

**CA1004 Självständigt arbete 30hp**

2015

Konstnärlig Masterexamen

Institutionen för klassisk musik

---

Handledare: Ronny Lindeborg

Anna Lisa Mühlig

# **Meditation som medel för musikers inre trygghet**

Skriftlig reflektion inom självständigt, konstnärligt arbete

Det självständiga, konstnärliga arbetet finns  
dokumenterat på inspelning av examenskonserten den 20 maj 2015



# Innehållsförteckning

<b>1. Introduktion .....</b>	<b>2</b>
<b>2. Meditation för att hitta trygghet .....</b>	<b>5</b>
<b>3. Insikter för musikutövandet från meditationen .....</b>	<b>10</b>
<b>3.1. Observation av andningen .....</b>	<b>13</b>
<b>3.2. Kontroll – Förtroende .....</b>	<b>14</b>
<b>3.3. Acceptans .....</b>	<b>16</b>
<b>3.4. Att våga och att tänka enkelt .....</b>	<b>17</b>
<b>3.5. Glömma illusioner – falska fördomar .....</b>	<b>18</b>
<b>3.6. Tillåta sig att njuta av det man gör .....</b>	<b>19</b>
<b>4. Hoten mot den inre tryggheten.....</b>	<b>20</b>
<b>4.1. Perfektion .....</b>	<b>20</b>
<b>4.2. Önskan att behaga andra .....</b>	<b>21</b>
<b>4.3. Att agera målinriktat .....</b>	<b>21</b>
<b>4.4 Att jämföra sig .....</b>	<b>22</b>
<b>5. Slutsatser .....</b>	<b>23</b>
<b>5.1. Varifrån kommer trygghet? .....</b>	<b>23</b>
<b>5.2. Meditation och inre trygghet .....</b>	<b>25</b>
<b>5.3. En formel för att stärka tryggheten? .....</b>	<b>25</b>
<b>5.4. Utvärdering av examenskonserten .....</b>	<b>26</b>
<b>Litteratur .....</b>	<b>28</b>
<b>Nätresurser .....</b>	<b>28</b>

## 1. Introduktion

Att spela trots nervositet är ett omtalat ämne, men jag vill skriva om steget innan: inre trygghet inte bara på scenen men även i musikerns liv.

Abraham H. Maslows (1943) behovstrappa sätter människans behov av trygghet på andra plats efter fysiologiska behov. Alltså även före sociala behov, behov av uppskattning och behovet av självförverkligande. Vad innebär detta för musikeryrket?

För en musiker handlar jobbet mycket om självförverkligandet, men utan fast anställning är det inte självklart att man vet var eller när man får jobb nästa gång. Då man får ett jobb är det ofta i nya sammanhang, med nya kollegor och på scener man inte har spelat på förut – jobbsituationen är inte den tryggaste och hela livssituationen blir påverkad av detta. För att lyckas som musiker måste man inte bara kunna spela bra, det är lika viktigt att vara övertygande som person, att kunna ta plats och att vara inspirerande.

Jag har ofta fått höra att jag borde tänka och agera mer egoistiskt, men jag är uppfostrad i en familj som lägger stor vikt vid att alltid tänka på omgivningen först och allmänt agera först efter att man har tänkt igenom handlingen. Det finns en kamp inom mig, som ofta hindrar mig att tänka på mig själv och agera som jag vill. Tvivel, frågor och misstänksamhet uppstår och livet känns förvirrande. Man skulle kunna tänka sig att ha bytt land, språk och högskola tre gånger skulle gjort mig tuffare, men istället blev jag osäker av alla olika intryck och råd jag fick. Jag sökte efter det ”rätta sättet att spela” och trodde att svaret fanns i lärarnas instruktioner.

Att reagera på det sättet har sina rötter i musikutbildningen jag fick som barn. Från att jag var 13 år gammal fick jag spela upp på examenskonsert på kulturskolan varje halvår för att få stipendier och blev testad både i klarinett- och pianospel, musikteori och gehör. Det var väldigt allvarlig stämning och glädjen med att spela blev bortträngd av pressen att förbereda sig och spela stycken för en jury som ofta utnyttjade sin makt att kunna få en att känna sig liten och ovetande. Den känslan stannade kvar och gjorde att jag hade svårt att stå upp för mina behov. Jag kände att jag inte fick visa min okunnighet och försökte ~~att~~ förstå utan att fråga. Ofta gick jag tillbaka till övningsrummet med huvudet fullt av oklarheter och halvsanningar, för att jag trodde att något hemskt skulle hända om läraren fick veta att jag inte hade förstått på en gång. Att fråga något kunde också kännas som att ifrågasätta lärarna. Lärarna hade så mycket makt över mig att allt de sa var ”rätt” för mig. Eftersom jag ville lära mig att spela rätt, gjorde jag precis som lärarna sa utan att tillåta mig själv att känna efter om det var rätt för mig. Jag hamnade hos en lärare som uppfattade musiklärandet som en militärisk uppfostran av kroppens muskler på ett väldigt överdrivet sätt. Det tog år att förstå att den inställningen inte var bra för mig och till och med flera år senare kunde jag plötsligt ifrågasätta allt någon någonsin hade lärt mig. Jag pendlade starkt mellan olika extremer. Till exempel kunde jag lägga flera övningstimmar på att ändra embouchyren för att sedan ändå bara känna mig mer förvirrad.

Då jag skulle välja tema till masterarbetet kände jag mest av allt behovet av en känsla av trygghet. Istället för att göra det som var bäst för mina studier, tackade jag ja till andra studenters begäran: att byta lektion med dem till en för mig sämre tidpunkt, att hoppa in för andra i olika projekt bara några dagar före konserten medan de andra haft flera veckors tid att öva in repertoaren. Jag tackade ja till något som skulle göra chanserna för mig att prestera bra mycket sämre än det hade behövts. Jag frågade mig, samtidigt som jag insåg att jag gjorde samma misstag gång på gång, varför jag gjorde så och hur jag kunde stoppa mig själv. Jag hade gärna haft en bruksanvisning för att bygga upp en egen trygghet. Samtidigt tänkte jag på alla lärare jag hade haft i Tyskland, Norge och Sverige samt alla böcker som folk hade rekommenderat mig och som innehöll olika råd – allt förvirrade mig bara mer och mer och därför sökte jag efter ett sätt att hitta tryggheten inte utanför mig själv, utan inom mig. Hur kunde man göra så och samtidigt skriva ett arbete om detta? Det hade självklart varit enklare att välja ett tema som var mer konkret men det här temat var viktigast för mig. Att verkligen behöva tackla min egen svaghet skulle vara den största hjälpen för mig att bli musiker och vara en lycklig människa. Under studietiden träffade jag många medstudierande och även folk utanför högskolan som hade liknande hinder med att vara som de ville vara. Så jag hoppas att även andra kan bli inspirerade av min väg och av svaren jag hittat.

Jag skulle också kunna säga att det handlar om att hitta bättre *självförtroende*, men jag vill hellre kalla det för *inre trygghet*. För mig påminner ordet självförtroende om uppmaningen att ”bygga upp självförtroendet” – då är självförtroendet någonting som man behöver skapa, som man antingen har eller inte har, fast folk definierar begreppet olika; om man definierar självförtroende så som idrottspsykologen och fotbollstränaren Dr. Ivan Joseph, skulle jag också kunna använda det begreppet istället:

I use the definition of self-confidence to be the ability or the belief to believe in yourself to accomplish any task no matter the odds, no matter the difficulty, no matter the adversity. The belief that you can accomplish it. (...) but I use the word skill because I believe it can be trained. (Joseph, 2012)<sup>1</sup>

Jag tror att begreppet ”inre trygghet” visar tydligare att det är någonting man inte behöver skapa, utan som man kan hitta i sig själv. En lärare sa till mig en gång att ”för att vara en bra musiker, måste man vara bra på att vara sig själv.” Det tog jag som ledord för att hitta ett sätt att finna trygghet utan att tänka att jag behöver ändra på mig själv. ”Jag ska inte bli en annan, men bättre på att vara jag”. Ibland lyckades jag men ibland kände jag att jag agerade ”falskt”, och jag förstod då att mitt tema inte bara var temat till mitt examensarbete utan också någonting som skulle följa mig för resten av mitt liv – både som musiker, människa och lärare.

<sup>1</sup>Joseph, Dr. Ivan: *The skill of self-confidence* (TED-talk), 2012

Jag är säker på att den trygghet som en musiker känner på scen också påverkar lyssnarens upplevelse och där ser jag länken mellan min examenskonsert och det skriftliga examensarbetet. Det som jag har lärt mig genom åren och dokumenterat här påverkar också examenskonserten kvalitativt.

Det är också viktigt att nämna att arbetet inte handlar om omständigheterna som gör att man känner sig trygg. I pedagogisk kontext är det viktigt att skapa en värld där eleven kan känna sig trygg. I konstnärlig kontext tycker jag att det är viktigt att inte leta efter trygghet någon annanstans än hos mig själv. Man kan alltid ge trygghet till någon annan, men man kan inte ta eller kräva trygghet tillbaka från någon eller något. Om man börjar leta efter trygghet utifrån börjar man skapa ett beroende, som aldrig kan leda till sann trygghet. Då man pratar om trygghet kan det snabbt gå över i tankar om ekonomi och jag kunde lika bra ha utforskat hur en musiker ska bygga upp finansiell trygghet, men då hade jag antagligen kommit fram till att man behöver jobb i en orkester eller som lärare. Även en sådan trygghet kan man plötsligt förlora om orkestern eller kulturskolan blir nedlagd och även i de här jobben kan man bara övertyga kollegor eller elever om man känner sig trygg i sig själv. Trygghet är en känsla som alltid varierar, men om man inte känner sig trygg hur kan då tryggheten växa? Hur kan man hitta något i sig, när det känns som om det inte finns? Målet för mig är det som Alain de Botton beskriver som utveckling:

Growth occurs when we discover how to remain authentically ourselves in the presence of potentially threatening things. Maturity is the possession of coping skills: we can take in our stride things that previously would have knocked us off course. We are less fragile, less easily shocked and hence more capable of engaging with situations as they really are. Along with the Roman playwright Terence, we can say, 'I am human. Nothing human is foreign to me.' The phrase captures the idea of being able to find personal resonance in areas far from one's own direct experience and culture. (Botton 2013, s.58)

Vad betyder det att ”vara autentisk i sig själv”? Utifrån Bottons definition verkar det ganska självklart att man inte kan söka svar utifrån. Jag hade inte denna definition med mig från början och därför tog det flera månader att hitta till den frågan och till mitt svar. Meditation blev en viktig ledtråd i utvecklingen av min inre trygghet, efter att jag bland annat hade provat skriva dagbok, gått en kurs i Timani<sup>2</sup> och sökt svar utifrån mig själv – i böcker, hos vänner och lärare.

<sup>2</sup> Timani (skapat av Tina Margareta Nilssen) är en metod för musiker för att utnyttja hela kroppens potential. Den inkluderar båda kunskap om kroppens anatomi, samt övningar för att stärka vissa muskler och skapa större medvetenhet. Det ingår även meditation och konkret arbete med musikerns instrument.

## 2. Meditation för att hitta trygghet

Att få studera musik är bland det mest fantastiska man kan göra i sitt liv – om det leder till att man får dela musik med andra: de som lyssnar eller de man spelar med. Ändå har det varit många ögonblick då jag känt att jag har fokuserat på fel sak, både i övningsrummet eller på scenen, och jag skulle ha presterat bättre om jag hade varit mer medveten om vad som hände just då. Rädslan kom oftast före glädjen över att få chansen att spela. Rädslan kan vara att inte spela perfekt och därmed förstöra sitt rykte. I en lektion i mental träning skulle alla skriva om sina största rädslor på scenen – nästan varannan svarade ”vad tänker de andra om mig?”. Rädsla kan också vara inför framtiden, med svåra jobb eller för få jobb och alltid tankar på de provspelningar där bara en av alla 12-150 sökande kan få jobbet.

Jag vill inte känna studietiden eller yrkeslivet som press och därmed få mig att glömma bort glädjen med att få spela musik. Jag tror inte att man blir bättre av den sortens stress och jag tror inte heller att konsertpubliken kan njuta av att lyssna då musikern är stressad. Hur kan jag bli bättre om rädslan ändå känns som en del av mig?

Sedan jag började plugga kändes det som om alla omkring mig visste mycket mer än jag, så jag hade lätt att gå vilse bland goda råd från medstudenter, lärare och böcker utan att kontrollera om det kändes rätt för mig. Det är anledningen till att jag har bestämt mig för att inte använda så många böcker då jag skriver mitt masterarbete. För att hitta svar som gäller en själv, är det alltid bäst att lära känna sig själv.

Som jag skrev i inledningen, ledde ett samtal med min lärare till slutsatsen att en musiker som är bra på att vara sig själv också blir en bättre musiker.

Därför började jag skriva mycket i en dagbok – för att kanske förstå bättre vem jag var och också bli medveten om när mina tankar började bli självförstörande. Det fungerade bara till en viss del, för jag kände att jag inte ville skriva just när sådana tankar kom. Jag kunde bli medveten om att tankarna var dåliga för mig, men de kändes verkliga och jag kom inte bort från dem. Ju mer jag skrev, desto mer kändes tankarna som den enda sanningen – och nu förstår jag, att det blev mer jobbiga fantasier än att lära känna sig själv.

Jag förstod att om man ska bli bättre på att vara sig själv fungerar det inte bara genom att tänka och skriva, men det kan fungera genom att leva. Det gäller att observera hur jag själv reagerar på det jag gör och det som händer omkring.

Mitt problem med att bara utforska och hitta mig själv i vardagen var att allt gick för fort. Jag tänkte ibland i efterhand att jag borde ha sagt eller agerat annorlunda. I slutet av augusti 2014 började jag meditera. Där kände jag större trygghet i att jag hade hittat min egen väg, lugnet och modet att säga stopp då en opassande tanke kom eller då jag nästan överraskade mig själv med att agera brådstörtat.

Jag ska beskriva hur meditationen ser ut vid Zenbuddistiska Samfundet på Södermalm. De viktigaste förklaringarna man får innan man börjar meditera eller

”sitta zazen<sup>3</sup>” handlar om hur man sitter så att man kan vara koncentrerad och får minst smärta av att sitta så länge. Man lär sig även att undvika att fötterna somnar. Jag kommer ihåg att det kändes som för lite information för att bara lära sig hur man ska sitta. Jag hade väldigt många frågor kvar och även frågan om vem man skulle fråga och när man skulle få möjlighet att ställa sina frågor. Nu tror jag att det hade blivit svårare att meditera om jag hade fått fler instruktioner. Det tog tid att inse att det tar tid att förstå, så jag läste böckerna som Zen-centret rekommenderade. Det är ”Zen mind, beginner’s mind” av Shunryu Suzuki (2004) och böckerna av Philip Kapleau (1997; 2004).

En meditationskväll på Zen-centret ser ut som följande:

I Zendo (meditationsrummet) ligger kvadratiska tjocka, ungefär en kvadratmeter stora mattor längs med väggen och på varje matta ligger en rund meditationskudde. På en av dem sätter sig deltagaren med ansiktet vänt mot väggen så att knäna, skenbenen och fötternas översidor ligger parallellt på mattan. En liten extrakudde ligger mellan benen, så att händerna som man håller framför nedre delen av magen inte behöver bäras av armens muskulatur, något som skulle kunna kännas ganska tungt efter 90 minuters sittande. Vänstra handens utsida ligger på höger hands insida, fingrarna på den andra handens handflata och tummarna berör varandras spets. Sedan tittar man med halvöppna ögon på en inbillad punkt som skulle kunna vara ungefär en meter framför en på golvet om inte väggen var i vägen. Då meditationen börjar hör man någon slå med en träpinne mot ett trästycke som hänger vid ingången. Zendoledaren svarar med ett ljud från två träpinnar för att sedan långsamt slå tre gånger mot en klangskål. Därefter sitter alla helt stilla i 30 minuter, förutom Zendoledaren. Han går upp efter 15 minuter för att hjälpa dem som vill koncentrera sig mer genom att slå på två akupressurpunkter på övre ryggen på varje sida mellan skuldrorna. Efter en halvtimme visar han igen med tre ljud från klangskålen att alla får resa sig och gå långsamt efter varandra runt insidorna av mattorna i rummet. Det pågår i 5 minuter och i fullständig tystnad, så att man får möjligheten att röra lite på sig och inte bli allt för sömnig. Sedan sitter man i ytterligare en halvtimme, precis likadant, för att sedan gå i fem minuter igen innan man sitter sista passet på också det en halvtimme.

Under den här tiden när man sitter har man inget annat val än att lugna ner sig. Det finns inget annat att göra än att upptäcka hur tankarna leder bort från nuet och hur man kommer tillbaka, men det känns väldigt olika varje gång. Man lär sig att acceptera de ögonblick då man är för upptagen av rädslor och beslut som man behöver fatta och de dagar då man hellre fantiserar än ser vad som finns nu. Men man blir belönad med att uppleva allting mer intensivt då man bara har suttit och känt andningen, bara lyssnat på det som fanns att höra och bara smakat och luktat på det som fanns i ögonblicket.

<sup>3</sup> Zazen betyder „sittande medvetna närvaro“ och är en buddhistisk meditationsform. Det är den meditationsmetoden jag använde under studietiden i Stockholm och som jag syftar på när jag skriver detta masterarbete.



Genom meditationen förstod jag att tänkandet i sig själv inte bara är nyttigt. Som barn fick man ofta frågan ”Tänkte du egentligen efter innan du gjorde det?”. I skolan läste man om filosofen Descartes ”Cogito, ergo sum” (Jag tänker, alltså finns jag). Därför kände jag mig alltid stolt över att vara någon som tänker mycket, som om jag då fanns mer eller var en bättre människa. Men i meditationen var målet att bara vara genom att tänka så lite som möjligt. Jag bara provade och lärde mig hur färre tankar känns bättre, mer levande och lugnare. Efter meditationen blev mina övningstimmar med klarinetten mer fokuserade, jag kände mig trygg i hur jag skulle öva och var lugn i mina handlingar. Även då jag kände mig nära någon vardagsrädsla, gick jag inte in lika mycket i den. Medstudenter som klagade över jobbutsikterna kunde börja klaga utan att jag drogs med i deras klagande eller oro och istället kunde jag lugna och påminna dem om att det var bättre att tänka på ögonblicket just nu i övningsrummet än på de problem som kanske kommer om ett år och som då kan bli ännu värre om man inte tittar på uppgifterna som man har framför sig just nu. Jag kunde också påminna dem om att man har mycket mer energi att lösa ett problem om man inte bara ser det som ett problem utan mer som korsord, där man tycker om att klura fram lösningen.

Under studietiden i Tyskland hade jag en lärare som bara lät mig spela väldigt lätta stycken. Hennes metod skulle göra att jag skulle känna mig trygg, men hon överdrev lättheten för den nivån jag befann mig på. De första veckorna fick jag bara spela med munstycket och pårönstycket. Eftersom jag insåg att jag inte kunde värdera mina framsteg själv så länge jag inte fick spela musik och följde metoder som jag trodde hade ett syfte som jag bara inte kunde förstå än, började jag lita totalt på läraren. I Norge valde jag själv att spela klassiska verk, som jag kallade för ”riktig musik”, men istället krävde jag allt för mycket på en gång. Min dåvarande lärare i Norge brukade säga ”Tänk enkelt!”, men efter mina upplevelser i Tyskland förstod jag aldrig hur jag skulle göra det. Först nu ser jag varför undervisningen med min lärare här i Stockholm har hjälpt mig så mycket. I Stockholm fick jag spela ”riktig musik” och fick hjälp att hitta rätt fokus, samtidigt som jag fick känna mig som en vuxen student med ansvar. Jag lärde mig att förstå hur man ”tänker enkelt” och spelar ”svår musik”. Tidigare när jag övade på något svårt hade jag alltid tagit de svåraste takterna och spelat dem om och om igen i ganska snabbt tempo, kanske i olika rytmer, men mest på ett sätt som bara bekräftade att takterna faktiskt var svåra. Under lektionerna däremot jobbade vi på att spela takterna i ett långsammare tempo, legato, kanske utan duodecimklaff, eller bara ”på luft” – vi kunde ta bort hela rytmen och bara öva på ett språng eller rytmen på bara en ton. Jag fick vara både påhittig, kreativ och alltid vara uppmärksam på att jag faktiskt fokuserade på det jag ville öva på. Det var ingen slump att jag lyckades spela takterna efter en stund. Det var för att jag hade förstått svårigheten i takterna och hittat ett sätt för hur det kunde kännas lätt att spela dem och sedan kunde jag ta upp tempot. Nu när jag skriver detta, låter det så självklart och jag hade hört och läst det många gånger förut, men det tog ändå flera år att förstå att jag inte övade på ett förenklande sätt utan på ett sätt som bekräftade min fördom ”Det här är (för) svårt (för mig)!”. Det tog tid för mig att lära mig öva på ett förenklande sätt. Jag tyckte länge att det var slöseri med tid att öva på något

som jag redan kunde och jag trodde att man skulle bli bättre på att spela det man inte kan. Därför hoppade jag över steget där man förenklar det som är svårt. Samtidigt var tankarna på instruktioner från tidigare lärare kvar i huvudet. Då jag övade för mig själv tänkte jag igenom alla delar av min kropp, för att justera hållningen, utan att känna efter om det kändes bra och naturligt. Det gick inte att fokusera på musiken för att jag hela tiden behövde justera kroppen efter mönstret jag hade lärt in, fast det inte passade mig. Genom meditationen blev det därför lättare att känna efter när jag var stressad. Den hjälpte mig att förstå när jag inte hade någon kontakt med mig själv och varför jag inte fick någon respons om jag övade förenklade eller ”svårighetsbekräftande”.

Meditationen lärde mig också vad det betyder att vara i nuet. Förut hade jag alltid förberett mig inför allting. Jag var en väldigt bra ”förberedare” och hade egentligen haft många möjligheter till att erkänna att förberedandet, som jag tänkte det, inte är allt. För man lär sig att allt man gör är för en senare tidpunkt. Det finns ju alltid saker som man måste förbereda, men med en inställning om att också tiden då man förbereder är en nutid och inte bara något som måste göras och som sedan kan kryssas av på ”to-do”-listan. Jag övade på detta inför stipendie-provspelningen i höstas och det kändes helt annorlunda. Mitt fokus var hela tiden: Vad behöver jag eller stycket just nu? Under förberedelsen till en provspelning i maj 2014 spelade jag redan i övningsrummet bara som det skulle låta på själva provspelningen – alltså att spela helheten i tempo om och om igen utan att bygga upp en större trygghet. Ytligt gjorde jag till en viss del samma saker inför de två provspelningarna, men det var ändå helt olika upplevelser: Jag åt en timme innan båda provspelningarna, i maj var det en banan, i september en smörgås. Jag spelade bara några uppvärmningsövningar och gjorde andningsövningar... Den stora skillnaden var att på provspelningen i september kände jag mig sugen att gå upp på scenen, i maj ville jag bara försvinna – jag uttalade även en tyst bön att inte behöva gå vidare till andra rundan. Den lilla skillnaden mellan att förbereda sig efter ett mönster som man har lärt sig och som måste följas eller att förbereda ”i nuet” förändrade mycket för mig och min känsla av trygghet – och glädje.

Trots alla fördelar jag upptäckt följde en tid då jag inte ville meditera lika mycket, eller jobba på att vara här och nu. Det var svårt att förstå varför jag agerade emot det som hade varit en bra hjälp till mitt mål om större trygghet. Kanske jag var så van att tänka mycket, att jag kände mig väldigt hemma i känslan av otrygghetstankar. Därför upprepade jag hellre samma fe än att ta tag i utmaningen med att ändra mina vanor. Valerie Mason-John, författare, berättar om en likadan erfarenhet i hennes TED-talk<sup>4</sup>. Det är överraskande att ordet ”meditation” inte finns i hela TED-talket:

The breath was the hand-break of my ”stinking thinking”. (...) When I stopped listening to this negative chatter in my head I thought my life was gonna become boring because a part of me enjoyed my ”stinking thinking”.

<sup>4</sup> Mason-John, Valerie: *You are what you think* (TED-talk)

But instead I discovered a new happiness and freedom. (Mason-John 2013, minut 13:05)

Jag ville inte kämpa för att den nya vanan skulle bli mitt här och nu. Återigen kände jag önskan om att bara nå fram till målet, men när jag väl var där ville jag egentligen försvinna. Och då stötte jag på en lika stor uppgift som att lära sig att tänka enkelt, nämligen att lära sig acceptera.

För att kunna vara bra på att vara sig själv, måste man också acceptera den man är just nu – det är bara då man kommer kunna ta de enkla stegen i övningarna. Att börja där man är, inte där man vill vara, det var också något jag hade hört många gånger i mitt liv, många år tidigare, men jag hade inte tagit det till mig då. Man kan läsa hur många böcker som helst och ta lektioner för hundratals lärare, men just det här måste man komma ihåg själv varje dag och framför allt våga minnas! Att jobba med att vara sig själv ger en annan trygghet, den inre tryggheten. För mig handlar det om att hitta en balans både i övningen, samtal eller meditation. Ibland låtsas jag vara smartare än vad jag är, för att jag tror att jag borde klara av uppgiften eller borde förstå. En annan gång lyssnar jag på något jag inte vill eller behöver veta och låtsas vara intresserad eller spelar samma sak om och om igen utan att reflektera. Är man inte uppmärksam och medveten om att man agerar falskt och inte heller ändrar på det, så förlorar man kontakten med sig själv.

Under hösten hade vi en orkesterkonsert och jag hade lektion precis innan. Det som jag ville ändra i sista minuten förstörde hela lugnet i mitt solo. Jag hade inte accepterat att jag inte var där än, att jag behöver lugn och ro för att lära in något nytt. I tankarna var jag inte i nuet, jag hade redan bestämt mig för hur resultatet av konserten skulle vara: ”perfekt”. Jag var inte närvarande i mig själv med tankarna, för att jag ville stötta min kompis som var solist och stod längst fram, men att förflytta mitt fokus med några meter var mycket dåligt. Jag spelade okej, men upplevelsen var fatal – jag kände hela tiden pulsen i mina öron och hade en fullständigt felaktig självbild. Som tur var berättade mina studiekamrater efteråt att det lät fantastiskt, annars hade jag inte klarat av att hälsa på solisten, för min egen uppfattning var att jag förstört hela konserten.

Jag vill förklara vad jag menar med att jag hade förflyttat mitt fokus. Jag tänkte på hur hon kände där framme och att hon verkligen förtjänade att vi alla spelade perfekt. En blandning av tankar där jag inte fanns i nuet och där jag behövde spela perfekt i stället för att i stunden lyssna, se och känna inandningen i rätt ögonblick inför solot. Men på något sätt gick det bra, jag slutade inte spela fast jag hörde att jag hade förändrat rytmen och klarade rädda den, fast jag plötsligt andades på ett helt nytt ställe. Ingen jag pratade med efteråt hade lagt märke till att det hade hänt någonting oväntat i mitt solo, inte ens mina träblåskollegor. Hela övningsdagen efter detta tänkte jag att jag skulle ändra något fundamentalt för att detta inte skulle hända igen. Men jag blev bara mer och mer konfunderad tills jag bestämde mig för att bara acceptera att det enda jag kan göra nu är att börja ta tag i saker som jag kan göra något åt nu, inte solot från igår, för det som har hänt måste man bara acceptera. Tydligt var solot inte så dåligt som det kändes och framtiden förbereder man bäst genom att vara i nuet.

Det finns många källor där man kan läsa om hur man hittar nuet<sup>5</sup>. Visst finns det många olika sätt att meditera på och ibland behövs det överhuvudtaget inte meditation för att leva i ögonblicket. Vägen till medvetenhet i vardagen är olika och jag rekommenderar en TED-talk<sup>6</sup> med Judson Brewer, professor i psykologi, för att förstå det jag beskriver även på ett annat sätt. I slutet av videon beskriver han hur en person som aldrig hade mediterat tidigare under en väldigt kort tid lärde sig att vara i nuet utan att ha haft målet att meditera. Det enda han fick som instruktion var ”Focus on the sensation of your breath!”. Min väg till att lära mig att vara i nuet var en annan och upplevelsen av hur det är att vara i nuet ändras fortfarande.

### 3. Insikter för musikutövandet från meditationen

Varför är det här med att vara i nuet en så pass viktig del i mitt examensarbete? Under det första mötet om examensarbetet rekommenderade lärarna att vi skulle välja ett tema som verkligen betydde något för oss själva och som kanske kunde hjälpa oss att bli bättre musiker – vi skulle vara egoistiska då vi valde temat. Jag tänkte direkt på min största svaghet och det som sedan blev mitt tema – men hade ingen aning om hur jag själv skulle kunna hjälpa mig. Jag hade redan provat så mycket – lyssnat på lärare, mentaltränare, läst böcker och gått kurser, men allt detta hade bara gjort att jag hade blivit mer och mer förvirrad. Jag visste inte hur jag skulle känna mig trygg i vem jag är och stå för det jag vill uppnå. Min svaghet var att jag är uppfostrad till att vara snäll mot alla och göra som de önskar, men jag visste inte hur man tar plats och säger vad man tänker. Det är ett stort hinder, då man inte bara ska stå på scen som musiker utan också se ”sig själv som en produkt, som man vill sälja”, som lärarna i frilansskap sa när de beskrev jobbet som frilansare.

Efter att jag bytt mellan tysk och fransk klarinett<sup>7</sup> ett flertal gånger och studerat i tre olika länder och för sex olika lärare, varav alla inte ens var klarinettister, kände jag mig väldigt förvirrad och mitt största behov var att få veta någonting som man kunde vara säker på. I alla tre länderna hade jag lagt mest vikt på att anpassa mig, lära mig landets språk och lita på mina nya lärares råd. En kanske ganska tysk egenskap är att man inte känner stolthet över den man är och därför glömmet så mycket av det som man var förut. Man då blir man offer för vad andra vill och frågar man olika människor får man alltid olika svar.

<sup>5</sup> som t.ex. i Jay Dixits ”Six steps to living in the moment”

<sup>6</sup> Brewer, Judson MD, PhD.: *You are already awesome. just get out of your own way!* (TED-talk)

<sup>7</sup> På klarinett finns det två olika system, med olika klaffar och olik borning, som blir spelat med olika munstycken och rör. Det tyska systemet spelas i tyska och österrikiska orkester, det franska i resten av världen.

Kort sagt, då jag kom till Sverige kände jag mig vilsen och hade ett väldigt stort behov av trygghet och visste att den bara kunde hittas inom mig själv. Det gjorde mig rädd eftersom jag var van vid att behöva fråga andra hur jag skulle göra. Då jag började ändra på det var det väldigt mycket tänkande som styrde hur jag skulle göra och i tänkandet var det bara svar från böcker och gamla lärare som jag fick. Men jag visste inte vad som skulle vara naturligt för mig. Det kunde handla om hur man producerar en vacker ton eller frågan om hur jag skulle bete mig då jag hade praktik i en av Stockholms orkestrar. Jag var även osäker på vad jag skulle svara då någon i klarinettklassen frågade mig om jag kunde ersätta hen i något projekt. Istället för att fråga mig själv vad jag ville göra, valde jag oftast mellan två saker som andra bad mig om. Om det handlade om två olika tips av två lärare, följde jag den ena eller andra men jag experimenterade inte för att hitta mitt eget svar.

All input utifrån gjorde mig bara ännu mer förvirrad. Hur skulle jag nu bygga upp min självkänsla och trygghet utan att bara följa andras råd igen? Eller hur skulle jag kunna veta vad som kom ifrån mig själv? En av mina lärare i Norge använde en liknelse som beskriver svårigheten i att ta sig själv till nya nivåer – ”Det är som att lyfta sig själv vid håret ur kvicksand”.

Min första tanke var att alla böcker jag läst inte hade hjälpt mig och därför var det kanske rätt att skriva själv istället för att läsa. Det skulle ju bli mitt eget och därför skulle det kanske hjälpa mig att analysera mig själv och hitta ett positivt sätt att upptäcka det jag gjorde på mitt sätt.

Under ett halvår hjälpte denna metod mig med några frågor, men då jag hade behövt som mest hjälp blev jag för nedstämd och trött för att vilja skriva. Skrivandet verkade ligga för långt ifrån mig för att vara till hjälp för mig just när negativa tankar blev flera och jag bara gjorde som jag kände att livet krävde av mig.

Sommaren 2014, efter mitt första år som mastersstudent, visste jag inte alls hur jag skulle fortsätta med mitt mål. Men just då lärde jag känna en zenbuddist i Göteborg som egentligen var läkare men just efter studierna hade han tagit ledigt för att bara meditera i tre år. För mig, som hade känt mig stressad sedan tioårsåldern på grund av att jag låg lite efter i mitt CV, var detta ett imponerande sammanträffande. Någon som är så lugn att han tillåter sig själv att göra något så själviskt eller oväntat som att ta ledig från vardagen för att bara sitta i samma rum i tre år. Därför bestämde jag mig för att leta upp det zenbuddistiska samfundet i Stockholm för att se vad det innebär att meditera och om det skulle vara något som kunde sätta stopp för mitt oupphörliga tvivlande.

Svaret blev dock först ”nej”: Att sitta zazen är ingen direkt väg till mer trygghet och mindre tvivel. Istället gör den nya erfarenheten av att sitta stilla så länge att det blir lätt att tvivla på ett helt nytt sätt. Man börjar ifrågasätta allt möjligt som egentligen verkade självklart förut, men sedan förändras livsinställningen totalt. För mig hjälpte det i klarinettspelet, sociala frågor och inte minst synen på mig själv. Jag kände framförallt större klarhet. Det är inte något som kändes efter första sittningen och det är svårt att säga när jag – eller mitt tankesätt – förändrades. Klarheten som byggs upp handlar om vem jag själv är och vill vara och det

påverkar sättet jag övar på och hur jag förstår andra men också vad jag tänker om mina mål och vad livet är. Mitt tankesätt förändras sig fortfarande och jag blir mer medveten om vilka tankar som verkligen leder till ett mål och vilka som bara leder mig att gå i onda cirklar.

När jag började med zazen gick jag dit tre gånger i veckan, nu blir det kanske en gång och ibland sitter jag hemma. Redan två veckor efter att jag börjat frågade min klarinettlärare vad det var jag hade ändrat på och tyckte, vad det än var, att jag skulle fortsätta med detta.

Efter två-tre månader med zazen började min första ”zazenkris” – jag lade märke till att jag förändrades mycket, jag var mycket lugnare vilket kändes skrämmande och det gjorde mig osäker. Det kändes inte tryggare att känna sig främmande. Jag följde då väldigt stränga men självvalda regler, om hur ofta jag själv skulle sitta och gjorde övningen ”att räkna andetag”.

Det betyder att man sitter i 90 minuter och räknar sina andetag tills man har räknat till tio. Sedan börjar man om igen från ett. Om man blir uppmärksam på att man har börjat tänka på något annat och tappar bort räkningen, så börjar man lugnt att räkna från ett igen.

1 in – 1 ut, 2 in – 2 ut, 3 in – 3 ut, 4 in – 4 ut, 5 in – 5 ut, 6 in – 6 ut, 7 in – 7 ut, 8 in – 8 ut, 9 in – 9 ut, 10 in – 10 ut, 1 in – 1 ut, 2 ut – 2 in...

eller 1 in – 2 ut, 3 in – 4 ut, 5 in – 6 ut, 7 in – 8 ut, 9 in – 10 ut, 1 in – 2 ut, 3 in – 4 ut, 5 in – 6 ut, osv.

Då man har blivit bra på detta och kan koncentrera sig på att bara räkna, kan man lämna räknandet och gå över till att bara observera andningen.

Även då värderar man inte när tankar ”hindrar” sittandet. Man registrerar att det har hänt för att sedan återgå till observationen av andningen. Man bedömer inte sig själv och man konkurrerar inte med grannen. Man låter tankarna dra förbi som moln.

För någon som aldrig har mediterat eller suttit zazen låter det säkert ganska tråkigt och jag förstår om man tvivlar på värdet av att slösa sin tid såhär. Men en person som har mediterat vet att det bara är det egna egot som dömer över vad som har ett individuellt värde och vad som är slöseri med tid. Även då jag inte ville sitta under en period lärde jag mig mycket om mig själv. Jag tänkte att jag kanske hade varit för krävande i början och att det skulle vara bättre att bara sitta zazen en gång i veckan om det var mycket i skolan samtidigt. Det finns inget allmänt svar på vad som är rätt eller vad som är fel. Visst finns det regler men de är skapade av individer och samhällen och fungerar inte för alla. Till slut leder medvetenheten om att rätt kan vara fel och fel kan vara rätt till en friare känsla om vem man är. Med detta i åtanke lärde jag mig att mer uppmärksamt lyssna på mina egna behov.

I mitt arbete vill jag nu berätta vilka förändringar meditationen i zazen har fört med sig i mitt liv, hur den lärde mig sluta tvivla och gav mig mer insikt om mig själv och slutligen mer trygghet. Insikten var ingenting som plötsligt kom då jag satt, men är en utveckling som gick fram och tillbaka – det går inte att säga hur jag

skulle utvecklats utan zazen men jag har kommit närmare mitt mål och blivit lugnare i önskan att nå mitt mål. Sedan har jag stött på andra saker på vägen som har lärt mig att jag inte behöver bli ”mer jag” och inte behöver ta ”mer plats”, utan istället kanske kan hitta min plats istället och se var jag är.

### 3.1. Observation av andningen

Först efter några veckor av meditation med räkning av andetag blev jag medveten om att jag egentligen inte bara räknade, utan manipulerade andetagen. Jag väntade inte tills inandningen kom av sig själv – kanske för att jag är musiker. Istället höll jag en puls då jag räknade. Andningen anpassade sig automatisk till min räkning, men observation av andning betyder det motsatta. Jag hade också lärt mig om hur kroppen är byggd och hade därför en föreställning om vad en bra andning är. Därför lät jag inte andningen bara vara där den hände av sig själv i kroppen, utan tvingade den att bli synlig där jag visste att den helst skulle vara: mest i magen och lägre delen av ryggen, så att diafragman och bäckenbottens muskulatur skulle bli involverad på ett bra sätt. Jag korrigerade alltså hela tiden andningen efter min uppfattning av vad som var rätt och när jag blev medveten om det krävde det väldigt mycket koncentration för att inte göra så och istället bara observera. Sedan kunde jag känna hur den helt av sig själv vandrade dit jag visste att den ”skulle” vara, men mycket långsammare – ibland tog det hela 90 minuter tills den hade lugnat sig. Jag kände helt i slutet av meditationen att det nu kändes bra – mer rätt än jag hade kunnat manipulera den till att kännas. Det var inte jag som behövde hämta andningen, utan andningen kom och kändes som en massage. Den var lätt samtidigt som jag kunde känna den i hela kroppen.

Den här medvetenheten om hur en bra andning kan kännas påverkade även vilka kläder jag valde att ha på mig. Alla byxor som är moderna just nu sitter väldigt trångt just där man skulle kunna utvidga magen – så jag försöker undvika dem. Berzbach beskriver i sin bok för designers hur valet av kläder påverkar ens jobbutsikter och liv<sup>8</sup>. Det finns en stor press i samhället kring vad som är modernt, men det fattas en motvikt för att uppmuntra folk att lägga märke till sitt välmående i kläderna. Sådant här tycker jag inte att man kan lära ut under instrumentallektionerna, det blir alltför privat att rekommendera vilka slags kläder man ska ha på sig. Meditationen gjorde att jag själv kände behovet för en ändring som är bra för min andning även med klarinetten.

Insikten om manipulationen av andningen påverkade starkt min syn på både förklaringen av en bra andning – som instrumentalpedagog – och hur jag övar. Jag känner större förtroende för min kropp och att den kan lösa vissa frågor bäst av sig själv. Naturligtvis tycker jag att det är viktigt och väldigt spännande att veta hur kroppen fungerar, men jag tror att både då jag undervisade och då jag övade

<sup>8</sup> Berzbach, Frank (2010): Kreativität aushalten- Psychologie für Designer, s.138

klarinett, använde jag min kunskap om kroppen fel. Eftersom jag visste intellektuellt hur det skulle vara då det är som bäst, pressade jag kroppen att göra så, men jag byggde inte upp muskulaturen och tillät mig inte att låta dåligt en stund tills kroppen själv hade hittat till sitt bästa sätt att spela på. Många anvisningar om hur man ska göra rätt och önskan om att göra sitt bästa kan istället leda till spänningar som förhindrar att man faktiskt kan göra sitt bästa. Därför försöker jag nu så ofta jag kommer ihåg att låta kroppen agera naturligt – alltså av sig själv. Jag koncentrerar mig på att kroppen känns bra och fri, och börjar dagen med yoga samtidigt som jag fokuserar på att det ska kännas bra istället för att uppnå ett ytligt synlig mål. När jag börjar öva igen efter en semester eller efter sjukdom, så tänker jag inte längre att det direkt ska låta som innan, utan jag försöker bara känna mig fri. Istället för att tänka ”stå så här och andas hit” strävar jag efter att hitta till det som *jag* tycker om med att spela klarinett. Det är en stor utmaning för mig, eftersom jag har försökt ända sedan skoltiden att nå alla mål genom att följa andras instruktioner. Oftast var målet att få bästa betyg, alltså göra precis som läraren har sagt, för det är hen som värderar en. Jag hör fortfarande för många av mina tidigare lärares rekommendationer som ibland även beskrev andningen och embouchyren precis tvärtemot varandra. Jag följer mina gamla tankar om vad som är rätt och behöver koncentrera mig för att tillåta mig att ändra mina vanor från en stressande övning till en övning med Flow-känsla.

### **3.2. Kontroll – Förtroende**

Den här läxan lärde jag mig inte medan jag satt i zazen men jag är ändå säker på att jag inte hade blivit medveten om den lärdomen om jag inte hade mediterat. Egentligen förstod jag mig själv på ett annat sätt när jag berättade för min lärare om hur jag övar. Jag nämnde att jag vanligtvis spelar en fras för att demonstrera för mig själv att jag ”kan” (eller inte kan) spela den. Resultatet blir att jag bedömer mig själv och ser mig som ”klarinettist” eller ”misslyckad”. För att vara mera specifik fortsatte jag min övningsbeskrivning så här: ”Jag behöver spela alla utdrag till nästa provspelning varje dag för att kunna bevisa för mig själv att jag fortfarande kan spela dem.” Det visar att jag egentligen inte litar på mig själv och mitt övande. Allt verkar försvinna så fort jag inte tittar på det: ett stort behov av ständig kontroll. Jag kände att det egentligen var hemskt att behandla mig själv såhär och bestämde mig för att försöka öva med mer förtroende än med tvivel.

Då jag slutade spela alla utdrag och stycken varje dag fick jag mycket och mer sammanhängande övningstid till vartenda utdrag så att jag kunde gå djupare in i problemställena. Men efter kort tid hade jag väldigt många projekt samtidigt, vilket ledde till att jag glömde bort den insikten och ”stressövade” mer igen. Det kändes inte bra och jag blev sjuk. Nu behöver jag komma ihåg hur jag övade med min nya insikt: istället för att boka ett rum i två timmar, för att det är den längsta tiden man får boka, bokar jag bara fyrtiofem minuter eller en timme och har sedan trettio minuters paus. Under ett övningspass övar jag bara på en eller två olika övningar, satser, utdrag eller stycken, så att jag känner mig så lugn att jag kan hitta på nya



övningar som stärker just det som är svagheten i det stycket. Det verkar kanske mer konstruerat och oflexibelt, men med den regeln bestämmer jag mig för att ha tid för att vara kreativ medan jag övar.

Jag förstod att man inte vinner sitt förtroende genom att hela tiden kontrollera sig själv, utan istället genom att ge sig själv förtroende. Det betyder så klart inte att man litar på sig själv så mycket att man slutar öva, utan att man övar lekfullt, med kärlek till musiken och av glädje att uttrycka istället för konstruerande, tvivlande och självförnedrande.

Direkt efter att jag hade bestämt mig för att ändra på mitt sätt att öva, hade vi gemensam lektion med klarinettklassen. Den lektionen bekräftade allt det jag hade funderat på ännu mer. Läraren lät oss suggerera att vi spelade på en provspelning och före och efter varje runda skulle vi ge oss själva positiv feedback. Man känner sig ganska galen då man gör så och vanligen har precis motsatta tankar – man tror att man ska stanna vid ”sanningen”. Vem bestämmer egentligen vad sanningen är? Det är alltid en fråga om vad man jämför sig med. Och varför ska man hela tiden tänka på sina svagheter om man har känt att det bara förminskar ens energi och det självförtroende som man behöver för att kunna förbättra sig? Energi som man behöver för att kunna ge något med sin musik. Jag tror att jag hade förklarat läraren som galning och glömt den lektionen om jag inte hade suttit mycket i zazen och därifrån fått insikten om att allt som människor kallar för realitet bara är några människors syn om händelsen.

Alla värderingar är skapade av människor för att man ska kunna orientera sig, men det händer väldigt ofta att de värderingarna leder i motsatt riktning. En skolkamrat till mig kan nu, efter att det gått tio år, fortfarande bli arg på betyg som hon har fått och som hon känner var orättvisa. Men ska inte betygen egentligen bara vara där för att man ska kunna orientera sig just då? Om hon alltså redan vet att betygen var orättvisa, behöver hon inte längre tänka på det, eftersom det inte hjälper henne att orientera sig. Jag tror att samma sak sker med de flesta goda råd som man får: man glömmer bort att det bara var ett gott råd, som man skulle glömma om man inte kände att det var till nytta. Istället blir folk arga på varandra, för att de inte förstår rådet eller för att det inte hjälpte, eller sitter och funderar på hur det ändå skulle kunna hjälpa, fast det inte gör det. Jag har länge hållit fast vid en rekommendation av en lärare utan att förstå den.

Meditationen ger klarhet och nu ser jag att jag kan låta bli att tänka på det och i stället leta efter lösningar själv. Det behövs inget dåligt samvete om man inte gör precis som någon annan har sagt, för ibland, då man lämnar någons instruktioner, upptäcker man att man kan hitta en annan väg till lösningen. Sedan ser man att man hela tiden har missförstått den andras råd, och att den egentligen ville förklara samma lösning som man sedan hittade själv.

Då jag övade såhär inför en provspelning kände jag mig sugen att spela en gång till för juryn. Jag gick inte vidare till andra rundan, men jag hade inte huvudvärk som vanligtvis efter en provspelning och jag kände mig motiverad till att åka på fler provspelningar. Efteråt, då jag återigen föll in i gamla mönster, spelade jag en till provspelning och hade glömt hur jag hade övat inför den förra provspelningen. Då

blev allt som förr. Det kändes tungt att spela. Jag ville bara bort därifrån så fort som möjligt, men efteråt förstår jag att det hände eftersom jag gick över mina gränser och tvingade mig att öva utan att känna efter, utan att lyssna och utan att lita på mig själv. Det går alltså upp och ner och det viktiga är att man har tid att reflektera eller lugna ner sig, så man kan hitta sitt spår igen.

### 3.3. Acceptans

Zazen-sittning handlar framför allt om att vara i nuet och det innebär att man accepterar det som är just nu. Då jag försökte vara mer medveten om den här inställningen till livet både i vardagen och i övningsrummet upptäckte jag att jag oftast följde vanor och gamla mönster. Jag lade inte märke till vad ögonblicket innebar eftersom jag inte brydde mig om ögonblickets krav. Mestadels av tiden var jag upptagen med att öva på något som var jobbigt och ansträngande, för att jag då kände att jag hade "arbetat".

Barn får ofta beröm när de har varit "duktiga" och missförstår lätt vad som utgör att vara "duktig". Många gånger behöver de göra någonting de inte tycker om för att få höra "så duktig du är". Jag upptäckte att jag fortfarande övade efter ett sådant schema, för att känna att jag var "duktig". Det var inte frågan om vad jag egentligen behövde öva på, utan jag bokade rum i två timmar och spelade övningar i en hel timme – skalor, terser, staccato-övningar, dynamik-övningar osv. Sedan spelade jag utdrag eller stycken tills tiden hade gått ut, och efter en timmes paus fortsatte jag. Det var väldigt mycket information att bearbeta, och jag blev lite bättre också på det sättet, men framförallt blev jag väldigt trött och på kvällarna blev jag ibland så utmattad att det till och med kändes för tungt att åka hem.

Jag nämde tidigare hur jag ändrat övningstiderna till 45 minuterspass, men det är inte bara det jag ändrats; jag övar på att bli mer uppmärksam på svårigheter i stycket och kombinerar dessa direkt med övningar istället för att ta alla övningsmoment efter varandra. Det kändes fel i början, för jag behövde känslan av att jag hade blivit klar med någonting, övat färdigt en övning, veta att jag hade klarat av något innan jag började nästa grej. Jag tror att många av dessa vanor man har kommer från barndomen, där man har lärt sig att inte börja med ett nytt spel innan man har plockat undan det gamla. Det är så man börjar göra nya ting: man överför gamla mönster till den nya uppgiften för att klara av att genomföra den. Förmågan att följa mönster behövs, men ofta fortsätter vi använda mönster som egentligen inte är passande för just den uppgiften vi håller på att lösa, men för att ändra på vanor behövs tid i lugn och ro och just den tiden känner jag oftast inte att jag har. Det behövs mycket mod för att titta på sina vanor och ändra på dem då det behövs och mycket medvetenhet, för att varje dag anpassa sin övning till det som faktiskt krävs. Man måste vara fullständigt övertygad om att det finns ett bättre sätt att öva på och vara väldigt uppmärksam:

Värma upp, men sluta när man känner att man är klar att börja öva på stycken, låta bli att öva på stycken när man känner att man bara spelar och inte lyssnar längre

och ta en paus och veta vad en paus är för en själv. Om man umgås med vänner i pausen så är det bra att vara medveten om hur olika personer påverkar ens energi och styra samtalet så att man höjer varandras energi eller undvika personen. Fortsätta öva och då njuta av det som är vackert med ens jobb. Äta lite då man blir hungrig, men inte så mycket att man blir trött, ta en paus efter maten om man behöver det, ta lite luft ute. Fortsätta öva... och allt detta på ett snällt sätt, lekande med sig själv, instrumentet och musiken.

Efter en övningsdag som hela tiden anpassar sig lika mycket efter kroppens och psykets behov som efter styckets behov, känner man sig trött på ett helt annat sätt. Mer lycklig, men mindre utmattad. Man vill kanske hellre fortsätta att öva, fast man vet att det nu är dags att göra något annat också, som att kanske jogga eller simma, ha en lugn kväll hemma med matlagning eller med kompisar. På det sättet blir även övningsmomentet som en meditation och det finns säkert också musiker som är bättre på att hitta den inställningen genom övningen än personer som faktiskt mediterar.

Om man inte av sig själv är lugn och tar sig den tid man behöver för att lösa ett problem (eller fixa en övningsuppgift), så är det tur att meditationen finns och kan hjälpa en hitta tillbaka till sinnesfrid.

Det handlar inte om att hitta eller upptäcka den bästa versionen av sig själv, man behöver inte vara spirituell eller religiös, det handlar mest om att tillåta sig själv att förstå hur man egentligen fungerar och det finns ingen annan som kan berätta för en vad det innebär. Det vore fel att tänka att man behöver en insikt som vänder allt upp och ned. Det handlar mer om att acceptera den som man redan har varit hela livet och dess små nyanser. Hellre än att sträva efter en stor förändring, handlar det om att registrera hur stora de små förändringarna är just på de ställen där de behövs. Det handlar inte om att inse att man är en lat eller alltför krävande person – det behöver man inte bedöma, men man behöver veta om man mår bättre av att ta många korta pauser eller en lång, vad det är som gör att man mår bra och när man börjar må dåligt, så att man vet hur man kan segla genom sitt liv och utnyttja vinden bäst.

### **3.4. Att våga och att tänka enkelt**

Varje gång man övar finns det mer eller mindre medvetna tankar och reaktioner på vem som hör övandet. Några reagerar försiktigt och spelar på det minst störande sättet. En av mina lärare kallade det för ”hotellrums-sjukdom”. Det är tyvärr inte bara på semester man övar så, utan också i övningsrummet, där man kanske är rädd att medstudenter bedömer ens övnings sätt, eller hemma, på grund av rädslan att grannarna ska klaga. Men att leva och öva som om man inte finns, resulterar i att man verkligen inte blir sedd och hörd. Det enda som hjälper är att våga.

Denna läxa behöver jag lära mig om och om igen. Vad innebär det att våga? Jag kunde ha lärt mig det redan då jag först kom till Oslo och vågat mycket där, men att våga och prova kändes ovant och det verkade viktigare att följa sin lärares råd.

Min första lärare i Tyskland bestämde allt från vad jag skulle spela till hur jag skulle stå och vilket instrument jag skulle spela på och med vilket rör. Hon stoppade mitt spel, så fort jag avvek i minsta detalj. Min lärare i Oslo försökte låta mig vara mer fri, pratade i bilder istället för anvisningar och uppmuntrade mig att tänka enkelt och bestämma mig, men den nya friheten gjorde mig ofta osäker då. Jag förstod inte vad det skulle betyda ”att tänka enkelt” och hur jag skulle bestämma mig. Kanske tiden lärde mig med hjälp av meditationens klarhet och min nya lärares tålmod.

Nu förstår jag hur jag måste våga bestämma själv vad och hur jag spelar och där hjälper det att tänka enkelt. Det betyder att agera autonomt, att följa sin instinkt, att aldrig ångra tidigare beslut om man inte kan ändra någonting nu, att alltid utgå från sina erfarenheter och att spela på ett sätt som känns naturligt i kroppen. Det är fascinerande hur mycket enklare det kan kännas att spela, att upptäcka hur man kan spela mer kraftfullt, medan det känns mycket friare att spela än förut. Det blir roligt att öva på ett sätt som man inte trodde var möjligt.

Det är lätt att upprepa gamla fel och klaga över gamla tider med dåliga lärare och fel beslut, men det enda som ger mening är att fortsätta därifrån man står nu. Det kräver mod. Utan mod kommer man alltid snurra runt. Det är ganska logiskt, men vad det betyder att våga i vardagen, var jag inte medveten om. Det handlar om att stå för sina mål, fast man behöver inte prata om dem. Det handlar om att agera konkret. Det handlar om att göra allt så att man kan lita på sig själv istället för att överraska sig själv. Man vinner inte sitt förtroende genom att bevisa grejer för sig själv, utan genom att fråga sig själv som sin egen bästa vän – hur kan jag stötta mig själv i det här? Man kan även ha fel, bara man inte dramatiserar det. Din sanna vän skulle inte kräva att du bevisade dig framför honom eller henne för att ge dig sitt stöd – hen skulle istället ge dig en chans till och uppmuntra dig att inte ge upp. Det är okej om du gör fel eller bestämmer dig för att göra något annat än du hade sagt från början, om du bara förklarar varför du gör så.

Att tänka enkelt betyder att inte förstöra för sig själv för att man väljer att tänka på saker som drar ned en. Jag var van vid att göra allt på ett sätt som kändes tungt och tänkte även ”tunga tankar” för att jag hade lärt mig att man är en bra människa så länge man jobbar hårt. Men jag hade inte tänkt på att det finns så många olika sätt att jobba hårt på och att man kan jobba hårdare med lättare tankar. Man skulle kunna säga att jag letade som i en zen-historia efter nyckeln där det fanns ljus istället för att söka där jag hade tappat nyckeln.

### **3.5. Glömma illusioner – falska fördomar**

Medan jag satt i zazen blev jag medveten om hur jag hade skapat min egen värld och vardag genom att tro på mina egna fördomar om den, till exempel när det gäller när man ska lägga sig: Det kommer automatiskt för mig att lägga mig sent, eftersom jag ser det som en belöning, precis som i barndomen då man bara fick lägga sig sent på särskilt utnämnda dagar. Likadant känner jag inför godis. Man

säger att man vill visa sin kärlek med godis, det är en belöning, men det gäller bara för en väldigt liten mängd. Oftast är det skadligt och gör en trött. Det är en illusion att tro att godis är det samma som kärlek eller att lägga sig sent en belöning. På samma sätt tar folk fel om rökning, alkohol, ingen övning eller alltför mycket övning. Ingenting är endast bra eller dåligt. Man behöver inse för sig själv vad en viss handling innebär i olika ögonblick.

Ibland kan man inte sluta med dåliga vanor för att man har sparat dem som goda vanor i minnet, eller ser dem som uppror emot någon annan – man tänker att man har förtjänat att äta godis, dricka öl eller hata någon, men det går alltid emot en själv. Till en viss grad kan det kännas bra att klaga på någonting, eller äta för mycket, men inte helt. När jag har börjat klaga, har jag lagt märke till hur jag mer och mer känt att det var fel. Då jag hade övat för mycket blev jag oftast inte bättre och det följde dagar då jag nästan inte ville öva alls. Då jag övade mindre än jag kände att jag behövde blev jag på dåligt humör eller kände mig tom. När jag lägger mig sent och går upp tidigt blir jag trött och ofokuserad. Om jag tänker ut vad mina behov är istället för att känna dem, blir jag förvirrad. Om jag vet om allt detta, varför gör jag inte som jag egentligen borde? Det krävs mod att se hur enkelt det är. Man måste acceptera var man står och ge sig själv förtroende i små steg som tas med lugn och ro. Det gäller både hur man lever utanför övningsrummet och detaljerade beslut om vad man och hur man övar.

### **3.6. Tillåta sig att njuta av det man gör**

Ibland träffar man på andra människor som jämt berättar om hur jobbiga deras liv är. Kanske är de här människorna också musiker och har mycket att spela. Man börjar jämföra sig med dem och en tävling inleds om vem som har det jobbigast. Man börjar bete sig som om den som har det mest jobbigt också vore den ”bättre musikern”.

Då jag började på UDK (Universität der Kunste Berlin) skulle vi svara på frågan varför vi spelar eller vill undervisa musik. Professorn anmärkte att vi inte skulle svara att vi gör det ”för skojs skull”. Livet är djupare än så, påstod han. Det var samma professor som senare skrev en bok om musik och lycka. Jag såg upp till honom och jag trodde att han menade att man var egoistisk och oprofessionell om man visade att man hade kul då man spelade. Att försöka gömma att man tycker om det man gör, är en stor del i att börja känna sig otrygg. Man accepterar inte det man känner. Det är viktigt för trygghetskänslan att tillåta sig att njuta av det man gör, att känna det man känner och hellre riskera att verka oprofessionell, men vara glad.

## 4. Hoten mot den inre tryggheten

Att låsa in sig själv hindrar tryggheten från att växa. Istället behöver man mata sig själv med det man vill uppnå med öppenhet, frihet, förtroende. Tryggheten blir större med varje steg framåt och steget kan man bara ta om man vågar kasta sig ut. Men därute finns det vissa ”fällor” som lockar men som det är bäst att akta sig för. Risken finns att man fastnar i en ond cirkel.

### 4.1. Perfektion

Just för att den inte verkar som ett hot är perfektionen farlig. Alla strävar efter att vara perfekta och ibland är det mer än bara en strävan efter perfektion. Önskan om att vara perfekt blir till en livskänsla där man aldrig får vara nöjd. Man jämför sig hela tiden med ett ideal som är bättre än man själv – ibland med människor som finns, ibland med en fantasi. Livet blir en konflikt och man börjar straffa sig för att man är den man är. Tiden blir indelad i olika plikter som det gäller att utföra. Tankarna om sig själv och om andra blir fördomsfulla. Livet börjar kännas deprimerande och meningslöst.

Hur kommer man ut ur detta, för det känns ju rätt att man ska ha ett mål – vad kan vara fel med att sträva efter perfektion? Publiken vill ju höra stycket så som det är skrivet och njuter mest om ingen spelar fel. Orkestrarna anställer de som spelar bäst, mest perfekt, tror man, men den tanken hjälper inte en att bli bättre. Det finns folk som har vunnit provspelningar, som berättar att de spelade fel, men att de visade sig trygga. Några musiker som spelar en fel ton, gör ännu mer fel efter den – eller spelar svagare eller visar i ansiktet att de vet om felet. De bekräftar att de har spelat fel, och om de får feedback efter en provspelning så berättar de att de inte gick vidare för att just en ton hade varit lite hög eller låg. De definierar sig genom sina brister och framgångar och folk omkring dem börjar ge dem samma feedback – de definierar dem också genom deras fel och för dem känns det som sanningen. Däremot verkar framgångsrika människor ibland inte ens veta om att de är framgångsrika. En gång hade vi masterclass med en känd klarinettist som spelar mycket med orkestrar i hela världen. Det verkade så fjärran från verkligheten då han lyssnade på en studerande under masterclassen och efteråt frågade honom inte *om*, utan *när* han kommer spela konserten med orkester. Den kända klarinettistens tankesätt visade att han trodde att mycket mer var möjligt än vad vi trodde. Andra skulle säga att han är en perfekt musiker, men lektionen jag hade med honom bekräftade att han inte tänker på perfektion, utan på möjligheter. Därför var det ett av de mest lärorika ögonblicken under min studietid.

Man strävar efter så mycket, men står i vägen för sig själv. Att man vill vara perfekt hindrar ens möjligheter att vara den man är just nu. Det betyder inte att man ska förbli just som man är, utan att man accepterar att det finns många vägar att välja. Gamla fördomar man har om sig själv hindrar en från att upptäcka hur det

också kan vara. När man ser möjligheterna kan livet bli ett äventyr som kan fylla en själv med glädje och andra med inspiration.

## **4.2. Önskan att behaga andra**

En fälla för alla som har lärt sig att vara snälla är att de ser sitt värde i att vara just som andra vill ha dem. Berzbach kallar det för antingen ”hjälpande stil” eller ”osjälvisk stil”<sup>9</sup>. Det blir väldigt svårt att då börja göra som man själv vill, för man tror inte att man får andras beröm för det och ens egna beröm verkar inte värt någonting. Man tror att det är ens gåva att man har så goda antenner, att man vet hur andra vill ha en. Genom åren har man glömt vilka behov man har och tror att man har behov av just det som andra har nämnt. Här får man fråga sig själv om man vill titta tillbaka på ett liv som man har levt efter andras idéer. Självklart är vi beroende av varandra, men det hjälper att föreställa sig följande:

Om någon behöver en skruvmejsel skulle det inte hjälpa om hammaren påstod att han var en skruvmejsel. Det känns också fel att få en komplimang för något någon annan har gjort, och det är samma sak om man vill bli omtyckt för något man inte är. Jag äger faktisk en hammare som har skruvmejslar inkluderat, så det går alltid att upptäcka att man är mer än man har förväntat sig – men inte för att man vill imponera eller tillfredsställa andra, utan för att man kan och vill själv. Skruvmejsel-hammaren som jag äger är inte av väldigt bra kvalitet, så den är bäst på att överraska folk att den är mer än de tror. På så sätt är den varken skruvmejsel eller en hammare, utan ett skämt. Men det gäller inte att hitta ord för vem man är eller ska vara. Det gäller inte att fundera över om man ska tillfredsställa andra eller sig själv. Hela tankesättet är onyttigt. Egentligen är även uppgiften att söka efter trygghet fel. Sökandet skapar en känsla av att det fattas något. Vi agerar för att vi känner att det fattas något, men vi kommer bli lugna först då vi förstår att känslan av att det fattas något inte ändrar situationen, det är handlingen. Vi agerar gärna så att vi förhindrar att känna våra känslor, eller bara pratar om dem – båda leder till att vi blir deras slavar. Vi är inte våra känslor – de är en vägvisare för oss. Vi är inte heller våra tankar, de kan vara ett verktyg för oss. Vi är inte andras känslor och inte andras tankar. Det är som jag skrev tidigare om betyg i skolan – de kan och ska hjälpa oss att orientera oss men inte definiera oss. Tankar, känslor och återkoppling blir till hjälp, då vi ser dem som verktyg för att hitta vår egen balans.

## **4.3. Att agera målinriktat**

Faran med att agera målinriktat kan liknas med faran med perfektionism men den döljer sig på ett annat sätt. Psykologer rekommenderar att man ska känna till sina mål och ofta känner man att man blir motiverad av att ha ett mål. Det finns tydligen

<sup>9</sup> Berzbach, Frank (2010): *Kreativität aushalten- Psychologie für Designer*, s.66-68

fördelar med att känna till sina mål under förutsättning att man inte definierar sig genom dem. Ibland når man inte det målet man har bestämt sig för. Det kan även vara omänskligt att kräva av sig själv att nå målet. Målet kan hjälpa en att bli aktiv, men den förstärker inte tryggheten. Jag tror det är viktigt att välja mål på ett sätt där man inte tävlar med andra – även då man är i en tävlingsituation, annars resulterar målet lätt i stressövning, press, hat, depression och ökad otrygghet.

Bra mål kan vara att man vill hitta ett sätt att spela på som gör att det känns lättare, att fråga någon om en lektion trots att man egentligen inte törs eller att testa något helt nytt. Ofta hör man mål som ”Jag ska vinna det här”, ”Jag måste vara bäst”, ”Jag vill bli bättre än...” – istället borde vi lära barn att upptäcka mål som handlar mer om att bli bra på att vara sig själva. Jag tror att Sverige har goda förutsättningar och kvaliteter här som jag hoppas inte glöms bort när Sverige jämförs med andra länder och deras styrkor som ligger på andra områden. Jag ifrågasätter pedagogik och beteende som lägger för stor vikt på resultat. Man behöver inte sluta tänka att man vill vinna något, men man ska kalla det för en ”önskan” istället för ett ”mål”. Om man önskar något så ligger motivationen i en själv. Ett ”mål” är något som är tydligt avgränsad från den som siktar på målet. Rent språkligt går det inte att ”måla”, alltså göra ett verb av ”mål”, men det går att ”önska”. Om en önskan uppfylls, så känner man sig överraskat glad – man har fått något extra. Om man når ett mål så inträffar bara det man har planerat. Det gäller att skilja på vad som är mål och vad som är önskemål så att man känner mest motivation och inspiration att gå framåt.

#### 4.4 Att jämföra sig

Att leva i nuet är att leva utan att jämföra sig, men det är bland det svåraste som finns efter många år av betyg, tävlingar, antagningsprov och provspelningar – efter många år bland andra människor. Att jämföra sig medför alltid en känsla av överlägsenhet eller underlägsenhet. Det kan stärka ens känsla av trygghet i första fallet, men inte i det andra. I varje fall skapar vanan att jämföra sig ett beroende av saker som händer utanför en själv som man inte kan styra och är därmed en fara för tryggheten.

För mig finns det några olika frågor i samband med vanan att jämföra sig:

Hur långt kommer man om man inte agerar på grund av tävlingsinstinkten? Hur mycket lyckligare blir livet efter att man slutat jämföra sig? Hur vet man vem man själv är om man inte jämför sig? Slutligen blir frågan: Vem är jag? Caroline McHugh har ett TED-talk om konsten att vara sig själv:

Your entire life from birth up until now has been about building a stable relationship with your ego. (...) Your challenge is to take the ego from its dominant position and pull it back so that it's in service to yourself – that's when it's useful. (Mc Hugh, 2013)



Vad som blir kvar då man slutar jämföra sig går inte att svara på, men det bästa är att söka själv.

## 5. Slutsatser

### 5.1. Varifrån kommer trygghet?

Trygghet skapar trygghet, trygghet kommer från trygghet och trygghet smittar: En berättelse om dirigentens trygghet.

För två somrar sedan var jag på orkesterkurs i Estland. Där fanns det inte bara instrumentalstudenter, utan också dirigenter. Flera världskända dirigenter var där och undervisade dirigentstudenterna under repen. Först under konsertens andra halva skulle en av de kända dirigenterna leda oss i Saint-Saëns' orgelsymfoni. Det var ögonblicket jag var mest nervös för medan jag tänkte att första halvan med en dirigentstudent som vi hade repat mycket med skulle bli lätt... tills det började med att han lyfte taktstaven med darrande fingrar. Jag började darra själv och kände hjärtat slå extra starkt tills styckets sista takt och undrade i pausen hur det skulle bli nu i andra halvan som jag egentligen hade varit rädd för – jag satt på scenen och darrade tills den kända dirigenten syntes. När han stod där verkade allt helt självklart, och jag kände mig fullständigt lugn och njöt av att spela under dirigenten som verkade så skrämmande på repen då han lät engelskhornisten spela sitt solo om och om igen, och varken var nöjd med dirigentstudenten eller engelskhornisten... Jag antar att den sidan av dirigenten som skrämde mig på repen, skulle ses av många som oönskad. Men den trygghet han spred på konserten gjorde att jag gärna skulle vilja spela med en likadan dirigent igen och även acceptera den osympatiska sidan. Det tror jag gör det möjligt att vara i musiken: Repetera så att man accepterar eller inser vad som behöver göras (självklart inte acceptera fel, men acceptera att man har fel som man behöver jobba med – det är ju därför det finns rep), för att kunna vara lugn på konserten. Denna upplevelse visar också vad det betyder att vara bra på att vara sig själv: De ”goda”, omtyckta sidorna som man har lyser mer än vad de ”dåliga”, skrämmande sidorna förmörkar.

Jag ska förklara en gång till hur trygghet kommer från trygghet om man tror att man inte har den. Börjar man leta efter en trygghet i en passage i musiken som man inte kan, så går det alltid att förenkla den till något som är lätt, så att man känner sig trygg. Det viktigaste är att gå tillbaka till fast mark! Det gäller också för ögonblick där man känner rädsla eller panik. I meditationen är andningen det som är ”fast mark” – dit går man tillbaka från sina tankeutflykter. Utanför meditationen kan det till exempel vara en låt som man sjunger. Några röker en cigarr<sup>10</sup> eller äter

<sup>10</sup> Berzbach, Frank (2013): *Die Kunst ein kreatives Leben zu führen*, s.178-180, Berzbach skriver om hur vanan att röka påverkar arbetslivet. Han påpekar att den vanan kan skada hälsan, men att den har fördelar också: Man arbetar mer koncentrerat för att man tar mer naturliga pauser då man känner för det.

godis, den sorten av fast mark är kanske inte den man vill ha – men även det är fast mark och det är bra att veta om det, så att man kan se det som det är: Jag har ett behov av något. Just nu är det kanske något som hjälper mig men det är inte långsiktigt bra för mig. Kan jag utvidga min ”fasta mark” och få andra marker att gå till, då det behövs? I arbetet här skrev jag mest om meditationen som blev fast mark för mig och lärde mig att upptäcka vad jag behöver. Eftersom att jag skriver om *inre trygghet* ska jag nu inte räkna upp att vänner, familjen eller läraren också kan vara ett stöd. Men om man är medveten om vad man behöver, så kan man ladda upp med energi och trygghet i många fler ögonblick än man har tänkt: Genom att lära mig att sticka en pullover lärde jag mig tålmod och ro, som jag överförde till klarinettövningstiden. Efter att ha följt ”Yoga with Adriene” har jag blivit mycket öppnare för att känna efter hur något känns då det känns bra. Jag övar med Adrienes mening i tankarna: ”Find what feels good” (Mishler, Day 30, 2015)<sup>11</sup>. Det har hjälpt mig så mycket, att det nu betyder något helt nytt för mig att öva: Den nästan militäriska uppfattningen om hur man ska stå, vad man ska tänka på och vilka mönster man ska följa då man övar, har bytts ut mot ett experimenterande, nyfiket sätt, där jag är medveten om varför jag valde att spela klarinett och upplever ”flow”. Känslan att jag *vill* öva är starkare än tanken att jag *måste* öva.

Ändå är det viktigt att inse att man inte kommer förändras till någon helt annan oavsett vad man gör. I vissa situationer kommer man alltid känna sig rädd och har man dåligt självförtroende kommer man inte ändra helt på det. Det är viktigast att acceptera den man är och förstå hur man kan hjälpa sig själv. Det gör man genom att ta sig själv på allvar men inte för mycket – dvs. att om man är nervös och kanske darrar med händerna genom en hel konsert, så säger man till sig själv ”Jag kanske behöver fler möjligheter att öva på just det här. Var kan jag uppträda och ge mig själv chansen att bli trygg?” Det är det som betyder att vara bäst på den man är – man vet om sina svagheter men man ser dem inte som problem. Istället lär man sig hur man kan hantera dem. Man ser dem inte som faror, utan hälsar dem välkommen eftersom man också har hittat ett sätt att inte bli neddragen av dem: man ser dem som vägvisare. Framförallt är man snäll mot sig själv och gör det inte värre genom att förolämpa sig själv. Man *känner* sig själv så väl att man inte behöver vara rädd, varken för att man är den man är eller för situationer som förut skrämde en. Det passar bra att det är samma ord för ”to know” som för ”to feel” på svenska. Man blir sin egen bästis<sup>12</sup>.

<sup>11</sup> Mishler, Adriene: *Yoga with Adriene* (Youtube)

<sup>12</sup> McMillan, Tracy: *The person you really need to marry* (TED-talk), McMillan påstår att den enda personen man verkligen ska „gifta“ sig med, är en själv.

## 5.2. Meditation och inre trygghet

Hur bra var det att meditera egentligen? Nätet är fullt av rekommendationer om mindfulness och meditation som förklarar på vilket sätt meditation är bra. Jag tror det är viktigt att se till att man mediterar för att leva och inte för att undvika problem. Att sitta för sig själv och koncentrera sig på nuet utan att mycket händer kräver säkert lika mycket insats som att utföra någon sport och beslutet att gå till meditationen är bara den minsta delen av jobbet. Det som utgör en skillnad är att överföra den känslan till vardagsögonblick. Det som kräver mest koncentration är att se meditationen som en livsinställning och inte som något som händer en timme i veckan. Men det är fel att ”tänka” en förändring i livet. Man har lätt för att säga att ”nu har jag blivit en omtänksam person: jag ska sluta äta kött, sluta dricka alkohol och lägga mig tidigare”. Zenmeditationen kan ge dig möjligheten att känna bättre vad du verkligen behöver, att komma ut ur tänkandet och vanor, att vara öppen för nytt. Det som alltså är faran är att vi ersätter gamla vanor med nya fördomar om vem vi borde vara nu, medan målet i zen egentligen är att känna friheten i varje ögonblick – oavsett om man dammsuger, diskar eller övar skalor. Det är då zenmeditationen blir bra för en musiker och en människa, annars är det bara tidsfördriv. Friheten är inte av samma sort som den man strävar efter då man åker utomlands för att uppleva äventyr. Det är en frihet som låter en förstå att vardagen är ett äventyr.

## 5.3. En formel för att stärka tryggheten?

Det finns en lärdom som jag har fått av upptäckten som jag gjorde i jakten efter mer trygghet. Kort sagt: A kommer från A och B kommer från B; A kommer inte från B och omvänt. Förut tänkte jag för komplicerat och försökte uppnå mina mål genom att öva på det sätt som andra hade lärt mig. Men då glömde jag en viktig del, nämligen att själv förstå hur jag och klarinetten fungerade. Jag konstruerade mitt spel efter mina lärares instruktioner och då blev spelet konstruerat. För att lära sig spela kan man visst behöva en lärare, men om A är att jag själv vill kunna spela, måste jag också försöka lära mig själv det. Jag måste upptäcka hur jag fungerar och till viss del har jag ju också redan gjort det, annars hade jag inte kommit in på KMH. Man behöver röra på sig själv för att komma framåt. Långsamt, för att kunna se klart vad man håller på med. Om A är att man vill kunna spela utantill, så hjälper det bara att öva att spela utantill. Om A är att man vill känna sig trygg då man spelar, så behöver man ge sig själv den känslan då man övar och gradvis öka svårigheten i det man övar på. Man får fråga sig själv medan man övar: ”Är jag lugn nu? Har jag kul eller känner jag mig hotad?” Då man ger känslan uppmärksamhet så är det möjligt att den ger sig av, men om man ”panikövar”, stressar upp sig och går över sina känslor så övar man in att vara stressad, känna sig otrygg och vara rädd.

Trygghet är ingenting man lär sig, uppnår en gång och har för alltid. Den kommer stegvis och man jagar bort den långsamt om man inte är medveten om hur man mår och inkluderar det i sin övning. Det går inte att skapa långvarig trygghet, men lösningen är att bli vän med otryggheten istället. Det är där meditationen kan hjälpa, för den påminner om samma sak: acceptera ögonblicket och dess visdomar, dess krav och dess enkelhet. Otryggheten är ingen fiende, den påminner en om att man kanske har något att jobba med, som behövs för att man kan må bra. Målet är inte att man ska kunna allt med en gång och inte heller att man redan ska ha allt. Det handlar om uthållighet och mod att vara sig själv. Musikerlivet blir lugnare då man börjar förstå att det i alla fall är lite kul att leva farligt. Då det blir farligt, eller ovanligt, eller det händer något oväntat - behöver man vara kreativ och aktiv – och det är väl det som gör att man känner sig levande?

#### **5.4. Utvärdering av examenskonserten**

Trots meditationen kände jag mycket press inför examenskonserten den 20:e maj 2015: jag hade praktik på Operan den månaden, en provspelning tre veckor innan konserten och tre andra konserter med helt olika program månaden innan. Ändå hade jag bestämt mig för att det skulle vara så. Jag mediterade max en gång i veckan för att jag spelade konsert eller ville öva på kvällarna, men jag förstod att det inte handlar om att vara helt lugn och balanserad jämt. Det är fortfarande en process att hitta tillbaka till ögonblicket och spela utan dömande tankar. Bara ibland känner man att man är i musikens flow, det går som vågor.

Före examenskonserten mediterade jag i tio minuter. Jag kände att jag kunde prestera bra i första stycket. Andra stycket hade fyra satser. På en gemensam lektion veckan innan hade min lärare yttrat sig om att konserten kanske skulle bli för lång om jag skulle spela alla satser, vilket fick mig att tvivla på om mitt beslut att ändå spela alla satser var rätt. Jag tänkte också att jag behövde spela mer färgrikt och intressant och pressen blev större än känslan av att vara i musiken. Men efter pausen försvann pressen och jag kommer ihåg att jag tänkte ”Vad synd att det snart är slut” under sista stycket.

Att meditera resulterar inte i att jag är lugn och glad och i musikens flyt jämt. Istället ser jag vågorna där jag blir helt fixerad av en tanke eller känsla nästan som utifrån. Jag blir inte offer för en händelse utan lär mig acceptera vad som händer och har därmed lättare att gå vidare.

Det handlar inte om att konstatera att det gick bra eller inte, utan att förstå vad som ledde till att något fungerade eller inte. Det hjälper att se allt lite utifrån, lite som när man jämför med andra områden i livet, som att segla:

Jag kan inte påverka riktningen av vindarna, men hur jag utnyttjar dem. – Det gäller att prioritera rätt, när jag har mycket att göra.

Hamnar man i storm med stora vågor hjälper det varken att ta ansvar för deras höjd eller att få panik. – Om utgångssituationen för en konsert inte är optimal, hjälper

det inte att klaga eller ge upp, utan att acceptera omständigheterna och hitta lösningar.

Tanken varför just jag blir straffad med så turbulent väder, eller lä, är helt meningslös. – Tankar tillbaka som innebär skuld eller orättvisa bygger upp eller minskar egot på ett väldigt instabilt sätt.

Fantasin om hur landet på andra sidan vattnet ser ut är bara ett tankeexperiment. – Även om det kan kännas bra att slippa verkligheten en stund fixar man inga problem genom att dra sig undan.

Livet är både storm, lä och allt där emellan – det är inte meningen att man ska känna sig lika trygg jämt. När man seglar i komplicerad vind finns det inte tid att tänka på trygghet: räddningsvästen tar man på sig innan, båten görs redo innan segelturen, men själva styrandet över vågorna händer nästan intuitivt. Likaså skiftar musikerns fokus tillbaka till musiken här och nu.

## Referenslista

### Litteratur

Berzbach, Frank (2010): *Kreativität aushalten- Psychologie für Designer*, Verlag Hermann Schmidt Mainz.

Berzbach, Frank (2013): *Die Kunst ein kreatives Leben zu führen*, Verlag Hermann Schmidt Mainz.

de Button, Alain (2013): *Art as therapy*, Phaidon Press London.

Gospic, Katarina (2013) *Den sociala hjärnan*, Stockholm: Brombergs.

Kapleau, Philip (1997) *Der vierte Pfeiler des Zen*, München: Otto Wilhelm Barth Verlag.

Kapleau, Philip (2004) *Die drei Pfeiler des Zen*, 14. upplaga, München: Otto Wilhelm Barth Verlag.

Maslow, Abraham H. (1943) *A theory of human motivation*, Psychological Review.

Suzuki, Shunryu (1970/2004): *Zen Mind, Beginner's Mind*, Weatherhill.

### Nätresurser

Berzbach, Frank: *Die Kunst ein kreatives Leben zu führen*,  
<http://www.shutterstock.com/de/blog/lesung-dr-frank-berzbach-die-kunst-ein-kreatives-leben-zu-fuehren?pl=10078-42119&irgwc=1>, 2015-07-07, 16:51.

Brewer, Judson MD, PhD.: *You are already awesome. Just get out of your own way!* (TED-talk), <https://www.youtube.com/watch?v=jE1j5Om7g0U>, 2015-08-15, 18:52.

Brown, Brené: *The Gift of Imperfection* (TED-talk)  
<https://www.youtube.com/watch?v=X4Qm9cGRub0>, 2015-07-07, 16:46.

Dixit, Jay: *Six steps to living in the moment*, Psychology today  
<https://www.psychologytoday.com/articles/200810/the-art-now-six-steps-living-in-the-moment>, 2015-07-31, 17:49.

Joseph, Dr. Ivan: *The skill of self-confidence* (TED-talk):  
<https://www.youtube.com/watch?v=w-HYZv6HzAs>, 2015-07-08, 14:02.

Kosen Eshu, Osho: *Orientation to Zen*:  
[https://www.youtube.com/watch?v=1\\_djWyC1-4](https://www.youtube.com/watch?v=1_djWyC1-4), 2015-07-07, 16:49.

Mason-John, Valerie: *We are what we think* (TED-talk):  
<https://www.youtube.com/watch?v=5TKR-IKtaCg>, 2015-09-05, 23:33.

McHugh, Caroline: *The art of being yourself* (TED-talk):  
<https://www.youtube.com/watch?v=veEQQ-N9xWU>, 2015-09-06, 20:31.

McMillan, Tracy: *The person you really need to marry* (TED-talk):  
[https://www.youtube.com/watch?v=P3fIZuW9P\\_M](https://www.youtube.com/watch?v=P3fIZuW9P_M), 2015-08-27, 11:58.

Mishler, Adriene: *Yoga with Adriene*  
<https://www.youtube.com/watch?v=TXU591OYOHA&list=PLui6Eyny-UzwxWCWDbTzEwsZnnROBTIL&spfreload=10>, 2015-09-06, 13:15.

Nilssen, Tina Margareta: *Vad är Timani?*  
[http://www.timani.no/TIMANI/Om\\_Timani.html](http://www.timani.no/TIMANI/Om_Timani.html), 2015-09-02, 10:07.