

Kurs: CA1004 Självständigt arbete, 30 hp

2020

Konstnärlig masterexamen i klassisk musik, 120hp

Institutionen för klassisk musik

Examinator: Katarina Ström-Harg

Frida Bromander

Prester på topp

Hur förbereder jag mig bäst inför en provspelning?

Skriftlig reflektion inom självständigt, konstnärligt arbete

Till detta arbete tillkommer även klingande dokumentationer:

Inspelning från uppspel 11 mars 2020, GöteborgsOperan

samt

Masterkonsert, 5 maj 2013 kl. 15.00, Konstakademien Stockholm

Sammanfattning

Mitt arbete handlar om hur man kan optimera sina förberedelser inför en provspelning. Genom att använda en bättre struktur i vardagen och testa nya verktyg uppnådde jag en prestation och ett välbefinnande som jag var nöjd med. Förutom att förbereda min övning på mitt instrument, cello, utforskade jag hur mental träning kunde hjälpa mig att nå mina mål.

Att göra en provspelning är för mig en stor anspänning. När jag ser tillbaka på mina tidigare förberedelser kan jag se ett mönster där jag under min förberedelsetid har mått väldigt dåligt. Till och med när resultatet har varit lyckat, har jag sällan varit nöjd med min prestation. Jag har alltid lagt mycket fokus på att förbättra mitt cellospel och inte jobbat så mycket med mitt mentala rum.

Jag har hört goda ord om mental träning och i perioder har jag läst om det och provat övningar men aldrig gjort det fullt ut. I det här arbetet utmanade jag mig själv genom att testa olika verktyg så som att reflektera, justera tankesätt och att träna fysiskt för att nå fram till ett toppresultat i cellospel och samtidigt må bra.

Sökord: prestationsångest, stress, ångest, mental träning, provspelning, topprestation, cello, löpträning, yoga

Innehållsförteckning

1. Inledning	1
2. Bakgrund	1
2.1 Hur blir man professionell musiker?	1
2.1.1 Att arbeta i orkester	2
2.2 Hur går en provspelning till?	2
2.3 Problembeskrivning	3
3. Syfte	5
4. Metod	5
5. Teori	6
5.1 Rädsla och ångest	6
5.2 Stress	7
5.2.1 Positiv stress	8
5.3 Mental träning	8
5.3.1 Självförtroende	10
5.4 Metoder som motverkar stress	11
5.4.1 Fysisk aktivitet - vår egen stressmedicin	11
5.4.2 Yoga	11
5.4.3 Muskulär avslappning	12
5.4.4 Självhjälp	12
5.4.5 Planering	13
6. Genomförandet	13
6.1 Dagbok	13
6.2 Fysisk aktivitet och återhämtning	14
6.3 Månadsschema	14
6.4 Inspelning och uppspel	15
6.5 Willi Railo och tankebild	16

7. Slutsats.....	17
7.1 Hur jag metodiskt har arbetat	18
7.2 Provspelningen	19
8. Diskussion.....	19
9. Referens	22
Litteratur:	22
Ljudkällor, CD:	22
Internet:.....	22

1. Inledning

Prestationsångest och nervositet är ämnen som jag ofta upplever är svåra att prata om. Det kan till och med kännas tabubelagt. En del musiker använder sig av ”quick-fix-lösningar” så som betablockerare för att kringgå sina problem med nervositet eller så väljer de att inte utsätta sig för jobbiga situationer. Jag antog utmaningen och valde att ta tag i mina ”hjärnsnöken”.

I mitt undermedvetna har ”hjärnsnökena” fått regera fritt för det mesta. Jag har så länge jag kan minnas varit självkritisk i mina tankegångar. De gånger som jag har lyckats prestera bra, till exempel vid provspelningar för vikariat, har jag tänkt ”det var nog bara tur” eller ”de måste tagit fel på numren, är de verkligen säkra på att det är rätt?”

Sista året på min kandidatutbildning på musikhögskolan valde jag mental träning som valbar kurs. Det var då jag kom i kontakt med mental träning för första gången. Under ett par seminarier fick jag lära mig hur man kunde använda olika verktyg för att prestera bättre. Inom idrottspsykologin finns det mycket material att läsa och efter denna kurs började jag att fundera på om det finns verktyg inom idrotten som kan appliceras på oss musiker för att prestera bättre. Till exempel mental träning.

Alla är vi nervösa emellanåt. Men *hur* vi hanterar nervositet eller prestationsångest diskuteras inte lika ofta. Alla är vi olika och har olika behov. Något som kanske kan hjälpa många vore att våga prata om drömmar, mål och kanske till och med bli varandras coacher då och då.

Genom det här arbetet gjorde jag en resa där jag tog tag i mina ”hjärnsnöken”. Det var väldigt intressant och nyttigt att lära sig hur man kan styra sin hjärna till att tänka att *jag kan!* Att våga tänka att *jag kan vinna* var en helt ny värld för mig fram tills nyligen.

2. Bakgrund

2.1 Hur blir man professionell musiker?

Det är en lång väg, som oftast startar när man är barn. Min väg startade på kulturskolan i Tidaholm. Med flera år av ensemblespel, orkesterspel, individuell undervisning och spelläger fortsatte jag till Musikkonservatoriet i Falun där jag under 3 år studerade vid ett specialutformat program för klassiska musiker. Efter åren i Dalarna fortsatte jag till Stockholm där jag studerade min kandidat och master på Kungl. musikhögskolan mellan åren 2008-2013. Sedan dess har jag frilansat, mestadels som orkestermusiker.

Utbildningen på musikhögskolan är yrkesförberedande och under mina år på master utbildningen inriktade jag mig på orkester. Detta innebar att jag

hade praktik i Stockholms tre stora orkestrar: Kungliga Filharmoniska Orkestern, Radiosymfonikerna och Kungliga Hovkapellet. Jag fick en eller två produktioner i dessa orkestrar under läsårets gång och fick testa mina vingar som orkestermusiker. Detta var till stor hjälp efter avslutade studier, då jag upplevde att det var lättare att få vikariera i dessa orkester eftersom de redan visste vem jag var och vad jag hade för kapacitet.

2.1.1 Att arbeta i orkester

För att få en fast tjänst i en av Sveriges orkestrar krävs det att man vinner en provspelning och blir godkänd på efterföljande provår. Det är internationell konkurrens på provspelningen, det är mycket repertoar som ska övas in och det är inte ofta som en tjänst blir ledig. Däremot, för att vikariera på en orkestertjänst, kan det räcka med att cellostämman vet vem du är, man har goda referenser eller man genomför en vikarie-provspelning för att bli godkänd till vikarie-listan.

Inom instrumentgrupperna i en orkester finns det olika tjänster, stämledare och tutti. För cello kan det se ut ungefär såhär: en eller två tjänster brukar vara solo cello (högsta graden av stämledare). Sedan kommer stämledare och därefter alternerande stämledare. Det brukar vara ungefär fyra personer som har positioner som solo eller stämledare och de har ansvar för att leda stämman under repetition och konsert/ föreställning. Stämledaren sitter längst fram i stämman och är också en länk mellan dirigenten och stämman. Efter stämledare kommer tutti. Det är resten av cellostämman och brukar vara ca 4 - 5 personer i en operaorkester.

Varför är mitt mål att ha en fast tjänst i en orkester? Trygghet och gemenskap. Jag önskar att bli del av en orkester på heltid för jag vill jobba långsiktigt och utvecklas i samma cellostämman. Jag vill även känna ekonomisk trygghet och veta vart jag kommer befinna mig i närtid och även vilken repertoar som ska övas in under säsongens gång. Det häftiga med orkester är att få vara en del av det stora maskineriet, det stora instrumentet som orkestern är.

2.2 Hur går en provspelning till?

Att göra en provspelning innebär att man spelar upp förberedd repertoar inför en jury som består av medlemmar ur orkestern. För att provet ska bli så anonymt som möjligt sker uppspelningen ibland bakom skärm. Vilket innebär att att juryn och musikern inte ser varandra.

På en provspelning, till tjänsten tutti, vill juryn oftast höra en klassisk och en romantisk konsert. Detta betyder att juryn vill höra att den sökande kan spela olika stilar ur olika tidsepoker, därför klassisk och romantisk. På cello finns det två alternativ till den romantiska konserten och man väljer själv vilken som ska framföras. Utöver detta tillkommer orkesterutdrag som

antingen finns tillgänglig från och med ansökningsdatum eller några veckor innan provspelningen äger rum. Ett orkesterutdrag är ett utdrag taget ur ett orkesterverk som spelas upp helt solo. Det kan till exempel vara de 45 första takterna ur inledningen till Mozarts opera Figaros bröllop.

En provspelning innebär att man under 1-2 dagar gör uppspelningar (rundor) inför juryn. Antalet rundor varierar, men det brukar vanligtvis landa på 3-4 stycken per provspelning. Efter varje runda gallras deltagare bort tills man har kvar finalisterna.

Provspelningen inleds med samling för de sökande, lottdragning för första rundans turordning och enskild uppvärmning i varsina övningsrum. Därefter startar första rundan. Här spelas vanligtvis ett stycke ur den klassiska konserten, J. Haydns konsert nr. 2 i D-dur, och eventuella orkesterutdrag. Man får spela några minuter ur första satsen ur konserten, hela hinns inte med. När man har spelat klart sin runda får man vänta tills alla är klara och därefter kommer juryn med ett beslut med vilka som har passerat till nästa runda och vad som ska framföras i denna. Under andra rundan brukar juryn vilja höra den romantiska konserten, A. Dvorak konsert i H- dur Op. 104 eller R. Schumann konsert i a-moll Op. 129 och orkesterutdrag. Samma procedur genomförs sedan igen: lottdragning, uppvärmning, uppspel, väntan, och besked inför nästa runda. Efter avslutad provspelning kommer juryn med besked om vem eller vilka som har vunnit. Därefter väntar eventuellt provveckor (för att bli godkänd för provår) eller provår.

Förberedelserna inför en provspelning är individuell, men det kräver tid eftersom repertoaren är på en hög teknisk och musikalisk nivå.

2.3 Problembeskrivning

Provspelning är inget ovanligt i min bransch. För att söka stipendium, sommarkurser eller skolor krävs det oftast en provspelning. För att få en fast tjänst i en orkester krävs det att man vinner en provspelning till just den orkestern. Inför min första jobb provspelning hade jag aldrig anat att det skulle kännas så jobbigt och utmanande att under 4 minuter spela cello bakom en skärm. Situationen kom som en chock för mig och resultatet blev inte bra. Jag gick inte vidare till andra omgången. Men jag bet ihop och jobbade vidare. Nästa provspelning, som ägde rum i april 2014, gick jag vidare till sista rundan och landade på en andra plats. Därefter fortsatte jag slipa vidare på min övningsteknik, men oftast har jag bara kommit till andra plats. Vad krävs för att vinna?

Under mina år som cellist har jag haft många funderingar kring prestation och ångest. Att vara musiker är ett yrke där det gäller att leverera på topp i olika situationer. Jag upplever att jag kan leverera, men ibland når jag inte hela vägen fram till mitt slutmål. Prestationsångest kommer i vägen för mig. Under min masterutbildning fanns det en kurs med mental träning. Den

sådde ett frö i mig. Men det var först efter avslutade studier som jag började fundera på om detta ämne kunde hjälpa mig att nå mitt mål, att vinna en provspelning.

Jag har gjort både bra och dåliga provspelningar. Även fast nervositeten alltid finns där kan resultatet bli bra ändå, för stress kan ju också ge positiv påverkan på prestationen. Men efteråt när situationen är förbi känner jag ofta ett missnöje och en otillräcklighet. Det går ju så mycket bättre när jag sitter för mig själv i mitt övningsrum och spelar.

När jag tänker tillbaka på de provspelningar som jag har gjort tänker jag först och främst på de som inte har gått så bra. Och jag får då en känsla av ångest i kroppen och jag känner mig otillräcklig. Stressnivån brukar variera, och den är omöjligt att mäta. Förberedelsestiden innan en provspelning är för mig ofta förknippat med stress, ångest och oro. Dagarna innan, och under själva dagen då provspelningen äger rum, kan jag även uppleva fysiska biverkningar som illamående, skakningar, tunnelseende och även minnesluckor vid uppträdandet.

Under en av de senaste provspelningarna fick jag fysiska besvär på grund av min prestationsångest, illamåendet tog över. Mellan samlingen och uppspelet mådde jag så illa att jag behövde kräkas. Kroppen blev helt darrig och svag och jag var orolig för att jag inte skulle klara av att genomföra uppspelet. Trots detta klarade jag mig genom rundorna och kom till final. Men detta gjorde att jag inför nästa provspelning kände mig orolig för mitt illamående. Jag ville inte låta kroppen få köra sitt egna race igen. Jag kände att jag behövde förändra något i min övningsperiod innan provspelningen.

Jag fick tips att börja jobba mer med min medvetenhet, ta tag i "hjärnspökena". När jag pratade med vänner och kollegor om detta var det ett namn som dök upp om och om igen, idrottspsykologen Willi Railo. Han har både gett ut böcker och avslappningsövningar på CD. De som har testat hans metod beskriver hur den har hjälpt dem i svåra situationer och jag blev nyfiken på att testa detta inför min kommande provspelning.

Inför tidigare provspelningar har jag låtit känslorna få styra planeringen. Jag har inte jobbat efter ett schema, utan bara övat på och hoppats att jag skulle bli så bra som möjligt. Startsträckan till att börja öva på den specifika provspelnings- repertoaren har ofta varit trög och jag har känt en konstant ångest över min prestation. I slutet av övningsperioden har jag ofta haft en känsla av att tiden inte hade räckt till och jag önskade att jag hade prioriterat annorlunda så att jag hade haft mer tid till förfogande.

När jag i november 2019 fick jag en överansträngning i axeln blev jag för första gången sjukskriven. Jag fick gradvis jobba mig tillbaka under december månad och med hjälp av god support runt omkring mig och en bra fysioterapeut hade jag turen att återhämta mig snabbt och kunna återgå till jobbet relativt snabbt.

Efter sjukskrivningen i november insåg jag att min kropp har en fysisk begränsning och att jag behöver lägga in mer återhämtning mellan mina arbetspass i form av cellofri dag, yoga och fysisk träning. Något som inte har varit kontinuerligt tidigare.

3. Syfte

Syftet med detta arbetet är att ge en inblick i hur mental träning kan hjälpa musiker att prestera bättre under utsatta situationer. Och att undersöka om en planering med målsättningar, struktur och ramar kan hjälpa musikern att, under en tuff övningsperiod, samtidigt må bra.

Jag ville undersöka metoder/verktyg som kunde höja min prestation och koncentrationsförmåga under min förberedelseprocess inför en provspelning för att på så sätt kunna prestera på topp när det gällde. Genom att prova en ny strategi med bland annat mental träning hoppades jag hitta ett sätt som gör att jag på längre sikt klarar av stress och ångest bättre i yrkeslivet.

I min kvalitativa studie utgick jag från mig själv och undersökte om min metod, mina nya verktyg, kunde hjälpa mig att maximera min förberedelse och mitt slutresultat inför kommande provspelning. Jag undersökte också om dessa verktyg kunde hjälpa mig att uppnå ett bättre välbefinnande under resans gång.

Min frågeställning var: hur förbereder jag mig bäst inför en provspelning?

4. Metod

I mitt arbete har jag valt att studera och testa olika metoder för att motverka stress och ångest och min förhoppning är att jag på så sätt kan öka min prestation inför kommande provspelning.

Det finns många likheter mellan hur en idrottare förbereder sig inför en tävling och en musikers förberedelse inför en provspelning. Inom idrottspsykologin finns det mycket material och jag tänkte testa att jobba med en bok som är skriven av idrottspsykologen Willi Railo.

Materialet som jag främst har valt att utgå från är boken *Nya Bäst när det gäller* (Railo, 1992), eftersom jag tyckte att den passade min studie bäst. När jag har fått råd om mental träning av människor i min omgivning, är det många som har nämnt att just Railo's material. Det är många som har blivit hjälpta genom hans metod.

För att få en bättre kunskap om hur stress och ångest fungerar i kroppen har jag läst böcker som *Hjärnstark* (Anders Hansen, 2016) och *Fri från oro, ångest och fobier* (Maria Fram Larsson och Håkan Wisung, 2005). Jag har

även sökt fakta kring mindfulness, yoga samt mental träning för musiker.
(Se litteraturlista)

Metoderna som jag har testat är muskulär avslappning så som Restorative Yoga och Willi Railo's avslappningsövningar på CD. Sedan har jag gjort en planering i form av månadsschema och reflektion i form av övningsdagbok. Vid mina uppspel har jag spelat in mig själv på min VideoZoom eller på min inspelningsapparat. Som pulshöjande aktivitet har jag även tränat fysiskt i form av löpning.

5. Teori

5.1 Rädsla och ångest

I boken *Fri från oro, ångest och fobier* (2005) beskriver författarna Maria Fram Larsson och Håkan Wisung *rädsla* som en icke viljemässig reaktion. Rädslan sätts igång av en trigger, som kan komma utifrån eller inifrån. I det autonoma nervsystemet görs en tolkning av situationen och vi gör oss redo till att fly eller försvara oss. Det är alltså en ren överlevnadsinstinkt som beror på vår tidigare inlärningshistoria. Att reagera snabbt och effektivt ökar möjligheten för överlevnad vid verkliga hot.

Ångest är också en icke viljemässig reaktion. Men skillnaden mellan ångest och rädsla är att den utlösande triggern inte alltid är så tydlig. Ångest betraktas mer som en obehaglig känsla, men vi agerar på samma sätt som vid rädsla med undvikande och säkerhetsbeteende. Ångest är en slags känslomässig varning om att det kan finnas hot som ger upphov till rädsla. Därför blir ångest ett slags känslomässigt undvikande. Genom att gradvis utsätta sig för faran, vara kvar i känslan, möta känslan och inte fly, jobbar man till slut fram ett nytt beteende och lär kroppen att det inte finns någon fara. Detta kallas exponering. (Fram Larsson & Wisung, 2005, s. 18-21)

Vidare beskriver Fram Larsson & Wisung (2005) hur ångest upplevs i kroppen. Känslan tar sig form i bland annat i upprörd mage, hjärtklappning, tryck över bröstet och ibland yrsel. Ångest upplevs oftast som obehaglig och det är svårt att koncentrera sig på något annat. Kroppen gör sig redo för eventuell fara. Våra armar och ben blir blodfyllda för att kunna fly eller slåss, vi svettas för att bli mindre lätta att få grepp om samtidigt som kroppens matsmältningssystem saktas ner (därför illamående) och vi blir hypervaksamma. Alla dessa symptom finns aktiverade i kroppen under tiden då faran finns närvarande och en tid efteråt. Därefter sätts kroppens *parasympatiska nervsystem* igång som lugnar kroppen. (Fram Larsson & Wisung, 2005, s. 39)

5.2 Stress

Anders Hansen är leg. läkare från Karolinska Institutet och även civilekonom från Handelshögskolan. Han arbetar inom psykiatri som överläkare men skriver också artiklar och böcker. I boken *Hjärnstark* (2016) beskriver han vad som händer i hjärnan vid stress. I kroppen finns ett stresssystem som kallas HPA-axeln. Den börjar inne i en del av hjärnan som heter *hypothalamus*. När den uppfattar ett hot sänder den en signal till en körtel i hjärnan, *hypofysen* (på engelska: *pituitary*). Hypofysen reagerar på signalen genom att släppa ut ett hormon som genom blodet transporteras till binjurarna (på engelska: *adrenal*). De reagerar i sin tur med att släppa ut kortisol, ett stresshormon, som får hjärtat att slå hårdare och snabbare. Detta sker i kroppen på bara någon sekund efter att den uppfattat ett hot. HPA står alltså för Hypothalamus- Pituitary- Adrenal.

Fram Larsson & Wisungs (2005) beskrivning av hur ångest ter sig i kroppen och dess symtom liknar hur Hansen (2016) beskriver kroppens reaktion vid stress. Hansen (2016) menar att stress har en viktig funktion för överlevnad. I de flesta fall gör stressen att vi blir skärpta och fokuserade, men för en del blir reaktionen för kraftig och kan ge motsatt effekt. Om HPA- axeln spinner iväg utom kontroll blir det svårt att tänka klart. När hjärnan sätts på högspänn stiger kortisolnivåerna i både kroppen och hjärnan. Kroppen gör sig redo för att slåss eller lägga benen på ryggen. Musklerna behöver mer blod vilket gör att hjärtat slår snabbare och hårdare - vi får hög puls. Hjärnan blir fokuserad och känslig på minsta möjliga förändring.

I hjärnan finns flera bromspedaler inbyggda, som ska sakta ner stresssystemet så vi inte hamnar i panik. En av dessa sitter i *hippocampus* (minnescentrum) som inte bara är viktig för att skapa minnen utan också för att vi inte ska reagera så starkt känslomässigt. Hippocampus har en förmåga att bromsa stresssystemet och fungera som en motvikt till stressmotorn, *amygdala*. Det här sker i din hjärna hela tiden, inte bara när du är stressad. Amygdala gasar och hippocampus bromsar och blir en slags balans. Att gå med för höga kortisolnivåer konstant under en längre tid kan påverka hjärncellerna i hippocampus, vilket kan resultera att hippocampus krymper något och vårt närminne blir sämre. Kortisol blir ett slags gift för hippocampus om hormonet får fria tyglar. Det som är tänkt att rädda oss från hotfulla situationer kan istället skada oss.

Vårt stresssystem är inte utvecklat för vår moderna livsstil och därför blir det problem med både långvarig och hög stress. Stressen är mer tänkt att användas i hotfulla situationer där vi måste kämpa för våra liv, i till exempel i möte med rovdjur på savannen. (Hansen, 2016 s. 34-39)

5.2.1 Positiv stress

Författaren Erica Brealey har skrivit flera böcker om yoga och hälsa. I boken *Fri från stress på 10 minuter* (2002, s. 12) skriver hon om hur den positiva stressen kan öka vår produktivitet, vi tänker mer kreativt och immunförsvaret motverkar infektioner. Den optimala stressnivån ger ökad entusiasm, energi och prestationsförmåga och du känner dig redo för nya utmaningar.

Likaså skriver Sara Hoy i sin bok *Yoga, vetenskap och fakta* (2019) om hur den positiva stressen kan få dig att göra saker som du inte trodde var möjliga, till exempel att ta en OS-medalj.

För att uppnå ”rätt” stressnivå menar Brealey (2002) att hemligheten är att undersöka var man hittar sin personliga balans. Det är viktigt att kunna slappna av och återhämta sig för att inte komma upp i för hög stressnivå. Förutom att orsaka migrän och sömnproblem kan långvarig stress dessutom trigga igång känslomässiga och psykologiska problem som ångest, panikattacker, koncentrationssvårigheter, depression och minnesproblem. (Brealey, 2002, s. 12)

Brealey beskriver de olika stressnivåerna:

- ”För lite stress. Otillräckliga utmaningar leder till tristess, låg produktivitet, brist på personlig drivkraft vilket i sin tur bidrar till dåligt självförtroende och en känsla av brist på meningen med livet
- Optimal stress. Rätt mängd stress i livet gör det möjligt för dig att utnyttja möjligheter, möta utmaningar och tänja på gränserna. Du klarar av problem utan svårigheter och känner tillfredställelse när du utfört en uppgift bra.
- För mycket stress. Trots fysisk eller psykisk utmattning driver du dig själv vidare med allt sämre resultat. Eftersom du ständigt pressar dig blir du överansträngd och upptäcker att du har svårt att slappna av.
- Utbrändhet. Varningssignaler som visar att du är överbelastad ljuder högt och tydligt, och om du inte lyssnar på dem riskerar du fysiska eller psykiska konsekvenser. Dina prestationer blir mycket ojämna.” (Brealey, 2002, s. 13)

5.3 Mental träning

Det finns vissa likheter mellan musik- och idrottsvärlden. Inom idrotten strävar man också efter att nå perfektion och prestera på topp. Det vanligt att man tillsammans med en tränare sätter upp delmål och mål för att nå sitt bästa resultat. Kanske till och med slå rekord. Att ha en coach är inget ovanligt. Det finns en del böcker inom idrottspsykologin som tar upp just detta med prestationsångest. Ett sätt att hantera sin prestationsångest är

genom att träna sitt medvetna och undermedvetna. Detta kan man till exempel göra med avslappningsövningar.

Willi Railo är en norsk idrottspsykolog som har skrivit mycket material inom mental träning. Railo skriver i sin bok *Nya Bäst när det gäller* om hur man kan påverka sin medvetenhet. Hjärnan är ett stort lager som samlar på erfarenheter, impulser, kunskap, tankar och känslor under hela livet. Ofta kan vi plocka fram något av detta medvetet, men det mesta sker omedvetet. Blockeringar och begränsningar är något som alla lider av. Men det går att ändra på. Hjärnan kan nämligen byta ut delar av lagret så att negativa impulser kan bli positiva istället. Lära om- lära nytt- lära rätt.

Det är viktigt *hur* man tränar teknik. Sker träningen med negativt psyke (nervositet, rädsla eller osäkerhet) kommer hjärnan utveckla en blockering av tekniken och placera den i sitt lager - det omedvetna. Med hjälp av mental träning kan man själv på förhand skapa känslor, tankar och mentala bilder kring en situation som ännu inte har ägt rum och på så sätt få hjärnan att koppla ihop denna situation med positiva tankar och känslor. Hjärnan kommer registrera och lagra och tillslut kan den inte skilja på vad du har upplevt eller inte. Det är du som skapar en önskad bild och kopplar ihop den med positiva tankar, känslor och bilder. ”Det är kvaliteten på träningen som avgör vem som vinner.”(Railo, 1992, s. 24-27)

Kjell Fagéus är klarinettist, pedagog och licensierad mental tränare. Han beskriver i boken *Musikaliskt flöde* (2012) vikten av att göra avslappningsövningar. När man ska prestera på scen och har en överdriven anspänning inom oss gör det ofta att uppträdandet inte gör oss rättvisa. Genom att göra avslappningsövningar kan man sänka den psykiska och fysiska anspänningen. Dessutom lär vi oss mer i ett avslappnat tillstånd. I ett avslappnat, tryggt och mentalt rum kan vi ta till oss nya tankar och beteendemönster som inte är påverkade av viljeansträngning och intellektuell bearbetning. (Fagéus, 2012, s. 73)

Fagéus (2012, s. 80) förklarar också hur scenframträdandet påverkas av hur man har övat inför konserten. Har man till exempel under förberedelserna övat med stress i kroppen kommer förmodligen stressen aktiveras ännu mer inför uppträdandet. Men om man jobbar med mental träning kan det bli det motsatta. Genom att jobba med sitt medvetande kan scenframträdandet bli ett stund med närvaro, lugn, frimodighet och uttrycksfullhet.

Genom studier på musiker har man konstaterat att de som har en låg grundspänning ofta presterar båda tekniskt och musikaliskt på sin egna högsta nivå. Förklaringen till detta är att de rätta musklerna aktiveras när det är låg grundspänning i kroppen och därför kan man prestera bra. Avspänning gör att musikern har större tillgång till musikalisk intuition, flexibilitet, spontanitet och inkännande. När grundspänningen istället är för hög inför själva scenframträdandet kommer anspänningen göra att både det

kroppsliga och psykiska systemet låser sig. Musklerna som arbetar för att genomföra prestationen kallas för synergister, och de som motarbetar kallas för antagonister. När man gör mental träning kan man genom att använda sina inre bilder, *visualisering*, aktivera att de rätta musklerna, synergisterna. På så sätt presterar musikern bättre under uppträdandet. Många musiker menar att det krävs nervositet för att spela bra. Detta är dubbelsidigt för det skickar ut olika signaler i kroppen. Hjärnan kan tolka viljan att bli nervös till positiv stress. Men kroppen och de autonoma systemen förstår inte. Här kan signalen kopplas till negativ och det blir negativa effekter av nervositeten. Genom mental träning kan vi påverka det autonoma systemen till att påverkas positivt både kroppsligt och psykiskt. (Fagéus 2012, s 84-85)

5.3.1 Självförtroende

Nervositet hänger mest ihop med självförtroende menar Railo (1992). ”Prestationsångest är en rädsla för att göra fel, för vad andra ska säga om vi gör bort oss, för att inte satsa för mycket, inför risken att misslyckas” (Railo, 1992, s. 126). Sämre självförtroende kan öka nervositeten medan ökat självförtroende kan göra att nervositeten känns som bortblåst.

Prestationsångest är en del av nervositeten och kan delas in i två delar: Allvarlig nervositet och glad nervositet. Den glada nervositeten kan ge energi. Även fast du blir nervös blir du samtidigt pigg, tävlingssugen och en smula otålig. När tävlingen kommer igång brukar denna sortens nervositet försvinna för en stund. Den allvarliga nervositeten *kostar* energi. Man grugar sig inför en tävling, blir defensiv sitt inre samtal och blir orolig när tävlingen startar. Genom att träna sin medvetenhet, tankestyrning och det inre samtalet kan man styra sin nervositet och på så sätt välja kamp istället för flykt, vilket gör att det gravallvarliga tillfället blir till en mer energigivande spänningsnervositet (glad nervositet). (Railo, 1992, s. 106-108)

Om det ändå inte går vägen och man förlorar kan man inte begära att man måste vara glad eller tänka positivt. Nederlag kan bryta ner självförtroendet och självkänslan, men kan också användas till konstruktiv inlärning och för att bygga upp motivation och koncentration för framtida framgångar. Det är skillnad på att *hata att förlora* och att *våga förlora*.

Railo delar in självförtroendet i tre delar:

- Att man accepterar sig själv - goda sidor såväl som dåliga
- Att man tror på sina resurser
- Att man har trygghet i botten.

(Railo, 1992, s. 85-87)

5.4 Metoder som motverkar stress

5.4.1 Fysisk aktivitet - vår egen stressmedicin

Hansen menar att motion är en effektiv koncentrationsmedicin helt utan biverkningar (Hjärnstark, 2016, s.87). När vi utför en pulshöjande aktivitet, till exempel springer, ökar kortisolnivåerna i kroppen, eftersom vi utsätter den för en slags stress. Musklerna behöver mera energi och syre för att kunna arbeta ordentligt och därför behöver hjärtat pumpa ut mer blod, vilket gör att det slår snabbare och hårdare. Pulsen och blodtrycket stiger. Men efter passet behöver inte kroppen ha samma stresspåslag och då sjunker kortisolnivåerna till en lägre nivå än innan du sprang. Om man därför motionerar regelbundet kommer kortisolen successivt öka allt mindre under varje löprunda och sjunka mer och mer efteråt. Det vill säga att man på så sätt kan påverka sin stressnivå och man kan lära kroppen att inte reagera starkt på stress. (s.38)

5.4.2 Yoga

Hoy (2019) beskriver hur yoga kan användas för att minska stress på bara en vecka. Ett flertal studier har gjorts på stressade studenter och dessa har fått praktisera yoga för att minska sin stress. Samtliga studier visade att man redan inom 6- 18 dagar upplever en sänkt stressnivå.

Precis som författaren Hansen (2016) pratar Hoy (2019) också om stresshormonet kortisol. Höga nivåer av kortisol är ofta ett tecken på stress. Men forskning visar att man kan sänka detta genom att praktisera yoga. Daglig återhämtning är viktigt för kroppen. Det kan handla om att lägga sig ner och andas lugna, fokuserade andetag medans kroppsdel efter kroppsdel slappnar av. Detta tränar kroppen på att slappna av och tankar på oro kan försvinna. (Hoy, 2019 s. 31-34).

”Långvarig stress kan leda till inflammatoriska processer, nedsatt immunförsvar och störningar i dina blodbanors kärlväggar. Det är en vanlig orsak till högt blodtryck och förhöjd puls, minskad insulinkänslighet med stigande blodsocker och ökad risk för blodproppar.” (Hoy, 2019, s. 31)

Yogobe är ett digitalt forum. På deras hemsida kan man läsa beskrivningar om de olika yoga- formerna. Den yoga klass som fokuserar på att ge återhämtning och avslappning fysiskt, mentalt och själsligt heter Restorative yoga. I denna yogaform är positionerna bekväma och man stannar allt mellan 6-30 minuter i dessa. Syftet är att ge kroppen tid för att nå avlastning och skapa återhämtning. Yogobe beskriver:

”Både kropp och sinne behöver återhämtning för att fungera optimalt. Det är nämligen då många viktiga processer som bidrar till att bland annat hålla oss friska, skadefria och må allmänt bra sker i kroppen. Om vi inte får den viktiga återhämtningen återuppbyggs inte cellerna på samma sätt, cirkulationen minskar och immunförsvaret går ner. Genom denna vila och avslappning stimulerar vi det parasympatiska nervsystemet och hjälper oss att skapa en fysisk och mental balans. Vi synkar helt enkelt gas och broms.”¹

Man har kunnat se på en forskning via Karolinska Institutet i Stockholm att snabbare andning hör ihop med stress och ångest. Hoy (2019) förklarar att man genom enkla metoder kan lugna sitt nervsystem. Långsam andning ökar syremängden i blodet, sänker blodtrycket och stimulerar vårt lugn och -ro system. (Hoy, 2019, s. 144-145).

5.4.3 Muskulär avslappning

Ett annat sätt att nå avslappning är genom att lyssna på förinspelade avslappningsprogram. Willi Railo har spelat in en CD med 5 program. I de två första programmen på CD:n lär man sig att gå in i djup avslappning. Railo går i genom kroppsdel efter kroppsdel och genom att blunda och slappna av i dessa kan man nå muskulär avslappning. När man behärskar det två första programmen som enbart är avslappning kan man jobba vidare med de resterande tre programmen: jag vill-vågar-kan, prestationsångest och blockering i svåra situationer.

”Mental träning bygger på att ditt tänkande kan styra dina medvetna och omedvetna reaktioner och ditt beteende. Din hjärna får jobba systematiskt med konstruktiva och positiva tankar medan den är helt avspänd. Detta ger normalt en positiv självutveckling och positiv inläring. Det är viktigt att jobba långsiktigt och inte satsa på ”quick-fix” lösningar.” - Railo (2004) *Mentalträning- Självutveckling*, CD, musik Torge Railo

5.4.4 Självhjälp

I boken *Nya Bäst när det gäller* (Railo 1992) finns det ”självanalyser” mellan avsnitten. Tanken är att man ska göra övningar för att ta tag i sina medvetna reaktioner.

I en den första kolumnen skriver man in en tankebild, det kan vara olika situationer, som man sedan i ett avslappnat tillstånd tänker sig in i under några minuter. Medan man gör detta ska tankarna sväva fritt utan medveten styrning från dig och det enda du ska göra är att lägga märke till positiva och negativa känslor kring denna specifika situation. Dessa känslor skriver man ner i respektive ruta (negativa/ positiva känslor/tankar). Därefter är det dags att tänka efter hur du vill reagera i framtiden, och skriva ner detta i den

¹ <https://yogobe.com/se/yoga/stilar/restorative>

sista kolumnen. Denna bild ska man sedan använda som sin mentala styrningskraft för bättre prestation. (Railo, 1992, s. 18-19)

5.4.5 Planering

Hur man planerar sin övningstid inför ett framträdande menar Fagéus (2012) är avgörande för slutresultatet. Om övningstiden är fylld av störande moment och tidspress kommer slutresultatet förmodligen bli nervöst och oroligt. Om övningstiden istället är planerad och väl genomförd ökar chanserna för att få ett lyckat framträdande. Det mentala tillståndet i övningsrummet är också viktigt. ”I det sinnestillstånd du övar kommer du också att framföra på scenen”. Så om man därför övar med närvaro och koncentration är sannolikheten större att detta undermedvetet kommer finnas med under framförandet. Är vi istället splittrade och okoncentrerade kommer detta både synas och höras. För många musiker känns övningen rolig, lustfylld och självklar. Men för många finns det också negativa tankar av oro kring sin egna förmåga eller om övningstiden räcker till. Dessa negativa tankar som kan finnas i vår inre dialog är lätttriggade. Finns dessa tankar redan i övningsrummet kommer de förmodligen också finnas med under framträdandet. Men genom att jobba med mental träning redan under övningen kan man förbereda och påverka framförandet och få bättre slutresultat. Man måste särskilt vårda *när*, *var* och framförallt *hur* vi övar. (Fagéus, 2012, s 130-131).

Likaså skriver Railo (1992) om hur känslan av plikt och börda påverkar resultatet. Känner vi dessa negativa känslor kring aktiviteten vi utför är det lätt att tappa glädjen och känslan. Hans råd är att tänka långsiktigt, variera, satsa på glädje, lägga in sociala aktiviteter och att tänka på individen i centrum under planeringen. ”Man kan inte pressa fram ett resultat, däremot kan man locka fram det.” (Railo, 1992, s. 40)

Inför min planering blev jag inspirerad av Willi Railos råd:

- att hålla nervositeten nere - men humöret uppe
- att koppla bort tävlingen mellan koncentrationerna, gör andra aktiviteter
- att jobba bort gravallvaret i förberedelserna
- se upp så du inte blir en slav under träningsprogrammet (Railo, 1992, sid. 43)

6. Genomförandet

6.1 Dagbok

För att hålla koll på hur min process fortlöpte valde jag att föra dagbok (se bilaga 1). Innan jag började skriva dagbok skrev jag en inledande text till mig själv som löd såhär:

Jag tänker att jag så ofta jag kan, skriver ner lite kort eller utförligt hur min övningsdag har varit och även hur dagen har varit mentalt. Mitt mål med denna process är att jag den 17 mars ska vara i ett tryggare mentalt rum än vad jag har varit innan på provspelningar. Jag vill kunna fokusera på enbart min prestation och mitt musicerande. Mest det andra som jag nämnde, musicerandet. Det är det viktigaste.

Övnings-mässigt tänker jag att jag ska vara så effektiv jag kan, så jag inte sliter ut min kropp med överansträngning. Övning 5-6 dagar i veckan. De dagar som jag spelar repetitioner på operan blir det ca 1- 1,5 h och övriga dagar 3-4h .

Jag tänkte betygsätta mina dagar med +++ (toppen dag) till --- (super dålig dag). OM dagen har upplevts olika i det mentala måendet kontra övning så blir det två parenteser. (Jag tänker att det inte alltid hänger ihop och då nämns övning först och därefter mentalt)

Frågor för reflektion:

- Hur har dagen varit? (som helhet)
- Hur gick övningen?
- Hur kändes kroppen?
- Hur kändes det mentalt?

7 januari 2020 var startskottet på min övningsprocess inför provspelningen och även första dagen som jag skrev i min övnings- dagbok.

6.2 Fysisk aktivitet och återhämtning

För att hålla nere stressnivån och öka mitt välbefinnande hade jag som mål att under min övningsperiod springa minst 20 minuter 2-3 gånger per vecka. Detta för att variera från mitt stillasittande och statiska arbete och för att frigöra må-bra-hormoner i kroppen.

För att få in avslappning i min vardag gick jag på ett Restorative yoga pass (90 min) i veckan och gjorde även avslappnings övningar (CD med muskulär avslappning, W. Railo) hemma när jag kände mig extra spänd.

6.3 Månadsschema

På ett papper skrev jag ner ett övergripande schema (se bilaga 2). Eftersom jag under min förberedelsestid inför provspelningen också jobbade heltid på GöteborgsOperan kände jag att jag behövde ha en överblick över mitt jobb/ min övning och vad som hände privat.

Till vänster radade jag upp veckorna från vecka 1 till 12. På vecka 12 markerade jag ett tydligt och färgglatt ”PROVSPELNING”. Jag hade en kolumn där jag gjorde symboler över arbetsbelastningen på jobbet. En ifylld cirkel betyder ”hög arbetsbelastning” och en enkel cirkel ”medel

arbetsbelastning”. Står det ingenting är det en lugn arbetsvecka. I hörnet markerade jag även vilken eller vilka veckodagar jag kunde ta spelledigt, alltså varken röra eller tänka på cello eller övning. Men efter fyra veckor kom jag in i ett system då jag alltid tog ledigt på måndagar, och jag behövde därför inte fortsätta markera det längre. I nästa kolumn skrev jag med ljusgrön penna vad som skulle spelas på jobbet. På det här viset hade jag insikt i och var förberedd på mina arbetsuppgifter i god tid. Jag skrev också upp när jag till exempel skulle ha lektion för Ola Karlsson, som var min lärare under studietiden i Stockholm. Längst ut till höger fyllde jag i med lila penna vad som skulle hända i privatlivet, kalas eller aktiviteter som kunde ta mer än en halv dag. På så sätt planerade jag min övningen runt omkring denna dag. Det sista i schemat var en stor pil som gick över de sista fyra veckorna med texten ”spela upp”. Det betyder uppspelning för vänner och kollegor. Jag ville i god tid innan provspelningsövningen öva mig på att i ett nervöst tillstånd spela igenom hela programmet.

6.4 Inspelning och uppspel

Under ett uppspel sätts nervositeten på prov och det kan vara svårt att ge sig själv en rättvis bedömning på hur uppspelet gick. Därför spelade jag in mig själv via min inspelningsapparat eller min videokamera, för att sedan i efterhand kunna gå igenom vad jag gjorde bra och vad jag kan förbättra tills nästa gång. Detta verktyget har jag använt mig av vid tidigare övningsperioder och jag upplever det som väldigt effektivt. Det är bra att få höra eller se sig själv från publikens håll.

Den ena klingande delen till detta arbetet är en inspelning från mitt sista uppspel för en kollega på GöteborgsOperan den 11 mars 2020 (lyssna till bifogad inspelning). Styckena som spelas på inspelningen är A. Dvorak's cellokonsert i h-moll sats 1 takt 1- 267 (utan piano) och orkesterutdragen är:

- S. Prokofjev, Romeo och Julia, 2 utdrag
- G. Verdi, Rigoletto
- G. Bizet, Carmen
- W. A. Mozart, kvartett i D- dur kv 575, menuetto; trio
- B. Smetana, The bartered bride, overture
- R. Wagner, Tristan und Isolde, 2 utdrag
- R. Wagner, Das Rheingold, 2 utdrag
- L. Bernstein, West side story; Balcony scene
- G. Bizet, Carmen
- I. Stravinsky, The rite of spring
- R. Strauss, Rosenkavaljeren
- W.A. Mozart, Trollflöjten

För att koppla ihop arbetet med min masterutbildning finns även min masterkonsert från 2013 med som klingande del. Styckena som spelas under konserten är Z. Kodaly's sonat för cello och piano op 4, M. Ravel sonat för violin och cello och Shostakovich sonat för cello och piano op. 40.

6.5 Willi Railo och tankebild

Railo fick mig att fundera extra mycket kring hur man kan jobba med sin medvetenhet och ofta när jag har gjort hans övningar har jag behövt tänka till lite extra för att sedan förstå att jag behöver ändra på mitt tankemönster. När jag första gången hörde hans mening "man måste våga misslyckas för att lyckas" fick jag pausa programmet och spola tillbaka. Jag trodde att jag hade hört fel. På automatik sade min hjärna till mig: "Nej, det är inte okej att misslyckas, då vinner man inte". Men efter ett tag började jag förstå vad och hur han menar och det tog tid att vänja sig vid denna tanken på att det är okej att misslyckas.

Under själva övningsprocessen (januari- mars 2020) jobbade jag mycket med självanalyserna i Railo's bok (1992). Detta var ett bra sätt att komma fram till mina egna svar och acceptera vad jag behöver för att prestera bättre.

Exempel på min egna tankebild kring min provspelning mars 2020:

Tankebild	Negativa känslor och tankar	Positiva känslor och tankar	Önskad reaktion i framtiden
Provspelning 2020	<p>-Blir nervös, får prestationsångest</p> <p>-Rädd för att överanstränga kroppen. Rädd för att min kropp inte klarar pressen</p> <p>-Det kommer ta mycket tid, jag kommer inte ha ett liv på 3 månader</p> <p>-Svårt att släppa processen</p> <p>-Om jag inte klarar den betyder det att jag är dålig</p> <p>-Alla kommer tycka illa om mig</p>	<p>-Jag vill klara det</p> <p>-Jag kan klara det. (Även om jag skulle få ont i kroppen)</p> <p>-Jag har bra stöd och support från min omgivning</p> <p>-Jag gör så gott jag kan</p> <p>-Jag är redo för utmaningen</p>	<p>-Se det som ett kul tillfälle att få visa vem jag är</p> <p>-Vardagen blir inte så förändrad som du tror</p> <p>-Vara ännu snällare mot mig själv</p> <p>-Sätta rimliga mål</p> <p>-Våga gå ifrån min plan om den inte passar</p> <p>-Tro på mig själv</p>

7. Slutsats

Under min övningsperiod testade jag olika metoder så som yoga, löpträning, mental träning och jag upplevde att jag nådde ett bättre välbefinnande än vad jag hade haft under tidigare liknande situationer.

När jag läste i E. Brealey's bok *Fri från stress på 10 min* (2002) kände jag igen mig i påståendet "jag arbetar bättre under press". Inför en deadline kan jag känna hur kreativitet ökar, hur jag plötsligt hittar kreativa lösningar på mitt problem och ökar min produktivitet. Samtidigt kan jag också känna igen mig i att jag driver mig till gränsen och pushar mig själv utan att ge mig återhämtning.

Med hjälp av mental träning bearbetade jag mina "hjärnsnöken" och blev mer observant på hur man med positiva tankar kunde hjälpa sig själv i svåra situationer.

Genom att kombinera pulshöjande aktivitet (löpträning) med avslappning (Restorative yoga och avslappningsprogram på CD) hittade jag en bra balans som fungerade för *min* kropp. Mitt allmänna tillstånd var inte lika spänt och jag kunde koppla av emellanåt. Detta var en stor milstolpe för mig, eftersom jag under tidigare förberedelse-processer har upplevt att min fritid blivit mycket begränsad under lång tid på grund av en provspelning. Denna gång kunde jag njuta av min lediga dag och unna mig ledigt när jag hade uppnått mina mål för dagen.

Jag upplevde att den fysiska aktiviteten var särskilt bra för mig. Att springa 2-3 gånger i veckan var inget som jag hade gjort tidigare. När jag genomfört min runda, upplevde jag en skön känsla i kroppen. Det var så skönt att få springa av sig stressen under löpturen. Löpturerna blev en bra rutin för mig och en ego-boost då jag gång på gång slog mina personbästa.

Yogan gav mig inte samma kick, men den fick ner mig på jorden. Detta var ett bra tillfälle att andas, våga vara kvar i turbulenta känslor och det var ett bra tillfälle för mig att "scanna" min kropp och känna vart spänningarna satt.

Under den här perioden gjorde jag många av Railo's självanalyser. Där lärde jag mig att det är *jag själv* som har svaren på vad som fungerar bäst för mig i en pressad situation och det är *jag* som vet vad *jag* behöver.

Varför utsätter man sig för en sådan här situation om man mår så dåligt över den? Ja, detta kanske ni som läser har funderat över när ni har läst mitt arbete. Men för mig är det så mycket underbart som kommer av att få musicera. Både av att få öva själv och att spela tillsammans med andra. Den *magin* som uppstår under en kammarmusikkonsert eller *spänningen* i att få spela en premiär direktsänd på radion, den är för mig oslagbar.

Detta är ju självklart *min* resa. Dessa metoder fungerade bra för mig under den här perioden. Eftersom jag testade många olika metoder är det svårt att säga vilken av dem som var mest effektiv. Eller om det helt enkelt var blandningen som gjorde det. Det som fungerade bra för mig nu kanske fungerar mindre bra på nästa gång, vem vet? Jag kommer fortsätta att undersöka detta. Jag hoppas kunna inspirera andra personer i samma situation till att våga rannsaka sig själva och se till sina egna behov.

7.1 Hur jag metodiskt har arbetat

Jag har hållit mig till mitt månadsschema. Schemat har hängt på kylskåpet där jag på så vis har fått en bra översikt över min arbetsbelastning både på jobbet och med den egna övningen. Innan processen bestämde jag mig för en mall över hur mycket jag skulle öva både de dagar jag hade egen övning och de dagar då jag även hade jobb på operan. Att öva utifrån denna mall som tog hänsyn till arbetsbelastningen var mycket bra. Den hjälpte mig att komma in i bra rutiner. De dagar som jag jobbade mycket på operan behövde jag vara effektiv med min egen övningstid, eftersom den var ytterst begränsad. Övningen blev då mer genomtänkt och jag upplevde även att den hade högre kvalitet.

Genom att ha en bra planering har det också känts lättare att ta ledigt från cellon. Den första tiden fick jag anstränga mig för att hitta en dag att ta ledigt på varje vecka. Men efter ett tag kom jag in i en bra rutin. Varje måndag blev cellofri dag. Detta passade bäst eftersom det är den enda dagen som även operan har veckovila.

Tidigare har jag motvilligt spelat in mig själv eller att spelat upp för andra. Framförallt när det har gällt att spela upp inför andra, eftersom det är jobbigt att utsätta sig för den nervösa situationen och att besvara folk. Men med ett månadsschema blev det enklare att se processen som en helhet och det blev mer naturligt att planera in uppspel i god tid.

Jag ändrade också tankesättet kring själva provspelningen. Istället för att se 17 mars som ”den stora dagen” valde jag att istället fokusera på delmål: att ta lektion för Ola Karlsson, repetera med pianist, spela in mig själv, spela upp för vänner och kollegor. Jag valde att se den här övningsperioden som en investering i mig själv och min framtid. Jag valde själv den här resan och att komma i god form. Jag har jobbat mycket med Railo’s mantran: ”Jag vill- Jag vågar- Jag kan” och ”Man måste våga misslyckas för att lyckas”.

Mitt första uppspel för vänner var den 22 februari och det var väldigt mycket känslor i omlopp. Frustration, osäkerhet, tvivel, rädsla för att de inte ska tycka om mitt framförande osv. Därefter, genom min dagbok, kom jag fram till vad som gjorde mig nervös under min process. Min hjärna spelade upp gamla minnen, där jag misslyckades. Och detta var ju inte direkt till någon hjälp.

Runt månadsskiftet upplevde jag att jag hade jobbat upp min mentala förmåga. I dagboken skrev jag uppmuntrande meningar till mig själv och jag påminde mig själv om situationer där jag hade presterat bra. Kroppen var ofta spänd, men jag berättade i min dagbok att det hjälper med springturen och yogan. Jag tog även behandlingar hos en osteopat och akupunkturbehandlingar hos min fysioterapeut.

En vecka innan provspelningen skrev jag följande i min dagbok: "jag känner mig inte helt redo, men det känner jag ju sällan. Men jag är inte heller lika livrädd som jag brukar vara, utan mer pirrig". De sista dagarna beskrev jag i min dagbok att jag började känna mig nöjd över min prestation. Att jag var nöjd med hur det lät.

Mitt sista uppspel blev för en kollega några dagar innan provspelningen. Jag kände mig nervös för uppspelet, eftersom hon inte hade hört mig tidigare. Uppspelet var dessutom i ett litet rum med sämre akustik. Så förutsättningarna kändes inte som de bästa. Jag spelade in tillfället och lyssnade efteråt. I dagboken skrev jag att jag överlag kände att min prestation var på en bra nivå. Jag var alltså nöjd!

7.2 Provspelningen

Tyvärr gick inte undersökningen att ro ända in i land. Fem dagar innan provspelningen skulle äga rum dundrade Corona- viruset in med storm över Sverige och provspelningen blev inställd och framflyttad på oviss tid. Det kändes otroligt snopet att inte få testa mina nya vingar. Jag kände stor frustration över att jag inte fick möjlighet att genomföra provspelningen. Det var också en sorg över att Covid -19 hade styrt om mitt liv. Men när jag hade landat och låtit några dagar passera började jag känna att jag var både stolt och nöjd med processen som jag hade genomfört. Och det är något som jag inte brukar vara. Att vara nöjd med en sådan här instudering var för mig helt nytt. Och det kändes skönt att jag kunde se tillbaka på min process och känna att jag gav järnet utan att livet påverkades allt för mycket.

8. Diskussion

Vanligtvis läser jag inte så mycket facklitteratur som jag nu har gjort inför och under denna process. Det har varit väldigt intressant att läsa om fakta kring hjärnan och vad som händer i oss när vi blir nervösa eller till och med får ångest. Det har varit intressant att förstå att det finns olika sätt att hantera sin stress på.

Efter att ha läst Hansens bok *Hjärnstark* (2016) verkade det som att den pulshöjande aktiviteten var den som visade mest effekt i studierna. Jag fick känslan av att Hansen menade att detta var den enda rätta vägen. När jag

därefter läste boken *Yoga, vetenskap och fakta* (2019) visade det sig att yoga gav samma resultat, minskad stress. Båda formerna har passat mig. Det finns tydligen flera svar på hur man minskar sin stress och huvudsaken är att man tar tag i situationen.

De metoder som jag testade finns fortfarande kvar i min vardag. Det är inte alltid skönt att springa, men efteråt märker jag en stor skillnad. Och det är skönt att bara få ”springa av sig” ibland. Strax efter den inställda provspelningen gick jag även en löpkurs för att få bättre teknik vid terränglöpning i skogen. Yogan återkommer också, då den lugna yogan hjälper mig att komma ner i varv. Jag har sett fördelarna med att ha en planering med delmål och kommer garanterat göra om detta vid nästa provspelning. Mental träning har jag känt till längst, men jag har aldrig djupdykt så som jag gjort under denna period. Jag kunde känna skillnad mentalt sett efter bara några veckor och ämnet är intressant. Jag kommer att fortsätta studera det vidare.

En kritik till mig själv är att detta arbetet skulle ha skrivits för länge sedan i samband med mina avslutade studier 2013. Jag har i och med detta arbetet funderat på tajming med inläring, när man är mottaglig/ redo osv.

Inom den klassiska musikens värld är det vanligt med undervisningsformen mästare- lärling. En gammeldags undervisningsform, men den existerar fortfarande. Man lär sig då att ta efter sin lärare och i mitt fall kan en bieffekt ha blivit att jag inte tänkte så mycket själv under studietiden. Jag gjorde vad jag blev tillsagd och nöjde mig när det fungerade. Jag kände inte ett behov av att ta reda på fakta eller läsa på, eftersom det fanns så många kunniga lärare runt omkring mig. I slutet av min studietid var jag fullproppad med inspiration och jag fick chansen att jobba som cellist direkt. Jag var nyfiken på arbetslivet och jobben rullade in. Inget kändes mer spännande än det. Jag omprioriterade vad som var viktigast i mitt liv just då, och master arbetet föll bort för att ge plats för jobb. Just i den tiden i livet kände jag mig inte redo för att djupdyka i något annat än livet som cellist. Nu, efter 7 år, har jag mognat och jag har haft lång tid på mig att genomföra en process som har betytt mycket för mig och som också har hjälpt mig. Det här arbetet hade inte blivit densamma för 7 år sedan.

Finns det något som jag kunde gjort annorlunda i detta projekt? Kanske kunde undersökningen varit mer specifik. Jag testade många olika metoder samtidigt, och därför vet jag inte vilken metod som gav bäst resultat. Dokumentation och utövandet av mindfulness och fysisk träning kunde kanske ha gjorts annorlunda. Jag kunde också ha testat metoderna var för sig för att få en ännu snävare vinkel. Nu blev istället hela projektet en chansning och ett sökande. Om jag skulle ändra på något till nästa förberedelseperiod skulle det vara att undersöka en metod i taget och mäta hur det påverkar mig mer exakt. Till exempel dokumentera hur övningspassen känns före och efter träning (fysiskt eller mentalt).

De metoder som jag testade under januari till mars hjälpte mig att hantera min nervositet under uppspel och på så vis lyckades jag prestera bättre i det stora hela. Tack vare metoderna kände jag mig mer redo än förut och jag var redo för att anta utmaningen. Det är självklart svårt att bevisa att jag presterade bättre nu än vad jag gjorde förr, eftersom det mesta obehaget upplevs inuti mig. Det märktes en tydlig skillnad mentalt sett från det första uppspelet till det sista som jag genomförde. Mitt självförtroende är något som jag har jobbat med hela livet och det som jag lyckades uppnå nu är något som jag är extra stolt över.

Slutligen vill jag säga ett stort TACK till min familj och min pojkvän! Ert stöd under denna skrivperiod har varit ovärderlig.

9. Referens

Litteratur:

Brealey, E. (2002) *Fri från stress på 10 minuter - enkla och effektiva övningar*. Ljungbergs sätter, Köping

Fagéus, K. (2012). *Musikaliskt flöde – Artistisk mental träning för scen och undervisning*. Gehrman's musikförlag AB, Stockholm.

Farm Larsson, M & Wisung, H. (2005) *Fri från oro, ångest och fobier - råd och tekniker från kognitiv beteendevetenskap*. Bokförlaget Forum, Stockholm

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

Hoy, S. (2019) *Yoga, vetenskap och fakta - därför fungerar det*. Bonnier Fakta.

Railo, W. (1992) *Nya Bäst när det gäller - idrottspsykologi*. Holmbergs, Malmö.

Ljudkällor, CD:

Railo, W. (2004) *Mental träning-självutveckling*. Musik: Torge Railo. Pregal Records

Internet:

Yogobe AB. 2020. *Restorative yoga*
<https://yogobe.com/se/yoga/stilar/restorative> (hämtad 2020 - 08 - 07)