

Kurs: **CA1004 Examensarbete, master, klassisk musik 30hp**  
2023

Konstnärlig Masterexamen 120 hp

Institutionen för klassisk musik

---

Handledare: Katarina Ström-Harg

Examinator: Sven Åberg

Sabina Scott

# Öva utan ångest

En undersökning i att finna hållbara övningsmetoder

Skriftlig reflektion inom självständigt arbete  
Den klingande delen utgörs av följande inspelning:

**Examenskonsert Sabina Scott 2023-05-29**

# Sammanfattning

Syftet med studien är att belysa vetenskapen om att alla människor är olika och att övning bör anpassas utefter det. Prestationsångest har en stor påverkan på musiker och deras övning. Genom analyser av litteratur kunde egna problem och dåliga vanor uppmärksammas. Intervjuer med musiker och en läkare inspirerade sedan metoder att prövas för en eventuell förbättrad miljö i övningsrummet. Metoderna som undersöktes var kortare övningspass, medveten närvaro, mantran och fokusområden. Undersökningen gav positiva effekter på övningen och resulterade i insikten att förändring av en ångestladdad övningsituation inte är omöjlig. Genom att ifrågasätta gamla vanor, utmana ohjälpsamma tankar och aktivt införa små förändringar kan en förbättra sin situation. En bör vara medveten om att övning är en lång process som bör anammas med ett nyfiket förhållningssätt, och även lämna dömande tankar åt sidan. Slutsatser drogs kring vikten av att bevisa för sig själv att om en uppskattar att spela musik, är det också fullt möjligt att uppskatta övning. Studien kan uppmana andra att våga ändra på vanor, och reagera på tankar om att en situation kan vara bättre.

Nyckelord: övning, ångest, prestation, tankar, intervju, medveten närvaro, brown noise, brus, mantra

# Innehållsförteckning

1.	Inledning och bakgrund .....	1
1.1	Bakgrund.....	1
1.1.1	Psykisk ohälsa och Prestationsångest .....	1
1.1.2	Prestationer och Självkänsla .....	3
1.1.3	Medveten Närvaro .....	5
2.	Syfte och frågeställning .....	6
2.1	Syfte .....	6
2.2	Frågeställning.....	6
3.	Intervjuer och samtal .....	7
3.1	Intervju med läkare .....	7
3.1.1	Struktur .....	7
3.1.2	Lägga dömande tankar åt sidan .....	7
3.1.3	Fysisk och psykisk omsorg.....	8
3.1.4	Alternativ övning .....	9
3.1.5	Pedagogik .....	9
3.2	Intervjuer med musiker .....	10
3.2.1	Person A.....	10
3.2.2	Person B.....	12
3.2.3	Person C.....	15
4.	Metod.....	18
4.1	Kortare övningspass.....	18
4.2	Medveten Närvaro.....	18
4.2.1	Hemma.....	19
4.2.2	I övningsrummet.....	19
4.2.3	I spelande stund .....	19
4.3	Mantra .....	20
4.4	Fokusområden.....	21
5.	Resultat .....	22

5.1	Kortare pass.....	22
5.2	Medveten Närvaro.....	22
5.2.1	Hemma.....	23
5.2.2	I övningsrummet.....	23
5.2.3	I spelande stund .....	23
5.3	Mantra .....	25
5.4	Fokusområden .....	26
6.	Slutreflektion .....	27
6.1	Vad gör jag i övningsrummet?.....	27
6.2	På vilket sätt bidrar mina övningsrutiner till min ångest? .....	28
6.3	Går det att hitta konkreta metoder för att förbättra min upplevelse i övningsrummet, och bidra till hållbar övning? .....	28
6.3.1	Sammanfattning av prövade metoder .....	29
6.4	Framtida målsättningar .....	30
	Referenser.....	31

# 1. Inledning och bakgrund

Jag har spelat oboe sedan jag var nio år gammal, men började öva ordentligt först när jag var 20. Jag har alltid funnit det svårt att öva, och att tycka om det. Min bakgrund innehåller starka känslor av prestationsångest och ständiga självkritiska tankar. Att vara själv i ett rum flera timmar om dagen är svårt, och kan vissa dagar komma att bli något jag fasar för. Det ska inte behöva vara så, en bör kunna njuta av övning på samma sätt som en njuter av att musicera.

Sedan jag började på Kungl. Musikhögskolan har det varit mycket diskussioner kring övning med lärare och kurskamrater. Det talas ofta om mängd och instrumentala tekniker, men det jag saknat i samtalen har varit hur en övar och samtidigt mår bra psykiskt. Då jag har pratat med andra musiker om övning och psykisk ohälsa har jag fått intrycket av att vi är många som kämpar med liknande svårigheter. Det är lätt att fastna i det stadiet, att fortsätta öva på samma sätt som förut, men jag ville finna bättre sätt och förbättra min situation.

Min tanke var att först analysera vad jag har för rutiner i övningsrummet och på sätt identifiera vart min problematik ligger, sedan undersöka metoder med målet att finna olika arbetssätt som kunde passa mig. Det faktum att det finns så många verksamma klassiska musiker visar att det existerar fungerande arbetsmetoder inom övning. Jag ville därför ta kontakt med verksamma orkestermusiker för att samtala om hållbar övning och finna inspiration och insikt inför metoder vilka jag skulle kunna undersöka.

## 1.1 Bakgrund

### 1.1.1 Psykisk ohälsa och Prestationsångest

Dagens samhälle stimulerar mer och mer till öppna samtal kring psykisk ohälsa. Genom starka insatser för att bli uppmärksam och medveten, håller bilden av psykisk ohälsa på att förändras. Information kring vad psykisk ohälsa innebär och hur det kan se ut når ut till fler människor, och att ha psykiatriska svårigheter är därför inte lika tabubelagt som det varit tidigare. En annan bidragande faktor är det faktum att psykisk ohälsa bland barn och unga har ökat under de senaste decennierna. Många ungdomar upplever sömnsvärigheter, ångest, stress och svårigheter att

hantera vardagen. Allt fler ungdomar får även antidepressiva läkemedel utskrivna, framför allt unga kvinnor.<sup>1</sup>

Sofia Viotti förklarar i sin bok *Utan Press* hur det för många är vanligt förekommande med ångest kring prestationer. Med prestation menas allt vi gör som har ett syfte eller mål, och som vi sedan kan utvärdera kring hur det gått och hur väl vi utfört uppgiften. Vi människor mår bra då vi känner oss effektiva och meningsfulla, och vi söker ofta sätt att få detta bekräftat. När vi inte upp till kraven och målen vi satt åt oss själva blir vi självkritiska och ofta även elaka mot oss själva. Viotti beskriver anledningen till att vi fortsätter att fokusera på våra prestationer att vara den härliga känslan av uppfyllelse som kommer av att jobba hårt och uppnå våra mål. Då vi presterar belönas vi av våra hjärnors belöningsystem, vilket leder till en positiv upplevelse. Viotti skriver hur en vilja att prestera är hälsosamt. Det är givande och motiverande, och även viktigt för vår personliga utveckling. Men problematiken kommer ofta av en brist på balans mellan arbete och återhämtning. En del av oss hamnar lätt i ständigt arbete, och rimligtvis leder detta till utmattning och ångest.<sup>2</sup>

Vi människor är olika, och att fastna i prestationer kan därför se ut på olika sätt. En del skapar projekt och arbeten att syssla med på både fritid som arbetstid, och får därmed svårt med balansen mellan arbete och fritid. Andra söker syfte och mål i alla områden av livet, vilket innebär att allt de gör blir till prestationer. Detta innebär att prestationer inte bara handlar om vad vi gör, de aktiviteter vi utför, utan även hur vi förhåller oss till det vi gör. För att vidare förklara detta tar Viotti upp ett exempel av hur någon som tränar kan fokusera på målet av att springa en viss sträcka på viss tid. Men att det även är möjligt att springa med ett annat förhållningssätt. En kan istället skifta fokus till hur det känns i kroppen, hur omgivningen ser ut och totalt ignorera den uppmätta tiden.

För en musiker, som jag, kan detta innebära att ha ett mål och syfte med sin övning. Målet kan exempelvis vara att bli en professionellt verksam musiker. Syftet med övningen blir då att bli tillräckligt etablerad som instrumentalist för att kunna hantera professionella jobb. Jag upplever hela övningspasset pressen att prestera för att kunna nå mitt mål av att bli ”bra nog”. Men ett

---

<sup>1</sup> <https://kunskapsguiden.se/omraden-och-teman/psykisk-ohalsa/psykisk-ohalsa-hos-barn-och-unga/vad-ar-psykisk-ohalsa/>

<sup>2</sup> Viotti (2018)

annat förhållningssätt hade kunnat vara att fokusera på hur det känns i kroppen då jag spelar, hur vissa toner klingar och strunta i att kunna nå mitt mål under just det passet.

Den stora skillnaden från Viottis exempel är att det inte finns en skala som används för att mäta hur bra en behöver spela för att vara professionellt verksam musiker, det är inte konkret på samma sätt som att springa under viss tid. Musikerskap är en ständig process, en blir aldrig färdig, då det alltid finns plats för utveckling. Övningen ger därför sällan bekräftelsen av att ha nått fram till det slutgiltiga målet: att vara nöjd med hur en spelar. En kan alltid bli bättre. Fastnar en i detta förhållningssättet blir övningen fylld av prestationer. En börjar utvärdera allt en gör, varje ton spelad i en skala eller hur många timmar en övat under en vecka. En kan också finna prestationer i att driva och få spelningar, som leder till vad som också kan kännas som bekräftelse av målet.

### 1.1.2 Prestationer och Självkänsla

Keith Jarrett skrev i en artikel i the New York Times:

”Try to imagine the first musician. He was not playing for an audience, or a market, or working on his next recording, or touring with his show or working on his image. He was playing out of need, out of his need for the music ... the original musician was not looking for his image; he was using his voice to learn about the world ... fewer and fewer musicians let us know who they are by the expression of music.”<sup>3</sup>

”Försök föreställa dig den första musikern. Han spelade inte för publik, eller en marknad, han jobbade inte på sin nästa inspelning, turnerade inte och jobbade inte heller på sin image. Han spelade i behov av musiken ... originalmusikern letade inte efter sin image; han använde sin röst för att upptäcka världen ... allt färre musiker visar oss vilka de är med hjälp av deras musikaliska uttryck.”<sup>4</sup>

Jarrett skriver hur han inte längre upplever att musiker spelar för att uttrycka sig. Detta tror jag grundar sig i rädslan att misslyckas och våra höga krav. Vi har glömt bort varför vi började spela musik över huvud taget.

I boken *Effortless Mastery* förklarar Kenny Werner hur kvaliteten av vårt musicerande kan styra vår självkänsla. Spelar vi inte bra misslyckas vi både som musiker och människor. Vill vi må

---

<sup>3</sup> <https://www.nytimes.com/1992/08/16/archives/pop-view-categories-aplenty-but-wheres-the-music.html>

<sup>4</sup> Förf. Övers.

bra måste vi också spela bra. Resultatet blir att varje dag bringar ångest och slutar antingen i en upphöjd eller lågmäld känsla - men oftast lågmäld.<sup>5</sup>

Werner förklarar hur då det gäller musikalisk talang är den allmänna uppfattningen att ”vissa av oss har det, vissa av oss inte.” Detta skapar en självmedvetenhet hos de flesta musiker, och gör att en istället för att uppskatta musiken som skapas och ens behov att uttrycka sig, fastnar i ett tvångsmässigt behov att hela tiden spela bra - eller snarare rädslan av att spela dåligt. Även om en är påläst och medveten om detta, kommer denna oro att dominera bland alla de olika ambitioner en har när en väl spelar. Werner menar att denna rädsla för att spela dåligt bidrar till en tveksamhet i sitt spel, en är inte beredd att kopplas ihop med sitt resultat. Tänk om det inte blir bra? Resultatet bekräftar i dessa fall oftast den ursprungliga orostanken. Det är ingen som vill göra dåligt ifrån sig på en provspelning eller en konsert. Däremot känner de allra flesta en form av prestationsångest även när en övar själv eller spelar för att ha roligt. Det är där jag har fastnat, och jag ifrågasätter då varför jag är så rädd att spela ”dåligt”, även när det bara är jag själv som hör? Jag tolkar varje dålig ton som ett bevis på att jag är en av de som ”inte har det”.

Att vara musiker, och i synnerhet en musikstudent, innebär många timmars övning. Det är i den processen majoriteten av allt arbete görs. Arbetet styrs ofta av en strävan att förbättra sitt hantverk och hela tiden höja sin färdighetsnivå. Men all denna tid jag varje dag lägger på att spela, färgas av viljan och kravet att bli bättre. Jag spelar inte längre, som Keith Jarrett beskrev det, av mitt behov att uttrycka mig. Känslan av att älska att spela har blivit borttappad.

På masterprogrammet har jag fått gå kursen *Mental Träning* med Göran Kenttä. Han bad oss då fundera över ett scenario där vi efter ett liv som musiker gått i pension. Kenttä ställde oss då frågan: ”Vad har varit det viktigaste och mest givande i ditt liv som musiker?” Det var då inte svar som ”att vinna tävlingar”, ”att spela bättre än alla andra” eller ”att vara bra hela tiden” som kom fram. De flesta av oss gav svar som ”att kunna beröra en publik” eller ”känna glädjen i att uttrycka musiken jag spelar”. Denna övningen gav perspektiv, och visade många av våra egentliga mål. Men på vägen dit har jag, som många andra, fastnat i ett behov av att bli ”bra nog” och låter mig inte njuta av processen av att utvecklas, eller bara att spela.

---

<sup>5</sup> Werner (1996)

### 1.1.3 Medveten Närvaro

Att vara prestationsfokuserad och dessutom uppleva prestationer i alla delar av musicerandet är inget medvetet val någon av oss gjort. Vi hade alla samma utgångsläge, vi spelade musik för att det var kul och för att det fick oss att känna något. Någonstans på vägen började vi tänka kritiska tankar samtidigt som vi försökte spela, och utan att riktigt märka det tog det över och gjorde det svårare för oss. För att kunna fokusera och uppskatta musicerandet behöver jag nu skifta fokus och tysta tankarna.

I boken *the Inner Game of Music*, förklarar Barry Green detta fenomen genom att likna det vid processen av att somna. Att sova är något alla vet hur en gör, och ändå är det omöjligt att göra det då vi distraheras av våra tankar. Oavsett hur mycket en kämpar för att somna, kommer det inte att gå förrän en lyckats få tyst på de konstanta tankarna. Green menar att hemligheten till att kunna sluta tänka är att göra övningar i medveten närvaro. Det kan exempelvis vara att fokusera på sin andning, lyssna efter ljud som hörs i rummet eller räkna bakåt från 100. Det dessa taktiker gör är att få en att vara närvarande i kroppen och upplevelser samtidigt som en slutar tänka. På så sätt lyckas vi somna, då vi slutar *försöka* somna och istället låter det hända. På samma sätt går det att använda medveten närvaro som ett verktyg för att komma bort från tankar i övriga delar av vardagen.<sup>6</sup>

Att vara medvetet närvarande innebär att uppleva nuet utan att döma upplevelserna. Det är den enkla uppfattningen vi upplever innan de dömande tankarna kommer till. Green skriver att då upplevelser filtreras genom våra egna uppfattningar av *bra* och *dåligt*, eller *rätt* och *fel*, kommer vi inte se dem för vad de egentligen är. Han förklarar att då vi är medvetna, utan att döma, ger det plats för ett mer naturligt sätt att lära sig. Om vi dömer och sedan reflekterar över vad som gått fel vill vi gärna rätta de felen. Detta i sin tur leder oftast till fler fel, då vi istället för att hitta en avslappnad inställning försöker kontrollera nästa upplevelse. Mina försök till att kontrollera resultaten av mitt musicerande kommer inte att få mig att spela bättre, på samma sätt som jag inte kommer kunna somna snabbare, då jag aktivt försöker somna. För att då kunna uppleva en total frihet i musicerandet är det fundamentalt för mig att släppa kontrollen av vad som pågår i stunden. Om jag slutar försöka spela bra och öppnar upp mig för att uppleva musiken jag spelar, kanske jag faktiskt skulle märka att det låter bra, för att jag då låter det hända naturligt.

---

<sup>6</sup> Green & Gallwey (1987)

Green skriver hur en lätt distraheras av tankar, när en kollar på film kan en distraheras av tankar som ”vart har jag sett den skådespelaren förut?” eller ”vem är mördaren?”, och då missa detaljer i filmen medan en kollar. Green beskriver då att om vi spelar eller lyssnar på musik, och samtidigt har en inre monolog om kvaliteten av vårt spelande, distraheras vi på samma sätt. Uppmärksamheten pendlar mellan upplevelsen av att spela, och åsikterna om det. Green förklarar att det finns två olika typer av distraktioner, *interna* och *externa*, och att de alltid kommer finnas. Men att det finns tekniker att för att minimera dess påverkan på oss. Green menar att vi istället för att bli frustrerade över distraktionerna behöver acceptera dem och sedan välja att rikta fokuset på annat. Det gäller sedan att välja vad som ska ta uppmärksamheten istället, vanligast är det vi ser, hör eller känner. Dessa kan alla hjälpa oss att vara medvetna i stunden. På så sätt närmar vi oss det vi faktiskt upplever i stunden, inte bara tankarna som uppstår.

## 2. Syfte och frågeställning

### 2.1 Syfte

Syftet med studien är att redogöra konkreta sätt att minska ångesten i övningsrummet och på så sätt utveckla metoder som bidrar till hållbar övning i längden. Uppsatsen inriktar sig mot undersökningar av konkreta sätt att hantera påträngande tankar som hindrar fokus och välmående under övningen. Med dessa verktyg hoppas jag kunna jobba för en mer hållbar övning, som bidrar till ett bättre mående och ökad motivation gällande övning och musicerande.

### 2.2 Frågeställning

Jag ställer mig själv följande fråga för att uppfylla syftet:

- Går det att hitta konkreta metoder för att förbättra min upplevelse i övningsrummet och bidra till hållbar övning?

# 3. Intervjuer och samtal

## 3.1 Intervju med läkare

Jag har tagit kontakt med en läkare anställd på Artist- och Musikerhälsan, för att samtala om övning och psykologisk belastning.

### 3.1.1 Struktur

Läkaren börjar med att säga hur det viktigaste för att må bra i sin övning är hur en övar samt upplägget kring tiden en spenderar med sitt instrument. Att inte fundera över tiden en inte övat och istället inse det verkliga målet. L berättar hur det är bra att fråga sig själv vad som behövs för att kunna fortsätta utvecklas, samt få trygghet i vad en själv behärskar på instrumentet. L fortsätter förklara hur en även bör integrera övningar för att grundlägga olika typer av kroppsmedvetenhet.

L anser att ett övningspass inte borde övergå 20 minuter, då både hjärnan och musklerna behöver pauser. L har själv varit instrumentalist, och såg hur det var hjälpsamt att börja ett pass med att spela något som ger flöde på instrumentet. Efter det kan en jobba på något en vill förbättra, men då inte i ett helt pass utan ett par minuter åt gången. Sedan bör en lägga in delar en behärskar mer, så att hjärnan får tillfälle att upprepat lämna svårigheten och sedan komma tillbaka till det.

### 3.1.2 Lägga dömande tankar åt sidan

Läkaren vill betona hur viktigt det är att hitta sätt att inte vara överdrivet dömande mot sig själv. Att istället resonera kring hur det går och vilka metoder en kan tillämpa för att nå det resultat en vill åt. L menar att en stor del ligger i att träna sig själv i att tänka utefter vilka utmaningar en vill utsätta sig för.

L förklarar att alla musiker någon gång upptäcker hur de hela tiden är i en växande fas. En får hela tiden göra nya saker, och att allt tillför något. L menar att nyckeln ligger i att se detta som den huvudsakliga tanken, inte tanken om hur en måste lyckas för att kunna få jobb. Befinner en sig huvudsakligen i den sistnämnda tanken, är det svårt att vara utforskande i övningssituationen.

L vill betona att alla som utsätts för utmanande situationer, även icke-musiker, upplever starka känslor av osäkerhet. Rent evolutionsmässigt hade människan utsatt sig för mycket större faror ifall osäkerheten inte fanns. Däremot handlar det i detta fallet mer om en psykologisk fara, som inte är livshotande. L berättar vidare att det inte är fel att dessa sidor kommer fram, men att en behöver träna sig på att låta dessa känslor läggas åt sidan så att en istället kan fokusera på att ta sig an saker med nyfikenhet. För just det, poängterar L, mår människor bra av. Just av anledningen att en inte i förväg bestämmer ett negativt resultat, *utan istället intresserat sig för processen*. En kan bestämma att en ska öva, men inte hur det ska gå. Går en in och efterforskar resultatet kommer en ifrån processen. L menar vidare att en bör konstatera att daglig övning leder till utveckling, och att tillåta sig vara i processen.

L nämner en viktig insikt i att personer med mycket ångest förmodligen är sensitiva personer, och att detta hade kunnat komma till uttryck i musiken. Omgivningen kan ha en kritisk attityd som kan vara svår att motstå. Hen berättar att alla är olika i hur en reagerar på kritik.

### 3.1.3 Fysisk och psykisk omsorg

L förklarar hur tendenser att låta oron ta vid kan hjälpas av att lägga mer omsorg kring kroppen. Att hitta ett träningsätt som passar en och använda det till hjälp för kroppen att vara mer lugn och dynamisk. Hjärnan svarar gott på detta, och sätter då inte lätt igång med orostankar.

L berättar också hur en kroppslig uppvärmning och andningsövningar i övningsrummet kan spela en avgörande roll för att frigöra andningen och lösa upp spänningar.

L menar på att negativa upplevelser i övningsrum kan sätta spår som bidrar till negativa förväntningar, och att en bör utveckla strategier för att få kroppen och sinnet att slappna av. Kroppen kan reagera på tankar och upplevelser innan en hunnit själv registrera händelsen. En behöver därför bryta den känslan som kan uppstå inför övning, så att en har möjlighet att gå in i rummet med lugn och god förväntan.

Övningar i medveten närvaro och meditation nämner L som ett bra sätt att ge sig själv andra känslor som då blir lättare att hålla fast vid. Hen råder att göra övningen hemma för att då nollställa sig inför övningen, och bestämma sig för att dagen kan bli en tillgång.

### 3.1.4 Alternativ övning

Något som ofta rådgivs när de på Artist- och musikerhälsan jobbar med musiker, är att utforska alternativ övning: övning utan att fysiskt spela instrumentet. L berättar hur alla har begränsningar i hur mycket en orkar öva, och att det då kan vara hjälpsamt att gå igenom stycket i huvudet och röra fingrarna, men utan att spela. L förklarar vidare hur vårt fingerarbete är fantastiskt, det är arbete vi kan göra utan att titta. Människans kinestetiska sinne lagrar oändligt med rörelseserier och att fokusera på dessa fingerrörelser kan ge ett förstärkt sätt att lära sig musikstycken.

L vill betona hur det är ett sätt att grunda rörelserna och andningen, samt landa i musiken. En kan även byggas upp av faktumet av att det sitter i hjärnan och glädjas i känslan av att vara ordentligt förberedd att spela.

### 3.1.5 Pedagogik

L har tidigare arbetat på musikhögskola, och då jobbat med många studenter. Hen anser att pedagoger lägger stor vikt vid det kritiska örat och tänkandet. L tror att detta i överflöd kan göra det svårt för mer oroliga personer, då det leder till att de dåliga tankarna om en själv kommer igång. I detta läge är det mycket svårare att vara kreativ i sitt övande.

L skulle önska att pedagoger, efter att ha hört en student spela ett stycke, skulle börja med att diskutera den positiva delen och utvecklingen. Detta då denna del ligger till grund för självförtroendet. Vidare kan pedagogen diskutera med studenten vad hen vill förbättra, samt ge sina tankar. Poängen är inte att ta bort bedömningen, utan diskutera utifrån vad studentens nivå är, vad hen är nöjd med och vad läraren anser vara ett bra nästa steg. L ser det inte som hjälpsamt att bygga upp musiker genom att endast betona övningen och tekniken. Hen anser det viktigt att komma ihåg att studenter är människor som behöver mycket känslomässigt stöd för att växa i det inre och känna sig trygga.

L förklarar hur den vanligaste anledningen för studenter att söka hjälp hos Artist- och musikerhälsan är ångest. Studenterna berättar att de inte mår bra och hur det är utmanande för deras självkänsla. Det L konkret jobbar med då, är att fråga sig vad som fungerar, och hur hen kan få relationen till sin pedagog att bli mer gynnsam för utvecklingen. Pedagogerna är där för

att undervisa, men inte bara för att delge egen kunskap, utan också för att lyssna till studentens behov.

## 3.2 Intervjuer med musiker

Jag har samtalat med tre musiker om övningsrutiner och skillnader mellan rutinerna nu och tidigare i deras karriärer. Samtalen har sett olika ut, och jag har låtit musikern styra samtalet. Jag har sedan kunnat forma en struktur i liknande frågor där jag sammanfattat informationen jag fått under hela samtalet.

### 3.2.1 Person A

*Hur övar du idag?*

Person A har tydliga strukturer i sin övning. Hen jobbar i pass av max 20 minuter sedan paus. Hen kände först hur det var jättelänge, och hade svårt att fokusera hela vägen, men hen vande sig. Hen anser också att det är viktigt att vara flexibel, om det känns för länge kan hen ta beslutet att korta ner passet till 17 minuter istället. A betonar hur en inte kan fokusera mycket längre på en gång. Även om hen inte övar lika mycket nu som då hen studerade, anser A att denna metod är effektiv och ger en känsla av att ha övat effektivt.

A poängterar också vikten av att vara anpassningsbar gällande övningen. Att vara medveten om vad som är relevant för en själv just då. Att analysera varje vecka, varje dag: ”vad behöver jag?”

A använder sig då av några övningar som hjälper hen att kartlägga vart hen befinner sig, i förhållande till instrumentet, just den dagen. Hen kan exempelvis märka hur hen är jättetrött, då denna övning som brukar gå bra nu gör hen trött fortare än vanligt. Efter att ha analyserat sina behov har A sedan övningar som hen tar till för att öva på områdena som behandlar just detta. Genom dessa arbetssätt kan A vara flexibel i hur, och hur mycket hen övar. Hen påpekar också vikten av att ha framförhållning, att tänka i förväg vad som kommer och vad som då kommer att behövas.

*Hur övade du när du studerade?*

Då A studerade hade hen ett mer avslappnat förhållningssätt till övningen. Hen kände sig trygg i att det fanns mycket tid, och att ifall det gått dåligt en dag kunde det gå bättre nästa.

A övade aldrig mer än fyra timmar på en dag. Första timman tillägnades alltid till uppvärmning. Där var vissa övningar alltid de samma, och vissa kunde bytas ut emellanåt. Då A övade på konserter kollade hen vad svårigheterna var i just det stycket. Hen formade sedan övningar efter detta, eller anpassade övningar hen redan hade. A har alltid varit disciplinerad, och satte som student upp mål att fokusera på. A berättar sedan hur hen idag saknar all den tid hen tidigare haft åt egen övning för att experimentera med sig själv.

*Vad har gjort att du gillat att öva?*

A anser att detta är fokuset och nyfikenheten. Att hitta vägar för att förbättra saker som hen upplevde svårt. Att testa olika sätt och misslyckas många gånger, anser A vara spännande och kul! A förklarar också hur det såklart kunde vara jobbigt alla gånger hen kände hur något inte fungerat. Men när det sedan kommit en stund då allt klickar, har det känts så kul! A säger sedan att då hen hittade vägarna själv - utan lärare - blev det en större belöning! Hen behövde ha tålamod för att nå de tillfällena. A säger att hen pratat mycket med andra instrumentalister och inspirerats, men att i grund och botten så är alla olika. Vissa övningar passar inte en själv, då kanske en behöver hitta en egen väg.

*Upplever du någonsin att du inte tycker om att öva? Vad har du gjort för att må bättre i övningsrummet i dessa perioder?*

A förklarar hur hen kan ha omotiverade perioder, och det kommer att gå upp och ner hela livet. Det är inte alltid lika lätt att vara nyfiken eller lika kul att spela. Men det viktigaste är att inte då ge upp, för det kommer bli bättre igen!

A försöker i svåra perioder tänka att det är okej, det kan gå bra ändå. Det är viktigt att inte kräva för mycket eller piska sig själv hela tiden. Att tänka att det kan inte vara lika bra just nu, då en varit omotiverad i flera veckor - att då hacka på sig själv för att det inte är lika bra blir kontraproduktivt.

A funderar i dessa stunder hur hen kan vara mest produktiv. Hen försöker att tänka att det är okej att inte öva lika mycket, bättre att ha mindre tid med fokus än att bara spela för att fylla timmarna. Hen poängterar också vikten av att lyssna på musik för att inspireras. Att lyssna på någon som en gillar, hitta nya stycken och kanske nya stycken med kompositörer en gillar. Detta kan vara en hjälp i att hitta motivationen. Det finns också andra sätt att inspireras, och det kan också vara till stor hjälp att spela med andra. A anser också att en hjälp att hitta disciplinen är vetskapen om att hen har ett jobb hen har arbetat otroligt hårt för att få. Ett jobb som också kräver att hon bringar kvalitet, och A behöver därför öva - oavsett känslor.

*Hur gör du för att inte hamna i en rutin av att hacka på dig själv?*

A berättar om hur hen jobbat med en performance coach två år tidigare. Då fick A spela en sidas musik, och blev sedan frågad vad hen tyckte om det. A tog då fram massa saker som hen tänkt på, exempelvis ”intonationen var dålig här” eller ”detta var fult”. Hens coach skrev då ner allt A hade sagt, och sa det tillbaka till hen. A insåg då hur elak hen var mot sig själv, och hur hen aldrig skulle säga det till någon vän, kollega eller elev. Nu i perioder av att vara hård mot sig själv förklarar A hur hen då använder sig av tanken: ”Skulle jag säga så till en vän?”, och med hjälp av detta inse hur elak hen kan vara mot sig själv.

*Finns det något du önskar att du visste då du var yngre?*

A önskar att hen hade börjat med meditation och medveten närvaro då hen var yngre. Poängterar hur viktigt det är att ge sig själv den tiden för att kunna hantera saker som kommer. A berättar hur meditationen inte ska kännas som ett tvång, men att en gör så mycket en hinner. Att 10 minuter i början av dagen kan göra att saker fungerar bättre.

I övningsrummet brukar A använda sig av ”play meditation”, innebärande att känna i kroppen hur en andas. A gör en övning och känner under tiden lägga märke till hur hen andas. Klangen som då kommer ut är inte det viktigaste, det är istället att vara medveten hur det känns i kroppen. A använder andningen för att hitta kopplingen mellan instrumentet och kroppen.

### 3.2.2 Person B

*Hur övar du idag?*

Person B strukturerar upp sin tid, och använder sig av pass på 25 minuter som följs av fem minuters paus. B anser att hen inte skulle kunna spela längre än så. B börjar varje morgon med

att spela 25 minuter skalor hemma i sitt kök. Hen spelar väldigt grundläggande saker, lösa strängar, och lyssnar på hur det låter. Hen jobbar på att öva och ha en neutral kroppskänsla, trots känslor ska kroppen vara lugn. B anser att hen behöver tiden på morgonen för att skapa en kontakt med instrumentet, att utan den stunden känns det inte bra resten av dagen.

B berättar hur något av det viktigaste för hen är att ”spela utan känslor”. Hen förklarar hur hen inte menar att en ska spela känslolöst, men att det behöver finnas en nykter, lugn och logisk sida som har övertaget. Att känslor finns där oavsett, men de behöver få paus någon gång. På så sätt bibehåller B en sund relation till sitt instrument, för det är inte alltid förknippat med känslor. Att spela utan känslor är något B aktivt övar på under tiden av hens pass. Hen lyssnar på hur det låter och analyserar för att sedan fixa och åstadkomma det hen vill ha. B lyckas inte hela tiden lämna känslorna utanför, men är glad över att hitta tillståndet då och då.

B anser att en under sin övningstid kommer på saker och lär sig själv saker hela tiden. Hen använder sig då av en övningsdagbok för att skriva ner sakerna och komma ihåg vart hen slutade, för att kunna återuppta processen nästa gång. B menar på att det blir som en masterclass för sig själv, samt att en får perspektiv av att skriva ner tankarna.

#### *Hur övade du när du studerade?*

B berättar om en inspirerande första lärare som varit väldigt tydlig kring förväntningar och strukturer. Läraren hade haft en väldigt analytiskt tillvägagångssätt som hade passat B väldigt bra, då hen gillade att förstå vad hen gjorde. Det handlade inte bara om känslor, vilket B anser att de flesta lärare är för fokuserade på. Hen fick med denna första lärare en rutin gällande övning. Denna rutin blev svårare att hålla uppe då nästkommande lärare inte varit lika strukturerade. Hen övade då in en del skador, och jobbade mer med kvantitet snarare än kvalitet. B hade inte nödvändigtvis en tanke med övningen, som hen senare kom att analysera mer. Hen förklarar hur hen funnit viss besvikelse i hur hens lärare betonat känslor i spelet.

#### *Vad har gjort att du gillat att öva?*

B förklarar hur bilden av övning som process har varit hjälpsam. Hen anser att en måste ha en känsla för ”hantverket”, vilket är en separerad del från när en ”bara spelar”.

*Upplever du någonsin att du inte tycker om att öva? Vad har du gjort för att må bättre i övningsrummet i dessa perioder?*

B förklarar hur hen i perioder av djupare psykisk ohälsa haft svårt att öva. Hen har upplevt det viktigt att jobba på den mentala hälsan, då hen anser övningen komma mer självklart då hen mått bättre. Då hen haft svårt med övningen har hen sänkt sina krav på sig själv, och ibland jobbat med att skriva ner saker B varit tacksam över. Exempel på detta kunde vara ”Jag kom till jobbet”, ”jag satt kvar på stolen, jag gav inte upp” och ”Jag drog stråken”. Detta har varit ett sätt för B att ge sig själv en klapp på axeln över sakerna hen faktiskt åstadkommit istället för att lyfta upp saker som varit för svårt för att göra.

B har också använt sig av fysisk träning. Hen har hållit på med många olika former, och kände att det gav ett mentalt lugn att tillåta kroppen att anstränga sig och bli fysiskt trött. Att känna hur en faktiskt har en kropp, och inte bara är ett huvud som styr med en kropp som släpas efter.

När B har mått dåligt har hen upplevt hur hen bara hörde sig själv då hen spelat. Hen var medveten om varenda ton som spelades, men med åren upplevt att det är underbart att lyssna på alla andra och vad de spelar.

B vill också poängtera vikten av att spela i sammanhang där en trivs. Att hitta människor som en trivs bra att spela med. Hen berättar hur den burit hen att ha visst kamratskap i spelandet.

*Finns det något du önskar att du visste då du var yngre?*

B önskar att hen kunde förklara för sig själv som yngre att ha tålamod med processen. Saker och ting förändras hela tiden. B förklarar hur det finns tid, om en bara fortsätter att gå framåt - och det behöver inte gå så fort. B poängterar vikten av att uppskatta sakerna en faktiskt kan! Om en vill spela, så ska en bara fortsätta. I en lugn takt! Musikerskapet kan upplevas som på liv eller död, men B förklarar hur det verkligen inte är det.

B förklarar också att en bör tillåta sig själv att må dåligt. En kan inte gå genom livet och inte må dåligt, för de flesta händer saker på vägen. B berättar att även om hen hellre levt utan att uppleva allt hen upplevt, så har dessa upplevelser format den person B är idag.

### 3.2.3 Person C

#### *Hur övar du idag?*

C startar oftast dagen med yoga och meditation, som ligger som en god grund för dagen. C vill också se till att förbereda sig inför sina övningspass. Detta genomförs genom att göra kortare andningsövningar i rummet, samt att hitta tyngden i kroppen och känna hur fötterna rotas ner i marken innan hen börjar spela. I övrigt är inte C bunden till strukturerade pass, utan spelar som det känns bra den dagen.

C anser något av det viktigaste för att hitta ett lugn i sin övning vara att utgå från sin kropp. Att kroppen själv vet precis hur den ska göra och att andningen vet precis hur den fungerar. C förklarar hur kroppen är mer intelligent än något som hen med hjärnan försöker tänka ut. Detta är något C fått lära sig av alla intressanta människor som påverkat hens resa mot ett friare spel.

C jobbar mycket med sin andning, och anser att stråkmusiker inte pratar tillräckligt om detta. Under pandemin har C tagit lektioner via Zoom för en lärare som kommit med bra tips för att öva in ett lugn i spelet. Hen har fått lära sig att använda en metod då hen andas in, sedan spelar en fras, och sedan andas ut. C vilar sedan i den frasen innan hen går vidare till nästa. Partierna hen övar kan vara ännu kortare, kanske endast en ton i taget. C har blivit uppmanad att efter utandningen känna efter hur tonen kändes och relatera detta till verkligheten. Efter endast första tonen märkte C hur hen redan hade mycket tankar och föreställningar om bara den tonen: hur andra spelar den, hur hen borde göra tekniskt för att den ska vara större och hur hen borde känna. Det C då fick jobba med var att notera tankarna och istället för att tänka hur det borde vara istället tänka hur det är. C använder sig också av ett mer objektiva språk. Om C exempelvis tänker att hen ”spelar falskt”, ställer hen sig frågan ”vad är verkligheten?” Verkligheten är då egentligen att hen spelade en låg ton.

C förklarar hur hen fått lära sig att bryta ner musiken i små beståndsdelar. En bör inte spela för långt, då blir det för mycket information. Hen menar också att det är hjälpsamt att öva saker mycket långsamt, samt att öva det på annorlunda sätt från vad som är skrivet. C förklarar detta genom exempel av att spela uppstråk då det ska vara nerstråk, eller spela annorlunda legatobågar än vad som står. Detta görs oändligt långsamt, och är ett sätt för hjärnan att inte tänka på autopilot.

C berättar hur hen känt att dessa metoder bidragit till att kroppen känts mycket mer grundad och att klangen blivit mycket bättre. Hen känner sig också mer närvarande då hen inte är fokuserad på att hennes teknik ska fungera. Hen känner då hur ”*musiken händer mig*”. Detta har bidragit till högre kvalitet i övningen.

*Hur övade du när du studerade?*

C har alltid varit väldigt ambitiös och övat många timmar. C berättar hur hen varit för ivrig i sin övning. Hen övade många timmar, och övade saker för att snabbt nå resultat. Det gick väldigt bra för C och hen kunde nå bra resultat, men kände sig alltid lite spänd. C förklarar hur hen aldrig upplevde en omedelbar kontakt med instrumentet, en kontakt hen kände borde funnits.

C hade en lärare som själv spelade med mycket spänningar, och övade då in egna spänningar. C fick sedan en lärare som spelade avslappnat och kunde förbättra denna del, men har mycket erfarenhet av att uppleva spänning i sitt spel. C blev tillsagd att öva mycket teknik av lärare, men blev aldrig uppmanad att tänka annorlunda om övningen och spelet. C berättar hur det inte var självklart att hen kände lust att spela, kunde inte alltid känna sig närvarande i stunden.

*Vad har gjort att du gillat att öva?*

C anser att meditation och yoga gör hen avslappnad, och förklarar vidare att det inte finns någon anledning för hens spelande att inte också vara en form av meditation. Detta har blivit hens nya mål och har fått uppleva stunder av meditation i spelandet, både själv och i orkester. Detta, berättar C, hade hen aldrig kunnat tro var möjligt för några år sedan. Hen poängterar hur hen är en helt vanlig musiker, som lyckas åstadkomma detta, men som fått kloka råd och tips på vägen hit.

C strävar efter att känna att musiken kommer till hen i stunden, istället för att tänka ett hen ska tekniskt spela musiken. Detta övar C på genom att andningen spela ett par toner, låta det stillas och sedan reflektera. Vad händer? Lyckades hen att spela tonerna som de kom till hen i stunden? Då kanske C märker hur hen försökte forma tonen på ett visst sätt. Hen funderar sedan till hur många procent hen var nöjd med resultatet, eller till hur många procent hen lyckades med att spela tonerna som de kom till hen i stunden. Sedan spelar C samma sak igen, utan att ändra på något tekniskt, utan spela tonerna som de kommer. Hen andas sedan ut, och reflekterar på

samma sätt igen. C menar på att en kan känna hur mycket en lyckades med att låta tonerna komma ur kroppen i stunden, och lägger vikt vid hur fenomenal kroppen är som vet precis hur en ton kan komma genom en själv. Genom övning har C nu kunnat känna att hen kommit till ett stadie då hen ”låter tonerna komma och spelas genom mig”. Hen bestämmer inte att hen ska spela en ton och sen tekniskt gör det, utan ”tonen händer mig”. Musiken kommer till C, och hen förmedlar den ut. På så sätt blir det inga mellanhänder, och C förklarar hur det är en oerhört skön och behaglig upplevelse när en lyckas med detta. Detta hjälper alla aspekter av spelandet, klangen blir oerhört mycket bättre.

*Upplever du någonsin att du inte tycker om att öva? Vad har du gjort för att må bättre i övningsrummet i dessa perioder?*

C har som många andra musiker varit väldigt hård mot sig själv. Hen försöker då att anamma värderingssättet av en kollega, istället för sitt eget. Hen tänker ”vad hade min kollega tänkt om det här?” C försöker sedan att utmana tanken och våga tänka tanken hela vägen fram till vad effekten skulle vara om tanken stämde. Att sedan tänka ”vad är problemet med om det faktiskt skulle vara så?” C vill också förklara sanningen i att de flesta människor är för upptagna med vad de själva håller på med för att kunna lägga märke till andra. C känner hur hen blivit bättre på att spela för sin egen skull, ingen annans.

C berättar om upplevelser av mycket tankar kring vad hen borde göra, vad andra kommer att tycka och att hen är stressad. C ser detta som signaler att hen behöver göra aktiva val i vad hen vill göra med situationen. Hen tänker ”vad är verkligheten?”, som kommit att bli som ett mantra. C anser att det är bra att ha en tanke som en lätt kan komma in i, en tanke som kan uppstå direkt då en kommer in i ett övningsrum.

Ibland har C upplevt hur det inte känns meningsfullt att spela ett stycke som så många duktiga musiker spelat innan. Att det inte finns något nytt att komma med. Då har C vilat i känslan av att det inte finns någon som spelat det på samma sätt tidigare. Det finns ingen som musiken kommer att gå igenom på samma sätt som hos just sig, eller vem som helst. Alla är olika.

*Finns det något du önskar att du visste då du var yngre?*

C önskar att hen kunnat bli besparad mycket lidande, genom att få höra om de metoderna som hen nu har anammat. Hen berättar hur det varit en lång resa att hitta dit hen är nu. Hen har insett

att en har mycket lättare att ta till sig tekniskt svåra samt klangliga delar då hen tagit grundandet, av kroppen på instrumentet, på allvar, och ifrågasatt sina gamla vanor.

Hen önskar fortsättningsvis hur hen skulle blivit uppmanad att vara snällare mot sig själv. Att belöna sig i tanken av att en gör så gott en kan!

## 4. Metod

Jag har under min tid på musikhögskolan utformat, för mig, fungerande övningrutiner med hjälp av lärare och kamrater. I nästa del av mitt arbete vill jag utforska möjligheten till att må bättre i övningssammanhangen genom att införa små skillnader i mina rutiner. Efter intervjuer, samtal och läsning har jag kommit fram till fyra tekniker att utforska. I följande del redovisas hur denna undersökning ska gå till.

### 4.1 Kortare övningspass

Jag har tidigare jobbat med timer och delat upp min övning i pass. Jag har under en tid jobbat i pass av 45 minuter på rekommendation av lärare. Efter samtal med läkaren och musikerna då flera av dem förespråkade pass på maximum av 20-25 minuter är detta första tekniken jag vill tillämpa.

Jag kommer att sätta timer på 15-20 minuter, och då det är kortare pass ha bättre förutsättningar att kunna hålla fokus under hela passet. Då passet är klart kommer jag att ta en kortare paus på fem till tio minuter, då jag lägger ner instrumentet och slappnar av i kroppen. Det senare kan jag göra genom att sträcka på mig och göra andningsövningar.

### 4.2 Medveten Närvaro

Flera av musikerna jag intervjuade samt läkaren nämnde övningar i medveten närvaro för att hantera tankar och känslor kring övning. I kursen *Mental Träning* som vi fick göra med Göran Kenttä fick vi arbeta mycket med övningar i medveten närvaro och ACT (acceptance and commitment therapy). Jag har i denna kurs och på egen hand gjort övningar i medveten närvaro

och känt en positiv effekt av det. Jag har emellertid inte gjort övningar kontinuerligt och därför inte kunnat se en större påverkan av det. Jag vill strukturera upp undersökningen av metoden genom att träna medveten närvaro i tre olika situationer: *Hemma, i övningsrummet och i spelande stund.*

#### 4.2.1 Hemma

Läkaren ansåg det bäst att starta dagen med meditation och mindfulness och göra en kort övning innan jag går hemifrån. På så sätt kan jag nollställa mina negativa känslor inför övningen, och skapa en fin känsla istället. Konkret så kommer jag använda mig av appen *insight timer* för att göra kortare övningar på 5-15 minuter på morgonen innan jag lämnar min lägenhet. Exempel på övningar jag kommer att använda mig av är *Mindfulness of Body and Breath* av Mark Williams (8 min), *a few minutes of mindfulness* av Melli O'Brien (7 min) och *Peaceful Morning Ritual* av Nicole Testa (9 min).

#### 4.2.2 I övningsrummet

En av musikerna pratade om att starta övningspassen med några minuters övning i medveten närvaro. Detta för att grunda sig själv och känna att hen var redo att spela musiken. Detta blir nästa fas och ett bra sätt att bjuda in avslappningen i rummet. Konkret vill jag då göra liknande övningar som i första fasen, och på så sätt förbereda min övning, i rummet. Jag kommer att växla mellan att endast förbereda första passet på dagen och förbereda inför nytt pass efter längre paus.

#### 4.2.3 I spelande stund

Längre övningar i medveten närvaro är ett bra sätt att träna sin förmåga så att en senare kan tillämpa tekniken i vardagen. Jag vill därför utforska möjligheten att jobba med min närvaro samtidigt som jag spelar. Det är i spelande stund som majoriteten av mina tankar uppstår och också då jag behöver jobba som mest med att vara närvarande. I denna fasen använder jag mig av riktad uppmärksamhet med hjälp av mina sinnen.

Jag har erfarenhet av att det kan vara svårt att spela i absolut tystnad. Jag har under ångestfyllda dagar övat samtidigt som jag haft på en tv-serie på min mobil. Jag har inte nödvändigtvis tittat på serien, men ljudet har varit där och jag har upplevt det lättare att spela då det finns ljud som fyller utrymmet. Jag är därför nyfiken på att utforska vilka ljud som kan ge samma hjälp men

inte ta för mycket fokus från min övning. Jag kommer i denna studien använda mig av färgat eller vitt brus. Då jag använder mig av brus kommer jag att sätta på ett spår på Spotify som jag loopar under tiden jag övar.

Dessa är de konkreta saker jag valt att använda att rikta uppmärksamheten till:

1. Känslan av fingrarna mot klaffarna på oboen.
2. Känslan av mina fötter mot marken, tyngden i skorna och kontakten mellan fot och golv.
3. Ljudet av färgat/vitt brus från spotify.

## 4.3 Mantra

Upprepade ord, fraser eller ljud i syfte att hålla sinnet fokuserat kallas i yoga- och meditationstraditioner för ”mantran”. Det kan vara dikter, citat eller egna ord och meningar som stärker dig. Ordet är en sammansättning av orden manas, verktyg, och tra, sinne, på sanskrit. Betydelsen kan därför tolkas som ”ett verktyg för sinnet.” Mantran används för att lugna oönskade tankar, och kan vara en stor hjälp i att hålla sig närvarande i vardagen. Det handlar om ett sätt att fokusera medvetandet på självvalda meningsfulla ord, och på så sätt hålla koncentrationen längre samt inte låta sig påverkas av tankar lika lätt.<sup>7</sup>

Jag har tidigare i mina studier blivit uppmanad att använda mig av en repetitiv vers för att lugna sinnet, och har använt mig av följande mantra i konsertsammanhang: ”Jag behöver inte vara rädd.” Detta har jag upplevt gett en lugnande och positiv påverkan på mig och min upplevelse. Jag vill nu undersöka om det kan ge liknande effekt i övningsrummet. Efter fundering kring vad jag vill påminna mig själv om i stunden har jag kommit fram till följande mantran, som jag upprepar då jag upplever oönskade tankar eller känslor kring mitt spel.

*”Allt är viktigt”*

Ibland kan jag uppleva tankar om att det tar för lång tid att utvecklas och att det jag övar på inte kommer göra någon skillnad. Därför vill jag påminna mig själv om att varje del av min övning är viktig för att komma framåt och göra skillnad i mitt spel, även om det ibland går långsamt.

---

<sup>7</sup> <https://yogobe.com/se/behov/chanting-mantra>

*”Jag kommer framåt”*

Ibland känns det som jag står still och fortsätter kämpa med svårigheter jag haft i flera år. Det kan kännas hopplöst, men jag kan också ibland uppleva tydliga tecken på att jag utvecklas och då behöver jag minnas att jag faktiskt känt det tidigare.

*”Jag kan också”*

Tanken om att vara otillräcklig och att andra är bättre kommer ofta. Då vill jag påminna mig själv om att jag också har musik att uttrycka, och också kan bidra till musikaliska sammanhang. Jag har också rätt att känna mig bra!

## 4.4 Fokusområden

Jag har på många lektioner haft lärare be mig spela en fras och fokusera på endast en sak, exempelvis luft, intonation eller klang. Jag bestämde därför att testa detta i övningsrummet, och tillägna del av min övningstid till utvalda fokusområden. Syftet är att inte bli överväldigad av alla områden jag upplever otillräckliga eller svåra, och kunna fokusera min övning och därför ha plats att förbättra just det i stunden utvalda elementet.

Jag har valt att börja utforska detta när jag övar på Mozarts Oboekonsert i C-dur. Det är ett stycke jag kan väl, men också ett provspelningsstycke som attraherar överväldigande bedömande tankar. De områden jag valt att fokusera på är intonation, luftflöde, frasering (både med och utan vibrato), artikulation, dynamik och klang. Jag kommer att spela en fras i taget och då lägga all fokus på endast ett element och känna att övriga områden inte är viktiga just då. Jag kommer inte att sätta tidsgränser utan gå vidare till nästa område då jag känner mig redo och i kontakt med min förmåga och instrument.

# 5. Resultat

I denna del redovisas studiens resultat.

## 5.1 Kortare pass

Då jag tidigare jobbat i pass av 45 minuter upplevde jag fokus, men definitiva svårigheter att behålla det hela passet. Jag kollade mycket på klockan för att se hur mycket tid som återstod, och trillade även ur fokus och tänkte på annat. Det jag däremot uppskattade var känslan av att komma igång i kroppen samt på instrumentet ordentligt, och kände då att det gick bra att spela.

När jag i denna studie började öva kortare pass, på 15–20 minuter, upplevde jag direkt att jag kunde behålla fokuset bättre. På så sätt kunde jag också känna en större belöning då jag klarat passet utan att behöva avbryta eller kolla klockan mitt i. Det har gjort att jag kunnat avsluta passen med en god känsla, samt känna att jag använder min tid åt effektivt arbete snarare än tankspridd övning.

Jag har upplevt att min bibehållna fokus har bidragit till att tankar inte uppstått lika påträngande eller ofta. Jag vet att en paus väntar och kan slappna av i det faktum att 20 minuter inte är för länge, utan en utprövad metod för utveckling och fokus. Under pausen har jag försökt att fokusera på att slappna av och sträcka på kroppen. Jag har däremot varit snäll mot mig själv och inte straffat mig själv då jag använt pauser till att svara på meddelanden eller distraheras av annat.

## 5.2 Medveten Närvaro

Övningar i medveten närvaro har hjälpt mig att grundas och hitta tillbaka till nuet. Jag har upplevt det som ett bra sätt att överge de tankar som tagit över medvetandet genom att fokusera på andningen och kroppen.

### 5.2.1 Hemma

Jag upplevde övningarna jag gjorde innan jag åkte hemifrån som en stabil grund att stå på. Detta bidrog till att jag hade en upplevelse av lugn och sinnesro från samma dag, som kunde vara något att komma tillbaka till senare under dagen. Detta upplevde jag lättare än att från ett stressat tillstånd "lugna ner mig". Trots bra upplevelser genom övningarna märkte jag ingen direkt skillnad i hur jag kände inför övningen, utan kunde lätt känna samma negativa känslor och ångest då jag lämnat min lägenhet. Men som jag tidigare nämnt har det varit lättare att hitta tillbaka till känslan jag upplevt tidigare, och framför allt kunde jag bygga upp min förmåga i att grunda mig i stunden och på så sätt förbereda mig inför kommande faser i utforskningen.

### 5.2.2 I övningsrummet

På samma sätt som hemma, i första fasen, upplevde jag detta som en bra grund att stå på. Appen jag använde, *insight timer*, är välutrustad med många sorters övningar och hjälpande klipp. Det var definitivt en stor skillnad i att slappna av i kropp och sinne ordentligt innan jag började spela, jämfört med att bara packa upp och börja spela oavsett tillståndet jag var i innan jag började.

Att tillägna 5–10 minuter i början av övningstiden åt övningar i mental närvaro kunde ibland kännas stressigt, då övningstiden ibland är begränsad. Jag försökte i de stunderna påminna mig själv om vetskapen att tiden jag lägger på att bli medvetet närvarande är en mycket väl värd investering, om tiden efter ska ha bättre förutsättningar att vara fokuserad och effektiv.

Trots de många positiva effekterna upplevde jag fortfarande att jag ännu inte kommit fram till roten av mitt problem.

### 5.2.3 I spelande stund

Det är i stunden av spelande som jag känt dömande och påträngande tankar uppstå som mest. Tankarna leder till en tung känsla av otillräcklighet som ökar ångesten och gör det svårt att fokusera och kunna öva. Att ha konkreta sätt att bli medvetet närvarande och hitta tillbaka till fokuset har varit otroligt hjälpsamt, och med mer övning kommer jag att kunna vara bättre på att märka tankarna och hitta tillbaka snabbare. Tidigare faser har förberett mig på tekniken och känslan jag är ute efter. Jag upplevde direkt att det är i denna fasen jag behöver lägga mest tid och arbete på, för att verkställa metoden.

Det första jag valde att undersöka att rikta uppmärksamheten mot var min känsel. Jag testade att använda mig av känslan av mina fingrar mot klaffarna på oboen. Jag upplevde dock direkt att det kopplades till mina prestationskrav av att ha fingrarna nära klaffarna när jag spelar. Tidigare då jag spelat har jag och mina lärare reagerat på att jag gör stora rörelser med fingrarna, och att jag skulle dra nytta av att ha fingrarna närmre klaffarna hela tiden. Därav blev tanken och känslan av fingrarna mot klaffarna inte hjälpsam utan snarare något som väckte andra osäkerheter och tankar. Även om detta blev distraherande från den ursprungliga tanken så var det inte resultatet jag sökte.

Då jag istället använde mig av känslan av mina fötter samt tyngd mot golvet fungerade det mycket bättre. Denna känsla var utanför min koppling till oboen och kunde då hjälpa mig att inte vara prestationsinriktad. Det var en konkret känsla och något som var till stor hjälp i att kunna transportera medvetandet tillbaka till stunden.

Mitt nästa sätt att vara medvetet närvarande då jag spelade var att lyssna på ljud samtidigt. Jag har under svåra dagar ibland satt på en komediserie jag redan sett på min mobil, samtidigt som jag spelar. Detta för att jag känt att det var svårt att spela utan att känna mig dålig och då haft svårt att öva över huvud taget. Då har steget att öva samtidigt som en betryggande serie varit på i bakgrunden, känts lättare att ta än att öva i total tystnad. På samma sätt som en konstnär som ska måla en tavla ibland börjar med att grunda duken med en färg, för att känslan av att börja måla direkt på en vit duk känns svår, upplever jag att börja spela i tystnad. Det är lättare att spela när det är lite ljud som redan fyller rummet.

Problemet med att titta på serie samtidigt som jag spelade var att det tog för mycket av min fokus, jag ville därför testa att spela *vitt brus* (white noise) i bakgrunden då jag övade. Tanken var att spela som vanligt, med ljudet på i bakgrunden (från högtalaren på min mobil) som verktyg för att komma tillbaka när jag känner hur tankarna drar iväg. Det fyllde tystnaden, men fanns fortfarande plats kvar att fokusera och distraherade inte från ljudet av oboen. Jag tänkte att detta kunde bli en bra grundfärg i övningsrummet och ett perfekt mellanting mellan att lyssna på serie och spela i tystnad.

Jag testade att spela olika vitt brus på Spotify från högtalaren på mobilen. Redan från början upplevde jag hur jag inte trivdes med ljudet. Det kändes diskant och obekvämt. Jag såg sedan ett klipp på *TikTok* då en person med diagnosen ADHD lyssnade på *brunt brus* (brown noise), som har en lägre frekvens än vitt. Hon använder sig av bruset då hon jobbar och pluggar, och kände hur hon för första gången kunde fokusera utan distraherande tankar. Jag fick då lära mig att det finns ett helt spektrum av olika “färgljud”.

Jag testade samma metod med brunt brus, som jag direkt kände var mer bekvämt och gav mer av en meditativ effekt. Jag spelade ett spår på Spotify som jag sedan loopade, för att inte ljudet skulle ändras under tiden jag övade. Då jag upptäckte hur destruktiva tankar tog över kunde jag påminna mig själv att fokusera på ljudet och släppa tankarna. Samtidigt som jag upplevde att färre tankar kom fram, då det inte var helt tyst i rummet. Detta var till stor hjälp och jag kände hur det blev lättare alltmer jag använde mig av metoden, att känna mig fokuserad och närvarande. Men framför allt ökades min förmåga att upptäcka när tankarna tog över, istället för att jag fastnade i en känsla av ångest som var direkt resultat av en tanke jag inte ens märkte att jag tänkt.

### 5.3 Mantra

Jag har genom denna metod kunnat öva mig i att aktivt byta ut de tankar jag upplever som destruktiva och oönskade, mot tankar jag känner är hjälpsamma och snälla. Självklart vill jag kunna sluta tänka dessa tankar, men det är inte realistiskt för mig. Att då aktivt införa en ny tanke efter att jag övergivit den gamla har varit ett mycket mer konkret sätt att anamma problemet.

Genom att upprepa dessa meningar då jag märkt att jag börjat tappa fokus och känna mig dålig, har jag kunnat öka min medvetenhet kring att jag faktiskt övar - jag uppträder inte. Jag har rätt att spela så dåligt jag kan och jag har också rätt att spela bra. Men allt är viktigt i processen och det är bara destruktivt att analysera varje ton och fras.

Jag upplevde att det var enklare att välja ett mantra per dag. Att relatera mantrana till tankarna jag tänker blev lite förvirrande för mig. Jag tänkte först, exempelvis, att om jag tänker att jag är

sämre än alla andra, kan jag kontra den tanken med mitt mantra “jag kan också”. Men det var lättare att hitta tillbaka till, och stärkte mantrat om jag upprepade och fokuserade på samma.

Jag började också så småningom införa ett mantra inför att gå till övningsrummet, som också fungerade i rummet: “Jag vet inte än.” Innebärande att jag inte vet att det kommer bli en jobbig stund, eller att det kommer kännas svårt och hopplöst. Det är en tanke jag fått tidigare, men jag vet inte ännu vad som kommer hända idag. Jag upplevde bra effekt av det mantrat, och upplevde större effekt av de andra då jag också började upprepa dem innan jag kom in till rummet. Det blev ett konkret sätt att bekämpa mina negativa förväntningar inför övningen, och då också ångesten kopplad till övningsrummet.

Med tiden är jag övertygad om att jag kommer byta ut vissa mantran och lägga till fler.

## 5.4 Fokusområden

Att välja vad jag vill öva på gör att jag fokuserar vad jag lyssnar efter och då inte förväntar mig själv att varje aspekt av mitt spelande är perfekt hela tiden. Jag upplevde direkt hur det var en form av avslappning. “Jag behöver inte tänka på allt just nu, jag får fokusera och lämna allt annat för tillfället.” Det kan kännas otroligt överväldigande i stunder då jag bara vill att all min teknik ska fungera så bra det bara kan, hela tiden. Att då ibland tillåta sig själv fokusera och faktiskt öva på de individuella aspekterna, istället för att öva på allt samtidigt - har bara varit bra. Det har också gett mig ett mål med övningen och fraserna, ett mål som dessutom är möjligt att uppnå. Det är svårare att spela allt bra, än att lyckas med endast ett område.

Första satsen, *Allegro aperto*, ur W.A. Mozarts Oboekonsert i C-dur är ett utmanande och ångestfyllt stycke. Jag har spelat den många gånger, inklusive på provspelningar. Att faktiskt då ordentligt öva på stycket är sällsynt. Jag har en dålig vana av att bara spela den och endast tänka att jag vill förbättra mycket med spelet och tolkningen. Men då jag tillämpat tekniken av att fokusera på ett element i taget, och då verkligen övat på att förbättra den delen har jag känt att jag kunnat utvecklas mer. Jag har fortfarande många genomspelningar kvar av stycket i mitt liv, och detta är definitivt en teknik jag kommer använda mig av i framtida övningspass.

Det jag tidigare gjort är att spela och lyssna efter saker jag vill förbättra, tar då om fraserna jag vill jobba på och försöker spela det bättre. Det jag egentligen gjort är att lära mig lyssna efter fel och saker som inte är bra nog. Det är inte mänskligt att kunna göra alla delar bra hela tiden, speciellt när jag inte övat fokuserat på olika element.

## 6. Slutreflektion

I denna avslutande reflektion diskuteras mina insikter kring de dåliga vanor jag hade i övningsrummet före studien, och frågeställningen besvaras.

### 6.1 Vad gör jag i övningsrummet?

Då jag samtalade med läkaren på Artist- och Musikerhälsan, anmärkte hen att pedagoger ofta betonar det kritiska örat för mycket. Jag har genom hela livet varit känslig och haft svårt att se mina styrkor. Jag förstår nu att jag skulle dragit stor nytta av lärare som hjälpt mig lyfta fram det jag redan behärskade och inte endast fokusera på det jag fann otillräckligt. I verkligheten såg förmodligen mina pedagoger potential i mig och mitt spelande, och använde sig därför av denna metod för att satsa på mig och hjälpa mig utvecklas. Jag tolkade däremot situationerna att mena på de oförmågor och brister i mitt musikerskap.

Genom att grundligt analysera mina övningsrutiner har jag kommit fram till att jag på många sätt omedvetet övat in självdestruktiva vanor. Jag har tidigare ofta börjat spela ett stycke från början, sedan lyssnat och reagerat på vad jag inte tyckt varit bra nog. Jag har på sätt lärt mig själv att bemöta mitt spelande med kritik och inte anammat tanken om hur jag kan vara objektiv och nyfiken i mitt lärande.

Detta är rena motsatsen till det utforskande tillvägagångssätt som alla musiker och läkaren, och författarna i litteraturen jag läst, pratade om. Jag har inte varit nyfiken på att se hur ”musiken kommer att hända mig”, eller hur jag kan anamma fraserna. Jag har velat att allt ska vara rätt, och bedömt mig själv hårt då jag inte lyckats. Jag har skapat ett klimat som bjudit in till negativa tankar och känslor.

## 6.2 På vilket sätt bidrar mina övningsrutiner till min ångest?

Anledningen till att jag valde att studera min övning var att jag insåg att jag inte hade hälsosamma vanor i övningsrummet. Jag fann ingen lust till att öva och mina negativa upplevelser gjorde att jag hela tiden också förväntade mig samma upplevelser inför nästa pass. Mina förväntningar bidrog vidare till att jag inte var öppen för att nästa pass kunde vara bättre, en ond cirkel av negativa förväntningar och resultat.

Då jag studerat har min vardag till största del bestått av övning, men jag tyckte inte om att öva. Jag fortsatte hela tiden av min grundliga vilja att uttrycka mig genom musiken, men var väldigt förstående mot mig själv att detta påverkade mig psykiskt. Samtidigt som jag tillät mig själv att må dåligt av situationen, bedömde jag mig själv väldigt hårt för att jag inte tyckte om det. Jag såg mig själv som lat och gav aldrig mig själv någon plats att ifrågasätta *varför* jag inte tyckte om att öva. Detta har varit en för mig väldigt viktig insikt, tycker jag om att spela så finns alla förutsättningar för mig att på något sätt också tycka om att öva.

## 6.3 Går det att hitta konkreta metoder för att förbättra min upplevelse i övningsrummet, och bidra till hållbar övning?

Ja, det finns konkreta metoder för att förbättra mina upplevelser. Jag kan däremot inte förvänta mig snabba resultat. Jag har genom denna undersökning fått gå från att fasa inför övningspass, till att känna att det ibland kan vara spännande. Tidigare har jag känt mig överväldigad av tanken på allt som känns jobbigt i övningsrummet. Jag har i denna studie, emellertid, upplevt en nyfikenhet kring att testa metoder och fundera ut nya vägar att gå. Jag har följt logiska tankar: *“Kanske kan detta vara något som hjälper mig?”* *“Ifall jag fokuserar på detta, skulle inte detta kunna bli lättare?”* En insikt jag drog av detta var, att ifall jag kan bli nyfiken på metoder för att förbättra mina övningsupplevelser, borde det också gå att vara nyfiken på metoder att förändra mitt spel! Den stora skillnaden där ligger i mina reaktioner huruvida metoden hjälper eller inte.

Då jag testat metoder för förbättrad övning, som inte gjort någon större skillnad, har jag kunnat vila i det faktumet att det finns fler sätt. Jag har varit öppen till att det kanske inte varit rätt metod för mig. Då instrumentala eller musikaliska övningar inte ger direkta resultat, uppstår

tankar om hur jag inte är bra nog, och aldrig kommer vara. Jag behöver då inspireras av att de båda är liknande processer. Bevisa möjligheten för mig själv, som person C nämnde, att andra har kommit förbi detta hinder tidigare. Även vara uppmärksam på de små förändringarna, som bevisar mina mål som möjliga.

Det är logiskt att förändrade upplevelser i rummet kommer att hjälpa min lust att spela. Men jag behöver inte vara rädd för de negativa upplevelserna heller, de kommer inte att tillsammans färga hela min övningskultur. I efterhand finns det självklart saker jag kunnat göra annorlunda med min studie. Men jag ser detta som ett första steg i att må bättre och finna en medveten form av övning. Jag är inte nära färdig med min resa, och jag värderar varje steg jag tagit i denna studien för att komma framåt.

### 6.3.1 Sammanfattning av prövade metoder

Under ungefär ett och ett halvt år undersökte jag olika metoder för att förbättra min övningsituation. Jag började med att strukturera mina pass till 15-20 minuter, sedan en kortare paus innan jag började igen. Detta har för mig fungerat väldigt bra, och jag skulle säga att det var min första känsla av att det finns konkreta metoder som kan göra skillnad.

Därefter började jag utforska medveten närvaro. Jag blev rekommenderad att göra övningar hemma, men även om det var hjälpsamt kände jag inte hur det var i den situationen jag behövde det mest. Jag integrerade vidare metoden i övningsrummet, med målet att kunna fokusera och vara fullt närvarande då jag spelar. Jag kände hur detta var en bra väg att gå, även om det också kändes svårt och som något som skulle ta lång tid att bemästra. För att lättare kunna lämna distraherande tankar då de uppstår har jag använt mig av riktad uppmärksamhet. Jag har exempelvis använt mig av känslan av fötterna mot golvet, men det som varit mest hjälpsamt har varit att lyssna på brunt brus, och att på så sätt tillföra något till situationen som jag lätt kan använda som ett ankare för att hitta tillbaka.

En stor del av att vara medveten kring min övning har varit att uppmärksamma då inre och yttre distraktioner tagit över mitt fokus. I detta läge valde jag att utforska vad som skulle hända ifall jag bytte ut den distraherande tanken med en tanke jag ville tänka – ett mantra. Detta gav god effekt, och även om jag känner att andra metoder har större påverkan på mig och mitt mående, så känner jag att det är värt att fundera på vad jag vill tänka och vad som är hjälpsamt i

situationen. Mina mantran fungerade som bra påminnelser till att inte vara så hård mot mig själv. Det är en process.

Att pröva olika metoder på detta sättet gav en annan mening till min övning. Jag blev nyfiken, och ville göra skillnader för mig själv. Det blev också otroligt tydligt att det finns oändligt med konkreta metoder till att vara närvarande i övningen. Det ska bli spännande att se vilka metoder jag använder mig av senare i livet, eller kanske ifall jag kan vara medveten och närvarande lite mer utan att behöva samma hjälp från olika metoder?

## 6.4 Framtida målsättningar

Det jag upplever att jag vill investera mest tid på är att fokusera på att lämna bedömande känslor bakom mig, och se hur jag kan relatera till en verklig bild istället för en bild färgad av mina egna känslor. Att fortsätta utvecklas i att identifiera ohjälpsamma och falska tankar, och lära mig lägga dem åt sidan och göra plats för hur jag kan förändra och ta till mig situationen.

Jag vill fortsätta känna mig nyfiken, inte fastna i rutiner utan att märka att de inte är hjälpsamma. Person A berättade om hur viktigt det är att kunna vara flexibel i övningsrummet, och låta behoven styra handlingarna. Jag tror att det kommer vara viktigt för mig att på samma sätt vara flexibel i mina metoder för bättrad övning. Att kunna byta ut hjälpmedel och övningar, anpassa det efter vad jag behöver.

Jag vill jobba på att lita på mig och min egen vilja i musiken. Jag övertygar mig själv om att jag inte kan något och att bara andras åsikt är värd något. Tänker jag tillbaka på min tid på musikhögskolan, så kan jag komma ihåg stunder då jag känt att mina instinkter och förmågor kunnat bidra till sammanhanget och göra skillnad. Detta är därför en falsk tanke, och genom att utveckla mitt förtroende till mig själv, är jag övertygad om att jag kommer kunna känna mig mer fri i att låta musiken hända genom mig.

Mitt viktigaste mål är att jag vill känna hur jag tycker om övning. Jag vill uppskatta tiden och känna hur jag lär mig av alla erfarenheter. Jag vill ha en bra relation till min oboe och känna hur det är mitt främsta verktyg för att uttrycka mig. Och efter denna studie har jag förstått att det är fullt möjligt.

# Referenser

## Litteratur

- Green, Barry. & Gallwey, Timothy. (1987). *The Inner Game of Music*. London: Pan Books.
- Viotti, Sofia. (2018). *Utan Press*. Natur Kultur Akademisk. E-boksproduktion: Axiell Media.
- Werner, Kenny. (1996). *Effortless Mastery*. New Albany, IN: James Aebersold Jazz, Inc.

## Internetkällor

Jarret, Keith. (1992). "Categories Aplenty, but Where's the Music", *New York Times*. Hämtad 2022-12-16 från <https://www.nytimes.com/1992/08/16/archives/pop-view-categories-aplenty-but-wheres-the-music.html>

Socialstyrelsen. (2021). "Vad är psykisk ohälsa?". *Kunskapsguiden*. Hämtad 2022-12-16 från <https://kunskapsguiden.se/omraden-och-teman/psykisk-ohalsa/psykisk-ohalsa-hos-barn-och-unga/vad-ar-psykisk-ohalsa/>

Yogobe. (2022). "Vad är mantra?". *Yogobe*. Hämtad 2022-12-16 från <https://yogobe.com/se/behov/chanting-mantra>

## Intervjuer

- Anonym. (2021). Muntlig kommunikation. Stockholm. 2021-02-03. [50 min].
- Anonym. (2021). Muntlig kommunikation. Stockholm. 2021-02-10. [48 min].
- Anonym. (2021). Muntlig kommunikation. Stockholm. 2021-02-12. [75 min].
- Anonym. (2021). Muntlig kommunikation. Stockholm. 2021-02-17. [63 min].