Press.

Gritten, A. (2005). "Alibis, and why performers don't have them." *Musicae scientiae*, 19(1), 137-156.

Hargreaves, D. J., North, A. C. (1997). *The Social Psychology of Music*. Oxford, New York, Tokyo: Oxford University Press.

Juslin, P. N., Sloboda, J. A. (2001). *Music and emotion. Theory and research*. Oxford: Oxford University Press.

Kenny, D. T., Osborne, M. S. (2006). "Music performance anxiety : New insights from young musicians." *Advances in Cognitive Psychology*. 2(2-3), 103-112. Πρόσβαση στις 21 Αυγούστου 2008 από το <http://www.ac-psych.org> .

Latham, L., *Stage fright management*, Πρόσβαση στις 15 Ιουλίου 2008 από το <http://www.childrensmusicworkshop.com/resources/articles/stagefright/index.html>

Miller, C. B. (2002), *Discuss psychological theories of how and why performance anxiety affects musicians, evaluating the effectiveness of different coping strategies, and suggesting ways in which future research might increase understanding of the experience of performing. Give concrete examples for the phenomena that you discuss wherever possible.* Πρόσβαση στις 21 Αυγούστου 2008 από το http://www.mostlywind.co.uk/performance_anxiety.html .

Rink, J. (2002). *Musical Performance. A guide to understanding*. Cambridge: Cambridge University Press.

Sahling, H. (1979). *Σημειώσεις για την τέχνη του πιάνου. Δοκίμια σοβιετικών ερμηνευτών και παιδαγωγών του πιάνου*. Μετάφραση : Κ. Νάσος. Εκδόσεις Νάσος, Αθήνα

Temple, T., *The effects of stress on music performance*, Πρόσβαση στις 15 Ιουλίου 2008 από το <http://www.ithaca.edu/faculty/nquarrie/stress.html>

Wikipedia, citation *Anxiety*, Πρόσβαση στις 7 Νοεμβρίου 2008 από το <http://en.wikipedia.org/wiki/Anxiety>

Wikipedia, citation *Stage fright*, Πρόσβαση στις 7 Νοεμβρίου 2008 από το http://en.wikipedia.org/wiki/Stage_fright