

**CG1009 Examensarbete, kandidat, klassisk musik, 15 hp**

2019

Konstnärlig kandidatexamen 180 hp

Institutionen för klassisk musik

---

Handledare: David Thyré

Examinator: Peter Berlind Carlson

Hillevi Rasmusson Klingberg

## **Att bli vän med sin nervositet**

En studie i mental träning  
illustrerad via Antonín Dvořáks  
*cellokonsert i b-moll, Op. 104*

Skriftlig reflektion inom självständigt arbete  
Till dokumentationen hör även följande inspelning: **xxx**

# Sammanfattning

Detta är en skriftlig reflektion inom konstnärligt självständigt arbete på kandidatnivå som behandlar ämnet nervositet. Studien påvisar att nervositet är kroppens naturliga reaktion på en hotfull situation och hur man som musiker och cellist mentalt kan arbeta med att förbereda sig inför nervösa situationer. Genom Antonín Dvořáks *cellokonsert i b-moll* Op. 104, sats 1 utforskas tekniska svårigheter med stycket med anknytning till nervositet och provspelningssituationer. Genom att prova ett antal metoder och tankesätt för att motverka prestationsångest samt intervjua en sakkunnig jurymedlem har frågan kring vad man kan göra för sig själv och vad som förväntas i en provspelningssituation utretts. Detta resulterade i insikten kring att mental styrka är något som går att bygga upp och påverka själv om man uppövar ett konstruktivt tänkande. Utöver detta upptäcktes också vilka parametrar som var viktigast i en provspelningssituation där tonkvalité, rytm och intonation stod i centrum. Några viktiga passager i Dvořáks cellokonsert diskuterades vidare och tekniska aspekter för att underlätta dessa framlades. Studien kan komma till nytta för unga musiker, främst cellister, i deras förberedelse inför nervösa situationer, så som provspelningssituationer, där Dvořáks *cellokonsert i b-moll* Op. 104 är mycket vanligt förekommande.

Nyckelord: Cello, Cellokonsert, Opus 104, Antonín Dvořák, Ola Karlsson, nervositet, prestation, mental träning, provspelning.

# Innehållsförteckning

1	Inledning .....	1
1.1	Bakgrund .....	1
1.1.1	Vad är nervositet?.....	1
1.1.2	Nervositet som musiker.....	2
1.1.3	Antonín Dvořák.....	2
1.1.4	Dvořáks <i>cellokonsert i b-moll</i> .....	3
2	Syfte och frågeställningar .....	3
2.1	Syfte .....	3
2.2	Frågeställningar.....	4
3	Metod.....	4
3.1	Förberedelser inför nervösa situationer som cellist.....	4
3.1.1	<i>Tension and relaxation och positive thinking</i> .....	4
3.2	Intervju med sakkunnig jurymedlem.....	5
3.2.1	Kortfattat om Ola Karlssons meriter .....	5
3.3	Instudering av Dvořáks cellokonsert.....	5
3.3.1	Notmaterial och analys.....	6
3.3.2	Instrument.....	6
3.3.3	Övningsteknik och process.....	6
3.3.4	Inspelningar .....	7
4	Resultat .....	8
4.1	Det mentala förberedandet .....	8
4.1.1	Målmedvetenhet i ditt eget övande .....	8
4.1.2	Att välja att slåss .....	8
4.1.3	Den lugnande ritualen .....	9
4.2	Den sakkunniga jurymedlemmen.....	9
4.2.1	Att lyssna efter som jurymedlem .....	9

4.2.2	Dvořáks cellokonsert sats 1 i provspelningssituationer .....	9
4.2.3	Ola Karlsson om nervositet .....	11
4.3	Dvořáks cellokonsert – Sats 1 – <i>Allegro</i> .....	12
4.3.1	Det solistiska <i>soundet</i> .....	12
4.3.2	Den <i>inre sången</i> och <i>upptakten</i> .....	14
5	Slutreflektion .....	14
5.1	Hur jag bäst kan förbereda mig inför en nervös situation som cellist.....	14
5.1.1	Medvetenhet .....	14
5.1.2	Den dagliga övningen.....	15
5.1.3	Att själv styra över förändring .....	15
5.2	Vad en sakkunnig jurymedlem lyssnar efter under en provspelning .....	15
5.2.1	De tekniska aspekterna.....	15
5.2.2	Den musikaliska tolkningen .....	15
5.3	Utmaningar som Dvořáks cellokonsert medför .....	16
5.3.1	Uthålligheten och det avslappnade <i>fortet</i> .....	16
5.3.2	Frasering och det innerliga spelet.....	16
	Referenser.....	17

# 1 Inledning

Nervositet och prestation är två saker som ofta hänger ihop. Det är svårt att kunna prestera under hög press när mycket står på spel – något som vi klassiska musiker ställs inför gång på gång under våra karriärer. Speciellt aktuellt är det för oss unga musiker med mindre erfarenhet och karriären framför oss. Vi ställs inför situationer där hur vi presterar får faktiska konsekvenser på vårt framtida yrkesliv. Det kan handla om allt från stipendiesökningar till provspelningar för skolor och orkestrar. Med detta i åtanke har jag valt att undersöka hur jag kan arbeta med mig själv förebyggande inför nervösa situationer. Som cellist, men också generellt som musiker. Jag kommer att undersöka detta tillsammans med Dvořáks *cellokonsert i B-moll op. 104, sats 1* – ett av cellorepertoarens tyngsta verk och standard i nästan alla provspelningssituationer. Det är också det stycke jag kommer spela på mina mastersökningar och därför extra aktuellt.

## 1.1 Bakgrund

I denna bakgrundsdel kommer jag först att behandla nervositet, därefter Dvořák och hans cellokonsert.

### 1.1.1 Vad är nervositet?

Nervositet är resultatet av människans inlärda ”*Fight, flight, freeze or fawn respons*”.<sup>1</sup> När vi hamnar i en situation som vi upplever som hotfull går kroppen in i ett läge där den reagerar för att rädda sig själv ur situationen. Genom att pumpa ut signalsubstanser som adrenalin och noradrenalin får vi reaktioner som hjärtklappning, ökad eller minskad andning, skakningar i hela kroppen, svettning, synbortfall, överklighetskänslor och tryck över bröstet.<sup>2</sup> Det spelar ingen roll om hotet är faktiskt eller inbillat. Vår kropp kan inte avgöra denna skillnad och reaktionen blir densamma.<sup>3</sup>

Alla reaktioner på en hotfull situation ser olika ut och kan variera från gång till gång. Vissa kanske får hjärnsläpp, medan andra tvärtom blir skärpa. Vissa blir uppgivna och underkastar sig ”hotet” medan andra kämpar för att återta kontrollen. Oavsett är det naturliga beteenden och ett resultat av en överlevnadsinstinkt vårt undermedvetna lärt in genom tusentals år.

---

<sup>1</sup> Willis (2013).

<sup>2</sup> Egidius (2018).

<sup>3</sup> Willis (2013).

Därför är detta inte en reaktion vi kan kontrollera eller direkt förutspå. Redan innan vi medvetet insett ”faran” har vår hjärna börjat skicka ut de signaler som får vår kropp att reagera.<sup>4</sup> Frågan blir därför inte hur jag slutar bli nervös, utan snarare hur jag hanterar de reaktioner som följer nervositeten.<sup>5</sup>

### 1.1.2 Nervositet som musiker

Som musiker är vi väldigt beroende av våra kroppar och hur de känns när vi spelar. Det gör oss sårbara i pressade situationer. Att gå upp på en scen, eller att stå framför en jury är typiska sådana situationer. Problematiken som ofta uppstår när vi blir nervösa är att vi inte känner igen den taktila känslan av att hålla i instrumentet. Plötsligt kan det kännas som att man inte alls behärskar det. Kalla händer, muntorrhet och minskad andning är tre väldigt vanliga symptom och de ger lätt konsekvenser på en musikers spel. Ett vanligt misstag är också att fokusera på just de kroppsdelar man behöver i ett försök att återta kontrollen. Genom att göra detta får det dessvärre motsatt effekt. Det går inte att avleda reaktioner genom att tänka på dem, tvärt om behöver vi styra bort våra tankar från dessa reaktioner för att bli av med dem.<sup>6</sup> Enligt Dinka Migic-Vlatkovic, psykoterapeut och mental tränare för musiker, tror många musiker att orsaken till deras nervositet beror på att de inte är bra nog eller tillräckligt förberedda. De skuldbelägger därmed sig själva istället för att se nervositet som en naturlig reaktion på en utsatt situation.<sup>7</sup>

### 1.1.3 Antonín Dvořák

Antonín Dvořák var en tjeckisk kompositör som levde mellan åren 1841 – 1904.<sup>8</sup> Som tonsättare är han främst förknippad med sitt intresse för den slaviska folkmusiken, och senare också den nordamerikanska. Han började sin musikaliska bana som violinist. Eftersom han kom från ett fattigare hem spelade han de första åren mest i kyrkor och i byns band där folkmusiken var central.<sup>9</sup> När han senare började komponera kom detta så småningom att forma hans tonspråk. Från att först ha skrivit i en mer wagneriansk stil började han inkorporera de folkliga klangerna i den högromantiska stilen och fick han ett nytt sound, inspirerat av bl. a. Smetana.<sup>10</sup>

Några av hans mest kända och älskade verk skrevs under hans period i USA, där han befann sig mellan åren 1892-5.<sup>11</sup> Detta efter en förfrågan om att bli direktör på skolan *National Conservatory of Music in America*. Trots många tvivel över att lämna sitt älskade hemland

---

<sup>4</sup> Egidius (2018).

<sup>5</sup> Willis (2013).

<sup>6</sup> Ibid.

<sup>7</sup> Ibid.

<sup>8</sup> Döge (2001); Sýkora (1975).

<sup>9</sup> Döge (2001).

<sup>10</sup> Ibid.

<sup>11</sup> Ibid.

reste han tillsammans med sin fru och två av hans barn över Atlanten där en lukrativ löneförhöjning lockade. På uppdrag av skolans rektor kom han att arbeta för att utveckla ett nytt amerikanskt *sound* inom konstmusiken. Han hämtade inspiration från den afroamerikanska söderns och ursprungsbefolkningens tongångar och argumenterade för att det var genom dessa Amerika skulle hitta sitt eget tonspråk.<sup>12</sup>

#### 1.1.4 Dvořáks *cellokonsert i b-moll*

Dvořáks cellokonsert skrevs kring årsskiftet 1894-95, under hans sista tid i USA. Redan 1865 hade Dvořák försökt sig på att skriva en cellokonsert, men aldrig slutfört det orkestrala arbetet. Efter att han hör den tyskamerikanske cellisten och kompositören Victor Herbert framföra dennes andra cellokonsert finner Dvořák ny inspiration och börjar skriva på ännu en konsert.<sup>13</sup> Han skriver den för den tjeckiska cellisten Hanus Wihan,<sup>14</sup> som har en hel del invändningar och förslag på förbättring, varav många av dem är uppförandepraxis idag.

Det är en känslomässig tid. En stor ekonomisk kris drabbar USA, Dvořák längtar hem och han kämpar med att skriva klart sin solokonsert.<sup>15</sup> Hemma i Böhmen ligger också hans svägerska och stora obesvarade kärlek Josefina Kaunitzová inför döden. Hon hinner gå bort innan Dvořák hunnit återvända till sitt hemland och dödsbeskedet får honom att skriva om slutet på cellokonsertens sista sats. Det blir nu ett rekviem i hennes ära.<sup>16</sup>

Dvořáks cellokonsert är en av cellorepertoarens mest betydelsefulla, storslagna verk. Som solorepertoar är den ständigt återkommande, både i konserthusen, men också som standardrepertoar till de flesta provspelningar, då den första satsen är aktuell. Med sina stora tekniska utmaningar kräver den mycket av en cellist, och har fått sätta ribban för vad en cellist på ett professionellt plan förväntas kunna spela. Därför har jag valt att fokusera på en analys av detta stycke i relation till nervositet.

## 2 Syfte och frågeställningar

### 2.1 Syfte

Syftet med studien är att undersöka nervositet för musiker, här främst med inriktning cello och verk ur cellorepertoaren som är relevanta vid uppspelningssituationer. Jag har därför valt Antonín Dvořáks *cellokonsert i b-moll*, Op. 104, med fokus på första satsen. Ett delsyfte är att

---

<sup>12</sup> Döge (2001).

<sup>13</sup> Stowell (2006).

<sup>14</sup> Ibid.

<sup>15</sup> Döge (2001).

<sup>16</sup> Stowell (2006).



inhämta perspektiv från en sakkunnig och erfaren cellist med verksamhet som pedagog och jurymedlem. Därigenom är förhoppningen att utvecklas som cellist samt att studiens resultat även kan vara till nytta för andra cellister och musiker generellt.

## 2.2 Frågeställningar

För att konkretisera och uppfylla syftet har utarbetat tre frågeställningar.

1. Hur kan jag bäst förbereda mig inför en nervös situation som cellist?
2. Vad lyssnar en sakkunnig jurymedlem efter under en provspelning?
3. Vilka utmaningar medför Dvořáks cellokonsert?

## 3 Metod

### 3.1 Förberedelser inför nervösa situationer som cellist

Under min inlärningsprocess av Dvořáks cellokonsert sats 1 har jag samlat på mig information om nervositet och förberedelser inför nervösa situationer. Jag har analyserat observationsdata i form av en youtube-video där psykoterapeuten Dinka Migic-Vlatkovic behandlar ämnet scenskräck för musiker. För att komplettera har jag gjort en litteratursökning och läst två böcker som behandlar ämnet: *Rampfeber* av Åke Lundberg<sup>17</sup> och *Musik och Mental träning* av Annika Lejonclou och Åse Lindberg<sup>18</sup>. Utöver detta har jag också, i min intervju med sakkunnig Ola Karlsson<sup>19</sup>, ställt frågan om vad han anser är ett bra sätt att förbereda sig på.

#### 3.1.1 *Tension and relaxation* och *positive thinking*

Dinka Migic-Vlatkovic tipsar om metoden *tension and relaxation* i videoklippet jag tar del av. Den går ut på att du väljer en muskel och du spänner och sedan slappnar i av precis innan du ska göra ditt framträdande. Det är viktigt att du väljer en muskel som du inte behöver i ditt spel, t ex din fot, eftersom du annars kan projicera din nervositet till just de muskler som du inte vill ska påverkas. Jag testar detta och kombinerar denna handling med att tänka positiva tankar som jag vet är sanna. Dinka Migic-Vlatkovich varnar för att försöka ljuga för sig själv

---

<sup>17</sup> Lundberg (1991).

<sup>18</sup> Lejonclou & Lindberg (1997).

<sup>19</sup> Karlsson (2018).

genom att tänka osanna positiva tankar i pressade situationer. Hon menar att det undermedvetna alltid kommer veta att man ljuger och istället försöka berätta för det medvetna jaget att du ljuger och därmed kanske förstärka den nervösa reaktionen.<sup>20</sup> Jag väljer därför att tänka tanken ”att spela cello ger mig glädje” eftersom jag känner att det alltid är sant. På så sätt får jag positiva associationer till min muskelspänning/avslappning. Så småningom är tanken att jag genom att göra denna handling snabbt ska kunna fyllas med ett visst lugn och en avslappning. Dinka Migic-Vlatkovich poängterar vikten i att öva detta varje dag. Hon menar att precis som vi övar teknik på våra instrument behöver vi öva tekniken kring att hantera nervositet.<sup>21</sup> Därför upprepar jag min övning varje gång innan jag spelar starten på Dvořák, både i övningsrummet och när jag spelar upp för andra.

## 3.2 Intervju med sakkunnig jurymedlem

För att få ännu ett perspektiv gällande provspelningssituationer intervjuade jag celloprofessor Ola Karlsson. Varför jag väljer just honom är för hans långa karriär och stora erfarenhet av att både själv prestera under press, men framförallt sitta i jury och bedöma andra musiker, främst cellister.

Intervjun ägde rum på Kungl. Musikhögskolan den 27 november 2018, tog 25 minuter och spelades in med ljudupptagning på min mobiltelefon för att därefter transkriberas. Jag eftersträvar en god forskningsetik och Ola Karlsson har gett mig sitt tillstånd att använda vår intervju i mitt konstnärliga examensarbete. Han har godkänt att jag använder hans riktiga namn och att jag refererar till honom.

Jag valde att använda mig av en semi-strukturerad intervjumetod där jag förberett några frågor men lämnade det öppet för Ola Karlsson att utveckla resonemang.<sup>22</sup>

### 3.2.1 Kortfattat om Ola Karlssons meriter

Ola Karlsson har undervisat i cellospel vid Kungl. Musikhögskolan sedan 1979. Utöver detta har han suttit verksam som solocellist i Sveriges Radios Symfoniorkester sedan 1981. Genom åren har han suttit i mängder av jurys. Det rör sig om inträdesprov till musikhögskolor, provspelningar till Sveriges Radios Symfoniorkester och tävlingar, både nationellt och internationellt, där han suttit som jurymedlem.<sup>23</sup>

## 3.3 Instudering av Dvořáks cellokonsert

---

<sup>20</sup> Willis (2013).

<sup>21</sup> Willis (2013).

<sup>22</sup> Kvale & Brinkmann (2014).

<sup>23</sup> Karlsson (2018).

Dvořáks cellokonsert är ett välkänt stycke för mig. Jag har lyssnat på det sedan jag var liten, hört massvis med inspelningar, gått på ett flertal konserter där det spelats och hört andra cellister i min närhet spela det. Utöver det har jag själv suttit i orkestern två gånger när andra cellister varit solister. Därför var min grundkunskap om stycket betydligt djupare än vanligt när jag började min instudering av det. Trots det har jag fått upptäcka mycket. Här nedan följer en redogörelse om hur jag gått tillväga.

### 3.3.1 Notmaterial och analys

Jag har studerat in musiken med noter från två olika utgivare: *Simrock* och *Edition Peters*. *Simrock* var det förlag som först publicerade konserten,<sup>24</sup> men *Edition Peters* utgåva är en så kallad *Urtext*. Noterna jag utgått ifrån har varit pianoreduktioner. Detta har jag funnit tillräckligt då jag själv än så länge bara spelar med piano.

Genom att arbeta med den första satsen på mina satsläralesktioner för Johan Hammerth har jag fått djupdyka i verket. Jag har gjort grundläggande harmoniska analyser, tittat på form och motiviskt arbete samt läst på historiskt om tiden i Dvořáks liv då den skrevs. Allt detta har bidragit till en större helhetsförståelse.

### 3.3.2 Instrument

Det instrument jag spelat på under hela min övningsprocess är en cello tillverkad av violinbyggaren Peter Westerlund. Till det spelar jag med en stråke tillverkad av en amerikansk stråkbyggare vid namn David Forbes. Båda dessa har varit behjälpliga då Dvořáks cellokonsert kräver en stor och mäktig klang. Både min cello och min stråke har stor kapacitet till detta.

### 3.3.3 Övningsteknik och process

Jag påbörjade mitt arbete med cellokonserten i maj 2018 och hade redan då inställningen att detta skulle bli det stycke jag skulle spela på mina mastersökningar. Redan från dag ett hade jag mitt slutmål. Innan sommaren hann jag få två cellolektioner med detta stycke för min lärare professor Ola Karlsson. Han hjälpte mig med fingersättningar och övningar jag kunde använda mig av för vissa specifika passager. Det blev klart för mig då att jag skulle behöva arbeta på att få fram den stora ton som krävs för verket.

Därefter följde ett långsamt arbete under sommaren där jag tydligt delade upp verket i mindre delar och arbetade detaljerat med dem. Samtidigt försökte jag spela igenom expositionen, genomföringen och återtagningen i sin helhet en gång varje dag för att få en helhetsbild. Det blev till en början stort fokus på vänsterhandsteknik då första satsen innehåller många svåra passager. Jag fokuserade mycket på att få in rätt hastigheter i lägesväxlingar trots det långsammare tempot, intonation och rytmisk korrekthet. Detta i kombination med en

---

<sup>24</sup> Supka (2019).

stråkteknik som gav stor klang utan att jag pressade. Min inkörspart blev av en teknisk karaktär eftersom stycket utmanade mig så.

Genom processen har jag sett till att ha delmål. Mitt första blev kursen och festivalen *Aurora Chamber Music Festival* som jag deltog i under augusti. Där fick jag spela första satsen på två *masterclasses* för cellisten Torleif Thedéen. Sedan följde nya delmål som att finslipa vissa passager till nästkommande cellolektion med Ola Karlsson eller spela upp satsen på våra gemensamma lektioner. När jag väl kunde spela hela satsen rätt igenom, utantill och utan att komma av mig inför mina cellokollegor så valde jag att lägga satsen lite på hyllan för att låta den vila. Därefter har jag återkommit till den med jämna mellanrum och med nya insikter. Jag har också medvetet valt att spela satsen med vår instuderingslärare så många gånger som jag bara kan för att få en så bra helhetsbild som möjligt. Dessa lektioner med pianist har fungerat som facit för mig där jag efteråt kunnat utvärdera vilka passager som fortfarande krävts mer arbete för att jag ska känna mig trygg i mitt spel. Det blev tydligt för mig när jag tvingades att förhålla mig till en gemensam puls och inte hade möjligheten att ge mig själv tidsmässigt utrymme som musiken inte själv erbjöd. Något som annars är lätt att råka göra när du bara har dig själv att förhålla dig till.

Utöver detta spelade jag också in mig själv, både i övningsrummet och på mina gemensamma lektioner. Med dessa inspelningar kunde jag bättre utvärdera mitt spel, upptäcka saker som jag själv missat i min koncentration och förfina mitt spel, främst då fraseringsmässigt.

### 3.3.4 Inspelningar

Under månaderna som jag instuderat mitt stycke har jag lyssnat på framförallt två olika inspelningar för att hitta inspiration och lära känna stycket bättre. Jag försökte emellertid inte att göra detta för mycket eftersom jag vet att jag lätt börjar härma efter då, något som jag vill undvika. De cellister jag lyssnat på är cellisterna Truls Mörk och Mstislav Rostropovich. Två cellister som spelar på ett sätt som jag finner attraktivt. Inspelningen med Truls Mörk är en videoinspelning som jag hittat på YouTube där han spelar med Bamberg Symfoniorkester.<sup>25</sup> Den inspelningen vände jag mig till för att jämföra fingersättningar eller stråk med det jag gjorde.

Inspelningen med Mstislav Rostropovich<sup>26</sup> har jag lyssnat på främst när jag arbetat med min harmoniska och strukturella analys av stycket. Jag har vänt mig till den för att lära känna stycket bättre och parallellt tittat i mina pianonoter för att veta vilka instrument det är som spelar var i pianoreduktionen. På så sätt har jag fått en bredare förståelse för t ex vilken typ av impuls som orkestern ger mig och vilka typer av klanger jag har att förhålla mig till i mitt spel.

---

<sup>25</sup> Vladila (2012).

<sup>26</sup> Berliner Philharmoniker (1995).

## 4 Resultat

I detta kapitel redovisas studiens resultat. I enlighet med syftet och de tre frågeställningarna behandlas först (i) hur jag bäst förbereder mig inför en nervös situation som cellist, (ii) därefter vad en sakkunnig jurymedlem lyssnar efter under en provspelning, och (iii) slutligen utmaningar som Dvořáks cellokonsert medför.

### 4.1 Det mentala förberedandet

#### 4.1.1 Målmedvetenhet i ditt eget övande

Lejonclou och Lindberg skriver i sin bok *Musik och mental träning* om hur man som musiker kan öva målmedvetet och på så sätt stärka sitt självförtroende. De lägger vikt vid att sätta tydliga mål för övande. Att dessa mål också är höga och att jag är övertygad om att jag vill uppnå dem är viktigt. Jag bör också ställa mig frågan varför, så att jag kan motivera mina val.<sup>27</sup> Detta är goda förutsättningar för att bilda en positiv självbild. Jag tror på mig själv, jag vet att jag vill uppnå något och jag vet också varför.

Genom hela min inlärningsprocess av Dvořáks cellokonsert har jag försökt ha detta i åtanke. Jag har dagligen haft tanken på slutmålet i form av provspelningar och hur jag vill att dessa skulle kännas. Jag har byggt upp en bra känsla kring stycket, fördjupat mig och funnit en stor kärlek till musiken. Något som varit nödvändigt då jag finslipat och ältat passager i många månader. Genom att bekräfta mig själv i mitt arbete, varit tydlig med att ge mig själv beröm för de framsteg jag gjort och också fått dessa framsteg bekräftade av min lärare och mina kollegor har jag byggt upp en god självbild kring mig spelandes Dvořák cellokonsert.

#### 4.1.2 Att välja att slåss

*Skilnaden mellan att slåss och att fly eller "ligga död" är avgörande. När vi beslutar oss för att slåss, tror vi oss om att kunna hantera situationen. Om vi däremot flyr eller blir paralyserade, så inriktar vi oss på att undkomma respektive slippa ifrån hela situationen.<sup>28</sup>*

Detta var en tanke jag bar med mig när jag gjorde min provspelning till Det Konglige Danske Musikkonservatorium. Jag kan inte välja att inte bli nervös, men jag kan försöka påverka hur jag hanterar nervositeten – jag kan välja att slåss. Med den inställningen gick jag in och spelade. Det som hände då var att jag redan när jag äntrade lokalen kände en tro på mig själv och min förmåga. Jag vågade spela med ett stort uttryck och ta plats i rummet, vilket i sin tur

---

<sup>27</sup> Lejonclou & Lindberg (1996).

<sup>28</sup> Lundberg (1991, s. 11).

ledde till att jag efter ett tag kände mig helt i kontroll över situationen. Jag hade slagits och jag hade vunnit.

### 4.1.3 Den lugnande ritualen

Efter att ha upprepat proceduren kring *tension and relaxation* under månadernas gång upplever jag viss skillnad. Jag kan inte påstå att jag, genom att spänna min utvalda muskel och sedan slappna av den, som på beställning upplever generell avslappning, men jag känner ett visst mentalt lugn av att utföra denna procedur. Det blir en ritual som får starten på Dvořák cellokonsert att kännas trygg och lustfylld. Kanske för att jag kombinerat muskelspänningen med just tanken på att cellon ger mig glädje?

## 4.2 Den sakkunniga jurymedlemmen

### 4.2.1 Att lyssna efter som jurymedlem

Resultaten från intervjun med Ola Karlsson påvisar att provspelningssituationer och jurymedlemmars förväntningar varierar beroende på om rör sig om en antagning till en utbildning, till en orkester eller en tävling. Gemensamt för dem alla är dock vissa parametrar. Det handlar om intonation, tonkvalité och rytm. Därutöver tillkommer uttrycket och personligheten bakom cellospelen. Hur stor vikt man som jurymedlem lägger vid dessa olika beståndsdelar är det som sedan varierar beroende på situation. Personlighet och uttryck får väga tyngre när det rör sig om provspelningar till utbildningar och tävlingar. Vid antagning till utbildning kan ett starkt intryck av en musiker få vara den avgörande faktorn även om musikern har vissa tekniska svårigheter. Skälet till detta är att spelteknik kan utvecklas under utbildningens gång. Är det istället en provspelning till en orkester handlar det inte längre så mycket om att ha en stark egen personlighet i sitt spel. Tvärtom letar juryn då efter en person med ett spel och ideal som passar orkesterns helhet. Du ska smälta in som tuttimusiker. Här är det istället viktigare att spela helt korrekt: perfekt intonation, perfekta nyanser i orkesterutdrag och korrekt rytm.

En till och viktig parameter är mental stabilitet. Särskilt när det kommer till tävlingar, enligt Karlsson. Då behöver man som jurymedlem ta i aktning att den tävlande är en ”vinnartyp”. Personen ska kunna prestera gång på gång, genom alla omgångarna, under hög press.

Karlsson beskriver också att han som jurymedlem kan vara delvis förlåtande när det händer en ”olycka” under en provspelning, speciellt eftersom det är en väldigt pressad situation. Däremot blir ett problem om en musiker gör samma återkommande misstag.

### 4.2.2 Dvořáks cellokonsert sats 1 i provspelningssituationer

I en jury till en provspelning till en orkester ingår det oftast en grupp på 10–13 personer. Flera av dem är cellister men det ingår också andra stråkmusiker och även blåsare. Det är en av de

stora anledningarna till varför just Dvořák kommit att bli ett standardverk i provsituationer. Eftersom det är ett så välkänt stycke skapas goda förutsättningar för ett mer lättbedömt resultat, utifrån jurymedlemmarnas perspektiv. Karlsson informerar också om att just Dvořák sats 1 innehåller många uppenbara passager som för en jurymedlem, cellist eller ej, är lätta att lyssna efter för att avgöra kvalitet. En cellist måste också klara av att spela det som Dvořák visar; det starka och det svaga, rytmer och att spela virtuost i alla lägen på cellon med bra kvalitet.

Resultatet påvisar också vad Karlsson som sakkunnig jurymedlem och cellist med djupare förståelse av verket lyssnar extra noggrant på. Det gäller vissa passager. Det första han nämner sker i takt 110-111 och är en variation på huvudtemat.

**Tempo I**

110

*fp fz p spiccato*

29

Figur 1

Karlsson beskriver att det här visar sig om cellisten är rytmisk och kan spela med bra kvalitet och intonation trots att passagen ligger delvis obekvämt på cellon. Den stora utmaningen är att bibehålla tonkvaliteten som stråken projicerar när de båda händerna skall synkroniseras i sextondelsrytmiken. Dessutom lyssnar han efter om cellisten förstår att sextondelarna är melodier och att dessa fräseras därefter.

Nästa passage Karlsson nämner inträffar i takterna 120–133 där cellisten successivt ska stiga i intensitet och till sist i takt 132 spela med maximalt *sound* i lägesväxling på tvåstrukna g. Här visar det sig tydligt om cellisten har klangkapacitet till detta.

132

*ff < fz dim.*

30

Figur 2

Sedan följer sidotemat och då står det vackra spelandet med vibrato och ton i centrum. Därefter är Karlsson nyfiken på genomföringens första melodi. Här kan cellisten visa vad det

<sup>29</sup> Simrock (1896).

<sup>30</sup> Ibid.

finns för hjärta bakom spelet. Kan personen visa ett annat uttryck och gör den något av att det återigen är huvudtemat som återvänder fast i ny beklädnad? Hur är cellistens legatospel?

**Molto sostenuto. M.M. ♩ = 100.**  
223 *in tempo*




*mf* *molto espressivo e sostenuto*

31

Figur 3

Sist nämner han den sekvensdel som sker i genomföringens andra del (t. 239–267). Främst talar han då om den första delen som är ett typ av ackompanjemang till den melodi som spelas i flöjt och oboe.

239



*p* *dolce e animato*

32

Figur 4

Här lyssnar Karlsson efter om cellisten gör musik också av sekvenser. Finns det en musikalisk linje i spelet?

Karlsson besvarar också frågan om man har en chans att återhämta sig inför en jury om början på stycket inte gick som planerat? Är cellistens broar brända? Karlsson säger att han snarare tänker: ”kan den här personen skapa någonting nu som gör att jag glömmer bort att det var dåligt i första takten? Något ännu vackrare?”.<sup>33</sup> Han tillägger att detta är väldigt sällsynt och att det istället tyvärr brukar bli en nedåtgående spiral eftersom personen tenderar att ge upp istället. Något som man absolut inte får göra, menar Karlsson.

#### 4.2.3 Ola Karlsson om nervositet

Nervositet är i grunden bra och inte något som vi ska sträva efter att vara helt utan, menar Karlsson. Den gör oss skärpta och ger det lilla extra till framträdandet. Han påpekar också att skillnaden på hur det låter ut när man spelar och är nervös och när man inte är det ofta är

<sup>31</sup> Simrock (1896).

<sup>32</sup> Ibid.

<sup>33</sup> Karlsson (2018).



väldigt liten, men den upplevs för den spelande som en stor skillnad. Detta förutsätter dock att man tekniskt ska kunna lita på sina händer. Därför spelar grundtekniken stor roll. Genom att alltid försöka analysera sitt spel, hitta sina svagheter och finputs dessa bygger man upp en grund att vila på där man vet att ens fingrar inte kommer svika.

Karlsson har själv lång erfarenhet av att handskas med sin egen nervositet. Han beskriver sin audition när han sökte och vann tjänsten som solocellist i Sveriges Radios Symfoniorkester som ”bland det värsta han har varit med om”.<sup>34</sup> Karlsson berättar att han var medveten om den kommande provspelningen alla dygnets timmar flera år i förväg och var i ständig förberedelse inför den. Han analyserade alla konserter han spelade åren innan, försökte finlipa allt som inte kändes helt bra och ställde sig själv frågan: ”Hur klarar jag mig på en provspelning, när jag är betydligt mer nervös?”.

Förutom att konstant försöka brygga upp sin grundteknik och därmed grundtrygghet på instrumentet menar Karlsson att det är viktigt att spela så mycket som möjligt med pianist, gärna långt i förväg. Dessutom gäller det att känna sig själv så pass bra att man vet om man t ex har lätt att drabbas av mindervärdeskomplex eller liknande i pressade situationer. Detta för att kunna anpassa sina förutsättningar i den mån man har möjlighet. För Karlsson handlade det om att han, inför sin provspelning till SR Symfoniorkester, hade en egen pianist som han visste inte spelade med någon av de andra sökande till tjänsten. För honom kändes det psykologiskt otryggt att veta att pianisten annars skulle kunna jämföra hans spel med de andra sökande. Han menar att detta utgjorde en stor skillnad när han väl genomförde sin provspelning.

### 4.3 Dvořáks cellokonsert – Sats 1 – *Allegro*

Här redovisas resultat i form av utmaningar som Dvořáks cellokonsert medför. Cellokonsertens första sats är i sonatform. Den går i b-moll, består av 354 takter och tar ca 15 minuter att spela. Satsen inleds med ett långt orkestralt förspel, som egentligen i sig är en egen exposition. Därefter följer solistens exposition, genomföring, återtagning och slutligen coda. Dvořák bryter emellertid det traditionsenliga mönstret genom att enbart låta sidotemat återkomma i återtagningen. Nedan följer några viktiga betraktelser jag gjort under min instudering av detta stycke, främst gällande tekniskt utmanande aspekter, med återknytning till de passager Ola Karlsson diskuterade i intervjudelen.

#### 4.3.1 Det solistiska *soundet*

Att spela Dvořáks cellokonsert är fysiskt utmanande på flera sätt. Det är en lång konsert, en stor symfoniorkester att konkurrera mot i ljudprojicering och virtuosa passager på många ställen. Den övergripande karaktären är storslagen, pampig och nästintill heroiskt. Detta

---

<sup>34</sup> Karlsson (2018).

varvas av innerligt lyriska melodier och virtuosa partier som kräver stort fokus. Dvořák komponerar också mycket motiviskt och samma huvudmotiv återkommer kontinuerligt på olika sätt och med olika innebörd, något som man också måste vara uppmärksam på. Som cellist behöver jag kunna växla mellan det extremt extroverta spelandet och det innerliga. Jag behöver både ha ett stort uttryck, men samtidigt aldrig ryckas med i stundens hetta så jag tappar fokus eller kontroll då musiken är så pass tekniskt utmanande. En stor utmaning blir också att inte ta i för mycket. Inte pressa klangen eller använda våld för att projicera det stora ljud som krävs när cello ska höras över en full symfoniorkester. Två viktiga frågor som jag får ställa mig blir därför:

1. Hur skapar jag stor klang utan att pressa och slita ut mig?
2. Var i musiken kan jag vila och samla ny kraft?

Något jag fått arbeta mycket med är det *vertikala* spelandet, vilket främst innebär stråkens teknik där jag behövt tänka *mer* och *bredare* snarare än *tyng* och *kraft*. Jag har en tendens att använda den naturliga tyngd jag har i mina armar lodrätt istället och jag skapar då en klang som ringer med färre övertoner och som lätt kraschar i sitt *sound* när jag försöker projicera starkt ljud. Dessutom blir jag trött i mina armar och tappar min styrka en bit in i stycket. Det *vertikala* spelandet har också inneburit att jag behövt ställa mig frågan kring hur jag placerat min tyngd i min kropp i förhållande till cellokroppen. Jag har fått bli mer medveten om vilken sida om cellons mittpunkt som jag lagt min vikt på för att ge mig själv bättre balans och styrka. Grundregeln har varit följande: när jag spelar vid spetsen av stråken har jag min vikt till vänster och tvärt om när jag spelar vid froschen. Detta är något som egentligen sker mer eller mindre naturligt, men eftersom jag så lätt fastnat i mitt lodräta kroppsspråk när jag försökt frambringa min klang har en medvetenhet kring detta varit till stor hjälp.

Till frågan gällande var jag kan hitta vila under styckets gång har jag valt ut specifika ”plattformar” där jag bestämt mig för att försöka slappna av. Denna avslappning har jag försökt åstadkomma genom andning och att slappna av i bäckenbenet.

Ett exempel på ett sådant ställe är på taktstreck mellan takt 109-110 (jfr. Figur 1, ovan). Efter att ha spelat hela inledningen *Quasi improvisando* är det här jag når *Tempo I* för första gången. Här ska jag vara rytmiskt exakt och vänsterhanden har några snabba lägesväxlingar. Genom att ge mig själv avslappningen och genom andningen också en inre upptakt gör jag det betydligt enklare för mig att åstadkomma detta.

Det *vertikala* spelandet och medveten avspänning har varit två grundpelare också i takterna 120–132. Passagen rör sig aldrig under *forte* i nyansbetäckning och innehåller ett flertal toner mer accenter och *sforzando*. Här har jag lätt att ta i med muskelkraft och göra av med för mycket energi. Risker blir att jag inte har något mer att ta av när huvudtemat återkommer i takt 128 – en passage där jag vill spela med min absolut största klang. Utöver detta har jag försökt vara observant på min vänsterhand. En dålig vana jag har är att mina händer många gånger är för ”ihopkopplade” och reagerar på varandra. Tar jag i med stråkhanden tenderar

jag att också överkompensera i kraft med vänster hand, och vice versa. Eftersom att detta är en expressiv passage där vänsterhand behöver vara mycket aktiv både i lägesväxlingar och med *vibrato* krävs det att jag är avslappnad i handen för att min rörlighet ska vara optimal. Därför försöker jag medvetet slappna av i min tumme, eftersom jag lagt märke till att det ofta är där spänningen börjar.

#### 4.3.2 Den inre sången och upptakten

De mer lyriska delarna, så som genomföringens början, har haft andra fokus. För att forma mitt legatospel så som jag velat har jag arbetat mycket med min *inre sång* och den *inre upptakten*. Sjungandet handlar, just som det låter, om att sjunga fraserna i huvudet samtidigt som jag spelar eftersom den naturliga sången nästan alltid fraserar ”rätt”. Genom att höra hur jag vill att det ska låta i mitt huvud överför jag detta till mitt spel.

Den *inre upptakten* är den impuls jag ger mig själv mellan tonerna för att ”binda ihop” dem och på så sätt få det legatospel jag eftersträvar. Stråkvändningar och lägesväxlingar sker då med rätt tajming och jag förebygger ryckiga rörelser som stör min frasering. Dessutom blir spelet tryggare när jag förbereder varje ny rörelse genom min inre impuls. Ingenting bara ”råkar” hända. Spelar jag dessutom med en mer ”krypande” vänsterhand där jag sätter ner fingrarna långsamt på greppbrädan och kombinerar detta med ett *vibrato* som aldrig stannar skapar jag ett bra legatospel.

## 5 Slutreflektion

I denna avslutande reflektion diskuteras studiens resultat och de tre frågeställningarna besvaras.

### 5.1 Hur jag bäst kan förbereda mig inför en nervös situation som cellist

#### 5.1.1 Medvetenhet

Analyserar jag mig själv ser jag att medvetenhet kring nervositet är det som påverkat mig allra mest. Genom att förstå vad nervositet är och vad den gör med min kropp skapar jag en större trygghet inför situationen. Eftersom jag kan förklara reaktionen är den inte längre lika skrämmande. Jag kan inte heller skylla mig själv för den eftersom den är ett djupt rotat mänskligt beteende. Detta påminner jag mig själv om varje gång jag upplever nervositet. Jag

ser på situationen som en naturlig kroppslig reaktion och fokuserar på fördelarna med den: mitt ökade fokus och min större uppmärksamhet.

### 5.1.2 Den dagliga övningen

En annan viktig insikt blir att mental träning är något jag måste arbeta med varje dag. Inga förändringar sker över en natt och jag behöver öva på att tänka konstruktivt. Det är också viktigt att jag inkorporerar detta i den tekniska övningen på mitt instrument. Jag behöver lära mig att förknippa cello, hur den känns att spela på och hur den låter, med mina konstruktiva tankar kring prestation.

### 5.1.3 Att själv styra över förändring

Det sista, och kanske viktigaste, jag tar med mig i framtiden är vetskapen om att jag själv besitter auktoriteten att ta kontroll över mina känslor. Jag behöver inte vara ett offer inför dem, utan kan påverka min förändring. Detta är en viktig insikt i arbetet kring att bygga upp min självkänsla som musiker. Ingenting är konstant eller oföränderligt och detta ska jag påminna mig själv om när jag stöter på problem i framtiden, både som cellist men också som människa.

## 5.2 Vad en sakkunnig jurymedlem lyssnar efter under en provspelning

### 5.2.1 De tekniska aspekterna

Vissa tekniska parametrar är alltid aktuella vid en provspelning, oavsett i vilket syfte provspelningen hålls. Det handlar om tonkvalité, rytm och intonation. Tre tekniska grundpelare jag alltid bör vara mycket noggrann med i all typ av instudering. Förväntningarna kring vilken nivå dessa tre element ska levereras på varierar beroende på situation. Det är generellt ”okej” om en ”olycka” inträffar gällande dessa aspekter, så länge det bara är just en ”olycka” och inte ett återkommande problem.

### 5.2.2 Den musikaliska tolkningen

Hur jag tolkar ett verk är alltid en viktig parameter, men hur tungt det får väga vid ett beslut beror på situation. Att fraseringen är den naturliga och ”rätta” är alltid viktigt, men att mitt uttryck är ”eget” kan vara det som får mig att gå vidare till nästa rond eller det som får mig att åka ut. Söker jag en utbildning väger det tyngre eftersom det tyder på en uttrycksvilja som är ovärderlig när det kommer till att utvecklas. Är det istället en provspelning till en orkester tyder det kanske på att jag inte förstått vikten i att spela på ett sätt som smälter in i den homogena orkesterklängen.

## 5.3 Utmaningar som Dvořáks cellokonsert medför

### 5.3.1 Uthålligheten och det avslappnade *fortet*

Dvořáks cellokonsert är fysiskt krävande att spela och det krävs att jag hittar ett spelsätt där jag kan slappna av trots det stora *soundet* och den snabba vänsterhandstekniken. Jag har fått lära mig att spela med större klang än jag någonsin gjort tidigare och varit tvungen att komma bort från mitt gamla *lodräta* spelande för att klara av det. Bredd, stråkhastighet och stråkplanering har varit tre viktiga aspekter för att åstadkomma detta. Att succesivt få bemästra detta har varit ovärderligt för min teknik och något som jag kommer ha stor nytta av i mitt framtida spel. Trots stora framsteg har jag fortfarande tendenser att fastna i gamla dåliga vanor när jag är nervös eller spänd. Därför kommer jag behöva påminna mig själv dagligen om detta för att till sist hitta ett avslappnat spel oavsett nyans.

### 5.3.2 Frasering och det innerliga spelet

Att bemästra det innerliga i Dvořáks cellokonsert har varit en annan utmaning. Både för min vänsterhands- och stråkteknik. Jag har fått utveckla mitt *vibrato* och hur jag projicerar en klang som når ut i en konsertsal även i de svagare nyanserna. För att forma fraserna som jag velat har jag behövt bli mer medveten om hur min stråkteknik påverkar en fras och hur jag ska tackla de stråktekniska aspekterna för att få det legatospel jag eftersträvar. Dessutom har jag blivit tvungen att skapa en större medvetenhet kring hur mina händer påverkar och samarbetar med varandra. Tajming har varit ett centralt begrepp där jag behövt arbeta på när och i vilken hastighet jag byter ett stråk eller gör en lägesväxling. Allt detta har varit till stor hjälp för min generella tekniska utveckling.

# Referenser

## Pianoreduktion

Pommer, M. (1975/2003) *Antonín Dvořák Konzert für Violoncelle und Orchester*. Ausgabe für Violoncello und Klavier. Urtext. Leipzig: Edition Peters.

(1896) *Antonin Dvořák Cellokonzert h-Moll Opus. 104*. Violoncello mit Klavierbegleitung. Berlin: N. Simrock Original Edition.

## Litteratur

Kvale, S. & Brinkmann, S. (2014) *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Lund: Studentlitteratur AB.

Lejonclou, A & Lindberg, Å. (1997) *Musik och mental träning*, Stockholm: AB Carl Gehrman's Musikförlag.

Lundberg, Å. (1991) *Rampfeber – Konsten att framträda under press*, Stockholm: AB Carl Gehrman's Musikförlag.

Sadie, S. [red.]. Döge, K. (2001) "Antonín Dvořák", *The New Grove Dictionary of Music and Musicians*, 2:a uppl., London: Macmillan Publishers Limited.

Stowell, R. (2006) *The Cambridge Companion to the Cello*. Cambridge University Press.

Sýkora, V.J. (1975) "Antoine Dvořák", *Sohlman's musiklexikon*, 2:a uppl., 5 band. Stockholm: Sohlman's Förlag AB.

## Videolänkar

Vladila, C. (2012) *Truls Mork – Dvořák Cello Concerto in B minor, Op. 104 – Allegro*. Youtube. Hämtat 2019-01-27 från <https://www.youtube.com/watch?v=EHDHhhfIonI>

Willis, S. (2013) "Conquering Performance Fears" *Dinka Migic-Vlatkovic live on Sarah's Horn Hangouts*. Youtube. Hämtat 2018-10-03 från <https://www.youtube.com/watch?v=-k9bQCfJo9o>

## Internetartiklar

Egidius, H. (2018) ”Kamp och flykt, kamp eller flykt”, *Natur & Kulturs Psykologilexikon*.

Hämtat 2018-11-03 från:

<https://www.psykologiguide.se/psykologilexikon/?Lookup=kamp+och+flykt%2C+kamp+eller+flykt>

Supka, O. (2019) [översättning: Hughes, K.] ”Concerto for cello and orchestra”

Hämtad 2018-12-02 från <http://www.antonin-dvorak.cz/en/concerto-for-cello2>

Viberg, R. (2018) ”Varför har jag så kalla händer” *Vårdguiden*, Stockholms Läns landsting.

Hämtad 2018-11-06 från <https://www.1177.se/Stockholm/Stall-en-anonym-fragor/Fragor/Varfor-har-jag-sa-kalla-hander-och-fotter/>

## Fonogram och multimedia

Berliner Philharmoniker, Mstislav Rostropovich, Herbert von Karajan (1995) *Dvořák Cellokonzert, Tchaikowsky Rokoko-variationen*, “Cello Concerto In B Minor, Op.104, B. 191: 1. Allegro.” Deutsche Grammophon.

## Intervju

Karlsson, O (2018) Muntlig kommunikation, Kungl. Musikhögskolan i Stockholm, 2018-11-27 [25 min.].