

Kurs: CA1004 Självständigt arbete 30 hp

2018

Konstnärlig masterexamen i klassisk musik, 120hp

Institution för klassisk musik

Examinator: Katarina Ström-Harg

Daina Mateikaite

Bakom kulisserna

Min resa till minskad stress och ökad prestation

Skriftlig reflektion inom självständigt arbete
Det självständiga, konstnärliga arbetet finns dokumenterat på inspelning
från examenskonsert 2 juni, 2018 på Edsbergs slott

Sammanfattning

Denna uppsats handlar om hur man som professionell musiker lär sig att hantera stress och öka prestationen. Stress, nervositet och rampfeber är ett vanligt problem bland musiker som kan vara ett otroligt störande moment som förhindrar att man presterar på topp. I uppsatsen skriver jag om vilka metoder som finns för att motverka stress och dess symtom. Metoderna avser visualisering, meditation, idrottspsykologi och fysisk aktivitet. Det är väldigt individuellt hur man upplever stress. Det är upp till var och en vilka metoder man väljer att testa och använda.

Sökord: stress, nervositet, rampfeber, mental träning, prestation, visualisering, meditation, fysisk träning.

Innehållsförteckning

1. Inledning	1
2. Bakgrund	1
3. Syfte	2
4. Metod	3
5. Stress, nervositet och rampfeber	3
5.1. Kamp/flykt responsen	4
5.2. Positiv nervositet	4
5.3. Prestationsångest	5
5.4. Självförtroende och självkänsla	6
6. Metoder som minskar stress och ökar prestationen	7
6.1. Visualisering	7
6.2. Meditation	9
6.3. Bäst när det gäller	10
6.4. Fysisk aktivitet	12
7. Slutsats	14
7.1. Hur jag metodiskt har arbetat	14
7.2. Min examenskonsert	16
8. Diskussion	18
9. Referenser	21

1. Inledning

Vägen till att bli en professionell musiker är verkligen inte den enklaste. Vi spenderar oändligt många timmar på att behärska den tekniska biten av att spela instrumentet. Sedan tillkommer det musikalitet, tolkning av musiken och förmedlandet till publiken. Det sistnämnda är en krävande uppgift som kan kännas utelämnande, naket och även skrämmande. Som musiker har man ansvar för att följa och respektera det som tonsättaren har skrivit. Genom att känna okontrollerad nervositet, stress och även rädsla kan det vara nästan omöjligt. Konsertupplevelsen kan förstöras både för musikern och publiken. Som musiker har jag varit i den situationen många gånger. Jag har känt rädsla, skakat, velat gå av scenen och till och med slutat att spela. Därför har jag alltid undrat vad det finns för knep för att bli av med de känslorna. Om man tittar på de största stjärnorna i musikvärlden tycker de att den mentala förberedelsen är lika viktig som en koncentrerad och noggrann övning. Bland dem finns en av de mest berömda violinisterna under 1900- talet:

I suppose that when I play in the public it looks easy, but before I ever came on the concert stage I worked very hard. And I do yet-but always putting the two things together, mental work and physical work. – Jascha Heifetz (Martens, 1919/2006, s 49)

Temat för mitt arbete är ett resultat av min vilja, att ta reda på vad det finns för metoder som skulle hjälpa mig att hantera stress, nervositet och rampfeber inför viktiga prestationer. Därför fattade jag beslutet att ge mig ut i bokdjungeln med avsikt att upptäcka böcker och metoder som fångade mitt intresse samt hade en potential att agera som ett verktyg för att överkomma mina mentala hinder. Jag kommer använda mig av mina studier, när jag ska framföra min examenskonsert.

2. Bakgrund

Min musikaliska resa som student på musikhögskolan till den violinist och människa jag är idag har inte alltid varit spikrak. Jag har haft många framgångar där jag har vunnit tävlingar, spelat på stora festivaler i Sverige

och utomlands samt spelat som solist med flera professionella orkestrar. Rena drömmen! Rampfeber och nervositet fanns där, men det var något som jag kunde hantera. Det var mer som en kittlande känsla i magen: ” snart ska jag få spela!” än ångest, stress och panik.

För ungefär två år sedan hände något med min förmåga att hantera stress, nervositet och rampfeber vid prestationstillfällen. I samband med flera väldigt jobbiga privata händelser, började jag förlora mitt självförtroende även i mitt spel. Därifrån påbörjade jag en nedåtgående spiral som ledde till att nästan alla efterkommande konserter, inspelningar och tävlingar gick åt pipan. Jag övade lika mycket, men det gav nästan inga resultat. Min utveckling stannade av och jag fick en väldigt negativ bild av mitt spel: ”en sådan violinist som jag kommer aldrig att lyckas. Jag kommer aldrig att bli tillräckligt bra.” Till slut lyckades jag ta mig i kragen. Jag ville veta hur jag kunde minska rampfebern, ta tillbaka mitt självförtroende och prestera lika bra på scen som i övningsrummet.

Jag började med att läsa olika artiklar på nätet för att ta reda på vad det är exakt som jag saknar. Nästan alla artiklar som jag hittade tydde på att mental träning och de olika metoderna som finns är något som skulle kunna hjälpa att motverka nervositet. Det ville jag forska vidare på genom att läsa olika böcker som nätartiklarna föreslog. Idag existerar det en avsevärd mängd av litteratur inom fältet mental träning. Det var otvivelaktigen ingen enkel uppgift att bestämma mig för vilka av dessa böcker jag skulle fokusera på. Med hjälp av mina musikkollegor och andra människors kloka råd hittade jag flera guldgrubbor inom fältet som mental träning och fysisk träning vilka jag bestämde mig för att testa!

3. Syfte

Syftet med detta arbete är att få en större inblick av hur stress och nervositet påverkar oss musiker, samt vad det finns för metoder och redskap för att motverka den. hoppas på att kunna ta reda på om mentalträning och fysisk aktivitet kan hjälpa mig att nå ett bättre resultat vid konsertsituationer, speciellt inför min examenskonsert. Inte minst vågar jag tro att detta arbete kan vara till hjälp för andra som känner sig att vara i en liknande situation. Trots att detta ämne kan upplevas väldigt individuellt och de metoderna jag

skriver om inte nödvändigtvis kan fungera för alla, hoppas jag att detta arbete kan vara till nytta för andra viltsna själar. Frågan är om olika metoder av mental träning och fysisk aktivitet kan minska stressen och öka prestationen i en konsertsituation?

4. Metod

Jag har i mitt arbete valt att prova flera metoder inom mental träning för att motverka stress, nervositet och rampfeber och på så sätt öka min prestation. Främst har jag försökt att studera visualisering och meditation och även en del idrottspsykologi hämtad från Willi Railos bok *Bäst när det gäller*. Jag har också studerat hur fysisk träning kan öva prestationen och motverka stress. Jag har använt mig av olika böcker och internetkällor med både fakta och övningar. De metoderna som jag beskriver i mitt arbete har jag valt ut noggrant efter mina egna behov, upplevelser och begränsningar. Flera av övningarna har jag praktiserat och applicerat på min examenskonsert.

5. Stress, nervositet och rampfeber

Att uppleva stress, nervositet och även rampfeber är en del av livet. De flesta musiker, skådespelare, talare eller idrottare har upplevt det någon gång. Vissa har lärt sig att hantera de negativa känslorna och tankarna. Andra känner stark ångest, oro, rädsla och panik som blir ohållbart att ta itu med. Begåvade och talangfulla unga konstnärer tvingas att sluta på grund av osäkerheten om hur man kan vinna över dessa mentala monster. Skillnaden mellan stress, nervositet och rampfeber är egentligen inte så stor. Stress kan triggas igång även av de minsta vardagliga moment. Nervositet är en form av ångest som kan dyka upp några timmar men även flera månader innan prestationstillfället. Rampfeber är en rädsla att stå på scen. Man kan känna en eller flera av dessa symptom tillsammans. Var kommer de ifrån? Denna del består av de fysiologiska grunderna till stress, nervositet och rampfeber och varför vi känner de så.

5.1. Kamp/flykt responsen

Kamp eller flykt responsen är uttryck skapat av Walter Bradford Cannon i början av 1900-talet. I sin bok *Bodily changes in pain, hunger, fear, and rage* (1915) beskriver han att kamp eller flykt responsen är en fysiologisk reaktion som uppstår som svar på en uppfattad skadlig händelse, en attack eller ett hot mot överlevnad. Hans teori säger att människors sympatiska nervsystem reagerar instinktivt och förbereder sig för att antingen slåss eller fly. Vad som triggar igång responsen och personliga förutsättningar är det som avgör om hjärnan väljer kamp eller flykt. När hjärnan uppfattar att faran är för stor och att det inte finns någon chans till varken kamp eller flykt aktiveras det "spela död" reaktionen skriver Sandra Omidvar.¹ Då aktiveras istället det parasympatiska nervsystemet och kroppen går ned i varv. Denna typ av reaktion ger motsatta effekter som svimningskänsla, illamående och trötthet. Dessa reaktioner tillhör vår gamla hjärna ("reptilhjärnan") "som idag i vår moderna samhälle vi inte längre behöver. Anders Hansen beskriver det i sin bok *Hjärnstark* (2016):

Vi har förändrat samhället oerhört fort, men biologin har inte hängtt med. Vi har svårt att själva se att vår kropp inte är gjord för den värld vi lever i. (Hansen, s.103)

Idag upplever vi inte samma hotande situationer som våra förfäder gjorde, såsom att bli jagad av ett lejon. Trots det känner inte vår hjärna någon skillnad gentemot de "hoten" som vi upplever idag. Antingen sympatiska eller parasympatiska nervsystem sätts igång och vi är redo att slåss, fly eller spela död. Hormoner som adrenalin, noradrenalin och kortisol strömmar i blodet, man får snabbare andning och skärpt uppmärksamhet eller tvärtom (Kroese, 2010).

5.2. Positiv nervositet

Att vara nervös behöver inte nödvändigtvis betyda något negativt. Den glada nervositeten, även kallad spänningsnervositet, kan utan tvekan

¹ <https://www.netdoktor.se/psykiatri/stress-utmattningssyndrom/sjukdomar/stress/>

fungera positivt. Den ger energi. Man kan fortfarande känna av nervositeten men samtidigt blir man pigg och redo att inta utmaningen (Railo, 1992).

Peter Währborg. Läkare och fd. chef för Stressinstitutet i Göteborg tycker dock helt annorlunda. Han påstår att positiv stress inte finns:

Stress innebär egentligen inget annat än otillräcklighet. Känslan av att inte rätta till. När hjärnan inte hittar någon lösning på livets påfrestningar uppstår känslan av otillräcklighet. Minnet glömmet sin uppgift och inte ens det kommer man ihåg till nästa dag. Det känns som att det är alltför mycket att tänka på och alldeles för lite att tänka med. Kanske är det just detta som är utmaningen, att ta sig själv på allvar.²

5.3. Prestationsångest

Prestationsångest är en rädsla för att göra fel, samt vad andra ska tycka om man gör bort sig. Oftast känner man prestationsångest långt innan själva prestationstillfället. I *Performance Anxiety* (2005) förklarar författaren Eric Maisel att prestationsångest kommer oftast från svart eller vitt tänkande: "min prestation måste vara perfekt annars är jag helt värdelös" Dessa oftast ouppnåeliga mål leder till ännu mer ångest och försämrade slutresultat.

Casey McGrath, Karin S. Hendricks och Tawnya D. Smith som tillsammans har skrivit *Performance Anxiety Strategies* (2016) menar att prestationsångest kan uppstå dagar och även veckor innan själva prestationstillfället och kan vara långt efter. Författarna delar upp prestationsångest i tre faser innan, under och efter. Innan prestationstillfället:

- Övning kommer ändå inte hjälpa.
- Jag oroar mig vad publiken kommer att tycka.

Under själva prestationstillfället:

² <https://forelasaren.se/positiv-stress/>

- Jag har gjort ett misstag som publiken säkerligen har märkt. Det är lika bra att sluta spela.
- Jag vet inte om jag kommer klara av att spela till slutet av stycket.

Musikern känner prestationsångest efter prestationstillfället:

- Publiken var väldigt tyst ikväll. Jag tror inte de gillade mitt spel.
- Det gick bra att spela denna gång, men det var bara rena turen.

Att känna prestationsångest gör att uppgiften att stå på scen blir nästan omöjlig. På så sätt handlar musiken om personlig överlevnad än om att förmedla tonsättarens röst eller uttrycka sitt eget artisteri. Prestationsångest och dålig självkänsla och självförtroende går hand i hand.

5.4. Självförtroende och självkänsla

Som musiker blir man ofta bedömd och utvärderad av andra under konsert och provspelnings situationer. Både självkänslan och självförtroendet kan bli otroligt utsatt, speciellt om prestationstillfället inte gick så bra som man hade tänkt. Willi Railo i sin bok *Bäst när det gäller* (1992) menar att ingen enskild faktor är viktigare än självförtroendet: det är lättare att koncentrera sig, lättare att motivera sig, dagsformen påverkas positivt, nervositeten minskar eller försvinner helt samt humöret ökar.

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).

Det är lätt att förväxla vad självförtroende och självkänsla är. Om självförtroende kan beskrivas mer som egen tilltro till vad man klarar av, speglar självkänsla sitt eget värde. Oavsett prestationer värderar man sig själv högt.

Både självförtroende och självkänsla är viktiga faktorer i musikers liv. Man är också sin egen största kritiker därför bör man vara extra försiktig med destruktiv självkritik för att inte förstöra dessa viktiga faktorer.

6. Metoder som minskar stress och ökar prestationen

6.1. Visualisering

Det är ingen hemlighet att möjligheterna till framgång i livet beror väldigt mycket på hur man tänker. Motivation, självkänsla, positivt tankesätt och rätt mental inställning kan till och med spela större roll än kompetens och talang. Enligt många böcker, vetenskapliga artiklar och internet sidor är visualisering en fungerande metod till framgång. För att uppnå ett mål måste man se sig själv göra det.

Forskningen visar att det finns större fördelar med att visualisera själva processen, i det här fallet är det övning än att visualisera det önskade resultatet - prestationstillfället. I en studie (Pharm och Taylor, 1999) bad forskarna en grupp studenter att visualisera sina önskade framgångar inför en tenta. Den ena gruppen ombads att föreställa sig slutmålet - att de lyckats väl på tentan - medan den andra gruppen istället fick visualisera den arbetsprocess (läsning m.m.) som krävs för att få ett bra resultat på provet. Resultatet visade tydligt att den grupp som hade visualiserat processen ägnade mer tid till att plugga inför tentan, vilket också ledde till att de fick bättre resultat på provet (även om sambandet mellan just studietid och studieresultat är förvånansvärt svagt). En av orsakerna till att man får bättre resultat om man visualiserar arbetsprocessen är att man då fäster större uppmärksamhet vid de steg som behöver tas för att uppnå målet; visualiseringen blir ett sätt att planera utförandet, och vi blir bättre på att förutse det hårda arbete som krävs. Studien visar också att den här metoden minskar den ångest som man annars kan uppleva när man vill prestera någonting.³

³ <https://www.motivation.se/innehall/visualisera-pa-ratt-satt/>

En visualiserings övning som en känd litauisk psykolog och författare Gintarė Jankauskienė ger i sin bok *Panikos priepuoliai. Išsivaduok iš nerimo ir baimių* (2018) består av 3 steg: (1) Det första steget går ut på att man ska fokusera sig på det specifika målet som man vill uppnå. Man ska helst välja ett lugnt ställe att visualisera där inget kan distrahera en. (2) Sedan slår man på fantasin. Man ska föreställa sig klart vad ens liv skulle vara om målet redan hade uppnåtts. Här är det viktigt att vara detaljerad och specifik genom att skapa tid och rum, inre känsla, även doft, ljud, färger och det man har på sig. (3) När man är klar med de mentala bilderna och ser dem tydligt framför sig ska man skapa en klippkollage. Man kan göra en klippkollage från till exempel tidningsbilder som karakteriserar resultatet av målet. Detta kollage tillsammans med mentala bilder som man har skapat i sitt medvetande ska man besöka varje dag, så många gånger som möjligt. Enligt Jankauskienė är full koncentration nyckeln till en lyckad visualisering. På så sätt kommer man genast att känna ett positivt humör, ett inflöde av krafter och en beslutsamhet att uppnå målet.

Även mina musikkollegor har testat visualisering. Både Chiara Re och Josefine Ansved skriver om detta ämne i sina examensarbeten: *Nervositet* (2014) respektive *Utöver det klingande* (2018). Re berättar om hur hon använde sig av sin "inre film" för att visualisera sin examenskonsert. Hon använde denna övningen varje dag fram till konsertdagen för att uppnå det bästa möjliga resultatet (Re, 2014, s.16).

Ansved ger flera visualisering tekniker som har väckt mitt intresse. En av dem är en övning hämtat ur boken *Musik och mental träning* (1996) av Lejonclou och Lindberg som går ut på 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 (Ansved, 2018, s.16).

6.2. Meditation

Med dagens hektiska takt och krav känner många människor sig stressade och överarbetade. Det känns ofta som om det inte finns tillräckligt med tid för att få allt gjort. Stress och trötthet gör människor olyckliga, otåliga och frustrerade. Det kan även påverka hälsan. Effekten av att meditera gör sinnet lugnare och mer fokuserat. En enkel tio eller femton minuters meditation kan hjälpa att övervinna stressen och hitta en bättre inre fred och balans. Meditation kan också hjälpa att kontrollera sitt eget sinne. Man kan lära sig att förvandla sitt sinne från negativt till positivt från stört till fredligt, från olyckligt till glatt (Gyatso, 2017, s.7)

Det finns otroligt många meditationstraditioner och sätt att meditera på som Buddhismens tradition att meditera för att öka medkänslan, mindfulness, tai chi, qigong och koncentrations meditation. Det sist nämnda skriver Gyatso i sin bok *The Mirror of Dharma* (2017) om:

Koncentrationsmeditation innebär att man fokuserar på en enda punkt. Det innebär att man kan antingen följa andningen, upprepa ett ord eller mantra, stirra på ett levande ljus eller lyssna på repetitiv musik. Att försöka fokusera sig på endast ett objekt eller ljud kan vara extremt utmanande. Genom denna process förbättras koncentrationsförmågan. (Gyatso, 2017, s.55)

David Gelles som skriver för tidningen *The New York Times* föreslår att använda "body scan" (kroppsskanning) istället för att försöka kontrollera tankarna eller fokusera sig på en sak. I kroppsskanningen involveras systematiskt fokusering på olika känslor och områden från huvud till tå. Man börjar skanningen med huvudet. Långsamt och medvetet uppmärksammar man hårbotten. Sedan vandrar man till öronen, ögonlocken och näsan. Man fortsätter skanna kroppen på detta sätt från ansiktet till armarna, magen och hela vägen ner till tårna. Först kan det verka som om man inte känner något alls. Men när man har gjort det i några minuter kan man börja märka en hel värld av nya känslor. Några av känslorna kan vara trevliga, en mild värme och en bekväm tunghet. Man kan börja uppleva stickningar eller klåda. Vissa känslor kan till och med vara obehagliga.

Oavsett känslan är det bara att notera det. Om man behöver flytta på sig för att lindra den obehagliga känslan kan man göra det. Men det viktigaste är att försöka att inte reagera. I stället kan man försöka att erkänna vad det är som man känner, och fortsätta med kroppsskanningen. Och självklart, om man inser att sinnet har vandrat iväg, noterar man den tanken och vänder uppmärksamheten åter till kroppen.⁴ Denna typ av meditation hjälper till att slappna av och minska stressen.

6.3. Bäst när det gäller

Det finns många böcker kring stress och mentala metoder för att motverka stress för musiker, idrottare, skådespelare eller andra typer av yrken som behöver prestera på en utsatt tid och rum. *Bäst när det gäller* av Willi Railo (1992) är en av dem mest kända böcker som finns inom ämnet. Författaren, Willi Railo var en norsk idrottspsykolog och professor i prestationspsykologi. Han blev internationellt känd för sin bok *Best Nér det gäller* ("Bäst när det gäller"). Han arbetade med många idrottsstjärnor såsom Sven-Göran Eriksson och Björn Borg och även de norska och engelska landslagen i fotboll.

I sin bok går Railo igenom flera viktiga ämnen såsom tankens kraft, självförtroende, psykisk energi och målsättning. Han påstår att det finns tre moment som avgör resultatet av en tävling eller motsvarande prestationskrävande situation: tankar, känslor och psyke. Därför är det väldigt viktigt att lära sig att den fysiska förberedelsen och den mentala går hand i hand under inlärningsprocessen. Som ett exempel berättar han om det klassiska problemet i tennis känt som "gummiarm". Av ren nervositet och rädsla blir armen plötsligt kraftlös. Detta handlar sällan om brist på fysisk förmåga eller träningens kvalitet och kvantitet. Istället är den största orsaken att man har misslyckats med att komma åt de faktorer som styr det mentala som han även kallar för psykisk energi:

Psykisk energi är en resurs, som du inte kan vara utan - om du ska nå de riktigt bra resultaten. Om du inte lär dig att rätt hantera också din psykiska energi

⁴ <https://www.nytimes.com/guides/well/how-to-meditate>

hjälper det inte att träna fysiken hårt. Det ena kan inte kompensera det andra. Både fysisk och psykisk energi måste samverka. (Railo, 1992, s.32)

För att lära sig hur den fysiska och mentala biten ska gå hand i hand, föreslår Railo att arbeta med *Mentalt rum*-metoden som går ut på att avgränsa situationen. Målet är att skapa ett artificiellt psykiskt utrymme där man har fullständig kontroll över situationen. Inga negativa tankar är tillåtna här. De byts istället ut mot positiva tankar eller konstruktivt kritik. Genom att psykiskt avgränsa situation ökas tryggheten, den inre självkänslan och som en omedelbar effekt därav också självförtroendet. Det finns två grundläggande sätt att skapa denna plats. Avskilt från prestation eller förenat med prestation. Den avskilda formen fungerar som en förberedelse gentemot den förenade, som agerar rollen av en teknik att tillämpa i prestationens stund.

En annan väldigt viktig faktor som enligt Railo är "ett måste" för att lyckas vid prestationstillfället är *målsättning*. Mål kan ha olika typer av funktioner: allt ifrån att skapa motivation och riktning till att ta formen av ett konkret resultat att sträva emot. Ett mål kan definieras som en mental föreställning om vad man konkret vill uppnå inom en given tidsram. Nästan alla har mål för resultatet, men väldigt få har mål för vägen till att nå dit, alltså processen genom vilken det slutgiltiga målet nås. Railo menar att man bör ha både *resultatmål*, vad vill jag uppnå och *processmål*, vad behöver jag uppnå varje dag/vecka/månad för att uppnå resultatmålet. Mål bör vara:

- *Tillräckligt höga* - Hur högt eller lågt ett mål ska sättas verkar vara ett evigt problem. För att nå upp till det slutgiltiga målet ska man dela upp det i tre nivåer: trygghetsmål (bara man klarar det så kan man känna sig trygg och nöjd med sin insats), realistiska arbetsmål (som man ännu inte har uppnått, men kommer att göra inom en förutsägbar framtid med rätt träning och rätt inställning) och sist men inte minst barriärbrytande mål (det som man tror är nästan omöjligt).

- *Konkreta* - när, var och hur ska man göra för att nå målet.

- *Medvetandegjorda* – det man själv (eller med lärares hjälp) satt upp och tror på.

- *Förankrade i självförtroendet* - självförtroendet och målet ska stå hand i hand. Man ska tro på sig själv och se slutmålet som en självklarhet.

Det som är så praktiskt med boken är att den är lättläst och lätt att ta med sig. Dessutom avslutas varje kapitel med "*Railos råd*". Dessa är meningar i punktform som kort och koncist erbjuder just råd att tillämpa gällande det aktuella kapitlet. De kan läsas innan en konsert för att få en snabb påminnelse om rätt tankesätt, samt att för att fräscha upp minnet gällande kapitlet i sin helhet.

Musik precis som idrott kräver målmedvetenhet tillsammans med koncentrerad och noggrann träning. Även om denna typiska övning är av största vikt är det endast halva vägen mot ett starkt, professionellt, emotionellt och tekniskt tillfredställande framträdande. Ett starkt och välförberett psyke, samt ett bra självförtroende tillåter utövaren att mobilisera all den expertis som har erhållits under den typiska övningen. Det tillåter en hög lägstanivå och en medelnivå mer konsekvent likt ens för närvarande starkast möjliga prestation. Om kunskaperna som förvaltas genom musikalisk och tekniskt övning är en pil är vetenskapen om det mentala den båge som tillåter denna att färdas. Därför är det otroligt viktigt även under inlärningsprocessen att ha med dessa två komponenter. Detta för att tillämpa Railos tankar om att även i träningsomgång åter skapa en tävling, vilket för oss musiker motsvarar en konsert. Psyket måste alltid vara starkt för att verkligen vara bäst när det gäller. **Det är inte något som artificiellt kan frammanas vid behov, utan något som måste vara en konstant närvaro i vardagen.**

6.4. Fysisk aktivitet

Att vara i god form och fysik kan påverka kroppen positivt. Enligt Vårdguiden är rekommendationen att man som vuxen rör på sig minst 150 minuter varje vecka. Fysisk aktivitet i form av till exempel raska promenader, friluftsliv eller en annan typ av träning kan minska risken för

bland annat hjärt-kärlsjukdomar, cancer, psykisk ohälsa och även stress.⁵
Överläkaren i psykiatri Anders Hansen i sin bok *Hjärnstark* (2016)
beskriver hur viktig träning är för vår stresshantering:

Jag tror inte att man kan överskatta hur viktig träningen är för vår stresshantering. Alla har ett vardagspussel som ska läggas men att ta bort stressen ur livet är inte alltid realistiskt. Jag tror rätt väg att gå är att göra oss mer stressresistenta – och då finns det ingenting som är lika effektivt som träning. (Hansen, 2016, s.17)

Hansen skriver det är nödvändigt att träna regelbundet för att sänka kortisolnivån i blodet. När kroppen blir stressad ökar nivåerna av kortisol. Fysisk aktivitet ökar också kortisolnivåerna – men efteråt sjunker de till en lägre nivå än innan. Ju mer man rör på sig desto mindre ökar kortisolet – och desto mer sjunker nivån efteråt. På så sätt blir all fysisk träning en slags träning på att hantera stress. Det handlar dock inte om att vara sportig eller ha magrutor. Han råder också att strunta i kosttillskott eller andra "mirakelmetoder" som påstås göra underverk för hjärnan. Det spelar inte heller någon roll hur eller var man tränar. Det viktiga är att man rör på sig (Hansen, 2016, s.229).

Fysisk aktivitet bidrar även till mer energi, en ökad koncentrationsförmåga och kreativitet. Det sist nämnda är en extra viktig komponent för att kunna lyckas i de kreativa yrken som musiker, skådespelare, dansare och m.m. Hansen ger exempel på flera extremt kreativa personer som har vittnat om hur motion och träning har gjort underverk för deras skaparförmåga. Albert Einstein sägs ha upptäckt relativitetsteorin under en cykeltur. Beethoven, en av tidernas största musikaliska genier, blev döv i 40-årsåldern men lyckades ändå komponera tre kompletta symfonier. Han avbröt ofta arbetsdagen för att ta en lång promenad för att få inspiration. Charles Darwin tog dagliga timplånga promenader kring sitt hem Down House - en runda som han kallade "my thinking path". Nutida entreprenörer och kreatörer som Apples avlidne VD Steve Jobs, Facebooks grundare Mark Zuckerberg och Twitters Jack Dorsey får mer inspirations av att ta långa promenader än att sitta runt ett bord (Hansen, 2016, s.163) Hansen menar att promenader gör en kanske

⁵<https://www.1177.se/Stockholm/Tema/Halsa/Fysisk-aktivitet/Rorelse-ar-livsviktigt/>

inte till en ny Michelangelo, men i det inledande stadiet av en kreativ process kan det hjälpa en att komma igång. (Hansen, 2016, s. 168).

7. Slutsats

Efter att ha forskat om stress och dess symtom förstod jag att både kroppen och sinnet inte mår bra av att konstant befinna sig i stresstillstånd. Det kan till och med leda till farliga hälsoproblem. Dock ställer dagens samhälle stora och ibland näst intill omöjliga krav. Man ska vara ”fröken duktig”, ha 1000 bollar i luften, hinna vara på fler ställen samtidigt, samt att vara ständigt uppkopplad på sociala medier. Tack vare de böckerna och artiklarna som jag har läst hittade jag de metoderna som passar mitt behov idag. Ingen av metoderna kostar pengar eller behöver speciella högskolemeriter för att bemästra. Det enda som krävs är vilja, tid och tålamod. Under de månaderna som jag har skrivit arbetet har jag också systematiskt arbetat med visualisering och meditation. Jag har praktiserat flera övningar av Railos bok *Bäst när det gäller* (1992) som *Mentalt rum* och *målsättning* samt försökt att vara fysiskt aktiv så ofta det går. Vissa dagar har det varit både enkelt och kul att testa de olika metoderna. Andra dagar och veckor speciellt när jag var på resandefot var det mycket svårare att hitta tid och ibland även motivation. Det som jag har lärt mig mest av min forskning om stress är att identifiera vad stress grundar sig i för enstaka situationer och applicera metoderna därefter.

7.1. Hur jag metodiskt har arbetat

Under de veckorna jag skrev min uppsats har jag minst en gång om dagen försökt att använda mig av *visualisering*-metoden. Denna metod utövade jag oftast i mitt övningsrum under något av övningspassen. Jag skulle sätta mig bekvämt, blunda och gå igenom min examenskonsert steg för steg. Först

skulle jag börja med något positivt för att få en härlig känsla i kroppen. Jag skulle börja med att klappa mig själv på axeln för allt som jag har åstadkommit. Trots mycket press, stora förväntningar och en stor rädsla att jag kommer att misslyckas så är jag stolt över mig själv. Jag har spelat mitt instrument sedan jag var liten, haft många motgångar och ändå inte gett upp. Jag har alltid drömt om att bli en professionell musiker och nu är jag bara några månader ifrån det! Det ska firas med en examenskonsert som kommer gå hur bra som helst! Sedan skulle jag gå över till att tänka på hur timmen innan konserten kommer kännas. Jag skulle se mig i min blå klänning, lite nervös men ändå redo att spela. Jag är på bra humör och i god form. Sedan skulle jag visualisera själva konserttillfället. Jag skulle gå igenom min repertoar - sats för sats, stycket för stycke. Jag spenderade extra mycket tid på de satserna eller ställena i musiken som jag då kände mig mest osäker på. Sedan skulle jag visualisera känslan som kommer uppstå efter konserten. Jag kände glädje, stolthet och tacksamhet. Jag har släppt perfektionen och accepterat att ingenting kan någonsin bli helt perfekt. Därför känner jag ingen ångest över de stunderna i musiken, som skulle kanske gå mindre bra. Efter en sådan typ av stund kände jag mig mer tillfreds med mig själv, mitt spel och min examenskonsert. Om jag var på dåligt humör innan eller omotiverad att öva så gick det oftast över efter en sådan session. Istället kände jag mig motiverad att bli ännu bättre.

De första veckorna har jag försökt att meditera antingen när jag har vaknat eller innan jag ska gå och lägga mig. Sedan insåg jag att kvällarna passade mig bättre, då jag hade mer tid och inte hade bråttom att åka iväg. Jag har testat både koncentrationsmeditationen och kroppsskanningen. Eftersom meditation var nytt för mig kände jag att koncentrationsmeditationen inte gick så bra. Jag hade svårt att slappna av och blev bara frustrerad när jag inte kunde fokusera mig på en sak och när tankarna åkte iväg.

Kroppsskanningen passade mig mycket bättre. Det var lättare att hålla fokus, som sedan hjälpte mig att slappna av. Denna metod började jag använda även i övningsrummet då jag kände mig stressad eller nervös. Jag har även testat att använda metoden innan andra konserter och spelningar för att se vad den kan ge för effekt. Jag vill påstå att jag faktiskt kände mig mindre nervös.

Bäst när det gäller boken av Willi Railo funkade perfekt som en handbok. Boken är kortfattad och lätt att ta med sig. Jag kände att det var nyttigt för mig att bläddra boken då och då för att påminna mig själv om att fortsätta vara stark och målmedveten.

Trots att fysisk aktivitet inte var någon nyhet för mig, eftersom jag gillar att röra på mig så har jag aldrig gjort det regelbundet. Vissa perioder brukade jag röra på mig mycket, andra perioder väldigt lite eller nästan inget alls på grund av mycket stress, sjukdomar eller brist på tid. Trots att jag under de veckorna då jag skrev min uppsats var jag väldigt upptagen med olika projekt, försökte jag att göra något fysiskt varje dag. Det kunde vara allt ifrån att kliva av bussen en busshållsplats tidigare och gå den sista biten själv till olika pass på gymmet som yoga eller en springrunda i skogen. Jag märkte att jag fick ett bättre flöde i vardagen. Jag fick mer energi och var allmänt piggare och gladare. Dessutom blev jag nästan av med mina ryggsproblem som kan uppstå vid intensiv övning på mitt instrument.

7.2. Min examenskonsert

Den 2 juni 2018 hade jag min masterexamenskonsert på Edsbergs slott i Sollentuna. Jag upplevde att konserten gick väldigt bra. Jag var samlad, fokuserad och hade kontroll över nervositeten. Jag var även lugnare dagarna innan och kände ingen oro eller ångest som jag annars brukar känna innan viktiga prestationer. Jag tänkte mycket positiva tankar och använde mig av de metoderna som jag har lärt mig inom visualisering och meditation. Samma morgon som min examenskonsert skulle äga rum tog jag en lång promenad och för sista gången gick jag igenom hur min examenskonsert kommer vara, vad jag ska spela och hur det kommer kännas. Jag kände av nervositeten men jag kunde hantera den. Jag kände inte längre någon som helst panik. Varje gång jag började tvivla på mig själv och mitt spel försökte jag intala mig själv, att "nu har jag gjort allt jag har kunnat. Mer kan jag inte göra. Nu ska jag visa det jag har lärt mig och ha kul!"

Några timmar innan konserten försökte jag att sätta mig i några minuter och meditera. Det samma gjorde jag precis innan jag gick in på scenen. Jag

fokuserade på känslan i de olika delarna av kroppen med hjälp av kroppsskannings-metoden. Efter det kände jag mig ännu mer redo både fysiskt och mentalt. Jag var fokuserad men samtidigt avslappnad. Givetvis kände jag av nervositeten och dess symtom som handsvett och högre puls, men intalade mig själv att det var normalt att känna så. Några katastrof tankar försökte att smyga sig in, men det var bara att tänka "vad är det värsta som kan hända trots allt?"

Det som jag inte var beredd på var de yttre faktorerna. I mitt fall var det vädret. Min examenskonsert ägde rum i det vackra galleriet på Edsbergs slott. Salen är inte bara vacker i sig utan den har en fantastisk utsikt mot vattnet. Den lördagen var tyvärr den varmaste dagen under den månaden och att min konsert ägde rum klockan tre på dagen gjorde saken inte bättre. Temperaturen ute var upp emot 30 grader. Eftersom slottet inte är utrustat med luftkonditionering blir temperaturen lika hög inne som ute. Redan efter de första takterna i Gabriel Faurés Violinsonat nr. 1 som jag inledde min examenskonsert med, började jag känna hur svetten började rinna längst ryggraden. Efter ytterligare några sidor började jag känna att jag var på väg att tappa både fiolen och stråken. Svetten rann nu okontrollerat och jag hade svårt att fokusera mig på något annat än just det. Efter att ha spelat klart Faurés Violinsonat tog jag och pianisten emot applåderna och gick ut. Det var skönt att kunna andas ut, dricka vatten och samla krafter. Sedan gick vi in igen och spelade resten av programmet som bestod av Francis Poulenc Violinsonat och Piotr Tjajkovskijs *Valse - Scherzo*. Det var betydligt lättare att spela de sistnämnda styckena. Jag hade vant mig vid värmen, svettiga händer och kunde lägga fokuset på uttrycket och musiken. Även nervositeten var borta. Istället njöt jag av att spela. Jag var fokuserad, hade kontroll och spelade minst lika bra som i övningsrummet några timmar tidigare.

Genom min examenskonsert ville jag presentera mig som en stark och passionerad violinist med ett känslamt uttryck och en bred färgskala. Jag ville briljera med min virtuositet och mitt konstnärliga uttryck. Jag ville göra musiken rättvisa samtidigt som jag ville lämna min egeninterpretation. Det tycker jag att jag har lyckats med!

Efter min examenskonsert kan jag med säkerhet säga att mina studier har gett positiva resultat. Jag har fått upp ögonen för både visualisering och meditation och det ska jag fortsätta med att lära mig om!

8. Diskussion

Under mina tjugo år som fiolelev och senare student har jag spelat hundratals konserter. Jag har varit nervös och rädd nästan alla gånger. Jag har svettats, skakat och velat kräkas av pressen. Vissa gånger fick jag till och med minnesförluster och visste knappt hur det egentligen gick eller hur jag spelade. Nästan alla de gångerna då jag var okontrollerat nervös och rädd gick det oftast inte som jag hoppades på. Jag gjorde dumma misstag på scenen och var ofokuserad och frånvarande. Sådana enligt mig misslyckade konserter och prestationstillfällen tärde enormt på mitt självförtroende. Jag hamnade i en ond nervositetsspiral som ledde till ännu sämre konserter, ännu större förväntningar och press samt dåligt självförtroende. Tack och lov har jag också haft fantastiska känslor och konsertupplevelser. Jag har känt mig nöjd över min prestation, lycklig och tacksam över att jag har fått möjligheten att kala mig musiker och hög av adrenalinrus. För att kunna fortsätta vara en framträdande musiker livet ut var jag tvungen att söka mig till olika metoder som skulle hjälpa mig att hitta ett hållbart förhållningssätt till att utöva musik. Genom detta arbete har jag lärt mig mycket om mig själv, därför har arbetet blivit en stor lärdom.

Efter att ha studerat olika metoder för att minska stress och öka prestationen vill jag hävda att både mental och fysisk träning är nödvändig för alla professionella musiker som vill prestera på topp nivå. Precis som Railo (1992) skriver, så går det inte att nå de riktigt bra resultaten utan dessa två komponenters samverkan. Jankauskienė (2018) föreslår visualisering som ett bra komplement för att stärka den mentala muskeln och på så sätt öka prestationen. Gelles (2018) skriver att vi har mycket att vinna på genom att praktisera kroppsskanning/meditation. Det lär oss tänka bort dåliga tankar,

hantera stress och hitta sitt eget inre lugn. Hansen (2016) skriver att fysisk aktivitet bidrar till mer energi, en ökad koncentrationsförmåga och kreativitet. Han hävdar att fysisk aktivitet även hjälpa att bli mer stresstålig. Denna åsikt delar även Railo (1992) då han menar att fysisk och mental träning ska gå hand i hand.

Av alla metoderna så är fysisk träning den som jag personligen mest har kommit tillbaka till. Träningen har blivit som en slags fristad eller till och med som meditation för mig. Träningen har hjälpt mig att glömma all stress, press och bekymmer för stunden och fokusera på det som jag ska utföra. Efter träningen eller vilken annan fysisk aktivitet som helst känner jag mig oftast mer fokuserad och samtidigt avslappnad. Om jag kände mig stressad innan träningspasset, så känner jag att stressnivån ofta minskar efteråt. Jag brukar känna mig gladare, ha mer energi samt är redo att inta utmaningarna. Precis som Hansen (2016) skriver, så finns det ingenting som är lika effektivt som träning när man vill få bort stress från vardagen.

När jag började forska i vilka metoder som finns för att motverka stress och öka prestationen märkte jag att det finns enormt mycket kunskap inom dessa ämnen. Det finns tusentals böcker, videoinspelningar och andra källor som handlar om prestation, stress, inlärningsprocess och självförtroende. Det är omöjligt att läsa all litteratur som finns. Jag försökte avgränsa mig till ett urval av böcker som enligt min åsikt skulle passa bäst till mina behov under detta arbete. Det fantastiska med att det finns så mycket litteratur och andra källor inom dessa ämnen är att alla kan hitta något som passar. Vi är olika och har olika erfarenheter, bakgrund, uppväxt, mål och viljor. De metoderna som fungerade för mig kommer kanske inte fungera för andra. Det viktigaste för att motverka stress och nervositet är att lära känna sig själv, identifiera hur man reagerar på de situationerna som framkallar de olika symptomen och därefter försöka att hitta de metoder som skulle passa. Vissa kommer att behöva prova sig fram vad som funkar och vad som inte funkar. Andra kommer kanske hitta direkt det som passar just dem. Det är i alla fall värt att testa och leta sig fram.

Trots noggrann övning, fysisk och mental träning kan stressen och nervositeten ändå komma. Det är ju trots allt kroppens naturliga reaktioner. Därför är det viktigt att förbereda sig så bra som möjligt för att kunna hantera dessa situationer. Jag tror starkt på att ju flera metoder man har

testat, ju mer litteratur och andra källor man läst desto större chansen har man att bemästra och övervinna stressen och nervositeten. På så sätt kan man uttrycka sitt konstnärskap utan dessa störande faktorer och ta prestationen till en annan nivå.

9. Referenser

Ansved, J. (2018). *Utöver det klingande - kan olika metoder av mental träning och fysisk aktivitet minska stress i en konsert- eller provspelningssituation?* Kungliga Musikhögskolan. Examensarbete.

Bradford Cannon, W. (1915) *Bodily changes in pain, hunger, fear, and rage*. New York: Appleton Century Crofts.

Gyatso, G.K. (2018). *The Mirror of Dharma*. London: Tharpa Publications.

Hansen, A. (2016) *Hjärnstark - hur motivation och träning stärker din hjärna*. Stockholm: Fitnessförlaget.

Jankauskienė, G. (2018). *Panikos priepuoliai. Išsivaduok iš nerimo ir baimių*. Vilnius: Tyto alba.

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

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

Maisel, E. (2005) *Performance Anxiety*. New York: Back Stage Books

Martens, F. H. (1919/2006). *Violin Mastery*. Mineola, New York: Dover.

McGrath, C., Hendricks K.S., Smith D.T. (2016) *Performance Anxiety Strategies: A Musician's Guide to Managing Stage Fright*. Maryland: Rowman & Littlefield.

Railo.W. / Matson.H. (1992). *Nya Bäst när det gäller - Idrottspsykologi*. Farsta: Sveriges Riksidrottsförbund.

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

Internetsidor:

NetDoktor: <https://www.netdoktor.se/psykiatri/stress-utmattningssyndrom/sjukdomar/stress/> (2018-02-01)

Föreläsaren: <https://forelasaren.se/positiv-stress/> (2018-08-10)

Motivation: <https://www.motivation.se/innehall/visualisera-pa-ratt-satt/>
(2018-08-20)

New York Times: <https://www.nytimes.com/guides/well/how-to-meditate>
(2018-06-15)

Vårdguiden: <https://www.1177.se/Stockholm/Tema/Halsa/Fysisk-aktivitet/Rorelse-ar-livsviktigt/> (2018-06-1)

