

Kurs: **CA1004 Examensarbete, master, klassisk musik, 30 hp**

2018

Konstnärlig masterexamen i klassisk musik, 120 hp

Institutionen för klassisk musik

Handledare: Ronny Lindeborg

Examinator: Katarina Ström-Harg

Josefine Ansved

Utöver det klingande

Kan olika metoder av mental träning och fysisk aktivitet minska stressen i en konsert- eller provspelningssituation?

Skriftlig reflektion inom självständigt arbete

Till arbetet tillkommer även inspelning från Examenskonsert 2 maj 2018

Sammanfattning

Denna uppsats handlar om hur man som professionell musiker blir påverkad av olika stressfaktorer i det yrkesamma livet. Nervositet är ett vanligt problem bland musiker och många finner oro och stress i sitt vardagliga arbete. I uppsatsen avhandlas vilka metoder som kan användas för att handskas med stress och nervositet, men även vad nervositet i musikbranschen innebär. Bland metoderna ligger fokus på meditation och mindfulness, som räknas till de mentala metoderna. Även fysiska metoder, så som träning och yoga, berörs och avhandlas. Sammanfattningsvis är det mycket individuellt hur scenskräck tar sig i uttryck. Lika individuellt blir det då att finna vilken metod som passar individen bäst för att förebygga denna stress.

Sökord: Mental träning, prestation, rampfeber, stress, meditation

Innehållsförteckning

1. Inledning	4
2. Bakgrund	4
3. Syfte	5
4. Metod	5
5. Stress hos musiker	6
5.1. Vad händer i kroppen vid stress?	6
5.1.1. Symtom	7
5.1.2. Positiv stress	7
5.1.3. Självkänsla och självförtroende	7
5.2. Stressfaktorer	8
5.2.1. Konserter	8
5.2.2. Provspelningar	9
5.2.3. Skillnader mellan konsert och provspelning	9
5.2.4. Masterclasses	11
5.2.5. Att vikariera och frilansa	11
5.2.6. Vänner i publiken	12
6. Metoder för att motverka stress	13
6.1. Mentala förberedelser	13
6.1.1. Meditation och mindfulness	13
6.1.2. Andning	14
6.1.3. Yoga	15
6.1.4. Mentala bilder och visualisering	16
6.2. Andra metoder	17
6.2.1. Fysisk träning	17
6.2.2. Medicinska läkemedel	18
6.2.3. Muskulär och mental avslappning	19
6.3. Slutsats	19
6.3.1. Hur jag metodiskt har arbetat	19
6.3.2. Min examenskonsert	20
7. Diskussion	21
8. Referenser	23

1. Inledning

Titeln *musiker* beskrivs enligt Svenska Akademiens Ordbok som ”person som utför musik”. Även om det stämmer helt och fullt så vill jag påstå att det tillkommer så mycket mer till yrket än just själva musicerandet. Förutom tolkningen av det musikaliska och tekniska i verket så tillkommer även en kommunikativ uppgift, det vill säga förmedlandet till publiken. Detta upplevs ofta som en naken och krävande uppgift. Musikern måste sceniskt bjuda in publiken till tonsättarens klangvärld. I den situationen kan många missförstånd ske. Ett intryck av nervositet tar fokus från verket och det läggs helt på den stressade musikern. En skakning, darr på läppen eller en flackande blick är exempel som kan förstöra en helhetsupplevelse för publiken. Jag har själv varit i den situationen så många gånger, både som den darrande musikern men också som den empatiskt medhållande åhöraren.

Många gånger har jag blivit fascinerad över hur vissa hanterar rampfeber på ett adekvat sätt och sedermera framför strålande konserter. Lika fascinerad blir jag av att höra hur de har kommit dit, till det bekväma förhållningssättet till nervositeten och det medvetna agerandet.

Jag har för avsikt att utforska hur jag kan använda mental träning inför ett sceniskt framförande för att kunna maximera min presentation. Som ett resultat på detta kommer jag använda mig av mina studier när jag själv ska framföra min examenskonsert.

2. Bakgrund

Under mina år som musiker och musikstudent har jag spelat åtskilliga konserter, både solo och i ensemble eller i orkesterformat. Det har varit både i skolans regi men senare även i professionella orkestrar, då som frilansmusiker. Jag har upplevt flertalet av dessa framföranden som mentalt mycket krävande. Jag har ofta, och tidigt, fått känslor av ångest, stress och även genomlidit fysiska biverkningar såsom muntorrhet, illamående och yrsel. Det är en verklighet som de flesta musiker känner av men som egentligen inte har någon plats i det musikaliska rummet. Ofta efter eller under en konsert så släpper nervositeten och jag får positiva adrenalinrus. Men stressen som uppstår är alltid lika jobbig.

Jag vill i mitt arbete utforska vilka utmaningar, förutom det musikaliska och instrumentala, musiker lider av i tysthet. Jag vill också undersöka vilka redskap som finns för att underlätta dessa. Jag vill granska möjligheterna av mental träning inför en rådande konsert och vilka effekter det kan ha på mitt musicerande. Framförallt vill jag fokusera på hur olika metoder kan påverka och hjälpa mig hantera mitt yrke på ett hållbart och sunt sätt.

3. Syfte

Syftet med denna uppsats är att få djupare insikter i hur musiker påverkas av stress och skapa förståelse för hur den kan bearbetas och minimeras. Jag vill undersöka hur många metoder och strategier det finns inom mental träning eller om man på andra sätt kan hantera sin nervositet. Jag vill också få klarhet över vad det faktiskt är som gör yrket så påfrestande. På så sätt hoppas jag finna verktyg som jag kan använda mig av i mitt musikerskap efter min utbildning. Kan olika metoder av mental träning och fysisk aktivitet minska stressen i en konsert- eller provspelningssituation?

4. Metod

Jag har i mitt arbete valt att studera och prova olika metoder som kan användas för att bearbeta och motverka stress. Framst har jag fokuserat på mentala metoder så som meditation och mindfulness men även fysiska så som yoga och träning. Jag har använt mig av böcker som innehåller både fakta och övningar. Flera av övningarna har jag praktiserat och applicerat på konserter. Jag har vägt för- och nackdelar med dessa metoder utifrån mina behov som musiker för att finna de metoder som jag tycker passar mig bäst.

Under mitt arbete har jag även använt mig av de närmaste och mest pålitliga källorna jag har – mina vänner och kollegor i branschen. Jag har intervjuat dem i frågor hur de förhåller sig till sitt yrke, sin nervositet och hur de gör för att hantera nervositet. Det är för mig en självklarhet att intervju, prata, och diskutera med folk som själva står på scen till vardags. De som jag har intervjuat har olika kön, ålder samt instrument. En del är frilansarbetande och en del har fasta jobb inom musikbranschen. Vittnesmålen som jag samlat in har varierat i åsikt men alla har varit individuella och unika upplevelser och ges därmed samma tyngd.

5. Stress hos musiker

I en musikers vardag och karriär finns det en stor plats för stress, nervositet och rampfeber. Vad kommer all denna stress ifrån och hur påverkas musikerna av den? I denna del gör jag en fördjupning i hur de fysiologiska grunderna till stress ser ut och berör även vilka delar av yrket som får musiker att uppleva press och tillhörande stress.

5.1. Vad händer i kroppen vid stress?

Stress är ett helt naturligt och är framförallt ett fysiskt svar till när vi möter en utmaning. Vid situationer då vi känner oss hotade eller rädda har kroppen tre olika förprogrammerade sätt att handskas med utmaningen. Vi kan antingen slåss (fight), fly (flight), eller spela döda (freeze). Alla är respons till stress och är helt naturliga. Man brukar man säga att de tillhör vår gamla hjärna (eller “reptilhjärnan”). Helena Fogelberg och Petra Söderholm beskriver det i sin bok *Compassion – Medkänsla med dig själv och andra* (2016):

Gamla hjärnans funktioner utgår från behovet av att rädda oss när vi faktiskt dagligen var utsatta för risken att dö om vi inte var fullt uppmärksamma på vår omgivning. Idag lever vi oftast på ett helt annat sätt, men hjärnan fungerar fortsatt som förr (Fogelberg & Söderholm, 2016, s.58).

Trots att vi i vårt moderna samhälle inte möts av lejon, björnar eller andra livshotande faror likt våra förfäder så känner inte vår hjärna någon skillnad gentemot de “hoten” som vi upplever idag. Samma process sätts igång och vår kroppsliga beredskap skärps. Beredskapen består rent biologiskt av att kroppen utsöndrar hormoner som adrenalin, noradrenalin och kortisol. Vi får ett högre blodtryck, snabbare andning och hjärtverksamhet, pupillerna växer, koncentrationen av socker och fettämnen i blodet ökar och vår uppmärksamhet ställer sig på sin spets. Vi är helt enkelt redo för att slåss, fly eller spela död (Kroese, 2010, s.22).

5.1.1. Symtom

Vid nervositet och stress påverkas inte bara hjärnan utan även vår kropp. Flera typiska fysiska symtom är illamående, ökad hjärtrytm, svettningar, skakningar, magbesvär, muntorrhet och muskelspänningar. Psykiska symtom är till exempel förvirring, glömska och skuld (Green & Gallwey, 1987, s.27). Det finns förstås flera och de är oftast individuella.

5.1.2. Positiv stress

Det finns inte bara negativa sidor av stress. Positiva aspekter till detta kan vara att kroppen faktiskt hjälper oss att klara av vissa saker tack vare utsöndringen av vissa hormoner och förändringarna som sker i kroppen. Andries J. Kroese beskriver i sin bok *Minska din stress med meditation* (2010) att man kan jämföra stress med baciller – de kan båda göra oss sjuka men vi kan inte heller leva utan dem (Kroese, 2010, s.24).

Idrottare kan likväl som musiker dra nytta av kroppens respons till stress och vända det till något positivt. Genom att till exempel ta tillvara på stresshormonerna och istället använda de som “adrenalinkickar” så har idrottaren helt plötsligt skapat sig ett redskap för att prestera ännu bättre på tävlingar eller liknande.

5.1.3. Självkänsla och självförtroende

Nervositeten som jag känner innan jag ska stå framför en publik innefattar ofta en känsla av osäkerhet och oro. Hanterar man den inte på rätt sätt så är det stor risk att den här oron växer och blir till en ännu större tröskel som kan vara svår att komma över. Det kan uppstå känslor av att man inte är “tillräckligt bra”, att man är rädd för vad folk ska tycka och tänka och att man ska misslyckas. Hur mycket man än har övat inför en konsert kan denna onda spiral uppstå. Där har självkänsla och självförtroende ett stort spelrum. I *Psyke, stress och konstnärlig frihet* (1996) förklarar författaren Roland S. Persson att självkänslan blir otroligt utsatt när man hamnar i situationer då man blir bedömd eller utvärderad (Persson, 1996, s.10).

Skillnaden mellan självkänsla och självförtroende kan ofta vara svår att uppfatta. *Självkänsla* kan beskrivas som en medvetenhet om sitt eget värde. Att man oavsett resultat och prestationer värderar sig själv högt. Det är en bra grund att stå på och formas ofta tidigt i uppväxten.

Självförtroende däremot handlar mer om sin egen tilltro till vad man klarar av. Det hämtar kraft från upplevelser och bekräftelse. I boken *Musik och mental träning* (1996) beskriver Annika Lejonclou och Åse Lindberg att personer med lågt självförtroende ofta har en negativ inställning och förväntning på sig själva. Personer med högt självförtroende har däremot en väldigt positiv inställning och en hög inre säkerhet (Lejonclou & Lindberg, 1996, s.10).

En god självkänsla och ett starkt självförtroende är två egenskaper som är bra att ha mycket av i musikeryrket. Att ha låg självkänsla eller dåligt självförtroende gör uppgiften att stå på scen näst intill omöjlig.

5.2. Stressfaktorer

5.2.1. Konserter

Att scenskräck finns är vida känt, men att så många professionella musiker lider av det är något som det inte pratas brett om. Kanske för att många ser ett erkännande av scenskräck lika med ett erkännande av sin olämplighet till yrket (Persson, 1996, s.16)? En av de stora stressfaktorerna som en musiker möter är konserter. Huvuduppgiften för en musiker är att förmedla musiken och konserter har blivit ett av de mest etablerade sättet att utföra detta. Konserter kan förstås variera i storlek, både till publik, verk och stressnivå.

Gerald Klickstein har i sin bok *The Musician's way* (2009) delat in effekterna av nervositet i tre faser: effekterna *innan* framförandet, effekterna *under* framförandet och effekterna *efter* framförandet (Klickstein, 2009, s.136–139). Han beskriver att effekterna före ett framförande är de som dyker upp dagar, eller veckor, innan spelningen. Det kan till exempel röra sig om undvikande av övning, tvångsmässigt övande, huvudvärk, sömnbesvär, koncentrationsbesvär och aptitförlust.

Effekterna under framförandet är de som uppstår några timmar innan spelningen fram till då man står på scen. Klickstein har delat in de i två olika grenar, de fysiska och de psykiska besvären. För att nämna några; skakningar, kalla händer, illamående, muskelspänningar, muntorrhet och rädsla, minnesluckor, överkänslighet, skam, och panik.

Klicksteins sista fas är de effekter som uppstår efter ett framförande. Dessa räknar han upp som bland annat skam, ilska, felbedömning, depression och sömnbesvär. Klickstein sammanfattar slutligen att dessa effekter är individuella och kan variera från person till person. Nyckeln, hävdar Klickstein, till att arbeta med sin nervositet är att varje musiker undersöker och analyserar sin egna kombination av nervositetseffekter.

5.2.2. Provspelningar

Som yrkesmusiker har man inte bara press på sig under konserter. Det finns ytterligare ett forum som kräver hög prestation och kontrollerade nerver, nämligen provspelningen. Jag har deltagit i flertalet och ingen är den andra lik. Förutom månader av övning och förväntningar, vilja och längtan så tycks nerverna aldrig vara på min sida. Så är det för många, inte bara för mig. Samtal med kamrater och kollegor vittnar om en mödosam process under flera veckor innan provspelningen och även en tid efteråt.

5.2.3. Skillnader mellan konsert och provspelning

1. Viljan att ha tjänsten
2. Konkurrensen
3. Ovissheten om yttre omständigheter
4. Publik eller jury
5. Det mentala efterarbetet

1. Den första punkten talar för sig självt. Man vill ju så klart gärna vinna provspelningen och få jobbet. När jag själv har provspelat så har jag blivit mer nervös ju mer jag velat ha jobbet. Det blir som att mer står på spel.

2. Konkurrensen är kanske det psykologiskt tuffaste. En kvinna som jag har intervjuat förklarade konkurrensen under en provspelning som en stor energibov. Hon beskrev hur hon mitt i all stress kände att hon "behövde nätverka", då man ofta sitter och väntar i rum tillsammans med de andra deltagarna. Hon skildrade också konkurrensen som ett moraliskt

dilemma; “Ofta provspelar man med vänner eller bekanta som man känner väl. Det blir extra tufft för man vill så klart sina vänner väl, fast ändå inte...”.

3. Den tredje skillnaden, ovissheten om yttre omständigheter, kan ofta variera i styrka. Ibland vet man inte vem som ackompanjerar och heller inte om det finns repetitionsmöjligheter med denna ackompanjator. När till exempel violinisten och pianisten har olika uppfattningar om energi och tempo så kan samspelet bli direkt påverkat. Ovissheten om hur sådana saker blir kan vara en stor stressfaktor hos många. Även salen man ska spela i kan visa sig vara på en plats man aldrig tidigare satt sin fot i. Lokalen har en mycket betydande roll under en provspelning då deltagaren snabbt måste kunna analysera vilka akustiska förutsättningar denne har till förfogande. Akustiken kan nämligen användas som ett hjälpmedel då den kan hjälpa till att framhäva kvaliteter. I praktiken kan akustiken också bli direkt påverkad om till exempel skärmen står direkt bakom notstället, vilket gör att man spelar direkt in i en vägg, eller om den istället avskärmar juryn längre bak i salen. Under en provspelningsdag kan det även finnas frågetecken angående mat vilket kan vara en stressande ovisshet. Finns det en cafeteria eller matsal i närheten? När på dagen spelar jag? Är det flera rundor under en dag? En person sa under vår intervju att “det är så svårt att veta hur man ska fördela energin under dagen”.

4. De man spelar inför har också en central roll för nervositeten. Från att på en konsert möta en ofta entusiastisk publik så känns mötet (även om det inte alltid blir ett fysiskt möte då provspelningarna ofta spelas bakom skärm) med en jury väldigt ödesmättat. Även om båda parter vill väl så upplever många provspelare att det är lättare att se en jury som ett större hot än en publik. Det blir då också en starkare kamp- och flytkänsla. Juryn bakom skärmen vill förstås att man ska spela sitt bästa, de är ju bara ute efter att hitta någon passande till positionen. De har inte någon vinning i att någon skulle spela dåligt. Irving skriver att på grund av hjärnspöken kan denna uppfattning vara svår att möta och att man i tävlingsituationer ser juryn som ett stort kollektivt hot (Irving, 1987, s.31).

5. Den femte och sista skillnaden är ett väldigt påtagligt stressmoment. Inför både konserten såsom provspelningen krävs det mentala förberedelser. Jag vet att många arbetar med visualisering men också andra former av mental träning. Efter en provspelning, till skillnad från en konsert, tillkommer även mycket mentalt efterarbete. Man jobbar mentalt vidare på provspelningen efter den är genomförd, oavsett hur det gick. Man måste tänka och analysera på vad som hände och varför, och vad man kunde gjort bättre.

5.2.4. Masterclasses

En masterclass (ibland mästarklass eller gemensam lektion) är en undervisningsform som sker i grupp. Det används ofta i musikalisk undervisning då även de som lyssnar, ofta studiekamrater av samma instrument, kan dra stor nytta av det som undervisas. Eleverna får då också öva på hur det är att spela för publik. Kjell Fagéus skriver i sin bok *Musikaliskt flöde* att den som undervisar måste ha stor eftertänksamhet och insikt i perceptionspsykologi då eleven ofta är mer känslig och sårbar i ett sådant sammanhang. Han beskriver att ord från läraren blir extra kraftfulla. Stressen som uppstår beskriver han som “att studenterna upplever att de absolut inte får misslyckas” (Fagéus, 2013, s.51–54).

5.2.5. Att vikariera och frilansa

Bland det mest fantastiska som tillhör yrket är att kunna frilansa i olika orkestrar. Förutom att det är roligt att få musicera och träffa så många fantastiska musiker så lär man sig också mycket på vägen. Det är ofta givande och utvecklande. Däremot finns ibland även en baksida till vikarierandet. En press som jag upplever att många har men som inte riktigt lyfts fram. I vår värld är det inte riktigt accepterat att tycka att det är jobbigt att frilansa, man ska tvärtom vara tacksam och glad att man får jobb. Självklart är man det, men ibland finns dagar eller veckor då det är mer psykiskt ansträngande än givande.

Det råder ofta en bestående känsla av att man alltid blir prövad – musikaliskt och instrumentaliskt under repetitionerna och socialt i pauserna. Flera av de jag pratat med upplever hög social och yttre stress i samband med frilans. Att det uppstår stress när det kommer till utseende och utstrålning. “Man får inte ha en dålig dag, så som de fast anställda kan ha. Man ska vara en perfekt robot. Alltid vara söt, glad, pigg, rolig, och trevlig. Skratta åt allas skämt och nicka och hålla med. Och bra på sitt instrument förstås” sa en kvinna som jag talat med. Om man som vikarie upplever såna känslor är det förståeligt att man efter en arbetsvecka är helt utmattad. Man måste istället hitta ny energi för veckan därpå då man kanske ska arbeta i en annan orkester. Då måste man vara fräsch och redo för att vara trevlig igen. Det finns alltid någon annan som kan ta din plats.

Självklart är detta ingen hållbar process i längden men faktum är att detta är något som många frilansare måste brottas med.

5.2.6. Vänner i publiken

Att känna folk i publiken (vänner, familj, lektorer) behöver inte alltid vara lika med trygghet. Visst är det konstigt att det blir så? Det har jag själv reflekterat över flera gånger. Varför blir jag mer nervös när jag ska spela på ett mingel framför vänner än när jag ska framföra en konsert för enbart främlingar?

Taylor Clark skriver i sin bok *Nerve* (2011) att när man spelar framför folk man känner så blir man också mer förlägen och osäker. Man fokuserar mer på hur man ser ut och uppför sig och det tar bort fokus från framförandet. Han skriver också att komplimanger på annat än uppgiften som ska utföras, till exempel på ens klädsel, får en negativ effekt då även det får utövaren att bli självupptagen (Clark, 2011, s.167).

Förutom goda vänner som kan bidra till nervositeten så kan även konkurrenter eller individer som spelar samma instrument höja stressnivån hos den utövande. Kollegor som jag intervjuat upplever samma känsla. En nära vän till mig sa "När jag vet att en konsert kan ge konsekvenser, bra som dåliga, [p.g.a. publiken och de som sitter där] så har jag lättare för att falla in i nervositet." Han syftade på att det satt så många betydande individer i publiken att konserten kunde ge "ringar på vattnet".

6. Metoder för att motverka stress

6.1. Mentala förberedelser

Mentala förberedelser är nog det mest sunda sättet att förbereda sig på för att motverka stress – inte bara i musikbranschen. Det finns inga biverkningar och man lär sig verktyg som man kan använda i olika tid och rum.

Enligt Fogelberg och Söderholm (2016) påverkas hjärnan av vår inre ton och känner inte skillnad på yttre eller inre hot. Objektivt är det stor skillnad på om jag skäller på mig själv eller om jag får skäll av en annan person, men den skillnaden uppfattar inte hjärnan. Samma stress slås på och vi mår lika dåligt. Därför är det viktigt hur man “pratar med sig själv”. Att man är mild och snäll i tonen och inte hård och dömande (Fogelberg & Söderholm, 2016, s.23). Det är lätt att spendera mycket tid på att älta och oroa sig över saker som man inte kan göra något åt. Det är extra viktigt att komma ihåg inför konserter eller provspelningar. Att man förbereder sig mentalt på det som faktiskt går att förbereda sig på och inte fastnar i ältande och oro för sånt man inte kan ändra på. Den amerikanska författaren Mark Twain ska en gång ha sagt “mitt liv har varit fyllt av problem, varav de flesta aldrig inträffade”.

6.1.1. Meditation och mindfulness

Att meditera hjälper oss att uppnå effektiv avspänning i kroppen. Mindfulness är läran om att vara i nuet och få en ökad medvetenhet om det som sker runt om oss. Meditation och mindfulness går lite hand i hand och enligt Kroese har man kunnat visa att hjärtfrekvensen, blodtrycket och ämnesomsättningen sjunker när vi mediterar samtidigt som vi har en hög nivå av medvetenhet (Kroese, 2008, s.39).

En bra övning kan vara att släppa allt vi har, sluta ögonen och lägga allt fokus på att uppmärksamma vad vi hör runt om oss. Att ta in hur vi känner oss i kroppen, om vi sitter skönt, om vi har ont någonstans eller om vi hör några ljud. I början kan det vara svårt att hålla fokus och tankarna vandrar gärna iväg. Vad man gör då, och som Kroese beskriver, är att man ska acceptera sina tankar istället för att trycka undan dem. Man ska notera tanken man får men istället för att bli arg eller frustrerad på sig själv för att en sådan tanke dyker upp så är det bättre att tänka “jaha, där kom den tanken”. Och så följer man den tills den försvinner (Kroese, 2008, s.89).

Praktiserar man detta tillräckligt mycket så börjar sådana sidotankar till slut avta mer och mer. Ju fler tankar man får desto större utmaning i tålmod blir det. Men det är en bra övning att bara sitta, betrakta och acceptera. Om man vill ha något att fokusera lite extra på så kan det vara bra att flytta fokus till andningen.

Målet med meditationen är inte att sluta tänka, utan snarare att komma fram till en tidlös stillhet. Att man sitter, betraktar, accepterar och sedermera vågar *släppa taget* om en känsla eller tanke. Det är lätt att försöka hålla fast i en känsla men det är inte så det fungerar. Eftersom allt i livet är övergående och i ständig förändring så är det naturligt att också öva på att släppa taget. Det är inte känslan av stillhet som minskar vår stress utan vetskapen och tryggheten om att den går att nå.

6.1.2. Andning

Ett bra knep som jag använt mig mycket av är andning. Är andningen lugn så är ofta kroppen lugn. Jag vet av egen erfarenhet att det kan vara extremt svårt att andas lugnt och jämnt innan, eller under, ett stressande moment. Även om jag intellektuellt vet vad jag ska göra för att andas lugnt så förstår inte kroppen det. Som så mycket annat i livet så måste man öva mycket innan det kommer av sig självt. Då är det bra att öva jämn, lugn andning när man redan är lugn så att man sedermera kan använda sig av det när man är stressad.

Det finns flera andningsövningar man kan göra. Helena Fogelberg och Petra Söderholm har en fin övning i sin bok som går ut på att man uppmärksammar sin andning. Man måste vara helt avspänd i kroppen och man får gärna dra tillbaka hakan för att få en så avslappnad nacke som möjligt. Övningen fortsätter så här:

Börja sedan räkna hur långa dina andetag är genom att följa in-och utandningen. Du kanske kommer till 1-2-3 sekunder på inandning, paus, och 1-2-3 sekunder på utandning, eller hur långt du nu kommer just den här gången. När du är redo, förläng varje in- och utandning till 4 sekunder och sedan till 5 sekunder. Efter en stund hittar du din egen lugna rytm och fortsätter att följa andetaget på detta sätt. Släpp sedan räknandet och följ bara andetagets lugna rytm. Om du börjar tänka på annat så för varsamt tillbaka tankarna till andningen så fort du uppmärksammar vad som hänt. Sitt så här ett par minuter och släpp sedan fokus på andningen. Rikta din uppmärksamhet

utåt mot omgivningen och avsluta övningen i din egen takt (Fogelberg & Söderholm, 2016, s.70–71).

Det här tycker jag är en riktigt bra övning som alla kan öva på när som helst vilket gör den optimal som ett redskap mot nervositet. Det är inte bara lätt att utföra övningen i vardagen utan också innan man äntrar scenen eller på morgonen av en viktig konsert.

Likaså hävdar Lejonclou och Lindberg att andningen är en bra grund att falla tillbaka på när nervositeten knackar på dörren – “Koncentrera dig på din andning. Varje utandning betyder *lugn*” (Lejonclou & Lindberg, 1996, s.18). Detta går i linje med det som Gustaf Sjösvärd skriver i sitt examensarbete *Hjärnverket* där han menar att andning länge har varit en del av hans rutin eftersom det minskar både muskelspänningar och stress (Sjösvärd, 2015, s.9).

6.1.3. Yoga

Traditionen *Yoga* kommer från Asien och har använts som en livsstil i tusentals år och kan vara ett bra sätt att öva sin närvaro och minska sin stress. Förutom en att ge god fysik som man får genom kroppsliga positioner, så är syftet också att träna sitt sinne och sitt välmående. Man tränar mycket på andning, fokus och att vara i nuet. På hemsidan yogobe.com beskriver man det såhär:

Yoga handlar egentligen kort och gott om att genom de olika teknikerna lugna hjärnan och sinnet för att finna inre ro, minska stress och släppa spänningar i kroppen. Vi vill skapa en medvetenhet för att bli närvarande i nuet, med alla våra sinnen fokuserade och öva upp vårt tålamod, bli mer lyhörda för oss själva såväl som andra samt bygga upp en inre trygghet.¹

Jag känner flera professionella musiker som har vänt sig till yogan som en form av meditation, och som tycker att det hjälper. Även Kroese beskriver i sin bok att yoga kan vara en bra meditationsform för att undvika stress. Han skriver att det är en form av uppmärksamhets-

¹ <https://yogobe.com/se/yoga/om-yoga>

träning och att huvudsaken är att vi “observerar – inte kontrollerar – våra fysiska och psykiska reaktioner medan vi utför kroppsövningarna” (Kroese, 2008, s.135).

6.1.4. Mentala bilder och visualisering

Det är inte ovanligt att negativa bilder eller minnen kan hämma en musiker vid framtida uppträdanden. De negativa minnena och känslorna blockerar det icke viljestyrda autonoma nervsystemet och gör det därför svårt för oss att tänka bort det – lite som en allergisk reaktion (Fagéus, 2013, s.19). Enligt Fagéus ska eleven istället börja använda sig av “positiva triggers” och tänka tillbaka på konserter då det har gått riktigt bra. Att eleven ska försöka minnas de personer som har bekräftat och lyft honom eller henne. På så sätt kan man träna sig i att hålla fast vid positiv återkoppling. Fagéus skriver också att det är bra att reflektera över varför man fick positiv feedback och sätta ord på vad det var som denna person såg. Då är det lättare att senare aktivera och plocka fram dessa kvaliteter (Fagéus, 2013, s.102). Detta är också ett bra sätt till att stärka sitt självförtroende i sitt musicerande.

En visualiserande övning som Fagéus nämner i sin bok har tre steg. (1) Det första steget går ut på att man ska skriva ner och återskapa ett tillfälle då det gick bra. Detta kan man göra med hjälp av ord, metaforer, bilder och ett emotionellt uttryck. (2) Efter man har gjort det går man vidare till att föreställa sig kommande konsert. Även den visualiseringen går bra att skriva ner på samma sätt som den första. (3) Det tredje steget handlar om att kroppsligt förbereda sig. Han beskriver att man visualiserar rummet man är i som om det vore konsertsalen och att man därifrån ska inta fyra olika platser i rummet. Man börjar med att markera en plats som symboliserar scenen, “varje gång du kommer dit kommer du kunna spela och sjunga som allra bäst”. De fyra platserna man sedan rör sig mellan är scenen, vid sidan om scenen, i publiken och en neutral plats där man kan reflektera över det som hänt. På alla fyra platserna ska man visualisera musiken och konsertförloppet och försöka finna fokus, energi och bekvämlighet. Sedan rör man sig mellan dessa platser tills man slutligen stannar på den sista, neutrala platsen för att reflektera och begrunda. (Fagéus, 2013, s. 139).

Till följd av att vår hjärna och vårt nervsystem inte känner någon skillnad på det som sker imaginärt eller konkret så kan vi använda oss av det i mental träning. En övning i det här, hämtat ur boken *Musik och mental träning* (1996) kan vara att försöka återskapa en stressad situation, till exempel en konsert, och att försöka uppleva situationen helt utan känslomässiga

komponenter. Det vill säga att man skapar en situation i sitt huvud då man spelar precis så som man skulle vilja. Nästa steg, precis som Fagéus beskrev i sin övning, är att minnas och återskapa känslor från något tillfälle när det har gått bra och att försöka programmera kroppen till att minnas dem inför kommande tillfälle eller konsert (Lejonclou & Lindberg s.28–29). Även Chiara Re (trumpetare och tidigare musikstudent vid Kungl. Musikhögskolan) skriver i sitt examensarbete *Nervositet* (2014) om hur hon använde sig av sin “inre film” för att visualisera sin examenskonsert. Hon använde denna övningen frekvent fram till konsertdagen och för varje gång hon gjorde det var det som om “bildens skärpa ökade” (Re, 2014, s.16).

En annan slags visualisering Re använde sig av, då hon försökte återskapa känslan från en provspelning, var genom att öka hennes puls. Hon gjorde detta genom att springa i trappor för att senare spela igenom sin repertoar, just för att försöka återskapa och öva på det adrenalinpåslag som kroppen utsätts för vid en provspelning (Re, 2014, s.20).

6.2. Andra metoder

6.2.1. Fysisk träning

Att vara i god form och ha en bra kondition och fysik kan spela stor roll för kroppen i en stressad situation. Inte minst för att undvika skador i rygg, nacke eller axlar utan också för den mentala biten. Först och främst så bidrar det till en bättre sömn vilket är A och O för att kroppen ska klara av stressiga vardagar. Fagéus beskriver att det är nödvändigt att äta bra och näringsrik mat, motionera och sova bra för att ha en god arbets- och livsmiljö. Han klargör också att det är viktigt med avslappning och rekreation (Fagéus, 2013, s.147). Endorfinerna som utsöndras under träning bidrar till mer energi och en ökad koncentrationsförmåga.

Flertalet av de som jag har intervjuat har sagt att de använder sig av den här metoden innan en provspelning eller under en vikarievecka. “Jag går ofta ut och springer. Det får mig att göra mig av med överskottsenergin och den ‘uppbyggda stressen’ som jag kan samla på mig” sa en av de jag talat med.

6.2.2. Medicinska läkemedel

När inga andra alternativ verkar fungera eller vara till belåtenhet så kan man vända sig till vården för hjälp. Dessa läkemedel kallas för betablockerare, eller betareceptorblockerare, och har en lugnande effekt på hjärtat. Det var läkaren och vetenskapsmannen James Black som 1962 upptäckte betablockeraren. Han fick sedermera Nobelpriset i medicin för upptäckten. Tabletterna används framförallt mot högt blodtryck men kan även användas mot scenskräck. De hämmar effekten av stresshormoner såsom adrenalin och noradrenalin och får hjärtat att slå lugnare². Det bör tilläggas att betablockare inte är medicinskt beroendeframkallande (Persson, 1996, s.24).

Betablockerare och nervositet är något som många helst inte vill prata om i min bransch, ändå verkar många ha provat det. Detta korrelerar väl med hur Klickstein nämner att 25 procent av alla professionella musiker lider av scenskräck. Klickstein hänvisar till ett citat av John Browning (Klickstein, 2009, s.134) som sammanfattar denna problematik väl:

Nervositet är svårt i och med att ingen vill prata om det (Klickstein, 2009, s.134).

Även Persson skriver att vid en undersökning vid musikinstitutionen vid Iowa University, USA, att 21% upplevde en konsertsituation som "mycket obehaglig" (Persson, 1996, s.16).

Det finns några som hävdar att betablockare har en negativ sida, nämligen att musicerandet faller platt och inte blir lika äkta. Dorothy Irving tar i sin bok *Yrke: Musiker – tankar kring musikkommunikation* (1987) upp medicinering av nervositet som helt fel väg att gå då tillförseln av adrenalin i kroppen minskar. Hon hävdar att musikern tar bort en del av de äkta känslorna som man borde ta tillvara på och delge publiken (Irving, 1987, s.37). Likaså hävdar Tammelin och Holmér (Tammelin & Holmér, 2012, s.11) att betablockare kan ta bort delar av det musikaliska uttrycket.

Det finns även de som är för psykofarmaka. Psykiatern Victor Frankl hävdar att patienten [eller musikern] kan hamna i en ond spiral av negativa minnen och upplevelser, en spiral som kan vara svår att ta sig ur. Han refererar till detta som "anticipatorisk ångest" och menar att rädslan och ångesten inför en stressad situation kan vara värre än själva situationen.

² <https://www.hjart-lungfonden.se/Forskning/Milstolpar-inom-forskningen/Betablockerare/>

Därför kan en musiker med hjälp av betablockerare bryta cirkeln och börja jobba med den ursprungliga nervositeten (Persson, 1996, s.20).

6.2.3. Muskulär och mental avslappning

Några av de jag intervjuat säger att de använder sig av olika form av inspelad guidad avslappning (dessa finns även som bokform). Det är en metod som alla kan lära sig och är som effektivast efter några veckors metodisk träning. Muskulär avslappning kan vara bra att hålla igång under övningspassen på sitt instrument. Framförallt för att inte få några spänningar, men också för att bibehålla lugn under hela passet (Lejonclou & Lindberg, 1996, s.21–23).

6.3. Slutsats

Efter att har provat flera av metoderna tror jag mig funnit de som passar bäst för mig – just nu. Jag har under de månader som jag utövat yoga funnit det som en bra övning för att finna fokus. Det har också blivit en naturlig språngbräda till både andningsövningar och meditation. Visualisering är något som jag inte har bemästrat än men den insikten jag fått kommer säkerligen till användning i mitt yrke framöver. Jag upplever också att när jag lyckas bibehålla rutin för fysisk träning så får jag ett bättre flöde i vardagen. Förutom att det hämmar ryggvärk som kan uppstå vid övning av mitt instrument så bidrar det till att jag kan fokusera mer på min nervositet. Identifiera vad nervositeten grundar sig i för enskilda veckor eller situationer och jobba med metoderna därefter.

6.3.1. Hur jag metodiskt har arbetat

Under de veckor jag skrev min uppsats har jag minst en gång i veckan gjort någon form av yoga, ibland i klasser på gymmet men ibland hemma. Sessionerna har varierat i tid mellan 15 och 75 minuter. Det har förstås varierat i hur fokuserad jag har varit från dag till dag men jag har sett en klar förbättring hos mig själv ju mer regelbundet jag yogat.

Andningsövningarna har jag försökt att göra någon gång per dag, antingen när jag har vaknat eller innan jag ska gå och lägga mig. Dessa har ofta gått över till meditation på kvällarna då jag har haft mer tid. Under de här månaderna har jag också kommit tillbaka till den lugna andningen och andningsövningarna dagarna när jag har konsert. Jag har försökt att

prova mig fram på olika konserter genom att timmen innan göra andningsövningar och jämn andning och sen se vad de har haft för effekt.

Visualisering och mentala bilder var något som jag har försökt med, framförallt inför min examenskoncert.

6.3.2 Min examenskoncert

Den 2 maj 2018 hade jag min examenskoncert i Kungl. Musikhögskolans lokaler i Stockholm. Jag upplevde att konserten gick mycket bra och att jag var mer samlad än jag trodde, och framför allt att jag hade mer kontroll över nervositeten. Jag var även lugnare dagarna innan än vad jag brukar vara innan stora konserter eller provspelningar och jag tänkte mycket positiva tankar. Jag försökte att använda mig av ”positiva triggers” (Fagéus, 2013, s.19) och tänka på hur bra det gått på andra konserter. Mer specifikt försökte jag skapa mentala bilder om hur roligt det skulle bli och försöka nå känslan jag skulle få både under och efter konserten. Flera gånger sa jag högt till mig själv ”vad kul det ska bli” och när det kom tankar som undrade om jag hade övat tillräckligt försökte jag säga till mig själv att ”nu kan jag inte göra mer än att vara mig själv och ha så roligt som möjligt”.

Timmen innan konserten försökte jag sätta mig några minuter i logen och bara fokusera på andningen. Detsamma gjorde jag precis innan jag gick in på scen. Jag fick absolut fysiska stressreaktioner så som handsvett och muntorrhet men intalade mig själv att det var naturligt och att det var bra att ha en vattenflaska redo bakom scenen. Efter min examenskoncert kan jag med säkerhet säga att jag är helt övertygad om att mina studier i mental träning har gett effekt.

7. Diskussion

Under mina år som musikstudent och professionell musiker har jag spelat hundratals konserter och varit rädd, stressad och nervös lika många. Jag har spelat på masterclasses för stora namn med stor publik och jag har spelat många provspelningar. Jag har känt mig bedömd, utvärderad, utelämnad och rädd. Jag har darrat, skakat, svettats och ibland minns jag knappt hur det egentligen gick eller hur jag spelade. Jag har också haft fantastiska känslor och upplevelser då jag har varit lycklig av musiken och hög av adrenalinrus. Desto mer jag upplever stress och scenskräck i mitt arbete har jag insett att jag verkligen måste hitta ett hållbart förhållningssätt till att utöva musik, utan att bli psykiskt utelämnad. Det här arbetet har därför blivit en stor lärdom och varit högst personligt.

Efter att ha studerat olika metoder för att motverka och förebygga stress så vill jag hävda att mental träning (och/eller mindfulness) är en nödvändig väg att gå för alla professionella som står på scen. Precis som både Fogelberg och Söderholm (2016) skriver så ha vi mycket att vinna om vi praktiserar meditation och lär oss tänka bort dåliga tankar. Kroese (2010) föreslår yoga som ett komplement till den mentala träningen, vilket jag själv provat och tycker är en utmärkt metod. Det har fått mig att verkligen stänga ute onödiga tankar och lärt mig att bara lägga fokus på andningen.

Av alla metoderna så är andningen det som jag personligen har kommit tillbaka mest till och använt flitigt. Det är också den metod som är lättast att öva på och praktisera var som helst. Jag har märkt av att jämn andning, snarare än djup andning, har hjälpt mig avsevärt på de konserter som jag har haft under tiden jag har skrivit det här arbetet. Precis som Sjösvärd (2015) skriver så är det svårt att bli stressad när man bibehåller en lugn andning.

När det kommer till betablockare förstår jag båda sidorna av myntet, men jag har inga synpunkter på att det används som ett läkemedel mot nervositet, även om det inte är att rekommendera. Irving (1987) hävdar till exempel att det skulle ta bort den sanna musikaliska känslan i framförandet och att man i och med det helt plötsligt får andra förutsättningar för sitt framträdande eller prestation. Å andra sidan hävdar Persson (1996) att det kan ha positiva effekter då det finns en utbredd del av musiker som mår psykiskt dåligt på scen, något som Klickstein (2009) också bekräftar. De menar att läkemedlet endast hjälper dem att vara i sitt esse, något som knappast kan räknas som mygel.

Det fantastiska med människor är att alla är olika. Inte minst uppväxt, bakgrund och förutsättningar utan också viljor och mål. Det är därför rimligt att påstå att det som fungerar för en person behöver inte fungera för alla. Huvudsaken, tror jag, för att tackla stress är att vara uppmärksam och identifiera hur man reagerar kroppsligt och mentalt och därefter försöka hitta metoder för att mildra eller motverka effekterna. Att rannsaka sig själv och vara medveten om hur, när och varför man blir nervös. Kanske kan en kombination av flera metoder vara passande för just dig?

Trots instrumentala förberedelser så är risken stor att stressen kommer ändå. Det kan hända natten eller en timme innan men oavsett så måste man försöka parera eller hantera situationen, sin kropp och sina känslor. Det är förstås en stor säkerhet att ha förberett sig väl och förlita sig på sina instrumentala kunskaper men de mentala förberedelserna måste också övas. Att övning ger färdighet, det vet alla musiker. Det viktiga är då att inte ge upp mentala förberedelser utan att fortsätta att öva på dem också. För ju mer vi övar oss desto bättre blir vi – på allt.

8. Referenser

Clark, T. (2011). *Nerve – Poise under pressure, serenity under stress, and the brave new science of fear and cool*. New York: Hachette Book Group.

Fagéus, K. (2013). *Musikaliskt flöde – Artistisk mental träning för scen och undervisning*. Stockholm: Gehrmans.

Fogelberg, H. och Söderholm, P. (2016). *Compassion – Medkänsla med dig själv och andra*. Malmö: Roos & Tegnér.

Green, B. och Gallwey T. (1987). *The Inner Game of Music*. London: Pan Books.

Irving, D. (1987). *Yrke: Musiker – tankar kring musikkommunikation*. Borås: Sjuhäradsbygdens tryckeri.

Klickstein, G. (2009). *The Musician's way – a guide to practice, performance, and wellness*. New York: Oxford University Press.

Kroese, A. (2010). *Minska din stress med meditation*. Stockholm: Natur och Kultur.

Lejonclou, A. och Lindberg, Å. (1996). *Musik och mental träning*. Stockholm: Gehrmans.

Lundeberg, Å. (1998). *Rampfeber – Konsten att framträda under press*. Stockholm: Gehrmans.

Persson, R. S. (1996). *Psyke, stress och konstnärlig frihet*. Stockholm: KMH Förlaget.

Re, C. (2014). *Nervositet – och mentalt arbete vid musikalisk instudering*. Kungliga Musikhögskolan. Examensarbete.

Sjösvärd, G. (2015). *Hjärnverket*. Luleå Tekniska Universitet. Examensarbete.

Tammelin, P. och Holmér, M. (2012). *Rampfeber – hur hanteras den av professionella musiker?* Göteborgs Universitet.

Internetsidor

Yogobe: <https://yogobe.com/se/yoga/om-yoga> (2018-01-17)

Hjärt–Lungfonden: <https://www.hjart-lungfonden.se/Forskning/Milstolpar-inom-forskningen/Betablockerare/> (2018-02-25)