

SJÄLVKRITIK

PRESTATIONSÅNGEST

AMBITIONSNIVÅ

TILLFREDSSTÄLLELSE

**EN STUDIE AV NEGATIV STRESS
OCH PRESTATIONSÅNGEST**

HÅKAN GOOHDE 1997

Specialarbete: IE Aa IV

Kungliga Musikhögskolan Stockholm

Handledare: Eva Öhrström

Jag vill tacka min handledare **Eva Öhrström** för ett gott samarbete, **Christer Wiklund** för hjälpen med att utforma enkäten och en utmärkt opposition samt alla studenter som hjälpt mig med detta arbete genom att svara på min enkät. Även ett stort tack till **Joakim Milder** och **Mathias Arweson** för de öppenhjärtiga intervjuerna.

Håkan Goohe juni -97

Innehåll

Inledning	4
Syfte	5
Metod	6
Bakrund	6
Prestationsångest	10
Freeformmusiken, största motståndets lag	11
Ambition/motivation	13
Produktivitet	15
Den negativa stressen	16
I kroppen	18
Autonoma funktioner	19
Hur ska man behandla sin negativa stress	19
Slutord	22
Bilaga	26
Källor/litteratur	29

Inledning

Det är tre veckor kvar till konserten och uppspelsdatumet bokades för länge sedan. Jag har haft lång tid på mig att förbereda mig men hela tiden skjutit upp det framför mig. Nu börjar jag så smått känna paniken komma krypande, för arrangemangen måste vara klara om fyra dagar för då börjar repetitionerna. Varje gång jag tänker på det får jag en klump i magen och blir plötsligt okoncentrerad. När jag sätter mig ner för att öva på de låtarna som är klara blir jag alldeles kall om händerna och kan inte förstå varför det känns så dåligt att spela. Jag har inte en enda fräsch idé i huvudet och aldrig har jag velat sätta mig och läsa den där boken som jag just börjat på, så gärna som nu. Hur jag än försöker komma på något kreativt att spela så låter allting illa. Det jobbiga är att jag vet att så här kommer jag att känna mig ända fram tills konserten är överstökad och då, helt plötsligt, är jag helt lugn igen och kan inte förstå varför jag behövde stressa upp mig så för en sådan här liten struntsak. Det gick ju bra och om jag skulle göra om allt igen just nu så skulle jag inte vara ett dugg nervös.

Det är säkert många som känner igen sig i den här typen av situation. Hur man skjuter upp sådant som känns jobbigt in i det längsta och ju viktigare något är för en desto sämre tycker man att man presterar.

Hur viktigt är det då att vara självkritisk eller att få kritik utifrån.

Det förefaller som om en medeldos av självkritik skulle vara idealet. Om det förekommer för liten del självkritik kan det medföra att man nöjer sig alltför tidigt med vad som räknas som godkänt och därmed inte presterar ett resultat som ligger i närheten av sin maximala förmåga. Om istället självkritiken är större finns en risk av att man alltid går omkring och känner sig missnöjd med sig själv. Det i sin tur leder till att de negativa känslorna fortplantas och man istället hämmar sig själv. Lyckas man hitta en nivå som ligger mitt emellan dessa ytterligheter finns det en större chans att man lägger sin kreativitet nära den maximala kapaciteten och dessutom förhoppningsvis har roligt under tiden. Att få beröm från någon man "litar på" är naturligtvis av positiv natur och stimulerar till nya ansträngningar.

Syfte

Syftet med denna uppsats är att belysa några frågor om prestation och självkritik som har intresserat, besvärat och fascinerat mig själv under en längre tid, och förhoppningsvis komma till några slutsatser som kan vara till hjälp i musiker- och musiklärarlivet såväl som under studietiden. Sist i uppsatsen har jag också gett några spontana förslag på hur man på KMH kan ta upp problemet med negativ stress.

Det faktum att jag själv är musiker/musiklärare och musikstuderande har gjort att jag upplevt dessa problem på nära håll. Främst i mitt eget musicerande men också i min roll som lärare, som har gjort att jag fått ta del av de svårigheter mina elever upplevt.

Dessa frågor har även dykt upp när jag suttit bland publiken och avnjutit en god konsert, eller i hemmets lugna vrå med ett par hörlurar och en cd-spelare som enda sällskap. Den målgrupp och de personer jag har inriktat mig på är ur den afro-amerikanska traditionen eftersom det är där jag själv verkar, men kan förmodligen på ett direkt sätt jämföras med konstmusik och många andra konstformer.

Det är väldigt sällsynt, för att inte säga helt omöjligt, för en musiker att hålla en helt jämn standard på sitt musicerande. Och det är ju helt naturligt att man utifrån sin nivå ibland spelar lysande och ibland mer tveksamt. Ofta rör det sig om så små marginaler att det bara är den enskilde musikern som märker skillnad på om det han/hon spelar ligger på en nivå som är över eller under hans/hennes genomsnitt. Det kan också svänga fort mellan känslan att man är bra och känslan av att man är misslyckad. En av de musiker jag talat med uttryckte sig på följande vis:

"Ibland kan känslan av hur bra man spelar förändras från låt till låt och ibland i större tidsperspektiv. Det beror mycket på hur man mår i övrigt om man är nöjd med gitarrspelet."

Intressant är det med de fall där musikern varit helt missnöjd med sin insats men åhörarna lyriska av beundran. Det motsatta förhållandet är förmodligen ännu vanligare, där en musiker spelar så att fingrarna blöder men publikens entusiasm sviker. Det senare exemplet förklaras ibland av musikern själv med att publiken "inte förstår" de konstnärliga ambitionerna. Detta kan ha att göra med att musikern är "före sin tid", eller, att fel publik har hamnat på fel konsert. Jag kommer att ta upp det här i större utsträckning i kapitlet om "freeformmusikerna".

Metod

Min metod har varit uppdelad i två moment. Dels har jag läst litteratur om prestationsångest och stress. Främst svensk litteratur, men jag sökte också artiklar i den amerikanska tidskriften *Down Beat* och gjorde en allmän litteratursökning på Statens Musikbibliotek och Kungliga Biblioteket. Bland den litteratur som varit mig till störst hjälp vill jag nämna Roland Perssons "Psyke, stress och konstnärlig frihet" och Dorothy Irvings bok "Yrke: musiker".

Det andra momentet bestod i att fråga musiker i min omgivning om prestationsångest och stress mm.

För att få svar på mina frågor sammanställde jag en enkät som jag lät 25 studerande vid Kungliga Musikhögskolan i Stockholm och Kulturama, Stockholm, svara på (mina frågor framgår av bilagorna).

Jag har även djupintervjuat Joakim Milder 6/5 -97 och Mathias Arweson 2/4 -97 och använt vissa utdrag av intervjuerna i denna skrift. De svar jag fått genom enkäten och intervjuerna ligger till största del som grund för det här arbetet.

Jag har i texten löpande vävt in resultaten från min egen undersökning, samt mina egna funderingar och slutsatser. Som framgår av syftet finns också i uppsatsten förslag på hur man i utbildningen kan förebygga och behandla problemen kring stress och prestationsångest.

Bakgrund

"I sin fascinerande bok "with your own hands" (Shirmer) beskriver Seymour Bernstein en idealisk artist som "a contributor not only of artistic values, but of human values as well" och i "The art of the song recital" (Shirmer) ställer Shirly Emmons och Stanely Sonntag till framstående sångare, pianister och lärare frågan: Vad är det du vill få ut av en lyckad romansafon?" Inte någon enda svarar enbart "good singing" och författarna sammanfattar svaren genom att beskriva vad de kallar en "total package" (helhet) där röst (kvalitet och teknik), musikaliskt hantverk, personlighet och kommunikation ingår." (Irving, 1987 s 19)

Speciellt under ett offentligt framträdande sveper självkritiken ofta över ett stort område hos individen. Man bryter ofta ned sitt spel i många små bitar och låter omedvetet eller medvetet dem alla dissekeras med mycket liten toleransnivå. Hur

kompade jag? Hur var mitt sound? Spelade jag överhuvudtaget någonting jag inte spelat förut? Hur lät egentligen mina improvisationer? Lät vi samspela? osv.

Saxofonisten Dave Liebman berättar i sin självbiografi (a self-portrait of a jazzartist), att han under en period i sin tidiga karriär brukade oro sig för att spela falskt, inte ha kontroll på "timingen", och som han uttrycker det "losing my place" (det vill säga; tappa de "prestigefyllda" engagemang han hade arbetat sig upp till), samt många andra saker som han upplevde som svåra.

Den svenska jazzpianisten Lars Jansson berättar i "Orkesterjournalen" (nr 10-96) om en episod vid en inspelning.

"-Jag har mina depperioder med stora tvivel på mig själv som musiker. Jag berättade i Uddevalla när jag hade föreläsning för musikstuderande gymnasister härom sistones, att jag ett tag ville stryka titeln musiker i telefonkatalogen. Jag kände mig inte värd att kalla mig så. När jag spelade in med Caecilie Norby förra året, gjorde hon fem tagningar av Love for sale, och jag blev tröttare och tröttare och spelade sämre och sämre, och sedan skulle hon ha en ny tonart, vilket inte gjorde saken bättre. Efteråt låg jag och deppade på golvet och såg faktiskt framför mig att jag skulle gå och skära av mig fingrarna. Jag tyckte så fruktansvärt synd om mig själv: vad skönt det vore, då skulle jag kunna komma ur den här situationen - en hemlig dröm om att få slippa spela musik....att få slippa ifrån problem och ge upp."

Lars Jansson är med största säkerhet inte ensam om att känna på det här viset ibland. Det finns många exempel på musiker som tagit steget fullt ut och antingen slutat spela helt och hållet eller fortsatt med musiken mer som en hobby vid sidan av den nya primära sysselsättningen. De musiker som väljer att fortsätta spela lite grand får inte sällan ett mer avspänt förhållande till musiken, och trots att dom inte övar tillnärmelsevis så mycket som tidigare kan det bli "bättre" musik när dom nu slipper stressen och prestationsångesten. Hur många musiker som egentligen går omkring och våndas och mår dåligt när dom istället skulle må så mycket bättre som människa av att skära ner på musiken och hitta en andra sysselsättning, kan man spekulera i. Klart är i alla fall att de är många. Jag fann i min egen undersökning av musikstuderande att det i många fall handlar om ett slags hatkärleksförhållande till musiken. De allra flesta har som främsta mål att bli bättre på att spela, men upplever själva resan som både obekvämt och full av otrevliga överraskningar.

Att det då är särskilt viktigt att vara väl motiverad för sin uppgift visar min undersökningen i *tabell 1*, där motivation anses vara den viktigaste faktorn för den musikaliska utvecklingen.

Tabell 1.

I tabell 1 har musikstuderande tillfrågats om vilken betydelse följande faktorer har för deras musikaliska utveckling. Kategorierna är placerade i ordning efter storlek i procent.

	Kategorier	Procentsats
I	Inre motivation	21%
II	Självkritik	19%
III	Framgång (T.ex. efterfrågan av dig som musiker)	17%
IV	Yttre positiv kritik	15%
V	Yttre negativ kritik	15%
VI	Prestationsångest	13%

Vad är det då som orsakar dessa känslor hos var och varannan musiker och musikstuderande? Miljön under studietiden och ute i arbetslivet bjuder inte på gratisskjuts direkt. Det är ett krävande jobb att underhålla det man redan har lärt sig och dessutom prestera en musikalisk utveckling under resten av livet. (Om man väljer att vara musiker så länge). Redan från det stadiet då musiken börjar bli något mer betydelsefullt än som variation till hockeyträningen eller ridskolan, kommer känslan av tävlingsanda smygande, sakta men säkert. Jag minns själv min situation som gitarrist i ett garageband på högstadiet, där man ständigt jämförde sig med de andra fyra gitarristerna på skolan. Jag kom tillbaka efter varje sommarlov och var orolig att någon helt plötsligt skulle ha blivit väldigt mycket bättre. När sedan musikutövandet får en fastare ställning i form av studier på musikgymnasium eller folkhögskola, ökar prestigen markant. (Det är vanligt att musiker ur den afroamerikanska traditionen inte deltagit i kommunala musikskolan i lika stor utsträckning som blivande klassiska musiker. Det börjar dock bli allt vanligare att musikskolan erbjuder till exempel elgitarrundervisning. Inläringen går istället till så att man lär sig av varandra och av att planka från de skivor man har hemma). Helt plötsligt befinner man sig på en plats dit alla medvetet har sökt sig och där alla sysslar med musik. Det ställs krav på vad

man ska spela och inte spela och bara det är omvälvande för många. Man får inte längre lära sig vad man vill eller i en takt som passar en. Bo Von Schéele skriver i sin bok Stresskontrollguiden att "den som förstår vikten av och själv planerar en monoton och ytterst ansträngande ständigt återkommande träning har generellt sett bättre förutsättningar att nå positiva resultat än den som kommenderas till en sådan träning av en "allsmäktig" och auktoritär tränare" (schéele 1989, s 18). Dessutom jämförs man av klasskamrater och inte minst lärare. När man sedan avancerar till utbildning på högre nivå har man redan en inbyggd känsla av konkurrens och tävling. Det här förloppet beskrivs i boken "Musiken, artisten, publiken" (1977, s 17) på följande vis:

"Musikutbildningsområdet utgör inget undantag (från de ovan beskrivna mönstren). Kan du inte sjunga rent får du inte vara med i skolkören - du är omusikalisk! Kan du inte spela Mozart och så småningom Chopin på piano får du sluta upp med att ta lektioner eftersom du inte "kommer någon vart". Klarar du inte flöjtstämman i skolorkestern, får du slå på triangeln. Om du kan räkna förstås! Men han som spelar på flöjten är "musikalisk" - att vara musikalisk är att vara "begåvad" - och att vara "begåvad", det är fint, det!"

På senare år har också antalet sökande till olika förberedande skolor som folkhögskolor och musikgymnasium ökat mycket drastiskt. Det är inte ovanligt att en populär folkhögskola med plats för två gitarrister i varje årskurs varje år har 80 till 90 sökanden bara på det instrumentet. Två stycken får de åtråvärda platserna men vad händer med de övriga? Ofta söker samma person flera skolor samma år men det är ändå en betydande del som får lov att finna sig i en annan sysselsättning än den de tänkt sig. Och vad händer med dem som gått två eller tre år på en folkhögskola men inte kvalificerar sig eller väljer att inte fortsätta studierna på musikhögskolan eller liknande? Det är naturligtvis inte alla som har lust att fortsätta med musik på heltid och några får jobb efter en folkhögskoleutbildning. Men för väldigt många brister illusionen om musik som ett kommande levebröd i och med en högskoleansökan. Det är väldigt många som åtrår få platser och lyckas man inte erövra en plats kan känslan av misslyckande upplevas så starkt att man kanske inte har kraft nog att försöka en andra gång.

"Man såg omedelbart när de började sjunga vilka som skulle slås ut. De hade förlorat självförtroendekampen innan de gjorde entré och var proppfulla med negativa tankar." (Irving, 1987, s 100).

En av mina goda vänner förberedde sig inför proven nästan ett år innan det var dags att söka. En vecka innan han skulle spela bestämde han sig för att inte syssla med musik på heltid mera. Hade han tagit det beslutet om han inte hade en sökning till högskolan framför sig? Stressen inför det annalkande provet blev för stor. Hur många av oss som sökt en högre musikutbildning har inte tänkt dagen före provet att "jag struntar i det här". Väl inne på musikhögskolan gör sig känslan av tävling påmind ännu en gång. Det blir alltid en liten del studerande som inte har det spontana sätt som behövs för att "komma in i gänget" och därför inte har samma chans till ensemblespel och "jamsessions" som andra mer "framåt" elever. Det här kan ge en känsla av att stå utanför gemenskapen och det trots att man är nog så bra på hantverket - att spela. När man sedan närmar sig slutet på sin utbildning och ska ut och jobba som musiker eller musiklärare finns det alltid en osäkerhet om huruvida man kommer att få jobb. Oftast är dessutom jobben inte så värst bra betalda och därutöver många gånger kortsiktiga. Obekväma arbetstider gör sitt till så att man inte kan träffa familj och vänner speciellt ofta. Alla de här negativa sidorna till trots så ska man uttrycka sig konstnärligt och försöka känna någon slags trygghet i sin musik.

Prestationsångest

Hur mycket ångest som ligger bakom det färdiga resultat vi som lyssnande publik får ta del av i form av konserter och inspelningar kan man spekulera i. Musikern har oftast stora krav på sig själv i form av konkurrens (i musikbranschen råder djungelns lag) och inte minst självkritik. Om man inte ännu har fått något slags "genombrott" som musiker har man en tung bit framför sig. Nämligen att visa att och vad man kan. Det är en ständig hierarkisk kamp om erkännande. Har man kommit längre och redan skaffat sig en position som musiker får man istället jobba för att behålla sitt rykte. - Upp till bevis! Jag frågade ett antal musikstuderande hur de skulle definiera prestationsångest. Jag fick då svar som beskrev det jobbiga i att bli jämförd med andra musiker, och att ta på sig uppgifter som är över ens förmåga. Den övervägande delen tillfrågade upplevde prestationsångest som något negativt. Främst i den bemärkelsen att det hämmar kreativiteten och tar energi från kreativitetsprocessen. Men några ansåg att det även kommer något positivt ur prestationsångest. Motiveringen är att det ger en kick och man tvingas till att utföra prestationer som annars inte skulle blivit av, och som i förlängningen har något gott med sig. Jag frågade också om de var tillfredsställda med sina musikaliska prestationer i helhet (*tabell 2*).

Tabell 2.

De tillfrågade skulle kryssa i ett alternativ på en sjugradig skala efter hur de bedömde sina musikaliska prestationer i helhet.

	Svar i procent
Alltid nöjd	(1)..... 0%
	(2)..... 7%
	(3)..... 33%
	(4)..... 33%
	(5)..... 20%
	(6)..... 7%
Alltid missnöjd	(7)..... 0%

Det är intressant att tillägga att samtliga tillfrågade tyckte att deras musikaliska framsteg motsvarade deras prestationer. I många fall hade svaret motiverats med att han eller hon övar för lite och därför inte heller tyckte att de utvecklats speciellt fort.

Freeformmusikerna - största motståndets lag

För att hitta någon slags ytterlighet där motståndet ifråga om miljö och publik i stor skala gjort sig gällande har jag tänkt att ta upp en smal konststart som ofta går under rubriken freeformmusik. I det här sammanhanget menar jag den musik som växt fram ur jazztraditionen och därefter antagit en avantgardistisk form.

Det var i USA och i mitten på 50-talet och jazzen hade varit den dominerande musikstilen under drygt 30 år. Jazzen var på den tiden även ungdomsmusik och motsvarade dagens pop- och rockmusik och nyare stilar som hiphop och grunge. Jazzmusiken hade i sig då utvecklats från dixieland till swing, till bebop till cooljazz, och musiken var nu inne i ett skede då den lät sig influeras av de nya instrument som kom fram, såsom elbas och elpiano.

Vid sidan av jazzens huvudriktning (som kom att utvecklas till 60-tals jazz och jazzrock) började några musiker experimentera med musiken på ett tidigare oprövat sätt (bortsett från några försök under tidigt 40-tal). Som grund låg fortfarande den mest betydande stilen inom jazztraditionen, bebop, men tonalt sett löste man upp bebopens diatoniska språk och fick vad man skulle komma att kalla freejazz (sv.frijazz). Detta gick emellertid inte helt smärtfritt till. Trots att man idag, fyrtio år senare, har svårt att tänka sig det när man lyssnar på till exempel musik av en av pionjärerna, Ornette Coleman, så blev kritikerna rejält upprörda när dom fick höra "det allra senaste" och dömde ut musiken som en fejk. Man ansåg helt enkelt att de musiker som höll på med detta gjorde det därför att de egentligen inte kunde spela. Det gick till och med så långt att vissa skeptiker handgripligen visade Coleman vad dom tyckte om honom och hans musik genom att ge honom en omgång efter en av hans konserter. Han fick även sämre betalt än andra musiker vid engagemang på samma klubbar trots att han faktiskt drog mer folk, och blev frekvent nedskriven i tidningarna.

Ornette Coleman gav sig emellertid inte utan gjorde sin musik till just "sin musik", och sedan dess har fler och fler talat om Coleman som en av dom största stilbildarna sedan Charlie Parker. Idag anses många av Ornette Colemans tidigare skivor vara klassiker och Coleman har börjat accepteras av en allt större publik.

Det är dock fortfarande många som är skeptiska till denna smala konstart och helst vill förklara fenomenet som "bluff". Huruvida det finns något svar på den frågan är upp till var och en att avgöra. Ornette Coleman är bara en i raden av musiker som verkat och verkar inom en smal genre och gemensamt för dem alla är att de verkligen har fått stå på sig för att kunna nå ut med sin konst.

Den svenska jazzmusikern Joakim Milder berättar om ett annat exempel på ett liknande fall.

"Det finns föregångare som jag fascinerats av. Jag tänkte på Charles Ives, den amerikanske tonsättaren. Han skrev musik som alla som hörde den i hans samtid uppfattade som oerhört konstig. Den blev bara förhånad. Ingen tyckte någonsin att det här var det minsta bra eller njutbart. Men han fortsatte att skriva och skrev musik som till allra största delen inte var tänkt att någon skulle få höra. Det tycker jag är stort. Det

är nästan det ultimata exemplet på frånvaro av fåfänga. Det här är bara musik som måste skrivas, eller spelas i vissa fall. Och det har inte att göra med mig egentligen. Jag ska bara förmedla den. Han visste att det här var viktigt och tiden har ju gett honom rätt. Nu är det många som verkligen tycker om den musiken. Jag tror inte det hade smickrat honom heller. Det är storartat. Och då kommer man ifrån det här med musiken som kommunikation. Tänk dig den här musiken som inte någon ska höra. Den har en funktion i alla fall. Det är möjligt att de finns en högre mening än att kommunicera."

Ambition/motivation

Man kan lätt märka vilka elever som har en högre ambitionsnivå än andra. Därmed inte sagt att elever med låg ambitionsnivå nödvändigtvis måste lyckas sämre än elever med hög ambitionsnivå. Det förefaller generellt som om musikutövaren med lägre ambitionsnivå oftast bara spelar för att det är roligt och därmed inte känner prestationsångest i samma utsträckning. Musikutövare med för stora krav på sig själva verkar tappa lite av den naturliga glädjen med musik därför att det blir *för* känsligt. För dem blir musiken för viktig för att behandlas på ett lättsamt och kanske humoristiskt sätt. Hur hög ambitionsnivå är då bra för utvecklingen av sig själv? Svaret varierar naturligtvis från person till person och oftast är det ingenting som man kan påverka själv, men om man vill *för* mycket kan det finnas risk att man blockerar sig istället för att stimuleras.

I en undersökning som jag gjort bland elever på en förberedande skola, framgår det av svaren att samtliga tycker att motivationen är en av de viktigaste kvaliteterna hos en musiker. Saknas den finns det risk för att det man presterar är framtvingat och inte kommer inifrån en själv. Och det påverkar alldeles säkert resultatet negativt. Är då en individs ambitionsnivå eller motivation en del av begåvningen? Och hur stor betydelse har den i så fall? Roland Persson kommer fram till följande resultat i sin undersökning.

Tabell 3.

I en undersökning gjord av Roland S Persson (1996 s 4), har musiker definierat begreppet musikalisk begåvning med hjälp av sju alternativ.

Ett av alternativen är just motivation.

Kategori	Begåvningsattribut	Procentsats
1	Personlighet och karaktär	38
2	Generativ förmåga	16
3	Utvecklingsbarhet	15
4	Kognitiva attribut	14
5	Fysiska attribut	8
6	Motivation	7
7	Sociokulturella attribut	2

Att "Personlighet och karaktär" anses vara det i särklass största begåvningsattributet (mer än dubbelt så betydande som nr 2 på listan), förvånar säkert ingen. Det är en utbredd uppfattning bland många musiker att teknisk fulländning är av underordnad betydelse. Det viktigaste är att "hitta sin egen röst" och göra något som är unikt för individen. (Inte för att det ena utesluter det andra. God teknisk kunskap är ofta till hjälp i sökandet efter originalitet).

"Generativ förmåga", "Utvecklingsbarhet" och "Kognitiva attribut" anses ha ungefär lika stort värde. Konsten att kunna fortsätta utvecklas är oerhört värdefull var man än befinner sig på utvecklingsstegen.

Att "motivationen" är väldigt viktig för individens musikaliska utveckling har jag nämnt tidigare. När det nu handlar om faktorer som utgör musikalisk begåvning framstår motivation fortfarande som betydande, dock ej som ett av de viktigare alternativen i sammanhanget.

Det är också intressant att de tillfrågade också påpekade att egenskaper som till exempel ödmjukhet, att vara realist, anpassningsbar och blygsam också skulle vara en del av begåvningen. De egenskaperna talar om mer hur eleverna upplevde sin utbildningsmiljö än hur de beskriver ett begrepp som begåvning, menar Roland Persson.

Produktivitet

Det är väl i de flesta fall viktigt och stimulerande för kreativiteten att känna att man får någonting gjort. Att man utvecklas. Ett problem dock som musiker ofta har är svårigheten att se ett kortsiktigt resultat. Även om man övar flera timmar dagligen så är det ibland inte säkert att man märker några framsteg förrän ibland flera månader efteråt. Detta kan vara en högst frustrerande faktor. Man lägger ner stor energi utan att få någon direkt feedback. För exempelvis en skulptör eller en målare är det lättare att se ett färdigt resultat när ett arbete är färdigt. Som musiker har man ofta inget konkret resultat att visa någon efter en hel dags övande. Utifrån de undersökningar jag har gjort har jag kommit fram till att man skulle kunna skilja på olika typer av "musikalisk" produktivitet. Produktiviteten skulle kunna delas in i *abstrakt produktivitet* och *konkret produktivitet*.

Tabell 4.

En indelning av två olika typer av produktivitet skulle kunna se ut så här:

Abstrakt produktivitet

Det dagliga övandet
Musiklyssning
Det sociala mötet
musiker emellan

Konkret produktivitet

Komponerande
Plankning av låtar
Inspelning i studio eller liknande
Konsertande

Instuderande av repertoarer
Ensembelspel

Man skulle kunna kalla komponerande och plankning av låtar för en del av det dagliga övandet, men jag menar här teknik, improvisation och moment där man jobbar med att utveckla de instrumentala färdigheterna.

Den negativa stressen

Att uppleva skapandeprocessen - den abstrakta eller konkreta - bidrar ofta till en känsla av harmoni och lugn även om man håller ett högt tempo. Det är en positiv och kreativ signal att vara medveten om att man faktiskt skapar något som är en produkt av en själv. Det stimulerar också kommande arbete.

Tyvärr är det så både under studietiden och i arbetslivet att man sällan hinner reflektera över vad man ska göra, varför man ska göra det, vad man har gjort och varför man gjorde det. När man studerar får man en mängd uppgifter som ska betas av. Detta utan hänsyn till olika individers olika behov. På de flesta instanser fungerar det mesta enligt korvstoppningsmodellen. Det faktum att man inte väljer uppgifterna själv och kanske - hemska tanke - inte har en aning om vad man får ut av dem, bidrar till att det odlas en känsla av att man inte hinner tänka efter vad man egentligen vill få ut av studietiden. Man känner sig helt enkelt stressad på ett negativt sätt. Det finns en mängd faktorer som tillsammans utlöser stresskänslan.

Roland Perssons undersökning (*tabell 5*) visar hur skillnaden mellan yrkesmusikens och studentens uppfattning om olika stressituationer ser ut. Generellt sett är studenten mer bekymrad om konkurrensen musiker emellan. Yrkesmusikern upplever det jobbigt att det sociala livet kommer i kläm.

Tabell 5.

Roland Persson visar i sin studie "Psyke, stress och konstnärlig frihet" en tabell över hur musiker och musikstuderande upplever olika stressfaktorer. (Lägg märke till att det är klassiska musiker som deltagit i undersökningen.)

STRESSFAKTORER:	YRKESMUSIKER:	STUDENTER:
Arbetsstrygghet	25%	80%
Oregelbunden arbetstid	45%	20%
Tävlingsanda mellan kolleger	25%	51%
Dålig ekonomisk utdelning	22%	19%
Ha fördelar på kollegers bekostnad	19%	42%
Familjeåtskillnad	48%	19%
Socialt umgängestvång	19%	12%
Repetitionsmonotoni	43%	19%
Resor	42%	17%

SJÄLVFÖRVERKLIGANDE FAKTORER

Omväxling på jobbet	81%	88%
Tillfredsställelsen med orkesterspel	72%	56%
Resor	57%	44%
Tillfredsställelsen med en publik	54%	71%
Musiklivets tillfällen till umgänge	37%	37%
Musikerns samhällsstatus	15%	24%
Vetskapen att vara en god musiker	9%	9%

Den norske idrottspsykologen och professorn Willie Railo har rest runt och hållit föredrag om mental träning och självförtroendets betydelse.

"De flesta människor, säger Willie Railo, har för låg självkänsla. Inte medvetet kanske. Vem vill inte lyckas? Men undermedvetet. Vi har ett slags felaktig mental inre bild av oss själva och vår förmåga. Vi är helt enkelt "felprogrammerade". Tror vi att det inte går att uppnå ett visst mål, ja då kan man vara säker på att det inte går. Har det dessutom skapats en bild, en attityd om att något är omöjligt, ja då blir det också omöjligt. Tills någon spränger en gräns". (Intermezzo 2/96).

Willie Railo tar ett exempel från idrottens värld:

"Inom medeldistanslöpningen fanns det under många år en uppfattning om en s.k. "drömgräns", nämligen att springa en engelsk mil under fyra minuter. Många ville, många försökte, men ingen trodde på allvar att det var möjligt. Tills en dag då den engelske medeldistanslöparen Roger Bannister gjorde det omöjliga. Bara några veckor senare var det flera löpare som upprepade bedriften. Det var alltså möjligt!"

I kroppen

Vad är det då som händer inom mig när jag blir nervös?

Om jag utsätts för någon stressituation, till exempel ett offentligt framförande, producerar kroppen adrenalin och stresshormoner. Denna omedvetna funktion i hjärnan styrs av urgamla instinkter som har haft för avsikt att höja kroppens beredskap inför en annalkande fara. Att snabbt kunna analysera en situation, avgöra om man ska fly eller fäkta har varit en överlevnadsrelaterad förmåga hos människan sedan långt tillbaka i tiden. I musikerns fall är det till exempel publiken som utgör faran. Pulsen ökar och man skärper koncentrationen för att utföra något under press. I "normala fall", alltså alla de gånger du behöver springa för livet över en lerig fotbollsplan under pågående division 3 match eftersom en rabiessmittad hund jagar dig, är det tur att kroppen fungerar som den gör. Men dessa funktioner behöver inte vara av godo. När du står på scenen och ska utföra finmotoriska prestationer finns det många mer gynnsamma saker att råka ut för än höjt blodtryck och hjärtklappning.

Autonoma funktioner

Autonoma funktioner skulle kunna beskrivas som stress- eller nervositetssymptom och det finns en rad olika symptom som förmodligen dom flesta av oss känner igen. Pulsen och blodtrycket ökar (arousal), man börjar skaka, får svårt att koncentrera sig, måste springa på toaletten var femtonde minut osv.

I en enkät som jag genomförde på en skola svarade en student på frågan om han hade rampfeber: "NÄ!! Bara jag får gå på toaletten 3 minuter före uppgången på scen."

Det verkar också som om olika stressymptom är förknippade med det speciella instrument man spelar. Är man trummis lider man av handsvett. Blåsare blir alltid torra i munnen och gitarristens fingrar känns som isbitar. Ofta kan man känna av dessa symptom bara man tänker på en spelning som komma skall även om den ligger flera veckor fram i tiden. Det händer också saker rent musikaliskt om man blir utsatt för stressymptom. Man får svårt att intonera och timingen är som bortblåst. Helt plötsligt har man inga kreativa idéer när man improviserar och man har svårt att hitta det där flödet som gör att det känns naturligt när man spelar.

Hur ska man behandla sin negativa stress

Hur gör man då för att komma till rätta med dessa symptom? En bra start kan vara att erkänna för sig själv att man är nervös. Hos många människor upplevs det som lite genant att tala om att man är nervös. Man tror att man då blir mottagen som någon som inte riktigt behärskar situationen och därmed också inte behärskar sitt instrument. Att våga göra misstag är ett viktigt steg hos de som lider av sin nervositet. I många fall uppfattas också musiker som vågar ta risker som intressantare att lyssna på. Miles Davis berör ämnet i "Down Beat nr 12/91".

"My general feeling about what's happening on the coast is like what Max Roach was saying the other night. He said he rather hear a guy miss a couple of notes than hear the same old cliches all the time. Often when a man misses, it at least shows he's trying to think of something new to play. But the music on the coast gets pretty monotonous even if it's skillfully done. The musicians out there don't give me a thrill the way Sonny Rollins, Dizzy (Gillespie), and Philly Joe Jones do. I like musicians like Dizzy because I can always learn something from him; he's always playing new progressions, etc. Kenny Clarke, too, is always experimenting."

Om dessa musiker skulle sätta tryggheten först, av rädsla för att spela fel ton över fel ackord skulle vi inte få uppleva så mycket fantastisk musik som nu är fallet.

Naturligtvis är det en hjälp om man är noggrant förberedd på det man ska utföra, men spontaniteten får inte gå förlorad.

Jag frågade jazzmusikern och saxofonisten Joakim Milder om han upplevde nervositet i samband med konserter.

"Jag spelade blockflöjt tidigare och då var jag alltid väldigt nervös och det var jobbigt. Det påverkar tonbildningen för det är ett väldigt känsligt instrument. När jag stod med blockflöjten förväntades jag utföra något väldigt specifikt. Det finns ett facit.

Det här ska utföras på det här viset och det sitter fyra fem där och lyssnar som vet hur det här ska utföras. Med saxofon finns inga sådana förväntningar eller krav. Alla har väl någon form av förväntningar på något sätt men ingen kan tala om för mig hur det här ska göras. Ingen känner till mina ambitioner, kan tala om att det här var bra eller dåligt. De här värderingarna finns inte längre. Alla har sin egen uppfattning och det finns inget facit så att säga."

Milders sätt att förhålla sig till musiken kanske är nyckeln till problemet rampfeber och negativ stress. Att verkligen inse att DU utför musiken på det sätt som Du vill och att lära sig förmågan att inte låta sig styras av andras åsikter utan lita till sig själv.

Alla fall av negativ stress eller prestationsångest är självklart av väldigt personlig karaktär. Det kan vara av helt olika anledningar man känner sig illa till mods inför till exempel ett framträdande. Det gör det svårt att ge några konkreta förslag till åtgärder. En metod som fungerar alldeles utmärkt på en person kanske upplevs som helt fel för någon annan. Ju tidigare i åldrarna man börjar göra något åt problemet desto större chans har man dock att få ut något positivt.

Jag tror med bestämdhet att de olika utbildningarna i landet försummar problemet grovt. Det finns så vitt jag vet inte på någon av våra sex högskolor någon "undervisning" om hur man kommer till rätta med problemen. Varför? Är det för att det saknas pengar? Eller därför att de bestämmande på utbildningarna inte uppfattar problemen som tillräckligt viktiga? Kanske är det till och med så att studenterna inte anser det värt att konfronteras med dessa bekymmer. Det är helt enkelt ett nödvändigt ont som man måste leva med.

Redan med en öppen diskussion tror jag att man kan komma långt. Musikern och stressforskaren Bo von Schéele har arbetat fram en åtgärdsplan i något som liknar studiecirkelform. Eftersom jag själv inte har på ett djupare plan studerat eller genomfört några av de övningarna kan jag inte ge något grundligt omdöme. Det verkar dock som Schéeles "studieplan" skulle lämpa sig bra för personer med djupare problem av prestationsångestkaraktär. (Schéele, 1989)

Det har på senare år blivit allt vanligare att musiker använder psykofarmaka av olika slag. Vanligast är ett läkemedel som kallas betablockerare. Det har till uppgift att förhindra de autonoma funktionerna, sänka blodtrycket och pulsen. Denna produkt har dock den bieffekten att sinnen förslöas och avtrubbas. Detta fenomen är ju inte direkt en önskad effekt hos en person som ska till att utföra en handling där känslighet och reaktionsförmåga är ett måste. Än värre är det med folk som av läkare blir ordinerade valium för att dämpa sina ångestkänslor inför ett uppträdande. Valium är beroendeframkallande och bör inte användas för detta ändamål. Givetvis är det bästa om man kan komma tillrätta med sina problem på ett naturligt sätt genom att arbeta med att lära känna sig själv och där finna en naturlig trygghet.

För att få en slags översikt delar Roland Persson in problemet i fyra grupper (tabell 6). Varje grupp har en speciell typ av behandling där man med olika medel kan komma tillrätta med sin stress eller ångest. Behandlingskaraktärerna försöker så direkt som möjligt påverka de individuella problemen.

Tabell 6.

Roland Persson (1996 s 18) delar in problemet i fyra olika huvudgrupper där varje kategori har sin speciella behandlingsåtgärd.

GRUPP:	BEHANDLINGSKARAKTÄR:
Kognitiv intervention	Förändring av vissa tankemönster
Somatisk intervention	Avslappningsträning
Beteendemässig intervention	Förändring av vissa beteenden
Farmakologisk intervention	Medicinsk behandling av symptom

Den *kognitiva* behandlingen syftar till att genom psyket påverka kroppen. Genom strategier som "visualisering" och olika typer av hypnos kan man förändra dom negativa tankemönstren och därmed förändra kroppens reaktioner på stress.

Den *somatiska* interventionen (soma = grekiskt ord för kropp) går ut på att arbeta direkt med kroppen. Genom avslappning och meditation försöker man åstadkomma ett inre avslappnat sinnestillstånd som gör det möjligt att koncentrera sig.

Beteendemässig intervention arbetar - till skillnad från kognitiv och somatisk intervention - med problemet på plats så att säga. Detta är den klart mest praktiserade formen av behandling, även om den utförs omedvetet av lärare eller elever. Här låter man "patienten" uppleva den obehagliga situationen. Den går ut på att om man utsätts för en publik och de stressmoment det innebär tillräckligt många gånger, vänjer man sig till slut och problemet avdramatiseras och avtar.

Farmakologisk intervention är som namnet antyder behandling med medicinska preparat som betablockerare, valium och liknande som jag har nämnt tidigare.

Slutord.

Det är inte bara i kursplanen det saknas uppslag till åtgärder för de stressrelaterade problem man kan uppleva som musiker.

Det har också hittills varit ovanligt att man talar om prestationsångestens och stressens dåliga sidor lärare och elev emellan. Instrumentlektionerna ger tidsmässigt ofta inget utrymme för diskussion. Och kanske är det så att läraren själv drar sig för att ta upp den här sidan av musiken på grund av okunskap eller av rädsla för att aktualisera sin egen bristande självkänsla. Genom att inte undvika ämnet utan istället diskutera problemen musiker emellan och lärare/elev emellan, kan så småningom det hela bli en naturlig del i musikerns vardag och förhoppningsvis så småningom avdramatiseras så pass mycket att det inte längre inverkar negativt på musicerandet. Om man redan från tidig ålder lär sig att det inte gör något om man spelar fel och man försöker komma ihåg det när man blivit äldre och kommit längre som musiker har man kommit en bit på vägen. Att acceptera andra musiker och deras ambitioner (man behöver inte nödvändigtvis ohämmat tycka om vad de gör) och inse att varje musiker är unik (även du) är mycket viktigt om man någonsin ska kunna acceptera sig själv.

Den amerikanske saxofonisten Dave Liebman har publicerat en del av en intervju i sin självbiografi. Han får där frågan om han brukade vara nervös innan han gick in på scenen. Förutom oron att spela fel (som jag nämnt tidigare), bekymrade det honom att de musiker han spelade med, "the heavyweights", alltid spelade väldigt bra utan att göra misstag och att hans eventuella brister därför skulle vara extra uppenbara. Han var orolig för att publiken vid ett jämförande skulle säga att "han kan ju inte spela". Liebman berättar att han i början av en anställning hos någon etablerad musiker var väldigt spänd och rädd att tappa bort sig. Det fick till följd att han stod på scenen och räknade varje slag för sig själv. Vilket naturligt nog resulterade i en i högre grad av osontanare prestation. Men när han efter en tid funnit sig till rätta så började han slappna av och upplevde situationen som bekväm, och därmed försvann också hans nervositet.

Intervjun som gjordes på 70-talet är så pass intressant, att jag har valt att återge den i sin helhet som avslutning på uppsatsen.

Liebman fick frågan:

-Where You ever nervous before a performance?

Han svarade:

- Yes, I was nervous most of the time until I had been with Elvin Jones for about a year. Anytime I played with heavy musicians I was concerned that my musical weak points would show. I worried about things like being out of tune, out of time, rushing, losing my place and other things that were difficult which I felt the professionals had no problems with. When I got up with the heavyweights, I knew that they where going to do it great most of the time. That consistency is what makes them best. Being great is playing great most of the time. I could see that these musicians were always on. They were not going to lose the place, play the wrong chord change, come in awkwardly or create any musical embarrassments. I would just hate to do something that would cause people to look at me and say, "he can't play!" This caused me to be very nervous.

When I began playing with Pete LaRoca, I counted every beat when I wasn't actually playing because the rhythm section played so complex they could throw You if You were not used to it. It was loose and slippery, but the form was always accurate. I would be on the bandstand thinking, one, two; third bar, eight bar, ninth bar, etc. " My head was always on the case trying to concentrate. It was the same with Elvin Jones. I listened to his solos and tried to count through them. I did this until I finally got comfortable and started to relax. Relaxation means that You listen but, also, sort of dream at the same time.

If I'm comfortable I could even Walk off the bandstand and my thoughts might wander anywhere, but I'm still present in what I'm doing. It would depend on the night, but until the time that I felt that kind of security, I was relentlessly on the case. I would say to a musician like Steve Swallow or Pete, "I'm nervous, man. I just don't think that I'm good enough." They would say to me, "You wouldn't be here if You weren't good enough." I had to take that into account, so I said to myself, "I'm with Elvin Jones, so I must be good. I'm with Miles Davis, which means I'm with the top! Something must be happening!" When I got with Miles, that definitely changed my life. There is no Question about it. My whole image of myself changed. I became a Miles clone. We hung out a lot, and in some ways I became like him. I am an impressionable person, and I pick up easily on things. If I move a certain way, it might come from an old friend from Brooklyn. If I take a funny voice, it might be like Elvin. As an improviser, you're very much like an actor. That happens until you get your personality together.

After a while with Miles, my whole self-esteem came up. I wasn't nervous anymore. Not only wasn't I nervous, but I wanted everyone to know who I was! I went through a lot of changes. I also realized that making a mistake doesn't mean a thing. You're supposed to make mistakes in music and in life. I'm referring to an abstract level; I don't mean making constant technical mistakes, even though you make them sometimes, because there are a lot of things to think about when you are playing. But after all, what is a mistake? If its a wrong note, you'll make it right.

You learn how to do what they call "faking" in music. Its not negative. Its being musical about everything you do. When you do that, there are no mistakes. I might have still made the same mistakes that I would have made, but the paranoia was no longer there. Everybody has to go through their personal traumas to get a state of mind where they feel good the majority of the time. That is what happened to me and that is when I stopped being nervous. My life and music became inseparable. I started to see what all of the older musicians had been saying. I used to approach a musician and say, "Show me something!" and they would say, "Well, you've got to live your life. I can't really show you anything." I later realized that its true to a degree. You can only look a guy straight in the eye, and hope that he understands when you say, "you've got to pay dues." I know now what they meant when it was said to me.

You also have to live outside the music. The music part of it is just a matter of sitting down and learning the words. After all, its only a vocabulary. One learns it from A to Z; memorises it; and knows it backwards and forwards. This takes brains and disciplines. You have to have talent in order to be good as far as the music goes, but what about becoming a human being? That takes sweet. Its something that no one can teach you.

BILAGOR

Bilaga

Sida

Enkät

27-28

Bilaga 1 (2)

Fråga 3, Upplever du prestationsångest som något positivt eller negativt?
(Kommentera/motivera)

Fråga 4, Hur känner du dig innan du ska göra ett framträdande inför publik?

Fråga 5, Hur vanligt förekommande tror du att rampfeber är?
(Markera på skalan)

Mycket vanligt Mycket ovanligt

Fråga 6, Hur nöjd är du med dina musikaliska prestationer i helhet?
(Markera på skalan)

Alltid missnöjd Alltid nöjd

Fråga 7, Tycker du att dina musikaliska framsteg motsvarar dina ansträngningar?
(Kommentera/motivera)

KÄLLOR

Egen utformad enkät där 25 musikstuderande från Kungliga Musikhögskolan i Stockholm och Kulturama, Stockholms kulturskola medverkat.

Djupintervju av Mathias Arweson gjord den 2/4 -97.

Djupintervju av Joakim Milder gjord den 6/5 -97.

LITTERATURFÖRTECKNING

- | | |
|-------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Down Beat, (1991) | Down Beat nr 12 |
| Irving, Dorothy (1987) | Yrke: Musiker. Tankar kring musikkommunikation
Rikskonsserter |
| Irving, D. Bergendal, G.
Elliot, N. Lindström, Å. (1977) | Musiken, artisten, publiken; Rikskonsserter |
| Intermezzo, (1996) | Intermezzo nr 2 |
| Liebman, Dave (1988) | Musical thoughts and realities; Advance music |
| Litweiler, John (1992) | Ornette Coleman - a harmologic life; Dacapo press |
| Nachmanovitch, Stephen (1989) | Free play. The power of improvisation in life and in
arts. A Jeremy p. Tarcher/Putnam book |
| Orkesterjournalen, (1996) | OJ - om musik nr 10 |
| Persson, Roland S. (1996) | Psyke, stress och konstnärlig frihet. En ansats till en
yrkesmusikalisk psykomatik; KMH förlag |
| Schéele, Bo von, (1989) | Stresskontrollguiden. Att dirigera sina inre
instrument. |