



GÖTEBORGS UNIVERSITET  
HÖGSKOLAN FÖR SCEN OCH MUSIK

---

# DET INRE SPELET

EN STUDIE I MENTAL TRÄNING FÖR MUSIKER

Sofia Eklund

---

Examensarbete inom konstnärligt masterprogram i musik,  
inriktning symfoniskt orkesterspel

SWEDISH NATIONAL ORCHESTRA ACADEMY

Vårterminen 2012

Degree Project, 30 higher education credits (30 hp)  
Master of Fine Arts in Music, Symphonic Orchestra Performance  
Academy of Music and Drama, University of Gothenburg  
Spring Semester 2012

Författare: Sofia Eklund

Titel: Det inre spelet. En studie i mental träning för musiker

Title in English: The Inner Game. A Study in Mental Training for Musicians

Handledare: Fil. Dr. Harald Stenström

Key words: mental training, nervousness, practise, self-empowerment, self-confidence,

## Innehåll:

1. Inledning.....	5
1.1 Bakgrund.....	5
1.2 Syfte.....	6
1.3 Metod.....	6
2. Mina problemområden.....	6
2.1 Nervositetens fysiska uttryck.....	6
2.2 Koncentrationssvårigheter.....	7
2.3 Negativ självbild.....	7
2.4 Negativa tankemönster.....	8
3. Begrepps fördjupning.....	9
3.1 Mental träning.....	9
3.2 Nervositet – en reaktion på fara.....	9
3.3 Attitydträning.....	10
4. Det inre spelet.....	11
5. Vilka är Jag 1 och Jag 2?.....	12
5.1 Jag 1.....	12
5.2 Jag 2.....	13
5.3 Låta det ske.....	13
5.4 Sluta döma.....	15
5.5 Det naturliga lärandet.....	15
5.6 Hur är det med positivt tänkande?.....	16
5.7 Jag 1 – återkomsten.....	17
5.8 Uppträdandets ytterligheter.....	18
6. Sammanfattning.....	19
6.1 Tekniker.....	20
6.2 Solist med skolans orkester.....	21
6.3 Vikarieprovspelning på Operan.....	22
7. Framtida forskning.....	26
8. Litteraturförteckning.....	27



# 1. Inledning

## 1.1 Bakgrund

Varför kan vissa prestera när det gäller medan andra misslyckas gång på gång? ”Jag kunde det ju så bra i övningsrummet” är en ofta förekommande tanke hos mig och det väckte nyfikenhet och frågor kring mental träning. Hur ska man kunna prestera sitt bästa i en uppspelningssituation? Är det tankarna kring framträdandet som triggat nervositeten eller tvärtom och vilken inverkan har detta på en musiker i en prestationssituation?

Från början trodde jag att det enbart var nervositetens fysiska uttryck såsom svettningar, darrningar och hjärklappning som hindrade mig ifrån att prestera bra. Min problembild ändrades ju mer jag fördjupade mig i ämnet. Jag upptäckte fyra problemområden hos mig själv förknippade med mina prestationssvårigheter:

1. Nervositetens fysiska uttryck
2. Koncentrationssvårigheter
3. Negativ självbild
4. Negativa tankemönster

*”Det är min övertygelse att konsten att framträda under press snarare beror på en färdighet än av frånvaro av nervositet. Denna färdighet kan man, liksom andra färdigheter, lära sig genom övning.” (Lundeberg 1998: 3)*

Redan under pågående arbete med uppsatsen har jag märkt förändringar inom mina problemområden, vilket har känts uppmuntrande för min fortsatta undersökning. Jag fick till exempel skriva om hela min inledning på grund av förbättrade tankemönster och självbild.

Ett utdrag ur mitt tidigare förord:

*”Några av de faktorer som hämmat mitt spel är bl.a. respekten för vissa lärare och kamrater, min bristfälliga teknik och prima vista-läsning, oförmågan att öva längre stunder fokuserat, paniken över kommande arbetsliv m.m.”*

Att hävda att ens teknik är bristfällig och ens notläsning dålig är inget objektivt utlåtande. En förutsättning för att en förändring ska ske kräver en positiv framtidsutsikt och förmåga att se möjligheter istället för att fastna i detaljer eller inbillade svagheter som hämmar såväl ens mentala som fysiska utveckling.

## **1.2 Syfte**

Mitt syfte med uppsatsen är att bekanta mig med och använda mig av några tekniker som Timothy Gallwey presenterar i sin bok *The Inner Game of Tennis* (Gallwey 2008) för att sedan redovisa vilka resultat detta medför. Jag kommer också ta hjälp av Barry Greens uppföljare inom samma ämne; *The Inner Game of Music* (Green & Gallwey 1987). Några tankar har även hämtats ur Åke Lundebergs bok *Rampfeber* (Lundeberg 1998). Lundeberg är läkare med specialinriktning på psykiatri/psykoterapi och ägnat sig särskilt åt att utbilda artister och andra människor i konsten att framträda under press.

Till den här uppsatsen har jag valt ut två tillfällen, ett soloupptredande och en provspelning. Dessa tillfällen kommer att äga rum under min sista termin på masterprogrammet och representerar två olika typer av framträdanden som musiker i min situation ofta står inför (se kap. 6.2 och 6.3).

## **1.3 Metod**

Jag kombinerar litteraturstudier med egendokumentation. Resultatet presenteras i en sammanfattning med egna reflektioner (se kap. 6).

# **2. Mina problemområden**

## **2.1 Nervositetens fysiska uttryck**

Alla reagerar olika på nervositet och upplever en mängd olika symptom som kan vara väldigt individuella. Jag har iakttagit de vanligast förekommande symptomen hos mig personligen och försökt förstå hur de uppkommer (se 3.2 Nervositet- en reaktion på fara). Timmarna innan framträdandet brukar jag känna ett konstigt ilande i bröstet som framkallas enbart vid blotta tanken på det kommande

framträdandet. Minuterna innan framträdandet börjar jag få hjärtklappning, svettiga händer och muskelspänningar. Under framträdandet fortsätter muskelspänningarna, händerna börjar darra, som orsakar det berömda ”stråkarret” hos violinister. Detta påverkar tonen och klangen och jag har hela tiden en känsla av att drabbas av en black out. När jag får panik över symptomen, som jag inte tycks ha någon kontroll över och inte lyckas råda bot på, ökar stressen och nervositeten ytterligare.

## **2.2 Koncentrationssvårigheter**

Under ett framträdande upplever jag ofta att jag kämpar mot en okänd kraft som med alla medel vill få mig att tappa kontrollen över mitt framträdande. Om jag spelar ett stycke utantill får jag panik om jag märker att jag inte lyckas uppnå rätt sinnesstämning eller s.k. ”flow”. Där tror jag koncentrationen är starkt förknippad med var jag fäster blicken och i vilken grad jag lyckas skärma av yttre störningsmoment och koncentrationsavledande syn- och hörselintryck samt ovidkommande tankar.

## **2.3 Negativ självbild**

Det vore intressant att höra ärliga utlåtanden om hur andra musiker upplever och ser på en som musiker. Jämförelsen med sin egen uppfattning skulle antagligen skilja sig markant. Jag tror de flesta går runt med vissa negativa förställningar om sig själva, ett bagage av tidigare framgångar och misslyckanden. I mitt fall har jag kommit fram till att min hjärna inte hängt med i den musikaliska utveckling som faktiskt skett hos mig under de senaste åren. När jag t.ex. ser ett stycke som ska läras in med en kortsiktig deadline tror jag aldrig att jag ska hinna och att min tekniska, musikaliska och notläsningsförmåga helt enkelt inte räcker till. Jag blir alltid förvånad i efterhand över att jag faktiskt lyckas gång på gång. När jag idag resonerar kring huruvida jag ska klara av en förestående uppgift utgår jag fortfarande ifrån de förutsättningar jag hade för några år sedan. Det är svårt att exakt bestämma vilket år min självbild stagnerat, men alla resultat jag uppnår idag visar på att jag utvecklats otroligt mycket under den senaste tiden. Jag har bara inte insett det än.

Jag kunde gå in på exakt vilka negativa tankar jag har om mig själv och mitt violinspel (se citat under 1.1 Bakgrund) men jag har gjort ett aktivt val att inte gå in

på detaljer, eftersom det går emot hela uppsatsens intention som är att förbättra min syn på mig själv och att se framåt.

Självförtroende och prestation går hand i hand. Är självförtroendet dåligt följer prestationsnivån efter och tvärtom. Den negativa faktorn som kommer till uttryck i prestationssituationer är nervositeten och jag ser personligen starka samband mellan graden av nervositet och självförtroende. Ofta har människor en felaktig syn på sin förmåga, jag är en av dem (se 2.3 Negativ självbild). När jag anförtror mig åt vänner och är nervös över att misslyckas vid olika tillfällen och undrar vad jag gett mig in på, varför jag t.ex. blivit utvald i olika situationer där någon annan kunde fått möjligheten i stället, har många av mina vänner påmint mig om vad jag åstadkommit innan. När självförtroendet är i botten och behöver hjälpas upp kan det vara nyttigt att titta tillbaka på vad man uppnått hittills, och fundera över vad man gjort för att uppnå detta. Att läsa igenom sitt CV kan få en på rätt spår igen. Man ska inte jämföra sig med vad andra åstadkommit utan sätta allt i relation till sig själv. De flesta blir förvånade över hur mycket de faktiskt åstadkommit, vilket de glömt för att de hela tiden tvingas kämpa och sträva framåt utan att kanske direkt nå resultat.

## **2.4 Negativa tankemönster**

Att räkna upp fel och brister man upplever hos sig själv kan bli en självuppfyllande profetia. Nu när jag under uppsatsarbetets gång nått vissa insikter ville jag redigera mitt förord som jag upptäckte hade en väldigt negativ klang och var väldigt självutlämnande. Jag vill istället lyfta fram lösningarna på problemen.

Jag har många gånger kommit på mig själv med att tänka inför ett uppträdande: ”Om jag inte gör bra ifrån mig nu kommer publiken/juryn få ett dåligt intryck av mig och då kommer jag förstöra mitt rykte och inte få några jobb efter det.”

Detta är bara en av tusen nedvärderande tankar som susar igenom mitt huvud varje dag. Det känns tråkigt att jag gått och burit på dessa negativa tankar så länge och nu är det dags att aktivt ta itu med att bryta dessa negativa tankemönster.



### **3. Begrepps fördjupning**

#### **3.1 Mental träning**

*”Mental träning är ett begrepp inom psykologin och används främst inom idrottsvärlden men har under senare tid blivit allt mer populärt använt av ledare. Mental träning kan definieras som den kognitiva repetitionen av en uppgift inför en viss prestation. Begreppet innehåller en samling tekniker vars syfte är att utöka, förstärka och identifiera önskade tankar och beteenden. Mental träning kan innehålla en samling tekniker som innefattar visualiseringsträning, målbildsträning, koncentrationsträning, anspänningsträning, motivationsträning och självförtroendeträning.”* (Mental träning: Wikipedia 4 april 2012)

En av mina största fördomar mot mental träning har varit att musiker inte behöver ta hjälp av det. Antingen har man det eller så har man det inte, dvs förmågan att prestera under press. Jag räknade mig själv till den senare kategorin och hade nästan förlikat mig med min ”lott i livet” när frustrationen plötsligt bröt ut och jag började ifrågasätta min situation. Min inställning har långsamt förändrats i takt med att jag fördjupat mig i litteraturen och tagit upp ämnet till diskussion med kollegor. Idag inser jag att man inte kan skilja agnarna från vetet på det sätt jag gjorde då. Det är ju väl känt att olika individer behöver öva på sina instrument olika mycket och ändå uppnå samma resultat. Jag upptäckte att den mentala träningen inte var ett separat verktyg som svaga personer tvingades ta till. Mental träning är mer integrerat i vardagslivet och övandet än jag någonsin kunnat ana. Varför har jag då fått känslan av att musiker inte behöver mental träning? I idrottsvärlden är det ju en självklarhet och ses som en självklar tillgång snarare än ett tecken på svaghet.

#### **3.2 Nervositet – en reaktion på fara**

Kroppen reagerar rent biologiskt på fara. Den förbereder sig på att slåss, fly eller spela död. Detta styrs av reptilhjärnan, ett område som härstammar från tidigare stadier i människans utveckling och som hållits relativt oförändrad trots evolutionen. Detta område reglerar grundläggande funktioner som hör till det sympatiska nervsystemet. Kroppens försvarsmekanism, d.v.s. symptomen för

nervositet, kan inte kontrolleras i sig, men man kan lära sig att begränsa styrkan i signalen för fara. Det är t.ex. inte tanken på framträdandet i sig som triggar "larmcentralen". Det är känslorna förknippade med det. (Lundeberg 1998: 41-42)

Genom att utsätta mig för mer frekventa uppträdanden trodde jag att jag kunde träna bort nervositeten. Lundeberg menar att frekventa upprepningar inte förhindrar rampfeber. (Lundeberg 1998: 12-13). Jag har nu insett att man kan påverka kroppens signaler enbart genom att acceptera och förstå dem och att detta har stor inverkan på larmcentralens känslighet.

Ett exempel:

Ett exempel på när jag lyckades lura kroppens signaler var när vi samlades hemma hos vår violinlärare för att spela upp orkesterutdrag för varandra. Jag hade ingen uppfattning om hur långt de andra hunnit förbereda sina utdrag och för att vända situationen till min fördel bad jag om att få spela först. Detta betydde att jag inte hade möjlighet att göra en jämförelse med någon som spelat bra eller dåligt innan mig. Jag koncentrerade mig bara på musiken, på vad *jag* kunde, utan att hela tiden göra en parallellbedömning av någon tidigare prestation. Ju längre jag hade väntat den kvällen desto större prestationskrav hade jag fått och därmed blivit mer nervös.

### **3.3 Attitydträning**

Attitydträning handlar om att förändra invanda och destruktiva tankemönster. Lagen om omvänd effekt säger: "ju mer jag försöker desto mer misslyckas jag." Lagen om önskad effekt däremot säger: "Jag vill, vågar och kan." (Lundeberg 1998: 34-38)

Ett exempel på destruktivt tankemönster:

Jag spelade solo under en repetition med en symfoniorkester. Jag kände press över att vara utvald och bortförklarade det med argument som t.ex. att det var så få som provspelat för uppgiften och få som hade det specifika stycket på repertoaren.

"Hade vem som helst fått söka med valfritt stycke hade jag inte haft en chans."

Innan jag skulle upp på scen klagade jag över att greppbrädan kändes klibbig, händerna svettiga och att det var så typiskt att det hände nu.

”Det kommer att gå dåligt, det här kommer att förstöra allt...”

Efteråt kom en orkesterkollega fram, var väldigt exalterad över mitt framträdande och frågade hur det kändes att få spela solo inför alla. Jag försökte vara positiv och sa att det verkligen var en upplevelse och en ära. Sen kom bortförklaringarna:

”Jag var jättenervös och det var väldigt kallt i salen. Jag kommer ju aldrig att bli någon solist så jag är bara glad att jag överlevde.”

Jag vill börja identifiera mina negativa automatiska tankar och ersätta dem med nya konstruktiva tankar.

#### **4. Det inre spelet**

*”The primary discovery of the Inner Game is that, especially in our culture of achievement-oriented activities, human beings significantly get in their own way. The point of the Inner Game of sports or music is always the same- to reduce mental interferences that inhibit the full expression of human potential.”*

(Green 1987: 7)

Oavsett om du sysslar med sport, musik eller någon annan prestationsaktivitet pågår det alltid två parallella spel. Konsertsalen utgör t.ex. din yttre spelplan, där publik eller kollegor på scenen utgör dina yttre motståndare. Tänkbara externa hinder kan t.ex. vara en krävande repertoar. Målet är att lyckas med framträdandet. De yttre faktorerna kan vi inte påverka. Det inre spelet däremot, pågår enbart i din hjärna, där tankarna och rädslan för att göra bort sig eller misslyckas inför vänner och publik bygger upp mentala hinder. Det är här man kan gå in och förbättra sina chanser att lyckas med sitt framträdande.

I följande kapitel presenteras grundidén bakom ”The Inner Game”.

## 5. Vilka är Jag 1 och Jag 2?

Har du någon gång vid ett misslyckande sagt till dig själv ”Varför spelade du fel din idiot?” Vem tillhör den där rösten som läxar upp dig och ställer krav på att göra rätt? Den inre rösten är Jag 1 som klagar på Jag 2 som i sin tur försöker göra sitt bästa för att uppfylla kraven från Jag 1.

*”Self 1 and Self 2 should not be taken to mean left and right brain or mind and body or conscious and unconscious. They are terms that Tim Gallwey has coined to get around the complexity of these other definitions and the vast amount of argument surrounding them. [...] They describe mental and bodily processes in terms of their results rather than their nature. Hence the simplicity of Gallwey’s definition: If it interferes with your potential, it’s Self 1. If it expresses your potential, it’s Self 2.”* (Green 1987: 28-29)

### 5.1 Jag 1

Under början av våra liv tar vi in kunskap med öppna sinnen utan störningar från Jag 1. Efter några år förändras vi när vi utsätts för idéer och attityder som formar vår uppfattning om världen runt om oss. När vi utvecklat våra fasta idéer, attityder och åsikter blir glappet mellan vårt kritiska och vårt kreativa jag större. Jag 2 försvinner gradvis och Jag 1 tar över kommandot. (Green 1987: 30-31)

Jag 1 har alltid en åsikt om vad vi borde göra och inte borde göra. Jag 1 är ibland så högljutt att vi har svårt att koncentrera oss på det vi gör. Det älskar att förutse misslyckanden men Gallwey menar att man inte ska låta Jag 1 döma en händelse som varken bra eller dålig. Om man gör någonting dåligt börjar man analysera vad som gick fel, sen säger man åt sig själv att korrigera det. Kroppen blir stel och spänd av att försöka uppfylla kraven. Om man å andra sidan lyckats med någonting analyserar man varför det gick så bra och tvingar sen sin kropp att återskapa den positiva händelsen. Återigen ligger kraven över en, man försöker för mycket och spänner sig för att lyckas. Båda dessa mentala processer blockerar kroppen och sinnet och ger motsatt effekt mot den önskade.

När Jag 1 har utvärderat flera händelser kommer den att generalisera. När något inte går som man tänkt sig börjar man förstora upp saker och ting. I stället för att objektivet utvärdera det som hänt, t.ex. att ”jag blev nervös just då”, tänker Jag 1

alltid det värsta: ”typiskt mig att alltid misslyckas”, ”jag är en dålig violinist” o.s.v. Först utvärderar sinnet en händelse, därefter en grupp likartade händelser, sedan identifierar det sig med händelserna för att slutligen generalisera och döma sig själv. Ofta utmynnar denna självkritik i självuppfyllande profetior. Jag 1 ger Jag 2 rollen som en dålig violinist, tennisspelare el. dyl. vilket Jag 2 slutligen börjar leva upp till. Dessa negativa signaler hindrar Jag 2 från att visa sin riktiga potential. Man blir det man tänker. (Gallwey 2008, 19)

## 5.2 Jag 2

*”Self 2 has access both to our entire nervous system and the wealth of information that is stored in our past experiences, yet can be difficult for us to recall. Our Self 2, with its vast memory bank, contains all our past musical experience, everything we have ever heard, learned from others, or experienced for ourselves.”* (Green: 1987: 31)

Jag 2 är den fysiska kroppen, inklusive hjärnan, minnesbanken (det medvetna och undermedvetna) samt nervsystemet. Detta är ett sofistikerat, kompetent och intelligent system som innehar en exceptionell förmåga att lära sig saker. Bara att läsa en text, att sammanfoga svarta tecken mot vit bakgrund och förstå dess innebörd är en fantastisk bedrift i sig som vi människor är ensamma om. När vi lärt oss acceptera och uppskatta Jag 2, först då kan vår arroganta attityd och misstro mot vår kropp och vårt intellekt samt vår förmåga att använda denna apparat gradvis förändras. Hur ska man kommunicera med Jag 2? Inte med ord i alla fall. Jag 2 kommunicerar man med genom minnesbilder och föreställning, sensoriska bilder. Rörelser lärs in visuellt och genom känsla. Lita på att Jag 2 gör rätt bara du låter det göra det. (Gallwey: 2008: 33-34)

## 5.3 Låta det ske

Att låta någonting ske är inte samma sak som att tvinga någonting att ske. Att vilja för mycket och att medvetet kontrollera sina rörelser är alla egenskaper styrda av Jag 1. Det tar saken i egna händer eftersom det inte litar på Jag 2. Då uppkommer spända muskler och käkar och obekväma rörelser. Detta leder till sämre resultat och frustrationen infinner sig. Muskler arbetar på två sätt. Antingen är en muskel spänd eller avslappnad. Den kan aldrig vara halvt spänd eller halvt avslappnad. Är en arm halvt spänd beror det på antalet muskler som jobbar just då. Hur många muskler klarar man sig med för att göra en avslappnad serve eller ett stråckdrag på

fiolen? Om man vill för mycket försöker Jag 1 kontrollera musklerna genom att spänna allt för många och det är slöseri med energi och gör bara resultatet sämre. Om du litar på Jag 2, kommer rätt antal muskler att användas för att det ska bli en så dynamisk och stark rörelse som serven eller stråkrörelsen kräver.

Barry Green testade en av Gallweys enkla tekniker på en elev som hade problem med att spänna sig för mycket när han spelade. Tekniken gick ut på att eleven skulle bedöma utgående ifrån en skala från 1-10 hur spänd hans arm var, där 10 var högst. De kom överens om att hans dåvarande spändhet var 5. Barry bad honom spänna armen till en 7:a och sen slappna av den tillbaka till en 5:a. Av misstag slappnade eleven av så mycket att han nådde en 3:a. För första gången kunde eleven urskilja vilka muskler han använde och avgöra vilka som hämmade/kom i vägen för honom. Efter denna övning kunde han slappna av medvetet. Detta resultat uppnåddes utan att Barry hade behövt instruera honom verbalt hur han skulle slappna av, han kom på det själv. (Green 1987: 15)

Om din kropp vet hur den ska göra, *låt* den göra det. Om den inte vet, *låt* den lära sig. Ha tålamod och ge muskelminnet en ärlig chans att känna efter avstånd, styrka och vikt på den rörelse du ska utföra. Gallwey tar dans som exempel. Vid inläring av de klassiska danserna foxtrot och vals har alla stött på en lärarinna/lärare som gett tydliga verbala instruktioner om ett steg till vänster, två små, ett till höger, hit och dit. Kroppen får så många instruktioner att den inte kan följa alla på en gång. Ta en tolvåring som går på sitt första disco. Han ser de andra dansa och lockas snart ut på dansgolvet där han börjar härma det han ser. När han kommer hem berättar han stolt för sina föräldrar vad han lärt sig. När föräldrarna frågar vad den nya dansen går ut på kan han inte förklara. Rörelserna tog han in visuellt och de sitter sen i kroppens muskelminne. Han skulle kunna göra det igen men kanske inte verbalt förklara de enskilda rörelserna. På samma sätt borde vi inte dela upp våra rörelser i spelet utan iaktta oss själva och känna efter hur en bra rörelse känns utan att för den sakens skull behöva sätta ord på det vi gör. Lita på att kroppen vet och låt det ske.

## 5.4 Sluta döma

Jag 1 frågar: ska jag sluta döma och istället ignorera mina misstag och låtsas som om allt är bra? Hur ska jag då kunna korrigera det som verkligen är dåligt?

Svar: Man måste se händelser som de är utan att döma dem. Känsloreaktioner leder ofta till spändhet och att vilja för mycket. Acceptera och observera det du gör utan att döma. När vi planterar ett frö och sedan ser det spricka upp ur jorden, dömer vi inte den lilla plantan som rot- och stamlös. Istället behandlar vi det som just ett frö, ger det vatten och följer med dess utveckling. Vi kritiserar ej heller ett barn som försöker lära sig gå. Vi uppmuntrar istället barnet och accepterar det precis som det är. Både fröet och barnet innehar full kapacitet att bli både ståttlig planta och vuxen människa. Under förändringsprocessen, vid varje utvecklingssteg, är man fullständigt okej som man är.

Så fort man ser en händelse klart och accepterar den precis som den är, först då kan en naturlig och snabbare utvecklingsprocess börja. (Gallwey 2008: 21)

## 5.5 Det naturliga lärandet

När sinnet är fritt från dömande och tanke, då är det stilla och kan fungera/verka som en spegel. När vi avprogrammerar dömandet (Jag 1) upptäcker vi att vi inte behöver det för att ändra på våra dåliga vanor. Det enda som krävs är att vara närvarande.

Gallwey tar upp ett exempel på en man som hade problem med att sänka sin racket varje gång han skulle slå en backhand. De fem tidigare tenniscoacherna hade påpekat detta men han hade fortfarande inte lyckats korrigera felet. Gallwey lät mannen slå några bollar och märkte att mannens racket var för hög. Han bad mannen sänka den, men utan resultat. Då gick de fram till en spegel och bad mannen slå sin backhand i luften utan boll. Han utbrast: ”Oj, den kommer verkligen för högt när jag slår”. Det var första gången han fick en visuell upplevelse av problemet. Det var också ett okritiskt utlåtande som objektivt beskrev vad han upplevt. Fem coacher hade sagt samma sak till mannen utan resultat. Om Gallwey hade upprepat det ytterligare hade mannen antagligen sagt ”Ja, jag vet det redan” men knappast lyckats rätta till problemet denna gång heller. Trots alla tidigare lektioner hade han aldrig riktigt upplevt hur det kändes att slå en backhand med

låg racket. Hans Jag 2 var så upptaget med att försöka vara alla till lags och följa muntliga instruktioner och krav, utan att lyckas. När han till sist lyckades, gratulerade han inte sig själv för att han gjort något bra, han bara iakttog hur annorlunda det nya slaget *kändes* och la det på minnet. När han tackade för lektionen frågade Gallwey, "Men vad har jag lärt dig?". "Nej det är sant, du har inte sagt någonting till mig. Istället för att säga vad jag gjorde fel fick du mig bara att observera mig själv och plötsligt började förbättringen av sig själv." (Gallwey: 2008: 22-23).

## 5.6 Hur är det med positivt tänkande?

Enligt Gallwey är positivt tänkande inte lika farligt som negativt tänkande, men det är inte heller så bra som man tror. Jag blev fascinerad över de teorier han presenterade eftersom de skiljer sig ganska markant från den vanliga uppfattningen kring kraften i positivt tänkande.

Ett exempel:

Gallwey undervisade fem kvinnor på tennisplanen. I experimentet bad han dem koncentrera sig uteslutande på sitt fotarbete. Inget de gjorde på planen skulle anses som bra eller dåligt. Han började slå bollar till dem en och en. De slog tillbaks bollen över nätet och Gallwey kommenterade ingenting. Inte heller kvinnorna gjorde någon bedömning av situationen. Alla bara iakttog vad som skedde på planen. Efter en serie med 30 bollar märkte Gallwey att inga bollar hade hamnat i nätet och att samtliga 30 bollar låg samlade på ett koncentrerat område på hans sida. Då bestämde han sig för att det var dags för ett positivt utlåtande. "Titta. Alla bollar landade i det här hörnet, inte en enda i nätet." Även om hans utlåtande endast beskrev situationen som den var, avslöjade hans positiva tonläge att han var nöjd med det han såg. När nästa kvinna skulle möta den servade bollen utbrast hon: "Åh, var du tvungen att säga det där precis innan det var min tur?" Även om hon skämtade kunde man ana en viss nyuppkommen nervositet. Efter de följande 30 bollarna hade 8 av dem hamnat i nätet och de som lyckats ta sig över på andra sidan låg mer utspridda än tidigare. Kvinnorna upplevde att fotarbetet inte hade fungerat lika bra som tidigare. När han frågade kvinnorna efter avslutad träning om de kände någon medveten skillnad mellan första och andra setet berättade alla att de under det andra setet varit mindre medvetna om fotarbetet och mer oroliga över att lyckas få bollen över nätet. Under det andra setet försökte de leva upp till förväntningarna som plötsligt hade satts på dem. Jag 1, det egoistiska jaget, hade



trätt i kraft. Jag 1 söker alltid efter godkännande och försöker undvika missnöje. ”Om coachen gillar när jag gör rätt lär han ogilla när jag gör fel.” Normen för rätt och fel fastställs, vilket resulterar i delad koncentration och störande av jaget. Komplimanger är förklädd kritik. Man använder båda i lika stor utsträckning för att manipulera beteende. (Gallwey: 2008: 28-29)

## **Rollspel**

Enligt Gallwey kan man ersätta det som kallas positivt tänkande med en form av rollspel. I stället för att tänka att man är *lika bra* som världsstjärnan Steffi Graf uppmanar han i stället tennisspelare att *gå in i rollen* som henne. Han ber dem slå bollarna med självförtroende och med en min som utstrålar det samma. När man lyckas glömma sin egen invanda roll som osäker och talanglös lär också resultatet förbättras. Man kan aldrig lura sig själv med att intala sig att man är bättre än man egentligen är. I rollspelsprocessen blir du dock medveten om din fulla potential menar Gallwey. (Gallwey 2008: 47)

Jag vill förtydliga att positivt tänkande kan ha en negativ effekt strax före, under och efter en prestationssituation. Allmänna mål för att nå framsteg kräver förstas höga ambitioner, en stark tro på att man kommer att lyckas, samt passion för det man gör och vill uppnå.

## **5.7 Jag 1 – återkomsten**

När man blir medveten om vilka framsteg man kan göra med den här metoden kan egot lätt ta över och man tror att man plötsligt har tillgång till ett hemligt knep gentemot sina konkurrenter. Om man inför en match eller konsert skryter om sin nyfunna förmåga att spela bra kommer resultatet troligtvis bli det motsatta. Ett tecken på att Jag 1 fått göra sig hörd är när man tar åt sig äran. Enligt Gallwey upplever man en annan sorts tillfredsställelse om man litar på att Jag 2 gör jobbet utan förväntan på resultat. (Gallwey 2008: 83)

## 5.8 Uppträdandets ytterligheter

För att veta vad det är man strävar efter eller vill undvika under ett framträdande måste man identifiera känslorna och upplevelsen som legat bakom bra och dåliga tillfällen.

I Greenes bok berättar han att man sällan kommer ihåg sitt bästa framträdande eftersom man då troligtvis varit i en annan värld, fri från tanke och dömande. De värsta stunderna minns man bättre eftersom Jag 1 är så närvarande och analyserar minsta fel. Jag har rotat i minnet och hittat ett tillfälle i vardera kategorin:

### Den värsta stunden

Jag kommer mycket väl ihåg en gemensam lektion på skolan som jag laddat inför länge. Läraren som skulle hålla lektionen var mycket respektingivande och jag ville verkligen imponera. När jag skulle spela var det som om hela kroppen krampade och jag kunde inte förmå mig att koncentrera mig på stycket jag skulle framföra utantill. Jag kom av mig gång på gång, hittade in igen men både intonation och artikulation var mycket dålig och mina händer darrade och dröp av svett. Jag trodde aldrig mardrömmen skulle ta slut och det kändes som om alla andra elever i klassrummet led med mig.

### Den bästa stunden

Jag skulle uppträda med en kammarmusikgrupp i Slottskyrkan i Stockholm. Jag var lite nervös innan men jag visste att vi var väl förberedda. Under stycket satt jag och njöt så mycket av det vi spelade att jag vid ett tillfälle upplevde att mitt medvetande förflyttades genom salen till en plats längst bort i salen och det kändes som om jag satt där i hörnet och hörde min egen ton och klang fylla salen. Jag hade total närvaro och full kontroll, men var ändå i en annan värld. Denna upplevelse har jag försökt framkalla inför olika framföranden ända sedan dess. Jag hittar styrka i denna positiva upplevelse och jag tycker det är skönt att ha fått en upplevelse där jag lyckats riktigt bra. Efter detta tillfälle har jag varit med om ett antal liknande situationer. Det stärker självförtroendet, får en att känna sig mer säker och ger en en garanti för att lyckas igen.

## 6. Sammanfattning

Mina två år på SNOA är snart till ända. Så fort jag fick idén till mitt masteruppsatsämne satte tankeprocesserna kring mental träning igång och jag kan konstatera att jag under den tid som gått förändrat mina tankemönster både passivt och aktivt. Mitt valda ämne är som känt starkt kopplat till det undermedvetna och jag har märkt att förändringar skett hos mig även under de perioder jag inte aktivt jobbat med uppsatsen. Jag tog studieuppehåll p.g.a. jobb efter 1,5 år på utbildningen och när jag kom tillbaka var jag tvungen att skriva om delar av uppsatsen eftersom jag märkte att jag i positiv bemärkelse utvecklats i sådan grad att jag inte längre kunde stå för det jag tidigare skrivit om mig själv. Erfarenheter är dock erfarenheter och jag har naturligtvis inte gått in och ändrat på de konkreta exempel jag tagit från tidigare tillfällen. Dessa upplevelser är en del av mig och har varit mycket viktiga i min strävan att förändra min attityd. Jag har även märkt att fokuseringen på att förbättra tankemönstren reducerat de fysiska symptomen på stress och nervositet. De har inte slagit till lika kraftigt under den senaste tiden.

Nu följer en kort presentation av de tekniker och nyckelord jag tagit fasta på vid förbättrandet av respektive problemområde. Under rubrikerna 6.2 Solist med skolans orkester och 6.3 Vikarieprovspelning på Operan går jag mer i detalj in på de tekniker jag använt och vilka resultat de gett i mina undersökningar.

## **6.1 Tekniker**

### **Nervositetens fysiska uttryck**

Tysta Jag 1 och lita på Jag 2  
Rollspel  
Avdramatisera situationen  
Acceptera nervositeten  
Visualisering som mental förberedelse  
Parkera tanken  
Skapa trygghet  
Ta kontroll över situationen

### **Koncentrationssvårigheter**

Tysta Jag 1 och lita på Jag 2  
Rollspel  
Visualisering som mental förberedelse  
Parkera tanken  
Närvaro

### **Negativ självbild**

Tysta Jag 1 och lita på Jag 2  
Rollspel  
Avdramatisera situationen  
Acceptera nervositeten  
Sänka sin acceptansnivå

### **Negativa tankemönster**

Tysta Jag 1 och lita på Jag 2  
Rollspel  
Avdramatisera situationen  
Acceptera nervositeten  
Sänka acceptansnivån

## 6.2 Solist med skolans orkester

### Trygghet och närvaro

Jag fick det ärofyllda uppdraget att medverka som en av fyra solister i Haydns Sinfonia Concertante med skolans orkester. I skolmiljö förekommer hierarkier och många individuella meningar kring olika studenters prestation och nivå. En student med ett inte allt för gott självförtroende, som jag, kanske först tänker att man inte förtjänar ett solistuppdrag som detta. Jag insåg ganska tidigt att nyckeln till ett bra framförande var ett bra självförtroende och en positiv inställning. Därför jobbade jag mycket med att tränga undan nedvärderande tankar från Jag 1.

Det som gjorde mig mest trygg inför detta uppträdande var vetskapen om att jag inte skulle vara ensam på scen, inte ensam solist, eftersom det fanns många utsatta och krävande solopassager i stycket. Jag upplevde att stycket var på en nivå jag visste jag behärskade, vilket också kändes betryggande. Jag har i andra situationer märkt att jag lyckats avdramatisera min egen roll och dess betydelse i sammanhanget när jag riktat min närvaro mot mina medspelare, vilket inneburit att jag har kunnat slappna av mer och inte behövt känna att hela ansvaret legat på mina axlar. Jag försökte vara närvarande i musiken hela tiden, höll ögon och öron öppna för de andra musikerna runt om mig. En viktig del i avdramatiseringen inför denna uppgift var att känna mig bekväm där jag stod, mitt framför orkester och publik. Jag har tidigare märkt att jag mår bättre om jag kan växla några ord, eller ha ögonkontakt med folk runt om mig i orkestern och bland solisterna både under repetitionerna och inför och under konserten. Allt detta gjorde att jag kände mig trygg.

### Resultatet

I 1.1 Bakgrund och 5.8 (Den värsta stunden) berättar jag om hur respekten för vissa lärare hämmat mitt spel. Efter konserten med Sinfonia Concertante nåddes jag av beröm från olika håll, främst för min goda och stilenliga tolkning av Haydn och det här specifika styckets karaktär. En av de lärare som jag känt mycket stor respekt för frågade vem jag studerat in stycket för, vilken lärare/mästare jag gått till. Jag skämdes när jag svarade ”ingen”. Vi hade ju jobbat mest på egen hand och träffats som grupp vid några tillfällen för att jobba fram samspelet, gemensam artikulation och stilkänsla. Det blev en stor seger för mig att ha fått beröm för just min egen

personliga tolkning. Varför ska man skämmas över att man nått ett bra resultat på egen hand utan att ha konsulterat en ”mästare”? Studiemiljön påverkar ibland självförtroendet och självständigheten som musiker eftersom traditionen mästare/lärling är så stark inom det klassiska området. Avslutningsvis kan jag konstatera att konserten och solistframträdandet var mycket lyckat. Mitt självförtroende förbättrades tack vare mina mentala förberedelser, vilket gav ett bra resultat på konserten som i sin tur genererade goda recensioner. Jag lärde mig att ett framträdande måste byggas upp från grunden (självförtroende) för att förbättra chanserna till ett bra resultat.

### **6.3 Vikarieprovspelning på Operan**

Jag kände att jag kom ett steg längre med mina mentala förberedelser inför den här provspelningen. Jag inriktade mig nästan uteslutande på samspelet mellan Jag 1 och Jag 2, vilket hade en mycket positiv inverkan på mig under provspelningsdagen. Jag var dock på väg att dra mig ur i sista stund efter att ha upplevt konsekvenserna av att vilja för mycket bara dagen innan provspelningen. Eftersom allt fokus hade gått till solistuppdraget några dagar innan hade jag inte mycket tid på mig att finslipa sökningsprogrammet till operan. Jag märkte tidigt att jag satte för mycket hopp och tillit till att de sista detaljerna skulle falla på plats på måndagen, alltså dagen före provspelningen. När detta inte skedde enligt önskan blev jag stressad och släppte igenom Jag 1 så till den milda grad att jag kände mig som världens sämsta violinist. I min förtvivlan hittade jag ingen annan utväg än att strunta i provspelningen. Jag kände att jag inte var tillräckligt förberedd och jag litade inte på att Jag 2 skulle ”låta det ske”. Jag började fundera och jämföra mig med mina eventuella konkurrenter och hörde i övningskorridoren hur de övade på sin sökningsrepertoar. Jag släppte in Jag 1 och började klanka ner på mig själv. Jag blev övertygad först efter att jag efter många timmar i tvivel lyckades prestera acceptabelt inför en vän. Jag hade vid tillfället även satt igång en inspelningsapparat. Jag lyssnade på resultatet lite senare på kvällen när mina värsta negativa känslor gett med sig och då kunde jag faktiskt höra på bandet att det inte lät så tokigt som jag först hade inbillat mig. Detta ingav nytt hopp inför morgondagen och jag bestämde mig för att genomföra provspelningen.

## Sänka sin acceptansnivå

Nästa morgon började jag med min mentalträning redan från första stund. Jag sänkte min lägsta acceptansnivå genom att säga till mig själv att oavsett vad som händer på provspelningen så kommer jag att lära mig av det och bli en erfarenhet rikare. Jag försökte att inte ladda provspelningen med krav och förväntning på bra resultat och försökte tysta Jag 1 så gott det gick. Jag försökte även stänga ute de positivt formulerade tankarna som skulle ladda situationen med krav. Exempel på sådana kan vara: ”jag vet att jag kommer att lyckas idag”, ”nu ska jag gå in och spela superbra” osv. Istället försökte jag avdramatisera hela situationen med att ”oavsett hur jag spelar så duger jag precis som jag är”, ”det kommer alltid att dyka upp nya chanser”, ”mitt liv och min karriär hänger inte på detta”. Den allra viktigaste tanken som jag alltid tyckt fungerat bäst under min undersökning är att ”gå in och ha kul”. Det är inte laddat med krav, men är inte heller ursäktande eller avdramatiserande. Det tycker jag fångar rätt sorts sinnesstämning och energinivå inför en provspelning. Man ska inte vara så överladdad att man inte kan behärska sitt adrenalin, man ska heller inte vara för loj och oenergisk. När man har kul tillför man exakt rätt mängd energi för att ett framträdande ska kunna bli bra. Några andra tankar jag gick igenom innan provspelningen var förberedandet för vad som kan hända. För att utesluta obehagliga överraskningar och förhindra plötslig stress intalade jag mig själv att om jag vid lottdragningen skulle dra nummer 1, vara den som inleder provspelningen och också bli den som skulle få minst tid att värma upp och förbereda sig innan det var dags att gå in till juryn, så var det okej. Jag uppmuntrade mig själv att tycka att ”lott nr 1” var bra. Om jag däremot drog sista numret tänkte jag på vilken otrolig fördel jag skulle ha som i lugn och ro fick förbereda mig under dagen i min egen takt och vänja mig långsamt vid tanken på att gå in och ”ha kul”. Jag gick igenom alla siffror för att upprepa att det var okej om jag drog siffran och försökte samtidigt sätta mig in i hur jag skulle känna mig nöjd oavsett vilken placering jag fick och inte lägga någon värdering i detta.

Jag blev nummer 9 och tyckte förstås att det var en passande siffra för dagen. Jag jobbade intensivt med att tränga undan Jag 1:s enerverande förmaningar och negativa tjat och lyckades bra med det. Jag var också bra på att formulera tankar som höll sig neutrala till den prestation jag snart skulle utföra.

## **Visualisering**

Under mina förberedelser visualiserade jag salen där provspelningen skulle äga rum. Jag hade bestämt innan att jag skulle titta och hälsa på juryn utan att lägga ansikten på minnet för att inte störas av onödiga tankar. Jag såg framför mig var pianisten satt, hur jag först skulle lägga noterna på notstället, sen stämma violinen. Allt för att minimera risken att ställas inför något oväntat som snabbt kunde rubba adrenalinflödet och koncentrationen.

## **Kontroll**

Jag kom ihåg en vädjan från min lärare om att stämma tyst och att ta god tid på mig mellan varje stycke. Ett vanligt fel många gör när nervositeten slår till är att man slutar tänka rationellt och tar allt för snabba tempi trots att man inte tänkt sig det. Sedan skyndar man till nästa utdrag utan att egentligen vara förberedd. Det är trots allt inte upp till den sökande att avgöra om juryn har tidsbrist eller är uttråkad. Den sökande måste ta den tid han/hon behöver, så länge det inte blir onaturliga pauser. Detta försökte jag ta i beaktande när jag spelade och tyckte jag lyckades med det.

## **Acceptera nervositeten**

Jag hade förberett mig mentalt på att acceptera nervositetssymptom som darr på stråken, svettiga händer och hjärtklappning. Till min förvåning inträffade inga av dessa symptom men jag tillät mig inte analysera detta för mycket i situationen eftersom det skulle ta för mycket fokus från min egentliga uppgift.

## **Parkera tanken**

Jag har jobbat lite med att låta sinnet vila på en specifik detalj och hittat ett enkelt sätt att rikta uppmärksamheten rätt. Denna metod är inget revolutionerande eftersom jag märkt nu i efterhand att violinlärare jag haft använder sig av detta knep i sin undervisning, medvetet eller omedvetet. Det har i alla fall fungerat väldigt bra på mig och det knep jag valt och som fungerar i de flesta situationer är att jag ska rikta all min uppmärksamhet på hur min stråkhand, den högra handen, känns när jag fastnar med vänsterhandsfingrarna i någon snabb löpning. Det är



oftast då jag kommer av mig eller spelar fel, alltså när det går lite för fort. En konsekvens av att rikta för mycket uppmärksamhet på de stackars vänsterhandsfingrarna gör att de låser sig helt. Detta är ett typiskt exempel på att vilja för mycket och att Jag 1 är där och försöker tvinga vänsterhanden att spela snabbt och smidigt. Istället "låter jag det ske" genom att avleda min uppmärksamhet och den destruktiva kontrollen från Jag 1 för att i stället känna hur det känns i högerhanden i stället. Det fungerar för det mesta, så länge man bemästrar sitt fokus.

Man kan jobba med flera olika "parkeringsplatser" som man kan förprogrammera i ett och samma stycke. Vid något tillfälle har jag märkt att jag får göra tvärt om, d.v.s. parkera min hjärna på vänsterhanden när det är svåra rörelser i högerhanden. Ibland vill jag koppla bort tankarna från båda händerna. Då tänker jag på kontaktstället på stråken, där taglet möter strängen. Jag känner hur det känns i den punkten, om jag har rätt tryck, använder tillräckligt mycket tagel och hur friktionen formar tonen. Det kan vara riktigt vilsamt ibland att koncentrera sig på det här kontaktstället och jag vågar lita på att Jag 2 ser till att jag trycker ner rätt fingrar i rätt ordning och att stråken följer i perfekt artikulation. Min kropp vet hur den ska spela fiol, och jag försöker med mina nya redskap tillåta den att göra sitt jobb ostört så ofta jag förmår. Det är en tränings sak, men jag tycker att jag har hittat många viktiga hjälpmedel som avsevärt förbättrat mina framträdanden, som fördjupat min förberedelse och även förbättrat kvaliteten på förberedelserna.

## **Rollspel**

Jag tog fasta på det Gallwey säger om positivt tänkande. Istället för att ladda en situation med förväntningar som kan skapa känslor av misslyckande om de inte uppnås ska man gå in i rollen som någon man ser upp till. Jag valde ut en person, i det här fallet anonym, som jag tänkte imitera under min provspelning. Personen har karisma i sitt spel, ett starkt självförtroende som inte går att missa, vilket sprider lugn hos de som lyssnar. Inger man ett lugn kommer publiken också att slappna av. Jag ville ge ett säkert intryck och jag tyckte att jag lyckades. Jag utstrålade självsäkerhet och jag ville visa även mellan orkesterutdragen och violinkonserten att jag hade kontroll över situationen. Jag tror att jag delvis följde min plan eftersom jag var inne i "rollen" när jag gick in till juryn, men det kändes som om jag under uppträdandet hittade ett självsäkert jag istället. Jag lyckades hitta min sanna potential. Hur gick det? Jag blev godkänd för vikarielistan!

## **7. Framtida forskning**

Inom ramen för det ämne jag arbetat med har jag valt att begränsa min forskning till två böcker som grundar sig på Timothy Gallweys idéer.

Jag har även läst många böcker i ämnet och tycker det vore intressant att i framtiden också jämföra dem, ställa de olika metoderna mot varandra och analysera skillnaderna och likheterna i de olika tankesätt som presenteras. Vissa böcker behandlar t.ex. "positivt tänkande" som en viktig faktor under en prestationssituation medan Gallwey, som jag valt att följa, avråder en att ladda en situation med krav på succé. Längst bak har jag sammanställt en förteckning på vidare läsning i ämnet.

## 8. Litteraturförteckning

Gallwey, Timothy 2008: *The Inner Game of Tennis: The Classic Guide to the Mental Side of Peak Performance*. Random House Trade Paperback, New York

Green, Barry; Gallwey, Timothy 1987: *The Inner Game of Music*. Pan Books, London

Lundeberg, Åke 1998: *Rampfeber. Konsten att framträda under press*. Gehrman's musikförlag, Stockholm

[http://sv.wikipedia.org/wiki/Mental\\_tr%C3%A4ning](http://sv.wikipedia.org/wiki/Mental_tr%C3%A4ning) 5 april 2012

### Lästips

Gorrie, Jon 2009: *Performing in The Zone: Unleash Your True Performing Potential!* [www.thezonebook.com](http://www.thezonebook.com)

Greene, Don 2001: *Audition Success: An Olympic Sports Psychologist Teaches Performing Artists How to Win*. Routledge, New York

Greene, Don 2001: *Fight your Fear and Win*. Broadway Books, New York

Greene, Don 2002: *Performance Success: Performing Your Best Under Pressure*". Routledge, New York

Klickstein, Gerald 2009: *The Musicians Way: a Guide to Practice, Performance, and Wellness*. Oxford University Press, New York

Kaplan, Burton 2004: *Practicing for Artistic Success: the Musicians's Guide to Self-Empowerment*. Perception Development Techniques, New York

Railo, Willi 1992: *Nya Bäst när det gäller*. SISU Idrottsböcker, Farsta

Fagéus, Kjell 1996: *Lek på fullt allvar: personlig, musikalisk och artistisk utveckling*. KMH-förlaget, Stockholm