

## **”När beröm och framgång blir vår fiende”**

En studie om Finlandssvenska musikers uppfattning gällande bluffsyndrom och bluffsyndromets inverkan på deras karriär.

Elias Losinskij-Kovanko

Examensarbete för musikpedagog (YH)-examen  
Utbildningen i musik  
Jakobstad 2020

## EXAMENSARBETE

Författare: Elias Losinskij-Kovanko  
Utbildning och ort: Musik, Jakobstad  
Inriktning: Musikpedagog  
Handledare: Christine Sten

Titel: "När beröm och framgång blir vår fiende" -En studie om Finlandssvenska musikers uppfattning gällande bluffsyndrom och bluffsyndromets inverkan på deras karriär.

---

Datum: 6.4.2021

Sidantal: 39

Bilagor: 2

---

### Abstrakt

Bluffsyndrom (på engelska antingen Imposter Syndrome eller Imposter Phenomenon) är en psykologisk term som används för att beskriva en person som är besatt av intellektuellt självtvivel. "Bluffare" kämpar med att se de egna kompetenserna i ett ämne, trots tydliga bevis för dem. Med tanke på hur svårt musikerskap är att bedöma och faktumet att det finns väldigt lite undersökningar som tangerade musikerskap och bluffsyndrom, kändes det här som ett väldigt relevant ämne att ta upp.

Syftet med det här arbete var att medvetandegöra ämnet bluffsyndrom och utforska huruvida bluffsyndrom påverkar professionella musiker, och i så fall hur. För arbetet intervjuades sex stycken professionella musiker, med flera års arbetserfarenhet. Genom kvalitativa intervjuer ville jag undersöka hur respondenterna upplevde begreppet bluffsyndrom, samt ifall de känt att de lidit av det eller någon annan form av självtvivel eller osäkerhet. Utöver det ville jag utforska hur musikerna resonerat kring de här känslorna och hur de handskas med dem.

Undersökningens resultat antydde på att bluffsyndrom och kanske mer specifikt blufftankar, faktiskt var ett relevant problem bland musiker i Finland. Mina respondenter lyfte fram sociala medier och den nordiska kulturen, vilket enligt dem innehöll ett starkt behov av jämförande, bedömande och betygsättande, som de aspekter som negativ inverkan på deras välmående. Respondenternas svar antydde på att bluffsyndrom och blufftankar ofta har sitt ursprung i stämplat givna i barndomen, även om de upplevdes starkast hos musiker i vuxenålder, vid undervisningssituationer och framträdanden.

---

Språk: Svenska

Nyckelord: Bluffsyndrom, musik, självtvivel

## **BACHELOR'S THESIS**

Author: Elias Losinskij-Kovanko

Degree Programme: Music, Pietarsaari

Specialisation: Music Pedagogue

Supervisor(s): Christine Sten

Title: "When praise and success becomes our greatest enemy" – A study about the perception and the impact of Imposter Syndrome on Swedish-speaking Finns, who work as musicians.

---

Date: 6.4.2021   Number of pages: 39   Appendices 2

---

### **Abstract**

Imposter Syndrome or Imposter Phenomenon is a psychological term used to describe a person consumed by intellectual self-doubt. "The Impostor" struggles seeing their own competence in a subject despite clear evidence proving it. The nature of Imposter Syndrome in musicians felt like a relevant subject when thinking about the small amount of research done regarding the subject, as well as thinking about how difficult musical competence is to judge. The purpose of this study is to acknowledge the subject of imposter syndrome, as well as explore whether and in what ways Imposter Syndrome affects professional musicians. Six musicians, with at least a couple of years of working experience were interviewed for this study. Through qualitative interviews, I wanted to study how my respondents experienced Imposter Syndrome, as well as if they felt they had suffered from it, or other forms of self-doubt and insecurities. Besides that, I wanted to research how musicians resonate about these emotions and handle them.

The results of this study is showing that Imposter Syndrome, and more specifically Imposter thoughts are a relevant problem among musicians in Finland. My respondent's highlighted social media and the Nordic culture that included a strong need to compare, judge and grade, had a negative effect on my respondent's wellbeing. The respondent's answers imply that imposter syndrome and imposter thoughts have their origin in the labels given in childhood, though they were experienced in their strongest form during adulthood, during teaching and performance.

---

Language: Swedish   Key words: Imposter Syndrome, music, self-doubt.

## Innehållsförteckning

1	Inledning .....	1
1.1	Syfte och forskningsfrågor.....	2
2	Tidigare forskning och teoretisk bas .....	3
2.1	Vad är Bluffsyndrom? .....	3
2.2	Porträtterande av termen i media .....	3
2.3	Skillnaden mellan bluffsyndrom och andra psykologiska termer .....	4
3	Kännetecknande drag hos bluffare.....	5
3.1	Tankemönster.....	5
3.2	Beteendemönster .....	6
4	Kopplingar till barndomen, trauma och roller.....	9
4.1	Samspelet mellan en förälder och barnet.....	9
4.2	Roller inom familjen.....	9
4.3	Rollindelning i skolan och lärarens roll i det .....	11
5	Bluffsyndromets koppling till etnicitet och kön.....	13
5.1	Flickor undervärderar sina kunskaper i grundskolan .....	14
5.2	Samband mellan ålder, oerfarenhet och bluffsyndrom .....	15
5.3	Jantelagen och Bluffsyndrom .....	15
6	Metod.....	17
6.1	Material .....	17
6.2	Halvstrukturerad intervju teknik .....	17
6.3	Fenomenologi och den kvalitativa analysen .....	18
6.4	Analysmetoder .....	18
6.5	Datainsamling.....	19
7	Analys och resultat.....	20
7.1	Kort sammanfattning.....	20
7.2	Påverkar vår förhållningssyn på hur vi upplever termen Bluffsyndrom?.....	21
7.3	Parallellen mellan oerfarenhet, yngre ålder och blufftankar .....	22
7.4	Vad inverkade mest på respondenternas välmående? .....	23
8	Sammanfattande diskussion .....	32
8.1	Slutsats.....	32
8.2	Diskussion .....	34
8.3	Ändringsförslag och fortsatt forskning .....	36
9	Källförteckning .....	38
10	Bilagor.....	1
	Bilaga 1: Intervjuguide .....	1
	Bilaga 2: Samtyckesblankett .....	3

## 1 Inledning

Under min studietid vid Yrkeshögskolan Novia har jag lagt märke till att både jag och mina studiekollegor ofta uttryckt känslor av otillräcklighet och tvivel över huruvida vi verkligen är tillräckligt kompetenta för att verka som professionella musiker eller musikpedagoger.

Jag upplever att det finns en stor skillnad i hur en musiker själv upplever sitt uppträdande och hur publiken gör det. I diskussioner med mina kollegor framkommer att fenomenet också upplevts bland andra. Det som jag länge har haft svårt att förstå är hur studeranden med lång musikalisk bakgrund, som andra ansett vara otroligt begåvade, själv kände sig otillräckliga och därmed tvivlade på sin kompetens. Jag förminskade ofta deras upplevelser och tänkte att det kanske hörde till att nedvärdera sig själv och sina prestationer, för att inte verka arrogant.

Då jag för ett år sedan läste en artikel gällande bluffsyndrom, kände jag igen många mönster i mitt egna och de andra studerandes beteenden och bestämde mig för att undersöka ämnet inför mitt examensarbete. Jag märkte snabbt att det inte riktigt fanns några undersökningar som tangerade ämnet bluffsyndrom bland musiker.

Bluffsyndrom (på engelska antingen Imposter Syndrome eller Imposter Phenomenon) är en psykologisk term som används för att beskriva en person som är besatt av intellektuellt självtvivel. Personen kämpar med att se de egna kompetenserna i ett ämne trots tydliga bevis för dem. Kännetecknande för de här personerna är att de konstant tvivlar över om de verkligen förtjänat sin framgång eller endast lyckats lura andra, och via det bluffat sin väg till den.

Det är ur den känslan, av att vara en bluff som termen fått sitt namn. (Clance & Imes, 1978)

Bluffsyndrom är inte en diagnostiserad psykisk störning eller en sjukdom (diagnos), utan en samling tankar och beteendemönster, med vilka en så kallad bluffare försöker kontrollera sin ångest (Ekman, 2017, s. 13).

Bluffsyndromexperten Valerie Young, hävdar i Sitt Ted Talk från år 2019, att upp till 70 procent av människorna lider av bluffsyndrom i något skede av sitt liv. Hon påpekar dock att vissa lider betydligt mer av det här än andra. (Valerie Young, 2019, Ted Talk)

### **1.1 Syfte och forskningsfrågor**

Syftet med det här arbete är att medvetandegöra ämnet och utforska huruvida bluffsyndrom påverkar professionella musiker, och i så fall hur.

Jag utgår ifrån följande forskningsfrågor:

- Hur kan upplevelser av bluffsyndrom kännetecknas bland musiker?
- Vilka faktorer kan bidra till blufftänkande hos musiker?

För att få ett bredare perspektiv intervjuade jag sex stycken professionella musiker, med flera års arbetserfarenhet. Genom kvalitativa, halvstrukturerade intervjuer vill jag lyfta fram respondenternas tankar och upplevelser gällande ämnen som tangerar bluffsyndrom. Dessutom lyfter jag även fram respondenternas uppfattningar om vad som orsakar dem mest osäkerhet och negativa tankar i yrket.

Eftersom skillnader mellan hur män och kvinnor upplever och lider av bluffsyndrom ofta tas upp i diskussioner kring bluffsyndrom, kände jag behovet att även kort sammanfatta mina iakttagelser i senare kapitel, trots att fokus i arbetet inte ligger på den här aspekten. Jag kommer kort att sammanfatta mina iakttagelser senare, trots att jag inte i min egen forskning kommer lägga fokus på den här aspekten.

## **2 Tidigare forskning och teoretisk bas**

I det här kapitlet kommer jag gå igenom tidigare forskning gällande ämnet bluffsyndrom, samt min teoretiska bas.

### **2.1 Vad är Bluffsyndrom?**

Själva termen bluffsyndrom har sitt ursprung i en artikel skriven år 1978, där psykologerna Pauline R. Clance och Suzanne A. Imes, intervjuade 150 högutbildade och framgångsrika kvinnor gällande deras känslor relaterade till sina framgångar. Clance och Imes märkte i sina intervjuer att kvinnorna ofta, trots sina prestationer som klart antydde på kompetens, ändå inte kunde internalisera sina förmågor och prestationer.

De här kvinnor ansåg att deras prestationer blivit "överevaluerade" och de var därför säkra på att de inte var lika smarta eller kompetenta som sina kollegor, eller som deras kunder och arbetsgivare ansåg dem vara. Kvinnorna ansåg istället att de lyckats "bluffa" sin väg till framgång. Personerna i undersökningen gjord av Clance and Imes, led ofta dessutom av ångest, dåligt självförtroende och depression. (Clance & Imes, 1978)

En bluffare förringar sina framgångar och använder alla misslyckanden som bevis på att hen verkligen inte kan något. Bluffare har ofta svårt med objektiv självutvärdering och lider därför oftast av en stark inre upplevelse över sin okunnighet, trots att andra omkring dem är av motsatt åsikt. Bluffaren ignorerar den här motstridigheten och försöker gömma det genom ännu hårdare ansträngningar. Ekman (2017) hävdar (enligt Clance 1986) att det här kallas för "bluffarens mask". (Ekman, 2017, s. 11–19)

Enligt Ekman har bluffsyndrom samma rötter, eller är besläktad med perfektionism, självkritik och prestationskrav. Bakom alla de här ligger en osäkerhet kring det egna jaget, självbilden och en övergripande känsla av att inte räcka till som man är. Bluffarens hemlighet är alltså en krossande känsla av okunnighet. (Ekman, 2017, s. 11–19)

### **2.2 Porträtterande av termen i media**

Själva termen har fått mycket synlighet i finska media under den senaste tiden. Under hösten 2020 fick termen bland annat synlighet genom en diskussionskväll på YLE och i en artikel (Uusitalo, 2020, YLE) där flera kända finländare bekände sina blufftankar.

Det är visserligen viktigt att ämnet tas upp, men t.ex. Ekman (2017) lyfter fram problematiken med att termen ofta förklaras på ett vagt och varierande sätt, beroende på vem som behandlat temat och varför. De vaga definitionerna på termen gör att läsare ofta känner igen sig själv i texterna. Det här i sin tur har lett till att personer som professionellt arbetar med mental ohälsa lyft fram en debatt huruvida termen är relevant och definierbar. (Ekman, 2017, s. 14–15)

### **2.3 Skillnaden mellan bluffsyndrom och andra psykologiska termer**

Katz (1985) skriver att bluffsyndrom ofta blandas ihop med bredare termer som t.ex. osäkerhet eller dålig självkänsla. Det som enligt Katz skiljer de här termer från bluffsyndrom är de specifika, identifierbara symptom, samt beteende- och tankemönster som personer med bluffsyndrom lider av (Katz, 1985, s. 29).

Under min litteratursamling märkte jag, att det ofta i undersökningar gjordes ämnesspecifika tester för att identifiera blufftankar. Den gemensamma faktorn i testen var att de ofta (t.ex Ekman, 2017, s. 83) baserade sig på Paulin R. Clance CIPS skala (Clance imposter phenomenon scale, 1985). CIPS skalan består av 20 frågor som tangerar diverse ämnen relaterade till prestation i yrkeslivet. Frågorna besvaras på en skala mellan 1–5, 5 om respondenten anser påståendet stämma med hens tankar och 1 om det inte gör det. Det sammanlagda resultatet räknas sedan ihop för att bedöma ifall personen i frågan lider av bluffsyndrom.



### 3 Kännetecknande drag hos bluffare

För att i mina intervjuer bättre kunna identifiera blufftankar, sökte jag efter studier relaterade till typiska tanke- och beteendemönster hos bluffare. I det här kapitlet sammanfattar jag de mönster som framkommit.

#### 3.1 Tankemönster

Undersökningar visar att personer med bluffsyndrom ofta har liknande tankemönster. Cynthia Katz och Joan C Harveys sammanfattade år 1985, tre av de mest kännetecknande tankemönstren.

1. *Känslan av att man lurat andra till att överskatta de egna förmågorna*

Personen är oftast medveten om skillnaderna mellan hur andra betraktar hen och hens kunskaper och hur hen själv ser på sig själv. Hen har svårt att se sitt framsteg i karriären som ett bevis på talang och kunskap i ett ämne (eftersom hen) ...

2. *Tillskriver framgången andra faktorer än den egna intelligensen eller kunnigheten*

Förklaringen till framgången hittar bluffaren i allt annat än eventuell verklig förmåga. Hen kan tänka att hen t.ex. jobbar hårdare än andra, charmar sig vidare, klarar sig med utseende eller endast tur? Hen kan inte genuint njuta av framgångar (p.g.a. att hen lider av) ...

3. *Rädslan att bli avslöjad som en bluff.*

Bluffaren är helt övertygad om att andra personer har fel i deras bedömning av hen. Det är omöjligt för bluffaren att känna varaktig glädje över framgången, eftersom hen är allt för fångad av rädslan över vad som kommer att ske när de andra upptäcker att hen lurat dem. Bluffaren lever i konstant ångest över att bli avslöjad och ångesten är som starkast hos bluffaren då hen väntar på att "kraschen" skall komma. Kraschen kan vara vilket som helst scenario, där det är möjligt att bluffarens inkompetens blir avslöjad. (Harvey & Katz, 1985, s. 15–21)

### **3.2 Beteendemönster**

Enligt Harvey & Katz (1985) har bluffare inlärd beteendemönster som de använder sig av för att dölja hemligheten att de är "bedragare". Katz identifierar sex olika mönster, både genom forskningsresultat gjorda av Clance & Imes, (1978 s. 244–245) samt egna studier och iakttagelser. Det är vanligt att bluffaren ofta har flera av de här beteendemönstren. Även Ekman (2017) nämner dem i sin bok.

Jag sammanfattar dem här både ur Harvey & Katz (1985, s. 37–46) och Ekman (2017, s.20–29):

#### ***Arbetsnarkomani***

Arbetsnarkomani är en form av beroende där det egna arbetets gränslöshet syns i svårigheten att släppa taget av behovet att prestera. Att vara arbetsnarkoman är ett av de vanligaste tillvägagångssätten för en som lider av bluffsyndrom. Enligt Ekman (2017) är det också den typen av beteendemönster som varit den vanligaste bland de personer hon intervjuat för sin bok. Arbetsnarkomanen arbetar hårt och tillskriver sin framgång endast till faktumet att hen gör det. Talang, det egna kunnandet eller arbetserfarenhet spelar ingen roll enligt hens tankesätt. (Ekman 2017, s. 20–21 och Harvey & Katz, 1985, s. 38–41)

#### ***Magiskt tänkande***

En person som lider av magiskt tänkande har liknande tankemönster som ett barn. Hen tror att hen kan påverka verkligheten med sina tankemönster dvs. personen tänker att tankarna formar verkligheten. I sin tur gör det att hen lever enligt tankarna och söker efter varje tecken som bekräftar dem. Tillslut blir livet en självuppfyllande profetia.

Exempel på det här är då bluffaren (person A) anser sig veta vad person B tänker/varför hen beter sig som hen gör. När person B sedan i något skede ger person A en respons som ens lite påminner om den uppfattning som hen själv haft, bekräftas bluffarens tankar ännu mer. Tillslut anser sig person A "veta" precis vad person B tänker och tycker, även om det endast är person A som följt sin egen självuppfyllande profetia.

Personer som lider av magiskt tänkande har ofta ritualer de utför för att "beskydda" dem från misslyckanden. Genom ritualer håller personen förväntningarna nere för att inte sedan falla så högt, då hen sedan på riktigt "misslyckas". (Ekman, 2017, s. 21–23 och Harvey & Katz, 1985, s. 41–44)

### ***Överdriven anspråkslöshet (blyga violen)***

Personer som lider av överdriven anspråkslöshet, kallar Katz för den blyga violen. Blyga violen är rädd att ta åt sig komplimanger, eftersom hen är rädd att stolthet över det egna arbetet leder till någon form av straff. T.ex. kan hen vara rädd att andra avslöjar inkompetensen och då tar för mycket plats. Därför vill hen hållas så osynlig som möjligt. Att vara ödmjuk och anspråkslös är personens sätt att gardera sig inför det avslöjande hen fruktar.

Ifall violen klarat sin uppgift relativt enkelt eller smärtfritt, är det bara ännu ett bevis på att hen inte gjort uppgiften ordentligt eller rätt. Andra alternativet är att uppgiften varit så otroligt enkel att vem som helst kunde ha klarat den. Därför känner hen att den positiva feedbacken i princip bara är felplacerade och tomt, t.o.m. hånande. (Ekman, 2017, s. 23–24 och Harvey & Katz 1985, s. 44–46)

### ***Charmören/sällskapsmänniskan***

Charmören har det sociala behovet att behaga andra. Hen är en begåvad, social och attraktiv person som alltid presterar på högsta nivå. En person som man aldrig kunde tänka sig vara bluffare. Problemet blir dock att de här dragen svängs tvärtom i charmörens huvud. Hen anser att alla hens framgångar endast beror på att hen är en trevlig person som är skicklig på att behaga andra. Det är via just behagande som hen anser sig nå framgången. Hen anser även ofta att de andra människorna omkring är ännu mindre socialt kapabla än hen själv. Den sociala kompetensen väcker sexuellt intresse, vilket i sin tur får personen att tro att hen endast fått sin framgång pga. utseende och charm. (Ekman, 2017, S. 25–26)

Harvey & Katz (1985, s. 49) påpekar att det här mönstret finns särskilt hos kvinnor, eftersom samhället lägger speciellt stort värde på fysisk attraktion hos dem. Det här leder

till att kvinnor ofta försöker leva upp till ett skönhetsideal och via det skapar en inre känsla av att deras utseende och sätt att uppföra sig är en typ av bedrägeri.

### ***Imitatören och härmaren***

Imitatören har sedan barn lärt sig att det bästa sättet att överleva är att anpassa sig genom att imitera vad alla andra gör och via det försäkra sig om att hen duger. På det här sätt undviker hen att skiljas från massan och avslöjas. I det samma bevisar hen för sig själv att de självständiga prestationerna inte är tillräckliga. I värsta fall anpassar hen sig så mycket att hen tappar sin uppfattning om vad hen på riktigt klarar av. (Ekman, 2017, s. 28–29 och Harvey & Katz, 1985, s. 51–54)

### ***Uppfyllaren***

Uppfyllaren är en bra partner och arbetare, som tar i beaktande andras behov framom de egna. Problem uppstår då hen anpassar sig för mycket, vilket expempelvis kan göra personen till en arbetsnarkoman eller ett offer för både mentalt och fysiskt våld i ett kärleksförhållande. Allt det här bottnar i en otrygghet och tanke om att människor är opålitliga. Personen söker tillit och stabilitet i livet genom att vara till lags för andra, men när hen sedan blir godkänd kan hen inte lita på det och känner sig som en bluff. (Ekman, 2017, S.26–28 och Harvey & Katz, 1985, s. 54–57)

## **4 Kopplingar till barndomen, trauma och roller**

Ekman (2017) märkte under intervjuer hon haft med personer som lider eller lidit av bluffsyndrom, att nästan alla hade en svår relation till någondera av sina föräldrar. Hon lyfter därför fram barndomen, barndomsroller och trauman som den kanske viktigaste bidragande faktor till utvecklande av bluffsyndrom. (Ekman, 2017, s. 47–48)

### **4.1 Samspelet mellan en förälder och barnet**

Enligt Ekman (2017) lär sig bluffaren blufftankarna redan som barn. Ekman skriver att det sätt på vilket föräldrar rör, talar och svarar åt ett barn, formar den samling av tankar, känslor och reaktioner som vi kallar för personlighet. Vår jag-bild lär vi oss sedan forma på basis av de sätt som våra föräldrar definierar våra egenskaper, personlighet och beteende. Med tanke på det här är samspelet och acceptansen mellan föräldrarna en fråga på liv och död för barnet och ett barn gör därför allt för att bli accepterad av sina föräldrar.

Ekman fortsätter med att påpeka att ett yngre barn omöjligt kan skilja på vilka av föräldrarnas förväntningar som är rimliga eller inte är det och även om barnet skulle lära sig ifrågasätta dem på en viss nivå, är barnets egna tankebanor gällande sig själv integrerade till föräldrarnas. Det är först som tonåring ett barn inser att hens föräldrar är felande människor som därmed gör felbedömningar och beslut i samband med uppfostrandet. Ekman hävdar att det därför är väldigt viktigt att ifrågasätta den stämpel föräldrar ger sina barn i barndomen, för att senare kunna skapa en egen definition av sig själv. (Ekman, 2017, s. 40–46)

### **4.2 Roller inom familjen**

Alla familjer har någon form av färdig rollindelning. Målet med rollerna är att stöda växelverkan inom familjen, samt hjälpa skapande av rutiner, problemlösning och beslutfattande inom familjen. Rollerna kan dock svänga emot gruppen och leda till stagnation. Rollerna innehåller även makt och via makt också risk för missbrukande av den. Inom familjeroller syns även utplacering av barnen. De här placeringar skapar även självuppfyllande profetia och ett beteendemönster som barnen kan identifiera sig med. (Ekman, 2017, s. 48–52)

Ekman (2017) nämner några vanliga stämplat föräldrar brukar sätta på barn, bland annat naturbegåvning, intellektet, det känsliga barnet, "personligheten", det goda barnet (Ekman, 2017, s. 52–53).

Ekman (2017) hänvisar till (Clance, 1986) där Clance tar upp två av de vanliga roller som personer som utvecklat bluffsyndrom fått inom sin familj.

I Clance (1986) första exempel har bluffaren oftast ett syskon som blivit utnämnd till den smarta i familjen medan hen själv blivit nämnd som en känslig och socialt duktig person. I sin växelverkan med föräldrarna lär hen att hen aldrig kan vara lika smart och kunnande som hens syskon oberoende vad hen gör. Till en del accepterar personen den roll som hen fått av sina föräldrar och uppfattar den som sann, medan en annan del förkastar den.

Föräldrarna fortsätter att leva enligt stämpeln de gett sina barn, även efter att det "sociala barnet" går till skolan, får bra vitsord och beröm. Bristen på erkännande leder till att barnet fortsätter att arbeta ännu snäppet hårdare för att bli accepterat. I framtiden leder beröm och bra vitsord endast till att hen börjar tvivla på ifall alla hens framgångar endast baserar sig på den sociala färdighet och dragningskraft som föräldrarna intalat att barnet har. I barnets huvud lever hen upp till lärarnas prefenser med gott beteende och får därför bra vitsord. Det här tankemönstret blir grunden till bluffsyndrom. (Ekman, 2017, s. 44–45)

I det andra exemplet placeras barnet på en piedestal. Föräldrarna tycker att barnet är fantastiskt bra på allt, smart och därför kapabel att klara allt i livet. Den här synen har präglat barnet ända sedan liten.

I sakta mak börjar barnet dock märka att hen inte klarar av allting. Barnet upplever misslyckanden och svårigheter men känner ändå att hen måste uppnå en hög nivå enligt den idealbild som föräldrarna förmedlat, även om hen själv vet att det är omöjligt. Samtidigt börjar barnet också tvivla på det föräldrarna sagt och därmed också på sig själv. När hen går till skolan förstärks de här tankarna. Hen får bra vitsord, men det kräver mycket mer jobb än barnet förväntat. Barnet börjar se sig som dum och inkapabel,

eftersom allt inte är så enkelt som i den bild hen byggt upp i sitt huvud som liten. Hen är inget geni, utan en bluff som bara lyckats lura de vuxna runt omkring sig. (Ekman, 2017, s. 44–45)

Sambandet mellan offentligt erkännande och bluffsyndrom stöds även av en undersökning gjort av Harvey & Katz (1985). I undersökningen mättes blufftänkande hos universitetsstuderande och i den framkommer att studeranden med högre akademisk framgång ofta led av blufftankar på högre nivå. Enligt Harvey & Katz stöder resultaten teorin om att offentlig erkännande endast ökar blufftänkande hos individer med bluffsyndrom. (Harvey & Katz, 1985, s. 12).

Sammanfattat är det alltså svårt för barnet att se sig som en mångdimensionell person om stämpeln hen fått är snäv. Ofta bär bluffaren sin roll hemifrån till skolan och via det till arbetslivet. I skolan och på arbetsplatsen formas även nya mönster som baserar sig på de gamla. På vägen förlorar/glömmer bluffaren dock en del av den gamla rollen. (Ekman, 2017, s. 48–52)

#### **4.3 Rollindelning i skolan och lärarens roll i det**

Enligt Imsen (2016) är viktigt att som lärare inse hur man ibland, ofta omedvetet, stämplar elever och delar in dem in i grupper enligt de roller man som lärare ger elever. Det här kan ha en långvarig inverkan på elevens framtid.

Imsen (2016) hänvisar till Thomas Goods (Good 1980) slutsats gällande hur läraren förmedlar sina egna uppfattningar till eleverna. Han påpekar att det ofta finns särbehandling i klassen. Exempelvis sätts svaga elever längst bak i klassen eller i egna grupper. De svaga får också mindre uppmärksamhet (leenden och ögonkontakt) och de får mer sällan svara på frågor riktat till klassen. När de får svara, har de även mindre tid på sig att svara. Läraren kritiserar också de svaga eleverna mer för fel svar och ger dem mindre tid för återkoppling.

Enligt Imsen är den viktigaste punkten Good (1980) tar upp, att lärare ofta kräver mindre insats och arbete från de svagare eleverna. Hon skriver att det nog är viktigt att anpassa prestationskraven på individuell nivå, men att man skall vara försiktig när man gör det,

eftersom en för stor differentiering kan påverka elevens självuppfattning negativt. (Imsen, 2006, s. 512–513)

Imsen använder sig även av undersökningar gjorda av Leissner (1975) och Hansen (1981), där de poängterar att skolan ofta lägger stämplor på elever. De här stämplarna och etiketterna sätter spår i elevernas sinne och får konsekvenser i deras uppförande. Enligt Imsen leder stämplingarna till negativ självuppfattning. Imsen hävdar att elever med starkt stigma känner sig mindervärdiga, med alla känslor det för med sig. Personerna vill undvika de platser där den negativa stämpeln blottas, dvs. skolan. Det här leder i sin tur till t.ex. skolfrånvaro. Med stämpeln följer föreställningar om hur man beter sig när man "är dum", "skolkar", "är kriminell" etc. De här förväntningar och uppfattningar följer etiketten och begränsar därmed också möjligheterna för personen att ändras. (Imsen, 2006, s. 513)

Imsens text fick mig att fundera över huruvida vårt behov av att stämpla varandra har ett samband med att människor med annan etnisk bakgrund (Bravata et al, 2019) lider av bluffsyndrom till en högre grad. Det här kommer jag att beskriva mer ingående i följande kapitel.



## 5 Bluffsyndromets koppling till etnicitet och kön

Då jag bekantade mig med mitt material, märkte jag att frågan huruvida kön och i vissa fall etnisk bakgrund ökar risken att lida av bluffsyndrom, dök upp som en viktig faktor i flera undersökningar. Jag sammanfattar mina iakttagelser i det här kapitlet.

Den ursprungliga forskningen inom ämnet bluffsyndrom (Clance & Imes 1978) fokuserade på kvinnor och deras upplevelser inom arbetslivet. Synen på att bluffsyndrom skulle vara ett problem som berör fler kvinnor och minoriteter stöddes även av en stor del av det material jag läste igenom för det här arbetet. Exempelvis Ivie & Epharim (2011), Jöstl et al., (2012) och W. L. Sims & J W. Cassidy (2019) nämner alla det i sina studier.

En av de få undersökningar jag hittade, som tangerar just musik och bluffsyndrom, utfördes av direktören för musikstudierna vid University of Missouri, Wendy Sims och Professorn i musikstudier vid Louisiana State, Jane Cassidy år 2019. I den undersöktes i vilken utsträckning nyutbildade musiklärare (på doktorsnivå) led av bluffsyndrom. Sims & Cassidy kom fram till att alla deltagare i undersökningen led i någon form av måttligt blufftänkande, men det var speciellt de kvinnliga lärarna som i högre grad led av syndromet (Sims & Cassidy, 2019).

Det finns även flera undersökningar som antyder på att kön inte har en inverkan på nivån av blufftänkande hos individen.

Vidare undersökningar i ämnet av bl.a. Clance (Langford & Clance, 1993) har visat på att kön inte hade något större samband med Bluffsyndrom. I vissa undersökningar har det även funnits fler män än kvinnor som lidit av Bluffsyndrom. Te.x. Clance & O'Toole, (1988, s. 2) hänvisar till en undersökning gjord av Topping (1983), där fler män led av blufftankar. Enligt Clance & O'Toole (1988, s. 2) ansåg Topping (1983) det här beror både på att kvinnor tvingats hantera sina blufftankar till en högre grad än män under sin karriär. Som en annan faktor lyfter Topping även fram faktumet att männen i undersökningen fick utföra testen som anonyma och var därmed mindre påverkade av sin omgivning.

Journal Of General Internal Medicine publicerade år 2019 i artikeln Prevalence, Predictors, and Treatment of Impostor Syndrome: a Systematic Review. I artikeln presenteras en undersökning där flera forskare sammanfattat 62 olika studier om ämnet bluffsyndrom. I undersökningen framkom det att mängden av människor som igenkände sig som bluffare varierade beroende på hur och med vilka kriterier ämnet undersöktes. Den enda gemensamma faktorn i alla undersökningarna var att människor i etniska minoriteter led av blufftankar i betydligt högre grad än andra. (Bravata et al, 2019).

### **5.1 Flickor undervärderar sina kunskaper i grundskolan**

Norska professorn Gunn Imsen skriver år 2006, i den fjärde upplagan av sin bokserie, *Elevens värld*, att flickor i skolåldern oftare undervärderar sina egna kunskaper i jämförelse med pojkar.

Hon hänvisar till en undersökning gjord av psykologen Torgrim Gjesme (Gjesme, 1976), i vilken det framkommer att flickor och pojkar redan i skolåldern bedömer skolsituationer olika. När klassens "duktiga" pojkar i undersökningen uppfattade en skolsituation som enkel, uppfattade duktiga flickor den som medelsvår och när pojkarna uppfattade den som medelsvår kände flickorna att den var svår.

Gjesme (1976) menar att flickor inte glider igenom skolan på samma sätt som pojkar. Han påstår att prestationsmotivationen (inre driften att göra bra ifrån sig) hos högpresterande flickor är högre än pojkars på grund av osäkerhet över resultatet. Dessutom påstår han att medelduktiga flickor är svårare att motivera på grund av att de oftare bedömer chansen att lyckas som mindre än vad den borde vara enligt sina förutsättningar. (Gjesme, Torgrim, 1976, *Angst for å mislyckast på skulen*) från (Imsen, 2006, s. 495–496)

Imsen stöder sitt påstående med en tidigare forskning hon själv gjort inom ämnet år 1996 (Imsen, 1996). I undersökningen jämfördes en grupp åttondeklassisters skolbetyg med hur duktiga eleverna själv ansåg sig vara i diverse ämnen. I undersökningen kom det fram att flickorna undervärderade sina kunskaper i alla ämnen förutom modersmål, medan pojkarna ofta övervärderade sina i alla ämnen förutom gymnastik, vilket var det ämne i vilket de redan från första början hade högre vitsord i. Imsen menar att undersökningen

ifråga bekräftar att flickor har en tendens att undervärdera sina kunskaper och möjligheter att lyckas. (Imsen, 2006, s. 495–496)

Orsaken till att jag valde inkludera Imsens (ibid) text, även om den inte direkt handlade om bluffsyndrom (Ibid) var att resultaten bland flickorna hade flera likheten med vanliga tankebanor bluffare ofta lider av. Behovet att överarbeta uppgifter och svårigheten att objektivt utvärdera de egna kunskaperna och chanserna att lyckas är lik de Ekman använder för att beskriva en person som lider av bluffsyndrom (Ekman, 2017, s. 11–19)

## **5.2 Samband mellan ålder, oerfarenhet och bluffsyndrom**

Lacy Rakestraw kom fram till att yngre och nyanställda bibliotekarier ofta led av en högre nivå av blufftänkande då hon undersökte huruvida ålder och erfarenhet påverkar på nivån av blufftänkande. Hon menar att en person som sätts i en ny och obekant arbetsposition kan tolka sin egen okunnighet om den nya arbetsrollen som en antydning på att hen inte är kvalificerad till den. (Rakestraw, 2017, s. 468)

Det här leder i sin tur till överarbetande och överförberedande som sedan leder till att bluffaren blir utmattad. Trots det här har bluffaren svårt att se en annan lösning eftersom hen ser mängden arbete som enda orsaken till framgång. (Rakestraw, 2017, s. 471)

Rakestraw anser att tid och erfarenhet är den bästa medicinen för att bota osäkerhet, men anser även att bluffaren måste öva sig att respektera sin egen tid genom att sätta egna deadlines för sina projekt. Hon menar att det är ett bra sätt att lära sig fira mindre framgång och att slippa bli fast i perfektion som överarbetande orsakar. (Rakestraw, 2017, s. 475)

## **5.3 Jantelagen och Bluffsyndrom**

Trots att jag också själv i mina intervjufrågor hade en fråga gällande jantelagen, tog fem av de sex respondenterna upp den naturligt i diskussionen före min fråga.

Respondenterna ansåg att jantelagen påverkat dem mycket under deras karriär, så därför valde jag att kort undersöka jantelagen och dess ursprung, med syftet att hitta likheter till bluffsyndromet.

Benämningen Jantelagen har sitt ursprung i boken *En flykting korsar sitt spår* (1990), skriven av Aksel Sandemose. I boken berättar Aksel om sin uppväxt i den fiktivt benämnda danska småstaden som han kallar för Jante. Stadens befolkning och det förtryck de sätter på varandra sammanställs i boken genom tio regler (Sandemose, 1990, s. 75). Reglerna är:

1. *"Du skall inte tro att du är något.*
2. *Du skall inte tro att du är lika god som vi.*
3. *Du skall inte tro att du är klokare än vi.*
4. *Du skall inte inbilla dig att du är bättre än vi.*
5. *Du skall inte tro att du vet mer än vi.*
6. *Du skall inte tro att du är förmer än vi.*
7. *Du skall inte tro att du duger till något.*
8. *Du skall inte skratta åt oss.*
9. *Du skall inte tro att någon bryr sig om dig.*
10. *Du skall inte tro att du kan lära oss något".* (Sandemose, 1933, s. 75)

I boken framkommer det att lagen blev skapad av Janteborna själva, som ett sorts skydd och för att upprätthålla balansen i den lilla byn.

*"Man kan föreställa sig att jantarna en gång för länge sedan begrep vilka möjligheter de hade. De tyckte inte att deras möjligheter var stora eller så kunde de inte få syn på andra. Så lät de dessa möjligheter bli jantegränsen och den som ville över den var jantesvikare. Enligt de fastslagna gränserna byggde de sin moral. Den blev till lag och lagen urartade till religion. Jantelagen och jantereligionen visar oss att när människor har tryckts ner tillräckligt länge så övertar de själva förtrycket. Jante har gett sig själv Jantelagen och håller sig själv nere utan att någon behöver besvära och anstränga sig."* (Sandemose, 1990, s. 76)

Sammanfattningsvis bygger jantelagen på att skapa osäkerhet och misstankar angående den egna förmågan för att upprätthålla en balans i samhället. Målet med jantelagen är alltså att få var och en att föringarna sina framgångar och aldrig att vara nöjd med sig själv. De här beteendemönstren är bekanta hos personer som lider av bluffsyndrom. (Sandemose, 1990, s. 76)

Som Ekman (2017) skriver, föringarna en bluffare sina framgångar och använder alla misslyckanden som bevis på att hen inte verkligen kan något. Bluffare har ofta svårt med objektiv självutvärdering och lider därför oftast av en stark inre upplevelse av sin

okunnighet, trots att andra omkring en är av motsatt åsikt. Bluffaren ignorerar den här motstridigheten och försöker gömma undan den med ännu mer hårt arbete. (Ekman, 2017, s. 11–19)

## 6 Metod

I det här kapitlet kommer jag att gå igenom de metoder och tekniker som jag har använt för att analysera och samla in material för det här arbetet. I slutet av kapitlet kommer jag även att kort sammanfatta min datainsamlingsmetod.

### 6.1 Material

Jag bestämde mig för att använda mig av en kvalitativ metod i det här arbetet eftersom jag ville undersöka hur musiker karaktäriserar och upplever ett fenomen.

Genom kvalitativa metoder vill vi beskriva egenskaper, karakterisera eller gestalta något specifikt. Kvalitativa metoder är en systematiserad kunskap om hur man går till väga då man skall gestalta något. (Larsson, 1986, enligt Larsson 2005, s. 7–8)

Till skillnad från hypotestestande ansatser, som riktar sig på att verifiera eller falsifiera på förhand givna kategorier och försöker beskriva omvärlden genom mätning och testning, försöker kvalitativa metoder finna de kategorier, beskrivningar och modeller som bäst beskriver ett fenomen eller sammanhang i omvärlden.

För att vidare förklara ordet kvalitet jämför Larsson (1986, enligt Larsson 2005, s. 7–8) de latinska orden *quantitas* som betyder kvantitet, storlek eller mängd med *qualitas*, alltså kvalitet, som i sin tur betyder beskaffenhet och egenskaper. Medan kvalitet fokuserar på specifika egenskaper används även kvalitativa metoder för att beskriva det. Således används det inte då man t.ex. försöker beskriva storhet, mängden av något, kvantitet på något. (Larsson, 1986, enligt Larsson 2005, s. 7–8)

### 6.2 Halvstrukturerad intervjuteknik

Eftersom jag ville uppnå en dialog som kunde anpassas enligt det respondenten berättade, utgick jag ifrån en halvstrukturerad intervjuteknik. Med en halvstrukturerad intervjuteknik utgår intervjuaren ifrån att ställa samma frågor till alla disponenter, men på

ett sätt där intervjuaren har möjlighet att ändra på ordningen av intervjufrågorna och på sättet frågorna ställs (Hirsjärvi & Hurme, 2008, s. 47).

### **6.3 Fenomenologi och den kvalitativa analysen**

Fenomenologi inom kvalitativa intervjuer innebär att man utifrån aktörernas egna perspektiv försöker förstå sociala fenomen genom filosofin av att upplevelsen av verkligheten är det relevanta (Kvale & Brinkmann, 2009, s. 42). I studien ville jag fokusera på hur mina intervjupersoner upplever ämnen som tangerar bluffsyndrom. Jag utgick därför från fenomenologin i mina kvalitativa intervjuer.

### **6.4 Analysmetoder**

Eftersom jag jämför och försöker hitta likheter och skillnader i materialet, analyseras det här arbetet via en kvalitativ analys. Inom den kvalitativa analysen försöker man jämföra och hitta variationer i personers uppfattningar.

Genom att kritiskt granska de kategoriseringar man kommit fram till under processen försöker man både hitta nya nyanser eller kategorier i materialet som eventuellt kräver ny formulering. Genom att låta material och reflektioner konfronteras, försöker man undvika generaliseringar av materialet. Genom att hitta skillnader och likheter i materialet och sedan jämföra de här försöker man hitta de karaktärsdrag som uppfattningar har.

Sammanfattat är det jämförelse av skillnader och likheter, samt kritisk analysering av kategorier som karaktäriserar kvalitativ analys (Larsson, 1986, enligt Larsson 2005 s. 31–32)

Istället för att försöka ”diagnostisera” mina respondenter utifrån någon färdig skala som t.ex. CIPS (Clance imposter phenomenon scale, 1985), kommer jag i arbetet låta mina respondenter egna ord definiera om de anser sig lida av blufftankar eller bluffsyndrom. Jag valde att göra så, eftersom jag var intresserad av hur mina informanter själva resonerar kring möjliga blufftankar.

## 6.5 Datainsamling

Som datainsamlingsmetod använde jag mig av halvstrukturerade intervjuer med sex stycken professionella musiker, med flera års arbetserfarenhet bakom sig. Till intervjuerna kontaktade jag ett par finlandssvenska musiker som verkat i branschen en lite längre tid och frågade ifall de ville medverka i mitt arbete. Målet var även att hitta musiker med lite olika musikalisk bakgrund för att få fram olika typer av upplevelser.

Respondenterna kontaktades via Facebook och per e-post. I förfrågan berättade jag kort om termen bluffsyndrom och mitt arbete. Respondenterna var i åldern 28–50 och kom från olika delar av Finland. De hade väldigt olika bakgrund och inriktning inom musik.

Intervjuerna spelades in och var i längd ca. 40–60 minuter. De bestod av 12-15 intervjufrågor, med följdfrågor på basis av de respondenternas svar. Utöver intervjuerna kompletterade jag fyra av mina informanter med tre tilläggsfrågor som jag vid ett senare skede tillade i frågeformuläret, eftersom jag kände ett behov av komplettering. Inför intervjuerna gjorde jag två provintervjuer för att kunna granska intervjufrågorna och uppbyggnaden av intervjun.

Före inspelningen av varje intervju gick vi igenom en samtyckesblankett som jag skickat respondenterna på förhand. I blanketten beskrev jag för vad och på vilket sätt intervjuerna används och får användas. Varje respondent undertecknade blanketten före intervjun påbörjades.

Jag är medveten om att sex stycken respondenter är för liten mängd för att dra exakta och mer absoluta slutsatser och därför är metoden kvalitativ och fokusen ligger på respondenternas egna upplevelser. Genom kvalitativa, halvstrukturerade intervjuer vill jag lyfta fram respondenternas tankar och upplevelser gällande ämnen som tangerar bluffsyndrom. Dessutom lyfter jag även fram respondenternas uppfattningar om vad som orsakar dem mest osäkerhet och negativa tankar i yrket.

## 7 Analys och resultat

I det här kapitlet kommer jag att sammanfatta mina respondenters svar och lyfta fram tankar, likheter och skillnader i svaren. Syftet har hela tiden varit att fokusera på respondenternas egna upplevelser och åsikter. I vissa situationer har ett svar motsagt ett annat och i de här fallen har jag varit tvungen att jämföra svaren för att dra en egen slutsats. I början av det här kapitlet kommer jag att kort sammanfatta en helhetsbild.

### 7.1 Kort sammanfattning

Varje respondent medgav att de någon gång under sin karriär tvivlat på sin kompetens, medan fyra av sex respondenter lyfter fram en specifik yrkesuppgift där de flera gånger under sin karriär tvivlat på ifall de varit tillräckligt kvalificerade.

Endast en respondent ansåg sig ha lidit av bluffsyndrom medan två andra medgav att de stundvis kunde identifierade sig själv med blufftänkandet och en känsla av otillräcklighet i en specifik yrkesroll, trots att de inte i det stora hela kände att de var bluffare.

Trots att det inte går att dra klara slutsatser gällande temat, så lade jag merket till att det finns det en märkbar skillnad mellan svaren givna av respondenter som läst sig in på ämnet bluffsyndrom och de som inte gjort det.

Majoriteten av mina respondenter lyfte speciellt fram situationer där de undervisat andra, som stunder där de tvivlat på de sina kunskaper. Flera av respondenterna kopplade också negativa tankar till början av sin studietid eller en anställning på ett nytt jobb. I min undersökning framkom sambandet mellan ökat självtvivel, oerfarenhet och yngre ålder. Fyra av sex ansåg att de minskat kraven på sig själva med åldern medan en ansåg att hen höjt dem och en tyckte de bara ändrat.

I min undersökning medgav männen blufftankar till en högre grad än de kvinnor jag intervjuat. Det är inte i enlighet med teorin om att det särskilt är kvinnor som lider av blufftankar.

Alla respondenter medgav att de ofta eller till viss del jämförde sig med andra musiker och lyfte fram social media och jantelagen som bidragande faktor till det. Social media,



Jantelagen och svårigheterna med att objektivt mäta kunskap inom kulturbranschen lyftes fram som största orsaker till negativa tankar hos respondenterna.

Av de tre personer som identifierade sig med blufftänkande lyfte två självmant upp motstridigheterna mellan den roll eller verklighetsbilden de byggt upp eller fått som barn och den de mött senare i livet, som de faktorer som främst orsakat självkritik, självtvivel och i vissa fall även bristande motivation och arbetslust. Den förvrängda verklighetsbilden gick i bådas fall att koppla till för mycket prisande och delvis för höga förväntningar från barndomen.

## **7.2 Påverkar vår förhandssyn på hur vi upplever termen Bluffsyndrom?**

Eftersom jag inte ville påverka mina respondenters svar före eller under intervjuerna, gav jag endast minimal information gällande ämnet på förhand. Den enda information gällande bluffsyndrom som jag skickade åt mina respondenter var en kort sammanfattning om termen och mitt arbete.

Av de sex personer som intervjuades för det här arbetet, hade tre av sex en ungefärlig bild av ämnet, men det var endast en respondent som arbetat, diskuterat och mött ämnet i sitt yrke.

Skillnaden mellan respondenterna som på förhand läst sig in på ämnet och de som inte gjort det syntes även under intervjuerna.

De respondenter som hade läst in sig på ämnet kände igen och medgav egna blufftankar i en högre grad än de som inte var bekanta med ämnet. Det här kan tolkas ur flera synvinklar.

Å ena sidan kan man tänka sig, att de personer som känner igen blufftankar självmant även undersöker termen på egen hand och därför känner igen sig i det. Å andra sidan stöder mina resultat även teorin Ekman (Ekman, 2017, s. 14–15, Se kapitel 2.2) hade om att det material som skrivs om bluffsyndrom ofta skrivs på ett vagt sätt så att så många som möjligt känner igen sig i det.

Med samma logik går det även att tolka den lägre nivån av blufftankar hos de som inte läst sig in på ämnet. Där kan man förstås lyftas fram faktumet att det såklart är svårt att känna igen sig i något man inte är insatt i.

### **7.3 Parallellen mellan oerfarenhet, yngre ålder och blufftankar**

Mina respondenters svar förstärker Lacy Rakestraws (Rakestraw, 2017 s. 468–475) teori om att ålder och erfarenhet påverkar i vilken mån personer lider av självtvivel och blufftankar. Under mina intervjuer lyfte respondenterna osäkerhet och blufftankar fram som något de associerar till den tiden då de var yngre och mer oerfarna.

Mina respondenter ansåg att de med åldern lärt sig hantera negativa tankar och lita på den egna kunskapen. De lyfte fram yrkeserfarenheter, hälsosamma rutiner och tankemönster och konkreta bevis på den egna framgången (t.ex. flera lyckade låtsläpp eller konserter) samt mål som var mer realistiska indelade i delmoment, (t.ex. faktorer som hjälpt dem hitta en balans i sin yrkesroll). Flera respondenter påpekade att de lärt sig skilja på vad samhället stereotypiskt förväntar sig av en musiker och vad de själva har för krav på sig. Svaren stöder även Rakestraws (Rakestraw, 2017 s. 468–475) undersökning om att nya arbetspositioner ökar blufftankar (se kapitel 5.2).

Fem av de sex respondenterna ansåg att nivån av press de satt på sig själva ändrat med åren. Fyra av sex ansåg att de tidigare satte mer press på sig själv. Som huvudorsak lyfte de fram betydelsen av inre framgång med hjälp av personliga och mer kortsiktiga mål. En respondent ansåg att pressen ändrat för hen och en annan tyckte att den ökat med åldern, parallellt med mängden erfarenhet.

I mina intervjuer till det här examensarbetet var det tre av de fyra männen jag intervjuade som kände igen sig i blufftankarna, medan ingendera av de två kvinnliga respondenterna kände att de led av några blufftankar. Det är dock viktigt att inse att mängden intervjuade i det här arbete inte är tillräckliga för att kunna dra ordentliga slutsatser gällande just den här frågan.

## 7.4 Vad inverkade mest på respondenternas välmående?

I den här delen lyfter jag fram respondenternas reflektioner över vad den ansåg orsaka mest negativa tankar, osäkerhet och blufftänkande hos dem. Först kommer jag att gå igenom några praktiska situationer som orsakat självtvivel hos mina respondenter och efter det går jag in på svar kopplade till respondenternas sociala samvaro. I de direkta citaten urplockade från mina transkriberingar står bokstaven *E* för mig själv, medan *R* står för respondenten ifråga.

### Undervisningssituationers och självtvivel

Undervisningssituationer var klart de yrkessammanhang som främst orsakat självtvivel hos mina respondenter. Fyra av mina respondenter lyfte fram exempel från både då de själv studerat musik, ur ett elevperspektiv, samt från tiden då de fungerat som lärare, då under stunder där de tvivlat på sin kompetens.

*R<sub>1</sub>: "Jag känner att min självkritik var starkast under studietiden och sen så har det gått i vågor... Men det blir bättre hela tiden, den där känslan får mindre o mindre makt över mig. Kanske det är en mognadsfråga?"*

*R<sub>3</sub>: "Jag upplever det kanske mest som pedagog... Att man aldrig är tillräcklig... Och det vet jag... Jag har också kolleger som har svårt om en elev presterar bättre än man själv... Men där skall man tänka att alla är så olika o man har alltid nåt att ge."*

### Konserter

Både respondent tre och fem kände att stressen inför konserter och eventuella misslyckanden under dem hade en negativ påverkan på deras välmående. Ena respondenten medgav även att hens fritid ofta led av underliggande stress inför konserter.

*R<sub>3</sub>: "Alltså vi proffsmusiker har ju oftast hållit på med musik hela livet, så vi borde ju ha ett starkt självförtroende i det men sen kan de hända något som gör att man får en rejäl törn... Man kanske har en dålig spelning och då påverkar de ens självkänsla... Det är svårt."*

*R<sub>5</sub>: "Sen så finns de ju det där inför spelningar att de skall bli bra... Man har förväntningarna på sig, inget man inte skulle hantera, men jag har konstaterat, att min fritid blir mycket mer kvalitativ då jag inte har gigs... Just då man har inbokade gigs så finns den där konstanta tankeprocessen underliggande fram tills man gör det där gigget."*

### Jämförande mellan musiker

Alla mina respondenter medgav någon form av eget jämförande mellan sig själv och andra och majoriteten drog paralleller mellan upplevda negativa tankar och jämförandet. Då vi diskuterade jämförande, märkte jag tre återkommande teman i mina respondents svar: problematiken med att mäta kompetens inom konst, sociala medier och jantelagen.

### Problematiken med att mäta kompetens inom musik

I mina respondents svar kommer det tydligt fram hur svår mätning av kunskap och kvalificering i en så bred bransch som musik.

En respondent medgav att hen led av blufftankar då hen blev anställd till en tjänst och lyfter fram bredden/snävheten i musikutbildningar som en bidragande orsak till hens osäkerheter.

*E: "Har du då nånsin känt att du inte förtjänat din framgång?"*

*R<sub>1</sub>: "... Joo... det har hänt. Nyligen fick jag ett jobb och då gick jag nog igenom en process att... är jag faktiskt den bästa typen för det här jobbet? Jag fick bara gå igenom det och fick bara acceptera den där framgången."*

*E: "Så du har på nåt sätt tvivlat på din kompetens?"*

*R<sub>1</sub>: "Joo... med betoning på har... Egentligen tror jag det är speciellt vanligt inom vårt område där man får en bred utbildning och man kan göra lite allt. Då kan det va svårt att känna sig kvalificerad för nån specifik grej... så kanske det här är mer vanligt just bland musikpedagoger."*

En annan respondent lyfter också fram svårigheten att mäta kompetens i musikbranschen.

*R<sub>2</sub>: "Även om jag själv innerst inne vet att det jag gör är bra så har det ändå alltid varit den där osäkerheten där att... räcker det här till? Oftast undrar jag då om den musikaliska kvaliteten är tillräcklig... för det konstnärliga tycker jag är där."*

*E: "För vem tänker du då? Andra musiker eller vanliga lyssnare?"*

*R<sub>2</sub>: "Både och... men klart att inför de andra musikerna... för jag jobbar med dem. Men kanske det inte är lika aktuellt idag... Genom åren har de funnits det här tvivlet. Så är det förstås också med publiken... Även om du har bevis på att du får låtar spelade i radion och folk gillar, men du har ju inget papper som bevisar att du är en bra låtskrivare. Det är en konstig bransch."*

En respondent lyfter fram negativa känslor orsakade av en stark kultur av betygsättande i Finland.

*R<sub>5</sub>: "Sen har vi ju en stark kultur av betygsättande som bidrar till att vi jämför oss med varandra. Hon fick en fyra och han fick en femma... just det här betygsättande bidrar till att man utvecklar så mycket negativa tankar."*

### **Sociala medier och Jantelagen**

Under intervjuerna nämndes sociala medier och Jantelagen som de två aspekter, som allra mest åstadkom negativa tankar hos mina respondenter.

Flera respondenter medgav att elaka kommentarer på nätet och det egna jämförandet med andra på sociala medier, hade stor inverkan på deras välmående. I sociala medier ingår i mina respondenter fall t.ex. Facebook, Youtube och Instagram.

En respondent använde sig av en kollegas term, "frilansångest", för att beskriva en orimlig ångest över att se att andra har konserter.

*R<sub>3</sub>: "Det var en musiker som kallade det roligt för frilansångest... då han på sommaren satt och ... såg på flödet och var knäckt av att alla andra har fina konserter trots att han själv hade semester från sin fastanställning. Han undra vad som var hans problem? Men att det finns i en, att tänka att alla andra har bättre spelningar än man själv."*

En respondent beskriver sociala medier som både ångestgivande men samtidigt inspirerande, medan en annan nämner sociala media som den största orsaken till negativa tankar.

*R<sub>4</sub>: "Jo det är faktiskt en stor grej... jag har hört det från andra låtskrivare, att det är klart att man ju blir inspirerad av att se andra som håller på med samma grejer... och man är glad för deras skull. Men sen känner man samtidigt att... jag skulle själv ha velat få ut den där låten. Det är så tudelade känslor. Men man vill själv lyckas, men är glad att andra lyckas. Det är säkert det friidrottare känner... att de är glada när andra vinner, men själv blir man på andra plats. Men jo, sociala medier påverkar definitivt hur man känner och ibland brukar jag helt undvika dem. Det är enkelt, man trasslar sig in i det där Instagram-flödet."*

*R<sub>2</sub>: "Men nu är det framför all social media som påverkar. Förr var det ju så att dem som tog sig tid att skriva beundrabrev, såg ju ofta något positivt... men på nätet tar folk tid att ofta skriva negativt. Just om det är en kiva artikel om en så kan nån skriva en elak"*

*kommentar. Och jag tycker det är fel, det är så lätt... för man kan skriva anonymt. Förr måste man skriva insändare att... oj vad dåligt det där var."*

Som jag tidigare nämnde i det här arbetet (se kapitel 5.3), tog fem av sex respondenter själv upp jantelagen som ett fenomen som påverkat dem mycket under deras karriär. En respondent tog upp problemen hen haft med att vara stolt och njuta av framgång p.g.a. jantelagens inverkan på hens tankar.

*R<sub>2</sub>: "Tyvärr påverkar det mig ganska mycket att det kan vara så att folk är väldigt envisa i sitt lyssnande. Någon som för 10 år sedan bestämt sig för att dom inte gillar min musik... Så kan dom fast dom inte lyssnat på min senaste låt, fortfarande säga att dom inte gillar mig... Det finns en sån här envishet som i jantelagen."*

En annan respondent lyfte fram de kulturskillnader hen märkte under sina musikstudier i Finland och USA. Hen ansåg att människor i Norden var betydligt sämre på att peppa varandra och sig själva och menade att det till stor del berodde på Jantelagen. Enligt respondenten orsakade jantelagen onödigt självtvivel hos musiker i Finland och Norden.

*R<sub>5</sub>: "Sen så har jag ju faktiskt upplevt en skillnad mellan att studera och musicera i Finland och USA. I USA var alla väldigt peppande gentemot varandra och då fanns inte den här jantelagsjargongen och det här jämförande på samma sätt, för alla kunde lyckas och alla peppade varandra på ett annat sätt. De var faktiskt intressant hur det inte fanns det här att man jämför sig med andra och undantrycker sina egna förmågor."*

*R<sub>5</sub>: "Jag har definitivt haft musiker i Finland som är bra på att lyfta fram andra. Sen upplevde jag kanske under studietiden att jantelagen fanns. Och just att man inte kan säga att man själv tycker att man är bra... och då kan man ju inte säga åt andra att dom är bra... för det leder till mer självtvivel, anser jag."*

En annan respondent stöder påståendet om kulturskillnaderna inom musikbranschen mellan t.ex. Finland och USA. Hen påpekar även att Jantelagen syns klarast i sociala medier.

*R<sub>6</sub>: "Man ser det nog på Youtube o sånt, vad det kommer för kommentarer om där finns något väldigt främmande eller nytt eller så. T.o.m. om något som är riktigt bra i mångas ögon kommer där kommentarer och man vet inte om det är avundsjuka eller bara en kulturell grej man bara gör för att man blivit lärd."*

Trots att respondenten ifråga ser jantelagen som något som hållit finska musikbranschen tillbaka ser hen även det positiva med den anspråkslösa finska mentaliteten.

*R<sub>6</sub>: "Sen tror jag också att den andra sidan av det hela är att människor i Finland är mycket nöjda med vad de har. I t.ex. Sverige och USA är det mycket mera internationell stämning, men man kan se något gott också i att vi här är så nöjda med vad vi har... och det är också ett sätt att vara lycklig. Samtidigt borde man också kunna stöda andra och komma vidare för att kunna förnya sig. Så om Jantelagen inte skulle finnas, skulle man nå längre. Men jag tror också att det är någonting som vi finner har i oss att vi är nöjda som vi har det här, att vi inte behöver mycket mera."*

### **Barndomens inverkan**

Enligt Imsen (2006, s. 512–513) uppstår det naturligt under livet roller som stämplar barn och som har en långtgående inverkan på barnets liv. Den här teorin stöds även av mina respondenter.

En respondent lyfter fram att hen som barn ofta fick höra att hen tog för mycket plats och önskade att hen skulle ha blivit bemött på ett mer positivt och stödande sätt:

*R<sub>3</sub>: "Nå jag har nog växt upp med en stark jantelag. Som barn fick jag höra att jag tog för mycket plats. De finns ju starkt här i mitt hemområde... vet inte sen om det är starkare här i mitt hemområde liksom. Att nog har man fått höra sånt att: låt nu nån annan tala eller sjunga... det finns mycket man minns."*

Respondenternas svar stöder bland annat Ekmans (2017, s. 44–45) och Harvey & Katz (1985, s. 12) teorier om att det finns ett samband mellan blufftankar, akademisk framgång och för mycket prisande i tidig ålder (se kapitel 4.2).

Två av mina respondenter ansåg att flera av deras negativa tankar hade sitt ursprung i pressen och förväntningar härstammande från att de blivit lyfta på en piedestal för sin musikalitet som barn. Det här förstärker Ekmans (2017, s. 44–45) teori gällande sambandet mellan prisande i barnaålder och bluffsyndrom.

En respondent säger att hen varit "sin bys lilla stjärna" och medger att hen började tvivla på sina kunskaper direkt då hen flyttat till en storstad och börjat studera musik på högre nivå. Det var då hen mötte personer med högre eller samma kunskapsnivå som hen, vilket led till negativa tankebanor.

*R<sub>1</sub>: "Man har ju varit sin egen bys lilla stjärna och sen när man började studerar på högre nivå så var plötsligt alla minst lika bra som du själv, i allting som du gör... och det att det*

*finns flera som är bättre på något, orsakar att man började jämföra sig för mycket med alla andra, istället för att fokusera på det egna."*

Trots det ovanstående såg respondenten ifråga inte negativt på den stämpel hen fått i barndomen.

*R<sub>1</sub>: "Ända sedan ja började med mitt instrument, hade jag den stämpeln. Jag skulle säga sedan julfesten på fyran. Man får de nog lätt, så fort man utmärker sig på nåt sätt, speciellt i skolorldern."*

*E: "Vad ingick i stämpeln då?"*

*R<sub>1</sub>: "Nå inte något negativt... annat än att jag var den typen. Så de förväntades det till alla julfester att jag skulle vara den typen och skulle så klart uppträda när jag var så begåvad."*

*E: "Var det en press?"*

*R<sub>1</sub>: "Nä... det var främst roligt... Kanske senare när vi hade skoluppträdande alltid varje termin. Och alla elever förväntades uppträda... och där kanske blev det lite press någon gång... att här borde jag va såhär bra...men annars bara positivt... har inte t.ex. blivit mobbad."*

*E: "Känner du att du haft makt att ändra på den rollen eller?"*

*R<sub>1</sub>: "Det där är ju sedan knepigt för att... nää... haha! Det är svårt då man fått en stämpel att bli av med den."*

En annan respondent berättar i sin tur att hen som barn lyfts på en piedestal för sitt pianospelande, samt absoluta gehör, vilket senare skapat en viss osäkerhet i vuxenåldern.

*R<sub>6</sub>: "Det är ju så att de har lite att göra med det där absoluta gehör-grejen. Man har liksom varit i musikkretsar sedan riktigt unga år och då man gjort detta som så ung har folk liksom uttryckt, då man spelat, att... wow du kan det här redan, du är jätte ung och så talangfull. Sen när man får höra för mycket av det och sen i framtiden när det blir mer kognitivt, är det inte en självklarhet att man får lika mycket beröm, vilket då leder till att man blir väldigt självkritisk. Herrejesse har jag blivit dålig, har jag blivit sämre? Kan jag det här alls eller va dom seriösa med vad de sa då tidigare och liksom då tvekar man ju förstås."*

### **Känslighet och musik**

Flera av mina respondenter tog upp problematiken kring att musiken ofta är något personligt och kopplat till det egna känslolivet. Både Respondent 6 och 3 ansåg att känslighet, negativa tankar och musikerskap går hand i hand. Båda respondenterna ansåg också att självkritik gick hand i hand med känslighet.

*R<sub>6</sub>: "Förstås då man är en artistisk människa och man är lite känsligare också som människa d.v.s. det är ju helt oundvikligt att man inte får negativ feedback ibland och är*



*man känslig, så har man ju mera negativa tankar, man fastnar i det liksom mycket lättare.”*

*R<sub>3</sub>: “Nå jag tänker att för att vara en bra musiker krävs det en viss måtta av känslighet och det är den största styrka och fiende. Att hela tiden bolla med känsligheten och självkritiken och allt som finns i det paketet är en evig balansgång. Vilken låter jag nu ta över... det goda eller det onda... Och ibland tippas det över så att självkritiken blir nästan förlamande, men ibland känner man sig väldigt fri. Ibland är det svårt att veta vad det är som triggar det.”*

### **Hur bearbetade respondenterna negativa tankar?**

Flera av mina respondenter lyfte fram vikten av eget mentalt förberedande före en prestationssituation t.ex. genom att visualisera prestationssituationer på förhand. Dessutom bearbetade flera sina känslor genom meditation och terapi.

### **Bluffsyndrom och en karriär inom musik**

Som jag skrev i början av resultat delen var det endast en respondent som direkt medgav att hen lidit av bluffsyndrom. I den här delen kommer jag att analysera respondentens svar och se ifall jag hittar likheter i svaren och de teorier om bluffsyndrom som jag lyft fram tidigare i det här arbetet. För att skydda personens anonymitet kommer jag inte längre kalla respondenten med hens nummer, utan istället för respondent.

Respondenten ifråga berättade att hen började lida av blufftankar under sin studietid och medgav att tankarna gjorde det svårt för hen att genomföra studierna. Hen lyfter fram att det blev nästan omöjligt för hen att ta emot positiv feedback, eftersom hen vid positiv feedback direkt möttes av en stark rädsla att bli avslöjad som bluff. Respondenten berättar att hen och en del av hens studiekompisar hamnade i en självdestruktiv cirkel. Men med tiden och genom erfarenhet, har hens blufftankar minskat betydligt, trots att de påverkar hen än idag

*R: “Joo...då under studietiden då jag fick beröm för att jag är en jättebra musiker kände jag som att... vet dom inte egentligen? Det blev lite av ett mönster...och det är nog jättevanligt det här med denna finska mentalitet och jantelagen, att du inte skall tro att du är något. Då det blir en sådan självuppfyllande profetia... att jag är inte så bra. Sen så typ... gör det att man inte t.ex. övar så mycket... för man tänker att inte är det nån point med det. Och då är det farligt!”*

*E: “Så du kände att du va i en sån cirkel?”*

*R: "Jag måste erkänna att tidvis nog...och det är ju jättesynd... Jag var inte den enda under min studietid som hamnade i den självdestruktiva cirkeln och det är ju då som de blir farligt. Det är ju dit man inte vill komma. Jag tror det är det som gjorde att min studiemotivation var dålig. Fast jag skrattar åt det nu... så tänkte jag då som 21–22 att jag är för gammal för att lära mig dom här grejerna. Som tur har man kommit över det."*

*E: "Så du känner att du kommit bort från det?"*

*R: "Joo... eller kanske mer det att man känner att de tar mindre och mindre plats i ens huvud."*

Flera av respondentens svar följer de beteendemönster som Harvey & Katz (Harvey & Katz, 1985, s. 38–41) lyfter fram (se kapitel 3.2). Min respondent berättade att hen lidit och ännu delvis i mindre utsträckning lider av magiskt tänkande och har därför ibland svårigheter att njuta av framgång på grund av att hen konstant väntar på att något, så att säga, "kommer att skita sig". Respondenten skyller på jantelagen och den överdrivna anspråkslösheten orsakad av den.

Respondentens svar stöder beteendemönster, som beskriver överdriven anspråkslöshet också kallad för den blyga violen, som Katz talat om. (Ibid). Den blyga violen lider av överdriven anspråkslöshet och är rädd att ta åt sig komplimanger, eftersom hen är rädd att stolthet över det egna arbetet leder till någon form av straff. Dessutom stöder respondentens svar även de tankemönster som Harvey & Katz (1985, s. 15–21) lyfter fram (se kapitel 3.1).

*E: "Okej, hur är de då med den egna framgången? Kan du se den positivt eller har du svårt med den?"*

*R: "Jaa... eller jag har nog lite svårt med framgång. Jag har märkt själv att när det går bra och saker lyckas, så finns det ändå den där andra sidan som säger att det kommer nog skita sig snart. Det är nog säkert en typ av bluffsyndrom trots att jag ändå dom senaste åren haft lite flyt, så har jag ändå en liten känsla av att... snart skiter det sig. Men jag är ändå ganska bra på att se, att det inte är sant! Och det är intressant!"*

Respondenten berättar dock att tiden motsagt hens rädslor att något "kommer att skita sig" och hen lider därför nuförtiden betydligt mindre av de här tankarna.

*R: "På det sättet har det ändrat att då man tänkt tillräckligt länge i bluffsyndromets tankebanor och det fortsätter att gå bra för en, börjar ju dom onda tankarna tappa sin trovärdighet. Eller att om jag tänkt i 10 år att jag är en bluff, men det ändå inte ha hänt något... inget har skitit sig och det går bra för mig, så då kan det inte stämma. Så med*

*tiden, ifall man har såna tankar... så lär man sig att ta ett visst avstånd till det... och man fattar att det inte är sant utan bara en tanke.”*

Respondenten svar stöder även den förvrängda prestationsmotivationen som personen med bluffsyndrom lider av och medger att hen ofta jämförde sig med andra studeranden och arbetade främst för att känna att hen duger.

*R: “Då när jag mer jämförde mig med andra o hade de här bluffsyndromtankarna, var jag egentligen inte rädd för att folk inte skall tycka om mig. Jag var rädd att folk skall inse att jag inte är så bra... rädd för att jämföra sig med andra och känslan att jag måste kunna det som den där kan. Och jag måst lära mig hela tiden, inte för att det är roligt, utan för att på nåt sätt duga... och det är ju ganska ledsamt.”*

På grund av sin bristfälliga studiemotivation, orsakad av hens blufftankar, upplever respondenten att hen än idag ibland har svårt att undervisa, på grund av att hen tvivlar ifall hens yrkeskompetens är giltig.

*E: “Känner du då som press att du måst leverera... att okej... nu har ja utbildat, så nu mig måste jag vara på en viss nivå?”*

*R: “Joo... alltså speciellt med sånt som har med ämnesspecifik pedagogik att göra. Jag studerade det under en period då jag inte var speciellt mottaglig. De åren jag studerade ämnesspecifik pedagogik, hade jag en låg studiemotivation, så då blev det att efter att jag gått dom kurserna o fått den behörigheten... så fick jag mer än annat en imposterkänsla. Att nu på pappret har ja gått dom här kurserna, men folk vet inte att jag inte har varit så motiverad att lära mig det just då.”*

Som förklaring till sin komplicerade relation till prestation lyfter respondenten fram sin barndom. Det här stöder Ekmans (Ekman, 2017, s. 40–53) koppling mellan barndomen och utvecklande av bluffsyndrom (se kapitel 4).

*R: “Jag tror det är jätte individuellt... men i mitt fall kan jag tänka mig att de har och göra med något i barndomen. Det är något typ av hål som inte blivit fyllt som man försöker fylla genom prestationer.”*

### **Hur bearbetade personen sina blufftankar?**

Respondenten lyfter fram terapi, meditation och ändring i hens attityd och relation till musiken som de faktorer som hjälpt hen att bearbeta tankarna. Nuförtiden sätter hen

mycket vikt på att kunna ha musik också som en trevlig hobby och söker efter att ibland hitta samma glädje i musiken som hen upplevde då hen började musicera som barn.

*R: "Mycket sånt har jag gjort t.ex. att jag har prioriterat att fortsätta ha musik som en hobby. Ja... jag jobbar med musik, men jag ger utrymme åt att ha musiken som en hobby och bara leka med den. Jag tror att det då man är yrkesmusiker eller pedagog lätt blir att varje gång man håller på, så borde det ha ett syfte, liksom tjäna ens" arbetsjag". Jag sitter ofta på fritiden och spelar gitarr, fast jag inte är någon gitarrist, utan jag gör det för att det är roligt och inte i arbetssyfte. Det är viktigt att hålla den här personen i liv, den som intresserade sig i musiken som barn."*

*R: "Jag hade ju turen att gå i terapi. Det var en ypperlig chans att tala om det här och plocka isär de här känslorna av otillräcklighet och bluffkänslor. Jag måste också säga att, det här är inte för alla, men meditation har hjälpt mig massor. Jag har mediterat i nästan fem år. Genom den då får jag avstånd till dom där tankarna och kan se dom från utsidan utan att döma. Så det hjälper."*

## 8 Sammanfattande diskussion

I det här kapitlet kommer jag att sammanfatta de slutsatser jag kommit fram till i mitt examensarbete samt öppna en mer personlig diskussion gällande ämnet. Till sist kommer jag gå igenom ändringsförslag och föreslå fortsatt forskning inom ämnet.

### 8.1 Slutsats

Trots att det inte bland de intervjuade fanns fler än en person som ansåg sig lida av bluffsyndrom i egentlig bemärkelse, bekräftar mina respondenters svar att bluffsyndrom och kanske mer specifikt blufftankar, faktiskt är ett relevant problem bland musiker i Finland.

Mina respondenters svar antyder på att det är vanligt att lida av självkritik som musiker och flera respondenter medgav också att de stundvis tvivlat på sina egna musikaliska förmågor. Specifikt i nya yrkessituationer och situationer där respondenterna undervisat andra, orsakade tvivel över kvalificering/kompetens hos respondenterna.

Majoriteten av respondenterna lyfte fram jämförande mellan musiker som något självklart, samtidigt som de medgav att jämförande ibland har en för stor inverkan på deras liv och musicerande, speciellt ifall de använde mycket tid på sociala median.

Respondenterna lyfter även fram att de under sin karriär ofta påverkats av Jantelagen och de kände att den fått en helt ny plattform för synlighet via sociala median. Utöver det lyftes problematiken kring mätandet av musikalisk kunskap, kompetens och kvalitet som en orsak till självtvivel hos respondenterna.

Flera av respondenter knyter ihop negativa tankar och känslor till roller eller stämplat de fått under barndomen. Särskilt för mycket prisande i barndomen och via det höga förväntningar, lyfts fram som något som orsakat blufftankar hos respondenterna.

Jantelagen och den nordiska mentaliteten lyfts även upp på en samhällelig nivå som något bidragande till självtvivel och negativa tankar hos respondenterna. Skillnaden mellan t.ex. den amerikanska och nordiska mentaliteten lyfts fram på ett sätt som antyder på att vi i Norden är betydligt sämre på att stöda och samarbeta med varandra vid arbets- och studiesammanhang. Trots det här, ser respondenterna även en sakta förändring i det här tankesättet, orsakad av en mer internationell musikverksamhet i Finland och att musiker sinsemellan insett att samarbete oftast gynnar båda parterna.

Utöver det lyfter respondenterna även fram jantelagen och svårigheterna med ändrande av finländska människors fastspikade uppfattningar över en musiker, som något bidragande till negativa tankar och svårigheter med att vara nyskapande som artist.

Flera av mina respondenters svar stöder de teorier gällande bluffsyndrom och blufftänkande som har lyfts fram i det här arbetet (se kapitel 3-5). Speciellt de svar som var givna av respondenten som identifierade sig med blufftänkande passar ihop med flera av de kännetecknande beteende- och tankemönster som Harvey & Katz (Harvey & Katz, 1985, s. 15–21) och (Harvey & Katz, 1985, s. 38–41) beskriver som vanliga hos en person med bluffsyndrom (se kapitel 3). Utöver det finns det även i den specifika respondentens fall en koppling mellan barndomen och blufftankarna, vilket stöder Ekman (2017, s. 40–53) teori (se kapitel 4). Respondentens svar stöder även Rakestraws (2017 s. 468–475) och Katz (Harvey & Katz, 1985, s. 12) teori över att bluffsyndrom förekommer på en högre grad hos yngre individer, som är framgångsrika både akademiskt och på arbetsmarknaden.

## 8.2 Diskussion

Det här arbetet har fått mig att fundera på musikerns roll och värde/status i samhället. Jag har insett att vi lever i en tid där man omöjligt kan leva upp till de paradoxala förväntningar som vårt samhälle ställer på musikern, i en tid där en musikers karriär mer än någonsin påverkas av växelverkan med lyssnaren.

Musikbranschen har förändrats otroligt mycket de senaste 20 åren och ansvaret för både distribution av musik och kommunikation mellan lyssnare och musikern nu för tiden till stor del ligger på musikern. Därmed kommer också den positiva och negativa feedbacken direkt till artisten, via mail eller telefon.

Det positiva med sociala medier är att den i sin tur erbjuder bättre och billigare möjlighet än tidigare för direkt kommunikation mellan lyssnaren och musikern själv. I sin bästa form är det här en källa till inspiration och möjligheter.

Problemet med den här förändring är dock att sociala media även fungerar som en plattform för självkritik, jämförande och i värsta fall kravet på egen perfektion hos konstnären. När konstnären sedan genom erfarenhet kanske lär sig att leva med och balansera sina egna förväntningar, möter hen ett annat hinder, nämligen Jantelagens tankebanor.

Ur mina respondenters svar märker man att vi i Norden ännu idag lever med ett behov att trycka ner varandra, särskilt de personer som är ambitiösa och framgångsrika. Dessutom tror jag att de många sångtävlingarnas popularitet på tv bara ökat publikens behov att kommentera människan som framför musiken. Problematiken kring det här, är att det inte finns några krav på publiken att ifrågasätta sina åsikter eller preferenser, vilket ställer orimliga förväntningar på konstnären och ibland utsätter hen för orimlig bedömning och kritik.

Musik upplevs subjektivt, och preferenser i uttryck, stil osv. beror på lyssnaren och dess personliga smak. Ändå tar de här sångprogrammen musiken och försöker föra fram den som något mer objektivt jämförbart som t.ex. idrott. Det som glöms bort på vägen är det konstnärliga och nyskapande i musiken, samt det faktum att idrott alltid har klara regler

och kvalificerade domare som övervakar tävlingen och avgör vinnaren. Tyvärr sprids tankesätten från de här programmen, som på sitt sätt likställer idrott och musik, till resten av branschen och gör det svårt för musiker att vara nyskapande och känna sig tillräckliga.

Sammanfattningsvis påstår jag inte att alla musiker lider av bluffsyndrom, men jag tror nog att många fenomen i dagens samhälle, ger näring åt många musikers blufftankar och självtvivel. Vi lever i ett samhälle som stöder tanken på att musikern delvis är offentlig egendom och hens musikaliska kunskap är något som vem som helst har rätt att bedöma. Jag är medveten att det är det är tittarna som möjliggör arbete åt musikern, men det är en skrattretande och något komisk tanke att en person med minimal musikalisk bakgrund anser sig kunna kommentera och döma musikalisk kvalitet samtidigt som sådana som personerna i mina intervjuer, som på allvar sysslat med musik i flera år och borde kunna vara kvalificerade att bedöma det, istället lider av svårigheter med att mäta och bedöma sin egen kompetens inom musik.

Som kommande musikpedagog har det här arbetet fått mig att tänka på hur stor inverkan det hur vi beskriver våra elever har på dem. Från mina respondenters svar syns faktumet att även de stämplat vi i stunden tror vara positiva och förstärkande för eleven i ett senare skede kan svängas emot hen.

Som en yrkesmusiker önskar jag att vi i Finland verkligen skulle ta oss i kragen och tillsammans diskutera våra rädslor och känslor av osäkerhet, eftersom det tydligen verkar vara något vi alla upplever under vår karriär. Jag önskar att vi både under tiden vi studerar musik och då vi eventuellt senare är i yrkeslivet, tillsammans kunde skydda varandra från de faror som väntar ute i yrkeslivet.

Vi borde lära oss att varenda en av oss är begåvad och unik på sitt eget sätt. Vår insats för konsten är inte jämförbar med någon annans och det är just det som gör varje musikers röst viktig i den här världen.

### 8.3 Ändringsförslag och fortsatt forskning

Med tanke på märkbara skillnader mellan de respondenter som läst sig in på ämnet och de som inte gjort det jag att arbetet skulle ha gynnats av att jag skulle ha erbjudit mina respondenter lite mer information gällande ämnet före jag intervjuade dem.

I efterhand skulle jag även ha kunnat ta inspiration av CIPS (Clance impostor phenomenon scale, 1985) skalan då jag formade mina intervjufrågor. Jag har senare insett att det är en bra grund att bygga på inför intervjuer relaterade till ämnet bluffsyndrom.

Med tanke på märkbara skillnader mellan de respondenter som läst sig in på ämnet och de som inte gjort det jag att arbetet skulle det vara intressant att undersöka till vilken mån vår förhandsuppfattning gällande bluffsyndrom påverkar i vilken mån vi identifierar oss med blufftankar.

Det skulle vara intressant att studera det här ämnet på en mer djupare nivå för att verkligen få en helhetsbild över hur vanliga blufftankar är bland musiker i Finland. T.ex. kunde man utgå ifrån en mer kvantitativ metod där man skulle samla information från så många som möjligt och rent statistiskt jämföra resultat.

Eftersom flera av mina respondenters svar antyder på att blufftankar och negativa tankebanor ofta kopplas till nya arbetssituationer i både skolan och på jobbet, skulle det även vara intressant att undersöka och utveckla metoder som kunde minska på pressen i olika inlärningsituationer. På vilket sätt kunde t.ex. arbetsgivare och lärare stöda en nyanställd eller en elev, så att hen kan lita på sina egna förmågor i nya arbetssituationer?

Ur ett pedagogiskt syfte skulle det vara intressant att undersöka i vilken mån en lärare verkligen kan ändra på sin elevs egen uppfattning om sig själv. Särskilt i situationer där elevens egen uppfattning om sig själv står i konflikt med lärarens.

När de kommer till yngre elever, skulle det vara intressant att undersöka ifall en lärare verkligen kan ändra på elevens självuppfattning eller den roll som hen blivit tilldelad hemma. Hur ska man t.ex. göra om lärarens uppfattning och åsikt om elevens



förutsättningar, styrkor och svagheter är annorlunda och avvikande från en förälders åsikter om eleven?

Det skulle även vara intressant att studera metoder hur en lärare kunde medvetandegöra, reflektera, diskutera och påverka eventuella negativa roller inom en grupp. Hur kan läraren t.ex. bemöta och motverka elevens självbild, ifall hen byggt sin identitet kring en ensidig roll?

På en samhällelig nivå skulle det vara intressant att undersöka på vilket sätt man kunde motverka den sociala medias och jantelagens inverkan på konstnärer.

## 9 Källförteckning

- Bravata, M.D. Watts, S.A. Keefer, L.A. Madhusudhan, D.K. Taylor, K.T. Clark, D.M. Nelson, R.S. Cokley, K.O. Hagg, H.K. (2019). *Prevalence, Predictors, and Treatment of Impostor Syndrome: a Systematic Review*. Journal of General Internal Medicine. Hämtat från <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7174434/>
- Clance, P. R. (1985). *The Impostor Phenomenon: When Success Makes You Feel Like A Fake*. Toronto: Bantam Books. Hämtat från <https://paulineroseclance.com/pdf/IPTestandscore.pdf>
- Clance, P.R & O'Toole, M.A. (1988). *The Imposter Phenomenon: An Internal Barrier To Empowerment and Achievement*. The Haworth Press. Hämtat från [https://paulineroseclance.com/pdf/ip\\_internal\\_barrier\\_to\\_empwrmnt\\_and\\_achv.pdf](https://paulineroseclance.com/pdf/ip_internal_barrier_to_empwrmnt_and_achv.pdf)
- Clance, P.R., & Imes, S. (1978). *The Imposter Phenomenon in High Achieving Women: Dynamics and Therapeutic Intervention*. Georgia: Georgia State University, University Plaza Atlanta. Hämtat från [https://www.paulineroseclance.com/pdf/ip\\_high\\_achieving\\_women.pdf](https://www.paulineroseclance.com/pdf/ip_high_achieving_women.pdf)
- Clance, P.R. (1986). *The imposter phenomenon: when succes makes you feel like a fake*. Bantam, ur Ekman, T. (2017). *Miksi en usko itseeni vaikka olen oikeasti hyvä*.
- Ekman, T. (2017). *Huijarisyndrooma. Miksi en usko itseeni (vaikka olen oikeasti hyvä)*. Helsinki: Minerva Kustannus.
- Gjesme, T. (1976). *Angst for å mislykkast på skulen*. Norsk Pedagogisk tidskrift, Nr. 60, 1976, s. 82-91. Universitetsforlaget. Oslo. ur Imsen, G. (2006). *Elevers värld*
- Harvey, J. C., & Katz, C. (1985). *Framgångsrik? Men jag känner ju mig som bluff*. Bokförlaget Stockholm: Legenda.
- Hirijärvi, S., & Hurme, H. (2008). *Tutkimushaastattelu: teemahaastattelun teoria ja käytäntö*. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press.
- Imsen, G. (2006). *Elevers värld*. Lund: Studentlitteratur.
- Ivie, R., & Ephraim, A. (2011). *Status: A report on women in astronomy. Women and the imposter syndrome in astronomy*. USA: American institute of physics. Hämtat från <https://www.aip.org/sites/default/files/statistics/lsags/status-ivie-full.pdf>
- Langford, J., & Clance, P. R. (1993). *The imposter phenomenon- Recent research findings regarding dynamics, personality and family patterns and their implications for treatment* Georgia State University. USA: Georgia State University. Hämtat från <https://paulineroseclance.com/pdf/-Langford.pdf>
- Jöstl, G., Bergsmann, E., Lüftenegger, M., Schober, B., & Spiel, C. (2012). *When will they blow my cover? The impostor phenomenon among Austrian doctoral students*. Zeitschrift für Psychologie 220(2), S.109–120. Tysk psykologisk Tidsskrift. Hämtat från <https://psycnet.apa.org/record/2012-14784-007>
- Kvale, S., & Brinkmann, S. (2009). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Lund: Studentlitteratur.
- Larsson. S. (1986). *Kvalitativ analys - exemplet fenomenografi*, ur Larsson, S. (2005) Om kvalitet i kvalitativa studier. Linköping University Post Print, 2005. Hämtat från: <http://liu.diva-portal.org/smash/get/diva2:253401/FULLTEXT01.pdf>
- Rakestraw, L. (2017). *How to Stop Feeling Like a Phony in Your Library: Recognizing the Causes of the Imposter Syndrome, and How to Put a Stop to the Cycle*. LAW LIBRARY JOURNAL. Hämtat från <https://www.aallnet.org/wp-content/uploads/2018/01/Vol-109-No-3-How-to-Stop-Feeling-Like-a-Phony-in-Your-Library.pdf>

Sandemose, A. (1990). *En flykting korsar sitt spår*. U.o. Forum.

Uusitalo, K. (2020). *Huijarisyndrooma piinaa menestyjiäkin: Tunnetut ammattilaiset kertovat, milloin pelkäsivät paljastuvansa huijareiksi – ja mitä sitten tapahtui*. Finland: YLE.

Hämtat från: <https://yle.fi/uutiset/3-11606092>

Valerie, Y. (2017). *Thinking your way out of imposter syndrome*.

Hämtat från: <https://www.youtube.com/watch?v=h7v-GG3SEWQ>

Sims, W. L., & Cassidy, J. W. (2019). *Impostor phenomenon responses of early-career music education faculty*. Journal of Research in Music Education, 67(1), 45–61.

Hämtat från <https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/0022429418812464>

Sims, W. L., & Cassidy, J. W. (2020). *Impostor Feelings of Music Education Graduate Students*. USA: National association for music education. Hämtat från

<http://web.a.ebscohost.com.ezproxy.nova.fi/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=1&sid=910e8f3f-abd6-4186-bdac-f87a2d44c60a%40sdc-v-sessmgr02>

## 10 Bilagor

### Bilaga 1: Intervjuguide

-Vad vet du om bluffsyndrom? (förberedande fråga)

1. Vad är din musikaliska bakgrund:

- Hur länge har du sysslat med musik och vilken väg har du gått?

- vad anser du vara dina styrkor/svagheter?

2. Hurdan relation har du haft till musiken genom åren?

- Identifierar du dig med musiken också som person? Hur stor del av din identitet tror du musiken tar? Kan du skilja på arbete och fritid?

- Hur relaterar du dig till ditt yrke? Känns det ofta stressigt? Känner du press? Finns det några specifika rädslor i din yrkesroll som musiker?

3. Hur ser du på begreppet framgång? Vilka faktorer anser du stöda framgången och vad är att vara framgångsrik? - Musikaliskt och yttre faktorer? (socialt, utseende, karisma, sex appeal, ekonomiska förutsättningar)

4. Hur förhåller du dig till din egna framgång?

-Kan du känna dig stolt då du lyckas? Kan du se då du lyckas?

-Hade nu högre krav förut

5. Har du nånsin känt att du inte förtjänat framgång?

6. Har du ofta tvivlat på din egna kompetens.

7. Har du då någonsin känt dig som en bluff?

-Någon specifik situation?

-Har det hänt dig flera gånger/återkommande tankar?

-Hur har du bearbetat blufftankarna?

8. Varifrån tror du att de negativa tankarna kommer?

-Barndomen/median/inlärda vanor?

-Vad påverkar dig mest?

9. Hur bearbetar du eventuella negativa tankar du har om dig själv eller presterande?

-Vad tror du att negativa tankar beror på? Har de ändra med åldern? - Händer det fortfarande? Vad tror du att det beror på?

10. Varifrån tror du att de negativa tankarna kommer?

-Barndomen/median/inlärda vanor?

-Vad påverkar dig mest?

11. Jämför du dig ofta med andra musiker?

-Vem är dom isåfall?

-Funderar du ofta på vad andra anser om dig som musiker?

12. Vad anser du om jantelagen, hur anser du att de påverkar oss?

**13.** Känner du att du nånsin blivit stämplad/rollsatt i skolan, familjen eller i samhället överlag(t.ex. tysta barnet, vilda barnet, konstnärliga barnet etc.)?

-Hur tror du det eventuellt kan ha påverkat dig?

-Har du känt press att leva upp till en roll/stämpling du fått?

-Känner du att du haft makt att påverka eller ändra din roll?

14. Något tips du skulle ge åt dig själv för 10-20 år sedan?

15. diskussion om naturbegåvning

**Bilaga 2: Samtyckesblankett****Samtyckesblankett**

Det här är en samtyckesblankett som skickas åt alla deltagare för att bekräfta deras villighet att delta på intervju till Elias Losinskij-Kovankos examensarbete vid Yrkeshögskolan Novia i Jakobstad, om Bluffsyndrom hos musiker.

**Villkor:**

För att skydda den intervjuades anonymitet kommer både inspelningen av intervjun och denna blankett att förvaras **endast hos Elias**. Intervjuerna kommer att transkriberas av Elias och innehållet av transkriptionerna kommer att gås igenom av Elias och hans handledare, Christin Sten och Kaj Ahlsved.

I arbete kommer intervjupersoner nämnas anonymt, men bakgrundsinfo som **kön, yrkestyp** (dvs. är man sångare, instrumentalist eller producent) och **arbetserfarenhet** kan nämnas på ett sätt där man inte som utomstående läsare kan gissa sig fram till vem personen i frågan är. Informationen kommer inte heller ges vidare åt en tredje part utan den intervjuades tillstånd.

**Åt dig som blir intervjuad:**

Jag har skriftligen informerats om studien och samtycker till att delta. Jag är medveten om att mitt deltagande är helt frivilligt och att jag kan avbryta mitt deltagande i studien utan att ange något skäl.

Härmed går jag med på att mina intervjusvar **används anonymt** av Elias Losinskij-Kovanko i hans Examensarbete som handlar om bluffsyndrom hos musiker.

Underskrift:

-----

Namnförtydligande

-----

Ort och datum

-----