



Högskolan för scen och musik

Strategier som kan främja prestation vid musikaliskt framförande

En kyrkomusikers konstnärliga resa

Åsa-Lena Davidsson

Självständigt arbete (examensarbete), 15 högskolepoäng

Konstnärligt kandidatprogram i kyrkomusik

Högskolan för scen och musik, Göteborgs universitet

Ht 2024

Författare: *Åsa-Lena Davidsson*

Arbetets rubrik: *Strategier som kan främja prestation vid musikaliskt framförande. En kyrkomusikers konstnärliga resa*

Arbetets titel på engelska: *Strategies that can promote performance in musical recital. A church musicians artistic journey*

Handledare: *Filosofie doktor och Universitetslektor Christina Ekström*

Examinator: *Filosofie doktor och Universitetslektor Johan Norrback*

SAMMANFATTNING

Nyckelord: mental träning, prestationsångest, nervositet

I föreliggande arbete utforskar jag mentala strategier som påverka mitt musikaliska framförande. Studiens syfte är att identifiera och diskutera mentala strategier, som kan främja musikalisk gestaltning i framförandesituationer. Frågeställningar är: Vilket blir utfallet av valt tillvägagångssätt? Vilka för- och nackdelar för gestaltningen går att identifiera i valda tillvägagångssätt? Metod är en observationsstudie med mig själv som objekt, där jag prövade strategier för mental träning i relation till musikaliskt framförande. Undersökningen visade att de mentala övningarna främjade den musikaliska gestaltningen i framträdandesituation Jag kom fram till att de förbättrade min inre kommunikation, som gav lugn och tillit. Blev också varse hur min andning är och upptäckte spänningar. Efter denna studie upplever jag en större medvetenhet om hur min kropp reagerar vid nervositet och vad som händer med mig vid ett stresspåslag, som t.ex. uppkomsten av negativa tankar och tunnelseende. Slutsats av studien är att den musikaliska gestaltningen i framförandesituationer går att påverka med mentala strategier.

1 Inledning	4
1.1 Centralt begrepp: mental träning.....	4
1.2 Bakgrund: Varför jag valde mental träning som verktyg.....	5
1.3 Syfte och frågor	6
1.4 Forskning och handböcker om mental träning	7
1.4.1 Exempel på teman för mental träning	8
2 Metod.....	12
3 Process, resultat och analys	14
3.1 Första fasen: Före mentala övningar	14
3.2 Andra fasen: Genomförande av mentala övningar.....	16
3.3 Tredje fasen: Mentala övningar och musikalisk gestaltning	18
3.3.1 Framförande 1	18
3.3.2 Framförande 2	19
3.3.3 Framförande 3.....	20
3.3.4 Framförande 4.....	21
3.3.5 Framförande 5.....	22
3.3.6 Framförande 6.....	23
3.3.7 Framförande 7 och 8	23
4 Diskussion	25
4.1 Vilket blev utfallet av valt tillvägagångssätt?	25
4.2 Vilka för- och nackdelar för gestaltningen gick att identifiera i valda tillvägagångssätt?	25
4.3 Slutdiskussion och slutsats	28
Källförteckning.....	31
Videofiler	31
Audiofiler	31
Litteratur.....	31

1 Inledning

Jag tror att vi som kyrkomusiker har varit i samma situation flera gånger. På en gudstjänst spelar jag upp ett stycke, kanske nyligen inövat, som postludium. Stycket går bra till och med lite över förväntan. I bänkarna sitter för mig välbekanta kyrkobesökare; en kyrkvärd, några medlemmar från syföreningen och tre trogna kyrkobesökare som alltid dyker upp när det är gudstjänst i just den här kyrkan. Jag känner dem väl och tycker de är världens snällaste människor. Efteråt är det kyrkkaffe med hembakta kakor och jag känner mig nöjd över min insats. Men några veckor senare är det dags igen. Samma stycke ska spelas upp på vigsel inför en fullsatt kyrka. Nervositeten är påtaglig nu och när jag ska spela upp stycket känns det inte alls lika bra. Tunnelseendet slås på och efter några takter blir jag ganska skakig. Lyckas ändå ta mig igenom stycket, men är inte nöjd. Fraseringsarna, inlevelsen, det musikaliska flödet framkom inte alls, som när det framfördes första gången. Nerverna var helt enkelt i vägen. Vad hände med den musikaliska frimodigheten? Den verkade ha flugit iväg, som en skock skrämde sparvar. Detta ville jag åtgärda. Hade vid några tillfällen hört talas om mental träning. Kan det vara lösningen på mitt dilemma?

1.1 Centralt begrepp: mental träning

Hur kan begreppet mental träning definieras? Sådär stod det i *Nationalencyklopedin*:

Mental träning, träning med hjälp av psykologiska metoder. Redan i början av 1900-talet uppstod ett vetenskapligt intresse för hur psykologiska processer påverkar idrottsaktiviteter, men det var först under 1970-talet som begreppet mental träning fick en mer allmän spridning. Ursprungligen åsyftades en mental repetition av en fysisk aktivitet utan att denna utförs samtidigt. Numera avses ofta ett stort antal metoder att förbättra inte bara motoriskt beteende utan beteende i allmänhet.

Mental träning har hittills tillämpats mest inom idrotten, där träningen kan omfatta t.ex. övningar i att använda visuella föreställningar (jämför image), träning i avslappning för att reducera stress och nervositet, träning i uppmärksamhet och koncentration samt i självförtroende.¹

Min tolkning av ovanstående är att olika psykologiska metoder påverkar vårt utförande och prestation. Enligt Fagéus har mental träning använts under många år. Det är kanske därför det

¹ *Nationalencyklopedin*, ”mental träning”, hämtad 2024-11-24, <http://www.ne.se/uppslagsverk/encyklopedi/lång/mental-traning>,

finns tydliga bevis och forskning, som visar att mental träning fungerar.² Den består av flera olika metoder och övningar, som tex koncentrationsövningar och visualiseringsövningar.³ Exempel på fler metoder och övningar kan vara de som reglerar spänningsnivån eller ökar den psykiska energin.⁴ Mental träning grundar sig på vetenskaplig kunskap och är väl dokumenterad. En viktig förutsättning är att man ger den regelbundenhet över en längre tid.⁵ Utvärdering och erfarenhet visar att minst 5 dagars mental träning ger resultat, medan 2-3 dagar åstadkommer inte lika bra effekter. Regelbunden mental träning har god inverkan på det autonoma nervsystemet. Det autonoma nervsystemet är sådant som inte kan styras av vår egen vilja, som tex nervositet. Med vårt förnuft kan vi tex förstå och tänka tanken; - det är bra att bli nervös då skärper man sig lite extra. Tyvärr kan vi inte påverka autonoma nervsystemet med sådana tankar. Istället kan vi påverka det med hjälp av regelbunden mental träning.⁶

1.2 Bakgrund: Varför jag valde mental träning som verktyg

I mitt sökande efter att hitta vilka tillvägagångssätt som verkar gynnsamma och som kan påverka mitt musikaliska framförande läste jag avhandlingar och böcker som berörde ämnet. Utan tvekan finns det många faktorer, som är bra för att det musikaliska framträdandet skall bli så optimalt som möjligt. De allra bästa framföranden är ju när jag har gott självförtroende och känner mindre stress. Nyttig mat, vila och att röra på sig är tre viktiga faktorer. Fagéus betonar att det är väsentligt med god hälsa och omsorg av sina relationer, för att man skall musicera bra på scen. Han betonar särskilt att kaffe och socker stressar sinnen.⁷ I boken *Idrottspsykologi* av Hassmén & Plate råder det ingen som helst tvekan om, att fysisk träning påverkar vår mentala hälsa och prestation. Det förbättrar bl.a. vår arbetsprestation, emotionell stabilitet, inre kontroll, koncentration och minne. Vissa människor får minskad oro och ångest samt bättre självförtroende av konditionsträning, medan andra uppnår samma goda effekter av styrketräning.⁸ Vila är också viktigt. Trötthet gör att självförtroendet sviker.⁹ Men detta är ju

² Kjell Fagéus, *Musikaliskt flöde artistisk mental träning för scen och undervisning* (Stockholm: Germans musikförlag AB, 2012), 13.

³ Peter Hassmén, Nathalie Hassmén och Johan Plate, *Idrottspsykologi* (Stockholm: Natur och kultur, 2003), 336

⁴ Hassmén och Plate, *Idrottspsykologi*, 345.

⁵ Hassmén och Plate, *Idrottspsykologi*, 340.

⁶ Fagéus, *Musikaliskt flöde*, 84-85.

⁷ Fagéus, *Musikaliskt flöde artistisk mental träning för scen och undervisning*, 75.

⁸ Hassmén och Plate, *Idrottspsykologi*, 266-268.

⁹ Hassmén och Plate, *Idrottspsykologi*, 374.

kanske inget obekant. Alla har säkert känt hur fysisk träning och bra sömn har stor betydelse för vår prestation och koncentration. Hassmén m.fl. skriver: ”Herodikos lär redan för 2500 år sedan ha påtalat nyttan av regelbunden fysisk aktivitet för själsligt lugn.”¹⁰ Jag upplevde därför inget behov av att skriva en hel kandidatuppsats om vad motion och hälsa gör med min prestation, även om det med stor sannolikhet är viktigt och inte kan ersättas med mental träning.

Likaså gäller övningsstrategier som t.ex. att öva lugnt, medvetet och kanske långsamt. Det har också stor betydelse att ha bra tekniska lösningar t.ex. tydliga noter. Detta är något jag länge gjort och vet betydelsen med. De takter som upplevs besvärliga har jag till fördel förstorat upp. Fagéus berättar också om detta i sin bok. Förstorar man upp de takter som är svåra upplevs det som att de går långsammare och vi blir inte lika stressade. Stressen kan medföra att notbilden vi har inom oss blir suddig. Man kan också i övande stund spela noterna lugnt och med närvaro. Detta får samma effekt. Fagéus gör en, tycker jag, bra metafor över detta. Han jämför nämligen dessa övningsstrategier och notförstoring med en bil. Han skriver: ”Om vi övar med stress i kropp och sinne blir en tekniskt svår passage som upplevelsen att köra en gammal bil från 50-talet i 110 km/tim. Upplevelsen är att det går för snabbt och osäkert”.¹¹ Mental träning är däremot ett, för mig, ganska obekant område. Jag skulle vilja se vad det gör med mig och mina framträdanden. Jag har också hört mycket positivt om mental träning. Kanske är det viktigt och välgörande för att vi är människor och inte robotar. Hassmén m.fl. betonar att psykologin i oss spelar stor roll. Det är viktigt att ha bra psykologiska färdigheter för att lyckas med sina prestationer.¹²

1.3 Syfte och frågor

Studiens syfte är att identifiera och diskutera mentala strategier, som kan främja musikalisk gestaltning i framförandesituationer. Frågeställningar som avgränsar syftet är:

- Vilket blir utfallet av valda tillvägagångssätt?
- Vilka för- och nackdelar för gestaltningen går att identifiera i valda tillvägagångssätt?

¹⁰ Hassmén och Plate, *Idrottspsykologi*, 270.

¹¹ Fagéus, *Musikaliskt flöde artistisk mental träning för scen och undervisning*, 133.

¹² Hassmén och Plate, *Idrottspsykologi*, 332.

1.4 Forskning och handböcker om mental träning.

Jag skaffade mig en överblick över fältet mental träning kopplat till musikaliskt framförande bl.a. genom litteratursökning på databasen RILM. Där fanns doktorsavhandlingarna *Mental skills training for a low advanced to advanced pianist* skriven av Rebekah Jordan-Miller och *Controlling chatter to make it matter: Evaluating a self-talk intervention to enhance adjudicated musical performance* av Cheryl L Weiss. Jag fann dessa intressanta, för att de handlar om hur mental träning kan förändra vårt självförtroende inför och under ett uppträdande.

Jordan-Millers berättar i sin avhandling att det inte finns litteratur, som ger en övningsplan för hur man tränar tillit och självförtroende under framförandet för pianister. I sin avhandling fick Jordan-Miller uppgiften att konstruera ett träningsprogram för att öva dessa mentala färdigheter.

Weiss menar i sin avhandling, att musikers svårighet att göra sitt bästa under ett framträdande är p.g.a. bristfällig kunskap i området mental färdighetsträning. Avhandlingen behandlar främst hur en inre dialog kan påverka musikers självförtroende och stress.

Förutom ovanstående gjorde jag också en sökning genom s.k. snöbollsurval. På databasen GUPEA skrev jag in nyckelorden: mental träning, prestationsångest och nervositet och fann studentuppsatser, som berörde mitt fält. I deras litteraturlistor fick jag fram litteratur, som var relevant för mitt ämne. Särskilt intressanta var tre böcker som jag lånade och läste.

Den första boken var *Musikaliskt flöde artistisk mental träning för scen och undervisning* skriven av Kjell Fagéus. Jag bedömde att det var en bra bok för att Fagéus är en författare, som har egna erfarenheter och bred kunskap vad gäller mental träning. Fagéus är välmeriterad klarinettist både som solist och inom flera orkestrar bl.a. Riksradios symfoniorkester. Han har även varit verksam som pedagog, konstnärlig ledare och mental tränare.

Den andra boken var *Idrottspsykologi* och är skriven av Peter Hassmén, Nathalie Hassmén och Johan Plate. Inom idrotten upplever jag, att man har arbetat med mental träning längre än inom scen och musik. Enligt min uppfattning tar författarna till boken *Idrottspsykologi* sakligt upp teorier, fakta och forskning inom området. Den ger också konkreta övningar varav några jag

valt att ha i min studie. Författarna är liksom Fagéus kunniga inom området. Peter Hassmén är professor i idrott och idrottspsykologi. Nathalie Hassmén är docent i psykologi. Johan Plate är doktorand i idrottspedagogik och från början idrottslärare. Han är också professionell mental rådgivare åt landslag och enskilda idrottare.

En annan kunnig författare med egna erfarenheter om hur vi reagerar psykiskt under en prestation är Åke Lundeberg. Han har skrivit boken *Rampfeber: konsten att framträda under press*. Han är både violinpedagog och läkare, som specialiserat sig på psykoterapi och scenskräck främst för musiker. I boken finns tydliga förklaringar på vad som psykologiskt händer med oss i en framträdandesituation.

I följande kapitel lyfter jag temavis fram stoff, som enligt min bedömning är användbart för min egen process med att identifiera och utveckla mentala strategier, som kan främja mina musikaliska framträdanden.

1.4.1 Exempel på teman för mental träning

Muskulär mental träning

En sorts mental träning inriktar sig på muskulär avslappning. Vanligaste upplevelsen hos personer som gjort muskulär avslappningsövning, är upptäckten av spänningar, som de tidigare var omedvetna om. Det gäller särskilt nacke, axlar och skuldror. Ett annat område är mellangärdet d.v.s. diafragman. Är inte diafragman avspänd andas vi fort och ytligt. Detta medför att hjärnan får för lite syre, vilket i sin tur ger sämre koncentration samt att nervositeten ökar.¹³ Avslappningsövningarna sänker alltså både fysiska och psykiska spänningar. De gör att vi kan prestera bättre vid våra framträdanden, dessutom ger de oss en mer fördjupad inläring när vi övar. Vårt sätt att öva och vår prestation på scen är som varandras spegelbilder. Fagéus menar, att om man övar dagligen med inre lugn finns större möjlighet att få just mer av detta vid framträdanden.¹⁴

Inför ett framträdande kan nervositeten göra så att hjärnans larmcentral påverkas. Detta ökar spänningen i våra muskler.¹⁵ Hjärnans larmcentral är de delar av hjärnan som håller oss

¹³ Fagéus, *Musikaliskt flöde artistisk mental träning för scen och undervisning*, 85.

¹⁴ Fagéus, *Musikaliskt flöde artistisk mental träning för scen och undervisning*, 80.

¹⁵ Åke Lundeberg, *Rampfeber – Konsten att framträda under press* (Stockholm: Germans musikförlag AB, 1992), 43.

vaksamma på faror och gör kroppen spänd och redo för strid, men inför ett framförande vill vi istället vara avspända. Regelbunden mental avslappningsövning kan påverka oss till att bli avspända inför framföranden.

Mentala rum

Fagéus lyfter fram de mentala övningar som ger oss möjlighet att vara i vårt trygga mentala rum. Det är här vi kan förändra och komma åt dåliga tankespiraler och beteenden, som är till nackdel på scen.¹⁶ I det mentala rummet kan vi lättare komma bort ifrån negativa så kallade realitetstestningstankar. Denna sortens tankar är som en sur och butter person, vad man än säger är det fel. Jag kan t.ex. tänka:- det här kan jag, men efter någon sekund dyker en motsatt tanke upp, som en objuden gäst och säger -det kan du ju inte alls. Men i det mentala rummet är det jag som bestämmer vilka tankar som ska få vara där. Här kan jag obehindrat föreställa mig hur mitt framträdande på scen ska vara.¹⁷ I detta rum kan jag också påverka mina självbilder. Enligt Fagéus går det inte att ändra sin självbild med, som han skriver; ”logiska resonemang”. Det bygger man istället sakta upp med positivt stärkande tankar i det mentala rummet under en längre tid.¹⁸

Negativa och positiva tankar

En stor del av litteraturen om mental träning handlar om negativa respektive positiva minnen och vad de gör med oss och vår prestation. Den mentala träningen inriktar sig till stor del på att stärka självförtroendet och öka det positiva tänkandet. Lundeberg berättar att känslor påverkas av vår inre kommunikation och hur vi uppfattar vår omvärld. Vår inre kommunikation bygger på tidigare erfarenheter. Det är därför en liten kommentar kan få oss att känna osäkerhet, bli ledsna eller arga för att den påminner oss om tidigare upplevelser. Tyvärr är det också vanligt att minnas de få felen och glömma bort allt det positiva.¹⁹ Det kan bli problematiskt om människor har en för stor tendens att se problemen och mer minnas det negativa. I förlängningen kan det t.o.m. färga vår syn på oss själva. Då blir det svårt att utveckla och förverkliga sina

¹⁶ Fagéus, *Musikaliskt flöde artistisk mental träning för scen och undervisning*, 73.

¹⁷ Fagéus, *Musikaliskt flöde artistisk mental träning för scen och undervisning*, 86.

¹⁸ Fagéus, *Musikaliskt flöde artistisk mental träning för scen och undervisning*, 103.

¹⁹ Lundeberg, *Rampfeber – Konsten att framträda under press*, 17.

mål.²⁰ Det påverkar inte bara vår självbild utan kan också ha inverkan på vårt autonoma nervsystem, som inte går att styra med vilja. Innan ett framträdande vill gärna obehagliga minnen från framföranden, som inte gått så bra, göra sig påmind. Dessa kallas för negativa triggers. Detta kan blockera det autonoma nervsystemet. Istället ska vi aktivera positiva triggers som t.ex. minnen från framträdanden som gått bra.²¹ En annan positiv trigger kan vara att rikta uppmärksamheten på något annat än sig själv. I Fagéus bok blir ett stearinljus i fokus när några personer fick spela och sjunga för att hålla ljuset brinnande. Han berättar vidare att även personer kan vara den som musikern fokuserar på. I detta fall låtsades några musiker att en vacker kvinna satt i publiken.²²

Ett annat sätt kan vara att tänka oss in i vilken vision vi har av stycket. Den inre vision vi har i örat styr kroppens rörelser och muskulatur. Men då kan synsinnet lätt måla upp, som Lundberg skriver, ”skräckfilmer” av tidigare misslyckanden, vilket i sin tur leder till att fokus från den inre visionen störs. Då gäller det att ha styrka och förmåga att själv kunna fylla vårt synsinne med vår inre vision. Enligt Lundberg kan då en idé vara att sjunga med. Det stimulerar fingrarna att följa med i musiken och hjälper oss också att rikta uppmärksamheten till innerörat och den vision vi har av stycket. ”För om vi inte fyller synsinnet med vad som ska finnas där så fyller det sig självt. Naturen hatar tomrum”.²³

Vi behöver också i vårt inre ta fram de positiva tankarna. Fagéus tydliggjorde detta med en övning, som i korta drag gick ut på att man fick skriva ner goda upplevelser på röda papper och dåliga på blå. Resultatet av övningen visade tydligt på hur vi i vårt inre placerar det blå pappret överst, fastän de röda papperna kan vara fler. Tar man istället bort det blå pappret och knycklar ihop det till en liten boll samt placerar ut de röda papperna framför sig, blir den positiva bilden tydlig och det blir lättare att uppnå våra mål. Vi behöver lyssna mer till, som Fagéus skriver: ”...vad som sägs av positiva kommentarer. Inte bara att som en svamp suga åt sig det negativa.”

²⁴ Ett annat sätt att komma till rätta med våra negativa tankar är *tankestopp*. Detta bygger på att stoppa de negativa tankarna innan de inverkar på utförandet. Tankestopp kan vara en bra teknik

²⁰ Fagéus, *Musikaliskt flöde artistisk mental träning för scen och undervisning*, 17.

²¹ Fagéus, *Musikaliskt flöde artistisk mental träning för scen och undervisning*, 19.

²² Fagéus, *Musikaliskt flöde artistisk mental träning för scen och undervisning*, 54.

²³ Lundberg, *Rampfeber – Konsten att framträda under press*, 28.

²⁴ Fagéus, *Musikaliskt flöde artistisk mental träning för scen och undervisning*, 47-48.

för att tänka på vad som ska göras istället för att tänka vad man inte får göra.²⁵ Men det behövs inte bara en positiv tillbakatitt eller tankestopp. Hassmén m.fl. menar också att vårt förråd av goda minnen behöver förnyas med fler bra upplevelser. Nya erfarenheter genom att satsa på framtida prestationer är nödvändigt. ”Självförtroende är en färskvara”.²⁶

Vår inre kommunikation är viktig för vår prestation. I kommunikationen med oss själva är det väsentligt att tillåta sig att göra fel. Märkligt nog lyckas vi bättre om vi tillåter oss att misslyckas. Oftast har vi en övre och undre gräns. Den övre handlar om hur bra vi vågar prestera. Den undre gränsen är det tekniska d.v.s. det vi övat in. De flesta av oss vill höja den övre gränsen utan att ändra den undre. Dessvärre går det oftast inte. För att kunna spela med flyt och inlevelse behöver övervägande del av stycket vara så väl inövat att det mesta är automatiserat. Traktera ett instrument kräver nämligen en hel del muskelkoordination och det är just den som styrs av det omedvetna och autonoma. Mycket av musicerandet fungerar därför utanför vårt medvetande.²⁷

Som tidigare nämnts kan man på sikt påverka det autonoma nervsystemet med mental träning. Våga prestera är ju något vi kämpar mer eller mindre med. Fagéus ger exempel på en övning för att få fram den frimodighet, som man vill ha i ett uppträdandetillfälle. Den kallas för ”att göra en William”. William är tre år och tycker att det är självklart att kompiserna vill leka med honom. Musikern får för en stund låtsas vara William och med samma övertygelse som en spontan treåring tro på att publiken vill höra det den skall framföra.²⁸

²⁵ Hassmén och Plate, *Idrottspsykologi*, 367.

²⁶ Hassmén och Plate, *Idrottspsykologi*, 374.

²⁷ Lundeberg, *Rampfeber – Konsten att framträda under press*, 35.

²⁸ Fagéus, *Musikaliskt flöde artistisk mental träning för scen och undervisning*, 52.

2 Metod

Metod för undersökningen var en observationsstudie med mig själv som objekt, där jag prövade strategier för mental träning i relation till musikaliskt framförande. Under en tidsperiod valde jag att varje dag testa ett urval av metoder och övningar för mental träning. De olika metoderna spelade jag in för att därefter kunna lyssna och följa instruktionerna till övningarna. Metoderna för mental träning jag valde var utifrån Fagéus och Hassmén m.fl. böcker. Tidsperioden innehåller också nio framträdandetillfällen på gudstjänster och förrättningar, för att se om den mentala träningen hade någon effekt på min musikaliska gestaltning.

Vidare dokumenterade jag processen genom att föra loggbok samt göra videoinspelningar. Jag använde min surfplatta som loggbok. Videoinspelningarna gjordes med hjälp av min mobiltelefon. Några framträdanden valde jag att endast dokumentera skriftligt. Detta gjordes av etiska skäl. Det var främst vigslarna. Jag ville undvika att vigselfaret och bröllopgästerna skulle bli mina undersökningsobjekt.

Undersökningen integrerades med min profession som kyrkomusiker. Jag valde de kyrkor som ingår i Sävare pastorat där jag arbetar. De musikaliska framförandena skedde i kyrkorna: Saleby kyrka, Hasslösa kyrka, Norra Härene kyrka, Lindärva kyrka och Skofteby gamla kyrkplats. Det första framförandet ägde rum i Sävare kyrka. Det har jag valt att kalla Framförande 0 (Video 1: Framförande 0) eftersom det är innan de mentala övningarna påbörjades. Framförande 1 spelade jag den 14 juli i Saleby kyrka. Framförande 2 genomfördes på kvällen under en utomhusgudstjänst i Skofteby gamla kyrkplats. Den 27 juli ägde framförande 3 rum. Det var en vigsel i Hasslösa kyrka. Framförande 4 spelade jag två gudstjänster den 28 juli. Jag videofilmade mig när postludiet framfördes på första gudstjänsten (Video 2: Framförande 4). Framförande 5 genomförde jag en musikandakt i Norra Härene kyrka vid namn *Stillhet inför natten* den 31 juli (Video 3: Framförande 5a), (Video 4: Framförande 5b), (Video 5: Framförande 5c). Den 14 augusti genomfördes framförande 6. Det var ännu en *Stillhet inför natten* men i Lindärva kyrka. Framförande 7 och 8 ägde rum den 24 augusti och bestod av en vigsel med hemligt dop i Hasslösa kyrka och en vigsel i Sävare kyrka.

Det följande beskriver de övningar jag valde. Den *första* övningen (Audio 1: Första övningen) tränar muskulär avspänning samt andning och är hämtad ur Hassmén & Plates bok. Under den muskulära avslappningen ska en kroppsdel i taget, exempelvis armarna, spännas så hårt som möjligt i fem sekunder, sedan hälften så hårt i ytterligare fem sekunder och därefter får man slappna av under uppmaningen att lägga märke till skillnaden mellan spänd och avslappnad. I andningsövningen ska bröstkorgen fyllas med luft, hållas ett tag för att sedan andas ut och samtidigt tänka ordet lugn²⁹.

Den *andra* övningen (Audio 2: Andra övningen) är till för att stärka självförtroendet. Här läses några påståenden upp som mestadels inleds med: Jag kan..., Jag kommer att lyckas...Jag känner mig starkare...osv. Efter varje mening upprepar man det högt för sig själv. Tanken är att säga dessa påståenden regelbundenhet i en trygg miljö. Då har de benägenhet att bli verklighet³⁰.

Tredje övningen (Audio 3: Tredje övningen) övar både muskulär och mental avslappning samt självförtroende. Den mentala avslappningen ger möjlighet att bygga upp sitt inre rum. I inre rum väljer man i sin tankevärld ett tryggt rum eller plats. Därefter ges utrymme till att tänka på ett eller flera ord som representerar något bra. I slutet av övningen uppmanas man att tänka och leva sig in i ett tillfälle då det verkligen blev en lyckad spelning³¹.

Det sista *fjärde* steget är inte baserat direkt till någon bok utan egen idé. Jag ska mer låta stycket vara som en berättelse istället för att spela rätt toner som står i noterna.

²⁹ Hassmén och Plate, *Idrottspsykologi*, 369-370.

³⁰ Hassmén och Plate, *Idrottspsykologi*, 372.

³¹ Kjell Fagéus, *Musikaliskt flöde artistisk mental träning för scen och undervisning*, 153-155.

3 Process, resultat och analys

Arbetsprocessen skedde i tre faser. I varje fas beskrivs både processen och analysen. Första fasen omfattade en observation av framförandetillfällen innan jag hade påbörjat mentala övningar. Andra fasen består av genomförande och analys av mentala övningar. Fas tre genomfördes övningar i samband med framförandetillfällena. I texten som följer använder jag några metaforer för att tydliggöra mina upplevelser och tankar.

Första fasen	Före mentala övningar	- 16 juni
Andra fasen	Genomförande av mentala övningar	17 juni – 7 juli (tre veckor)
Tredje fasen	Mentala övningar och musikalisk gestaltning	8 juli – 24 augusti (sju veckor)

3.1 Första fasen: Före mentala övningar

Min plan var att spela in en video från ett framträdande innan de mentala övningarna påbörjades. Detta gjorde jag för att tydligare märka om dessa övningar gjorde någon skillnad, d.v.s. så märkbart ”före och efter” som möjligt. Under en gudstjänst en söndag i Sävare kyrka i slutet av maj, spelade jag in pianostycket Invention nr 6 i E-dur av Johan Sebastian Bach (1685-1750) (Video 1: Framförande 0). Det fick bli ett pianostycke för att då är jag i blickfånget och blir lite nervös. Pianot står ju, som i de flesta kyrkor, framme vid koret. Orgel känns tryggare eftersom den befinner sig oftast på en läktare längst bak.

Analys

Min upplevelse var att stycket framfördes med ett flöde där det inte blev några avbrott, trots att jag var lite i blickfånget (Video 1: Framförande 0). Hakade inte upp mig på vissa svårare takter eller fick något stresspåslag med skakningar vid miss av någon ton. Andningen var lugn. Tidigare har jag inte spelat in mig under framträdanden. Dock uppfattade jag det inte särskilt annorlunda. Upplevelsen var den samma som tidigare gudstjänster då jag spelar postludier.

Fokuseringen var mest på vad jag skulle spela och framförde pianostycket så bra som möjligt för åhörarna. Upptäckte att det är svårt att lura mig själv. Framträdanden som är inför en liten publik med personer jag är trygg med, går det inte att göra mig själv nervös, genom att t.ex. låtsas att inspelningen är livesänd eller kyrkan är fullsatt. Enligt mig kan jag istället spela ett svårare stycke eller på ett instrument som är i åhörarnas blickfång.

Förutom ovannämnda videoinspelning vill jag också bjuda på en liten återblick av mina framträdanden hittills. En glimt av detta finns redan att läsa i min bakgrund på sidan 5, men tänkte ge här en mer utförlig återspeglning. Det är främst situationen som styr hur jag känt både inför och under en spelning. Ett stycke kunde utföras ganska avslappnat i ett sammanhang, medan samma stycke blev mer nervöst inför en större publik eller när en speciell person fanns med bland åhörarna. Speciell person var t.ex. någon jag känner. Då blev det extra angeläget att göra gott intryck på just denna person. Jag ville ju inte att en dålig spelning skulle spridas vidare till min bekantskapskrets. Liknande ”skräcktankar” fick jag om det satt någon kritisk arbetskamrat eller duktig musiker med i publiken. Men det behövde inte bara vara de där speciella personerna. Ibland dök det upp minnen från tidigare spelningar och stökade till det. Det kunde vara framföranden som jag inte var nöjd med. De brukade oftast titta fram särskilt under en större framträdanden. Då kunde också ett felspelande ge tunnelseende och jag fick svårt att hitta i noterna. Det var som att leta efter något i stressat tillstånd. Då hittar jag det sällan. Jag blev också skakig och upplevde att tankarna flöt trögt i huvudet.

Till viss del har jag kunnat motverka detta genom att i förväg, i god tid, ta reda på om det skulle bli fullsatt i kyrkbänkarna eller att vissa personer i min bekantskapskrets ämnade komma och lyssna. Då var förutsättningarna större att göra ett bra framförande än när jag blev överraskad precis innan. Det verkar som att den mentala ”startsträckan” var viktig för mig. Överraskningar är kanske trevliga i andra sammanhang. En annan sådan mental förberedelse var, och är fortfarande, därför jag undviker att bara kasta mig på musikstycket och börja spela utan att först samla mig och ställa frågorna; hur startar stycket, vilken tonart, vilket tempo mm?

Dessa händelser får mig att tänka på en metafor, som en föreläsare för längesedan gav oss studenter på kantorsutbildningen. Tyvärr kommer jag inte ihåg vad denna föreläsare heter, men all eloge för denna person som gav en så bra bild på hur man skulle förhålla sig till en

uppspelning. Han menade att inför ett framträdande är vi som flaskor med någon sorts kolsyrad dryck. När vi blir nervösa skakas flaskorna om. Sedan gäller det att inte öppna korken helt då man ska börja spela, utan lite i taget. Då sprutar inte ut kolsyrad läsk ut okontrollerat. En bra bild eftersom detta beskriver hur jag förhåller mig till en uppspelning. Ge allt men inte okontrollerat på en gång. Annars finns risken att jag spelar fel och blir skakig, nervös och ofokuserad. Istället behålls lugnet och sinnesnärvaron.

Men jag har också en egen bild för att beskriva mina upplevelser från spelningar med nervositet. Här kommer ännu en metafor, som beskriver hur jag känner kontakten med min tillit och sinnesnärvaro eller när de sviker i en spelning. Tilliten till att klara av uppspelningar lika bra som spelandet i övningsrummet kan liknas vid att förankra en båt ute på sjön. Det inövade är havsbotten och båten är jag själv. Tilliten är själva ankaret. Vid ett framträdande under press gäller det för mig att ha såpass sinnesnärvaro så jag klarar av att kasta i ankaret och låta det fästa i botten, dvs komma i kontakt med det som övats in. Annars tar vågor och vind över och jag tappar kontrollen över båten.

3.2 Andra fasen: Genomförande av mentala övningar

Den 17 juni startade min semester på tre veckor. Min tanke var att under dessa veckor börja med min mentala träning. Detta bedömde jag, skulle ge övningarna tid att göra inverkan på mig innan jag börjar använda dessa i praktiken. Jag gjorde de tre mentala övningarna per dag för att uppnå någon sorts kontinuitet (Audio 1: Första övningen), (Audio 2: Andra övningen), (Audio 3: Tredje övningen: Tredje övningen).

Första veckan med övningarna tillbringades på det vackra Österlen. Tanken var att en trygg och avslappnande miljö skulle öka möjligheten till de mentala övningarnas inverkan på mig. Kanske kunde det förbättra mitt självförtroende och påverka mitt autonoma nervsystem. Om vädret tillät valde jag att utföra övningarna utomhus på en medhavd yogamatta.

Andra och tredje veckan var jag hemma igen och fortsatte med övningarna på samma sätt men endast inomhus.

Analys

Första veckan på Österlen var utomhusomgivningen dock inte alltid till en fördel. Vissa kvällar blev myggen ett störande inslag eller ibland blev det för kallt. När tredje övningens strof löd ”du känner dig nu tung och varm” (Audio 3: Tredje övningen.) var det svårt att uppleva någon sorts värme sprida sig i kroppen. Ibland kunde också biltrafiken störa. Kanske var detta en av mina första upptäckter med övningarna. Det var inte mycket som behövdes för att koncentrationen på övningarna stördes. En annan tidig upptäckt var de omedvetna spänningar jag hade i kroppen. Både första och tredje övningen innehåller avslappningsövningar. Dessa fick mig att observera vissa undermedvetna anspänningar. Det var särskilt i nacken, armarna och magen. Min upplevelse blev att denna upptäckt ledde till bättre avslappning. Det var också första övningen som ledde till ytterligare en observation. När jag i övningen uppmanades att spänna en kroppsdel gjorde en annan del av kroppen en omedveten anspänning. I synnerhet när det kom till armarna, nacken eller magen, då ville gärna ansiktet också göra en grimas eller att jag bet ihop käkarna. Jag fick här ännu en upplevelse att kroppen kan göra omedvetna spänningar, som kanske inte är till fördel i framträdandesituationer. Likadant var det med andningen. Andningsdelen i slutet av första övningen är till för att motverka ytlig andning. Ganska ofta låg min andning högt upp i halsen och bröstet. Men detta andningsmoment fick mig att andas längre ner. Det upplevdes som att jag andades med magen, en sorts andning som är djupare och som inger trygghet. I slutet av första övningen ska man tänka på ordet lugn vid utandning. Detta påverkade också mig så jag blev harmonisk och avspänd (Audio 1: Första övningen).

Det blev lättare att vara fokuserad på övningarna andra och tredje veckan då de utfördes inomhus. Tredje veckan med mentala övningar väckte mer tankar och frågor om övningarna. Det var speciellt den andra övningen, där upplästa meningar ska upprepas för att stärka självförtroendet. Syftet är att om dessa påståenden sägs i trygghet återkommande gånger blir de förverkligade. En av meningarna är: ”Jag kommer att lyckas med min prestation” eller ”Jag känner mig starkare psykiskt för varje dag som jag tränar” (Audio 2: Andra övningen). Många frågor dök då upp i mitt huvud: Kommer dessa uttryck nå på djupet, lära mig mer, öka min prestation och dessutom göra mig starkare mentalt? Dessa frågor och påståenden fick mig att uppleva en ”pirrande” förväntan i kroppen. En annan av övningarna som väckte tankar är övning tre. Där ombeds man att gå in i sitt mentala rum. Mitt mentala rum var en vacker plats i

naturen eller i ett blommande växthus. Det blev ett rum för min utveckling i en trygg miljö. Här ska man också påverka det autonoma nervsystemet och få en djupare inläring. Jag tänkte att det ska bli spännande att se vad mitt mentala rum kommer att ge (Audio 3: Tredje övningen).

Förutom ovannämnda observationer under dessa tre veckor med mentala övningar, upptäckte jag inga stora förändringar med mig själv. Men min förväntan på hur de skulle påverka mig framöver var hög. En utmaning var dock att, som jag tidigare nämnt, fokusera på de mentala övningarna vissa dagar. Vissa dagar var lättare att hålla mig koncentrerad, medan andra dagar var tankarna upptagna av annat.

3.3 Tredje fasen: Mentala övningar och musikalisk gestaltning

8 juli börjar arbetet efter semestern. Inför träningspassen och uppträdanden vid orgeln, pianot eller sången gjorde jag de mentala övningarna. De gav energi till mitt musicerande. Ett sådant exempel var den andra övningen. Där fanns några uttryck som fick mig att tänka mer positivt inför mina övningspass som är viktiga för mina framträdanden. Särskild inverkan hade påståendena; ”Det kommer vara roligt och stimulerande att träna nästa pass ” Jag lär av mina framsteg och vill ständigt göra nya”, ”Jag lär mig fort och vill ständigt ha nya utmaningar” (Audio 2: Andra övningen). Träningspassen blev mer lärorika då jag tänkte dessa meningar och min förhoppning blev att det skulle stärka mig i framförandesituationerna.

Precis som under semestern upplevde jag vissa dagar svårare att koncentrera mig på de mentala övningarna. Då kunde det bero på att jag hade sovit dåligt eller möten på arbetsplatsen, som gjorde tankarna oroliga. Som tur var blev det inget dagligen återkommande mönster, utan de flesta dagar var jag fokuserad på övningarna.

3.3.1 Framförande 1

Den 14 juli spelade jag på förmiddagsmässan i Saleby kyrka. Jag spelade *Ett bondbröllop* av August Söderman (1832-1876) på orgel som postludium. Det kom bara 3 gudstjänstbesökare. Men tänkte ändå att det var med fördel den mentala träningen fanns i åtanke när jag spelade upp. Innan och under postludiet påminde jag mig om det övningarna tränat, bland annat uttrycket ”det du tidigare haft tillgång till kommer du alltid ha tillgång till” som finns i tredje övningen (Audio 3: Tredje övningen).

Analys

Jag var avslappnad och kunde spela så som det övats in. Inga andra tankar var i vägen. Med anledning av det låga gudstjänstdeltagandet upplevde jag inte detta som någon pressad situation. Därmed var det svårt att se om det var p.g.a. de mentala övningarna eller situationen som gjorde mig lugn och fokuserad.

3.3.2 Framförande 2

Inför den andra gudstjänsten, samma dag den 14 juli, gjorde jag övningarna. Det var en friluftsgudstjänst och skulle hållas utomhus på Skofteby gamla kyrkplats. Tyvärr var inte vädret på vår sida denna dag med regnskurar och blåst. Jag blev rent av förvånad att keyboarden inte gick sönder av vätan, eftersom jag tycker den har samma kvalitet som ett instrument från en leksaksaffär. Trots vädret hade det kommit ganska många gudstjänstbesökare. Nu var det inte bara 3 utan ca 30 åhörare.

Analys

Psalmerna gick förhållandevis bra att spela, men på grund av det våta vädret slant jag en och annan gång på tangenterna. Det blev dock värre med pianostycket, som skulle spelas i slutet av gudstjänsten. Jag hade valt *Träumerei* av Robert Schumann (1810-1856) som postludium. Det hade kommit vattendroppar på den inplastade noten, vilket gjorde sikten ganska dålig. Ett par vindrutetorkare hade varit praktiskt. Det gjorde inte saken bättre att keyboarden stod ostadigt. Vickade den till landade jag på ett annat spännande ackord, som inte fanns i noterna. I denna situation var det svårt att påminna mig om den mentala träningen. Jag var fullt upptagen med den rådande situationen. Framförande 2 gjorde mig tveksam till om mental träning skulle göra någon verkan på mig. Här börjar tankar som att -oj hur ska det gå? -Varför hade jag övat på pianot hemma och på arbetet istället för keyboarden som användes på friluftsgudstjänsten? Dessa orostankar gjorde mig stressad, vilket ledde till att vissa noter blev suddiga och svåra att räkna ut vilken ton det var. Jag fick helt enkelt tunnelseende som hindrade mig till att fullt ta in informationen som stod i noterna.



Bild 1. Bilden visar takt 10-12 ur Träumerei av Robert Schumann,



Bild 2. Bilden visar samma takter som bild 1 men hur jag uppfattar den under press.

Minnet av alla gånger som gått bra försvann eller landade i skymundan. Det negativa hamnade längst fram inför min inre syn. Händelser som dessa skulle jag beskriva som två blomvaser. Den ena vasen har en liten yta att stå på, den andra har en bred fot. Vid nervösa tillfällen känner jag mig som vasen med en liten fot. Då bordet, som vaserna står på, vickar minsta lilla välter vasen med liten fot och allt självförtroende rinner ut. Självklart vill jag vara vasen med bred fot. Men det andra framförandet upplevdes inte som att övningarna gjort någon större verkan. Jag ställde frågan; kan övningarna på sikt göra mig till en vas med bred fot?

3.3.3 Framförande 3

Lördagen den 27 juli spelade jag på en vigsel i Hasslösa kyrka. Det var en arbetskamrat som skulle gifta sig, vilket gjorde mig lite extra nervös. Jag skulle spela *Gotländsk brudmarsch* (trad. Arrangemang av Sven-Olof Ohlsson) och *Höga Gärdet ur Änglagård* av Björn Isfält (1942-1997) i ett orgelarrangemang av Hans Agrell. Innan vigseln gjorde jag övningarna. Den tredje övningen genomfördes precis innan klockringningen. I slutet av den övningen blir man guidad in i det mentala rummet. Då kopplade jag bort omgivningen för en stund för att koncentrera mig på ordet, som skulle stärka mitt självförtroende. Jag valde ordet *tillit*. Har märkt att jag ofta tänkt; - oj dessa takter ser svåra ut detta kan jag inte. Då fick ordet tillit vara det ord som fick

mig att lita på min förmåga. Återigen upprepade jag också meningen från den tredje övningen " Det du en gång haft tillgång till kommer du alltid att ha tillgång till." Dessa ord skulle påminna mig om de spelningar som gått bra (Audio 3: Tredje övningen).

Analys

Framförande 3 gick bra. Mina musikaliska inslag blev uppskattade och jag var nöjd. Höll mig samlad och lugn under framförandet. I slutet av första ingångsmarschen landade jag fel och blev lite skakig, men lyckades komma ner i varv och rättade till det. Veckan innan detta tredje framträdande fortsatte jag med övningarna. Jag var mer medveten nu under övningspassen vid pianot, orgeln och sångträningen, om att vara tillräckligt avslappnad, känna tillit och inre lugn. Det blev en god start på övningspasset. Särskilt andra och tredje övningen fick mig att slappna av och bli lugn och fokuserad. Men jag var också väl medveten om situationen i god tid och hade därmed stärkt mig med positivt tänkande. Här hade jag givit mig en mental startsträcka.

3.3.4 Framförande 4

Dagen efter spelade jag två gudstjänster varav en är i Saleby kyrka. På videoinspelningen ser man mig spela *sats 1 ur Drottningholmsmusiken* av Johan Helmich Roman (1694-1758) i ett arrangemang av Marcus Torén (Video 2: Framförande 4). Till skillnad från dagen innan var det betydligt färre i kyrkbänkarna. Jag försökte ändå hålla min mentala träning igång.

Analys

Framförande 4 gav inga pulspåslag som gjorde att jag kom av mig men jag var något osamlad men tog mig igenom stycket med flyt utan att komma av mig. Detta uppträdande påminner om första framträdandet. Det var få gudstjänstbesökare vilket inte gjorde mig särskilt nervös. Dessvärre missade jag ofta den fjärde punkten. Det fjärde momentet där styckena skulle framföras som en musikalisk berättelse (punkt 4). Jag var istället fokuserad på det som skulle spelas och att dagligen genomföra de mentala övningarna så det fjärde steget glömdes bort.

På videon kan man se att jag har svårt att samla mig innan. Jag tittar oroligt om mobilens kamera är påslagen och på prästen, istället för att förbereda mig på min insats. Här glömmar jag av att tillämpa de mentala övningarna för att koncentrera mig. Jag rör mig något stelt under

framförandet. Min upplevelse är att samma stycke skulle kunna framföras med flyt inför fullsatt kyrka med mental träning som hjälp (Video 2: Framförande 4).

3.3.5 Framförande 5

Ny arbetsvecka med nya möjligheter. Det började nu bli rutin att varva daglig övning vid instrumenten och de mentala övningarna. Onsdag kväll 31 juli spelade jag något som heter *Stillhet inför natten* som är en liten musikandakt. Det hela ägde rum i Norra Härene kyrka. Mitt lilla program bestod av de tre pianostyckena *Clair de lune* av Claude Debussy (1862-1918), *The Heart asks the pleasure first* av Michael Nyman (1944), *Träumerei* av Robert Schumann (1810-1856) och en egenkomponerad sång som inte finns med på video. (Video 3: Framförande 5a), (Video 4: Framförande 5b), (Video 5: Framförande 5c). Det var ca fem personer bland åhörarna. Därför var det bra att jag spelade pianostycken, eftersom pianot även här står längst fram i koret.

Analys

Min upplevelse blev en känsla av inre lugn och fokus på vad som skulle spelas fastän jag var i blickfånget. Hade tillit till min förmåga att tolka notskriften och kände i muskelminnet vad som skulle spelas. Vid några tillfällen dök det upp negativa tankar, men dessa lyckades jag få bort genom att koncentrera mig på vad som skulle spelas. Detta tillfälle fick mig att tänka på att jag ibland upplever det som att man har en sportkommentator i huvudet, som bedömer min prestation och kommer med negativa kommentarer. Jag följer inte flitigt sport på tv men ibland händer det att det blir någon fotbollsmatch. Då är kanske en kommentator bra för en sådan ”sportokunnig” person som jag. Tyvärr är inte en sådan sportkommentator bra att ha i huvudet när jag ska spela, som talar om när det blev fel. Det hindrar min koncentration på vad jag ska spela.

På videofilmerna ser jag mer avspänd och samlad ut. Även rörelserna under framförandet ser mjuka och följsamma ut (Video 3: Framförande 5a), (Video 4: Framförande 5b), (Video 5: Framförande 5c).

3.3.6 Framförande 6

Nästkommande spelning blev på kvällen den 14 augusti. Fram till dess fortsätter jag med mina sedvanliga mentala övningar. Spelningen var ännu en *Stillhet inför natten* men nu i Lindärva kyrka. Fastän det kom bara ca 16 personer och lyssnade upplevdes det som ganska välfyllt i kyrkan eftersom, Lindärva är en liten kyrka. Orgeln är inte på någon läktare utan står i nära anslutning till kyrkbänkarna, vilket gjorde att jag kom åhörarna ganska nära. Detta var till fördel för att få lite nervositet. På den lilla musikandakten spelade jag fem orgelstycken *Almighty God* av Duke Ellington (1899-1974), *Gammal fäbodpsalm* av Oscar Lindberg (1887-1955), Evert Taubes (1890-1976) *Så skimrande var aldrig havet i ett arrangemang* av Johannes Landgren, *Andante Tranquillo ur orgelsonat nr 3* av Felix Mendelssohn (1809-1847) och *Vila* av Charles Hilliges (1956). Två dessa stycken spelades in nämligen *Almighty God* och *Gammal fäbodpsalm*.

Analys

Trots att framträdandet var nära åhörarna upplevde jag inte något stort stresspåslag. Jag hade tillit till min förmåga och blev avslappnad vid tanken på de mentala övningarna.

3.3.7 Framförande 7 och 8

Lördagen den 24 augusti spelade jag ett dop med hemlig vigsel i Hasslösa kyrka och en vigsel i Sävare kyrka. Musiken jag framförde den här dagen var *En midsommarnattsdröm* av Felix Mendelssohn och *Brudkör ur Lohengrin* av Rickard Wagner (1813-1883). Vigseln i Sävare kyrka var så gott som fullsatt medan dopet med den hemliga vigsel i Hasslösa kyrka bestod av ett lite mindre sällskap. Det intressanta med framträdandet i Hasslösa var att det dök upp en bekant till mig. Denna dag innehöll helt enkelt alla de komponenter som gör mig lite extra nervös.

Analys

Vid det här framträdandet fanns det några meningar i de mentala övningarna som jag tänkte lite extra på. "Jag har alltid en glad attityd till min prestation oavsett vad som sker." och " Jag har

stort tålamod eftersom jag vet att jag alltid har chans att lyckas." (Audio 2: Andra övningen)

Dessa meningar upplevde jag hade landat i mig. Jag hade tillit till min förmåga och framförandena blev bra. Det blev inga stresspåslag som gav skakningar eller tunnelseende. De tog bort fixeringen kring att spela rätt. Jag tillät mig att spela fel eller med andra ord "spela annorlunda". De fick mig att inte tänka på de få felen utan se framåt. Dessutom gav de mig insikten av att allt inte står och väger på just denna dags spelningar. Jag tänkte på framföranden som gått bra och att det kommer fler spelningar. Det kommer fler chanser.

4 Diskussion

I detta kapitel diskuterar jag svaren på frågeställningarna. Vad kom jag fram till? Hur förhåller sig min upplevelse överens till den litteratur jag valt om mental träning?

4.1 Vilket blev utfallet av valt tillvägagångssätt?

Jag kände väl igen mig i Lundebergs beskrivning, att vårt musicerande fungerar mycket beroende på att det är så väl inövat att det mesta är automatiserat. När vi spelar ett instrument används vår muskelkoordination, som till största delen styrs av det autonoma nervsystemet.³² Jag upplevde att de mentala övningarna ännu inte hade påverkat mitt autonoma nervsystem. Musikstycket behövde vara väl inövat och framföras på ett instrument jag var trygg med.

Den mentala träningen ökade mitt positiva tänkande. Jag upplevde en mer optimistisk bild av mig själv. Enligt Fagéus har mental träning god inverkan på framförandet, eftersom det under en längre tid kan förändra mitt sätt att tänka och se på mig själv.³³ Något jag upptäckt under åren som kantor är att tankar, självuppfattning och tidigare erfarenheter spelar stor roll i min prestation. Bra psykologiska färdigheter är en viktig faktor för att lyckas.³⁴

Kvalitén på övningspassen vid orgeln, pianot eller sången är viktig för uppträdandet. Samtliga övningar ökade koncentrationen samt medvetandet om att vara avslappnad, uppleva tillit och inre lugn under dessa pass.

4.2 Vilka för- och nackdelar för gestaltningen gick att identifiera i valda tillvägagångssätt?

Alla tre övningarna upplevde jag flera fördelar inför mina framföranden. Som jag tidigare nämnt, fick den första och den tredje övningen mig att upptäcka omedvetna spänningar. (Audio 1: Första övningen). Jag lärde mig att slappna av. Ett exempel på det är under sommarens senare framträdanden: Framförande 6, då jag spelade en musikandakt i Lindärva kyrka. Då blev jag

³² Lundeberg, *Rampfeber – Konsten att framträda under press*, 374.

³³ Fagéus, *Musikaliskt flöde artistisk mental träning för scen och undervisning*, 103.

³⁴ Hassmén och Plate *Idrottspsykologi*, 332.

avslappnad bara av att tänka på de mentala övningarna. Enligt Lundeberg kan nervositet påverka hjärnans larmcentral och vi spänner våra muskler.³⁵ Då upplevde jag att det verkligen var värdefullt att kunna slappna av. Särskilt med tanke på att avslappning sänker den fysiska och psykiska nivån, vilket påverkar framträdandesituationen positivt.³⁶ Den delen av kroppen som gjorde särskilt intryck på min avslappning var diafragman. En avspänd diafragma gjorde min andning djupare och jag blev lugnare. Fagéus gjorde stark inverkan på mig när han berättade hur viktigt det är att vara avspänd i diafragman för att få en djupare andning. Denna djupandning ger hjärnan tillräckligt med syre. Syretillförseln till hjärnan är högst väsentlig för koncentrationen.³⁷

Andra övningen berikade min egen kommunikation både inför och under framträdanden. Denna mentala övning gav mig meningar och uttryck som jag kunde använda i mitt positiva tänkande. Ett sådant exempel är meningarna ”Jag har alltid en glad attityd till min prestation oavsett vad som sker” och ”Jag har stort tålamod eftersom jag vet att jag alltid har chans att lyckas”, som gav mig självförtroende och tillät mig spela fel. (Audio 2: Andra övningen) Enligt Lundeberg är det lättare att spela rätt om man tillåter sig att misslyckas.³⁸ Han lyfter också fram hur våra tidigare upplevelser påverkar vår inre kommunikation. Det är lätt att minnas få negativa händelser och glömma alla de positiva minnena.³⁹ Min uppfattning blev därför, att den andra övningen var viktig, eftersom den vårdade min positiva kommunikation, vilket är bra för ett lyckat framträdande.

I den tredje övningen fick jag bekanta mig med mentala rum. Fagéus menar att i det mentala rummet bygger man, under en lång tid, upp en god självbild.⁴⁰ Här kan man i trygghet förändra och komma åt de tankar och beteenden, som är till nackdel för oss i en framförandesituation.⁴¹ Jag upplevde det meningsfullt att skapa mig ett eget mentalt rum, inte bara för en bättre självbild, utan också för att självbilden inverkar på sikt vårt autonoma nervsystem.⁴² Det

³⁵ Lundeberg, *Rampfeber – Konsten att framträda under press*, 43.

³⁶ Fagéus, *Musikaliskt flöde artistisk mental träning för scen och undervisning*, 80.

³⁷ Fagéus, *Musikaliskt flöde artistisk mental träning för scen och undervisning*, 85.

³⁸ Lundeberg, *Rampfeber – Konsten att framträda under press*, 35.

³⁹ Lundeberg, *Rampfeber – Konsten att framträda under press*, 17.

⁴⁰ Fagéus, *Musikaliskt flöde artistisk mental träning för scen och undervisning*, 103

⁴¹ Fagéus, *Musikaliskt flöde artistisk mental träning för scen och undervisning*, 73.

⁴² Fagéus, *Musikaliskt flöde artistisk mental träning för scen och undervisning*, 19.

mentala rummet blev en tillvaro för mig att hålla störande moment och negativa tankar utanför, som hindrade mitt musicerande. Men den tredje övningen innehåller fler moment som jag tyckte hade god inverkan på mig. På vigseln i Hasslösa d.v.s. framförande 3 fick ordet *tillit* betydelse. Ordet tillit fick mig att lita på att det jag tränat in finns med mig i uppträdandesituationen. Även meningen: ”Det du en gång haft tillgång till kommer du alltid att ha tillgång till” (Audio 3: Tredje övningen). Denna strof fick mig att tänka på de spelningar som varit lyckade. Fagéus övning, där man fick skriva ner bra upplevelser på röda lappar och negativa på blå lappar, tydliggjorde hur vi människor har en stark tendens att i vårt minne lägga de blå lapparna överst.⁴³ Men denna mening där man påminns om uppträdanden som gått bra, får mig att låta de röda lapparna bli mer synliga för mitt inre.

Utmaningarna med dessa övningar är att händelser som mygg, biltrafik eller andra distraherande moment lätt fick mig ofokuserad på övningarna. De krävde också tid. Jag behövde göra övningarna nästan dagligen över drygt två månader, för att märka små skillnader. Enligt Fagéus visar utvärderingar, att det krävs minst 5 dagars mental träning under en längre tid om det ska ge resultat och påverka vårt autonoma nervsystem.⁴⁴ Det var ändå svårt att efteråt konstatera om det var de mentala övningarna, som gjorde mig avspänd och lugn eller om detta infunnit sig ändå. Anledningen till denna tvehägsenhet berodde på att jag upplevt flera framföranden under press i ganska många år, som gått bra utan dessa mentala övningar. Som tidigare nämnt, har det varit uppträdanden, där jag fått en ganska lång mental startsträcka. Då jag inte haft denna startsträcka, har det under nervösa situationer blivit problematiskt för mig under framträdandet. En sådan situation är framförande 2 d.v.s. gudstjänsten i Skofteby. Där upplevde jag att den mentala träningen inte hjälpte. Det som ändå får mig att vilja fortsätta med mental träning, är att framförande 7 och 8 gick bra trots att det blev ett överraskande moment när en bekant var med bland bröllopgästerna. En annan upplevelse var när jag hade terminens första körövning. Då upplevde jag att något hade hänt med mig. Istället för att bli stressad då jag spelade upp en ny körsång för kören infann sig ett lugn och tillit till min förmåga.

⁴³ Fagéus, *Musikaliskt flöde artistisk mental träning för scen och undervisning*, 47-48.

⁴⁴ Fagéus, *Musikaliskt flöde artistisk mental träning för scen och undervisning*, 84-85.

4.3 Slutdiskussion och slutsats

Jordan-Miller lyfter fram i sin avhandling, att det inte räcker med de tekniska och fysiska kunskaperna för att prestera på sin högsta nivå. Det krävs även psykologiska färdigheter.⁴⁵ Några av de psykologiska färdigheter som lyfts fram är bra självförtroende, självkontroll, total koncentration, kunna vara energisk och motiverad men samtidigt avslappnad, kunna vända svåra uppgifter till en utmaning, ha höga krav men ändå tillåta sig att misslyckas.⁴⁶ Jag upplevde att den andra mentala övningen övar mycket av ovanstående psykologiska färdigheter. Meningarna ”Jag kommer att lyckas med min prestation, Jag lär av mina framsteg och vill ständigt göra nya, Jag lär mig fort och vill ständigt ha nya utmaningar, Jag känner mig starkare psykiskt för varje dag som jag tränar, Det känns fantastiskt roligt att prestera bättre dag för dag, Jag är en vinnartyp” upplever jag tränade det goda självförtroendet (Audio 2: Andra övningen). Men även den tredje övningen, erfor jag, bidrog till mitt självförtroende då man i slutet av övningen fick påminna sig om att tidigare kunskap kommer alltid kunna återupptas (Audio 3: Tredje övningen.: Tredje övningen). Men jag upplevde också att påståendena ”Jag har alltid en glad attityd till min prestation oavsett vad som sker, Jag har stort tålamod eftersom jag vet att jag alltid har chans att lyckas” (Audio 2: Andra övningen) lärde mig att ha krav men samtidigt tillät mig att misslyckas. Detta blev särskilt tydligt under framförande 7 och 8 då jag gav mig rätten att spela annorlunda.

En annan av de egenskaper som Jordan-Miller tar upp är som ovan nämnt självkontroll. Självkontroll för mig handlar om att prestera maximalt med inlevelse under ett framträdande och samtidigt kunna vara fokuserad och t.ex. veta vart man är i noterna. I kapitel 3.1 berättar jag om en metafor där vi kan liknas vid flaskor med kolsyrad dryck. Självkontroll är för mig som att öppna den omskakade flaskan försiktigt annars blir det en olycka. Även metaforen om båten ger en bild av att gestalta musikaliskt maximalt, men ändå vara förankrad i det jag tränat i övningsrummet.

Självförtroende och självkontroll upplever jag påverkas av den inre positiva dialogen. I kapitel 3.1 har jag skrivit om min ”mentala startsträcka”. Enligt min uppfattning är det en period där

⁴⁵ Rebekah Jordan-Miller, *Mental skills training for a low advanced to advanced pianist*, 120.

⁴⁶ Vikki Krane och Jean M. Williams, *Applied psychology: Personal growth of peak performance*, 2006, refererad i Jordan-Miller, *Mental skills training for a low advanced to advanced pianist*, 50.

jag för en positiv inre dialog med mig själv inför ett framförande. Min upplevelse är att de mentala övningarna ökade min inre dialog, som jag kunde använda under den mentala startsträckan. Framförandetillfällena 2, 3 och 7 var exempel på hur en inre dialog kan påverka min prestation både positivt och negativt.

I kapitel 3.2 berättade jag om upptäckten av mina omedvetna spänningar och ytliga andning. Detta får mig att tänka på första mentala övningen där jag uppmanas att spänna och sedan slappna av i en kroppsdel i taget (Audio 1: Första övningen). En av de psykologiska färdigheterna som tas upp ovan handlar om att vara energisk och motiverad men samtidigt avslappnad. Enligt Jordan-Miller är sådan mental muskelträning bra för att minska prestationsångest.⁴⁷ Upptäckten av muskelspänningar inför en prestation kan hjälpa oss att upptäcka vad som händer psykiskt med hjälp av meditation. Det fysiska är en spegelbild av det psykiska.⁴⁸ Den mentala träningen kunde i början endast få mig att upptäcka spänningar, men inte se hur det påverkade min musikaliska gestaltning under framföranden. Men under senare delen av hösten har jag upplevt hur avslappningen ökat min koncentration.

Efter en utvärdering av övningarna upplever jag att sista övningen gav mest inför och under ett framträdande (Audio 3: Tredje övningen). Den gör mig först avslappnad, lugn i andningen och fokuserad då jag går in i mitt mentala rum. Jag vill gärna att denna övning blir en del av min dagliga rutin. Den andra övningen hade också bra egenskaper för att öka min inre positiva dialog men innehöll ingen avslappningsövning (Audio 2: Andra övningen).

Slutsats

Min slutsats är att de mentala övningarna främjade mig psykiskt i en framträdandesituation. De förbättrade min inre kommunikation som gav mig lugn och tillit. Jag lärde mig slappna av. Tyvärr gick det inte att fastslå helt om det var dessa mentala övningar eller den mentala startsträckan, som gav mig tillit och inre lugn i flera av framträdandesituationerna. Efter denna

⁴⁷ A.D. Khasky och J.C. Smith, *Perceptuals and Motor skills* no 88, 1999, refererad i Jordan-Miller, *Mental skills training for a low advanced to advanced pianist*, 54.

⁴⁸ E.M.C.Layman, *Sport psychology: An analysis of athlete behavior*, 1978, refererad i Jordan-Miller, *Mental skills training for a low advanced to advanced pianist*, 55.

studie upplever jag en större medvetenhet om hur min kropp reagerar vid nervositet och vad som händer med mig vid ett stresspåslag, som negativa tankar och tunnelseende. Jag blev också varse hur min andning är och upptäckte spänningar.

Jag gjorde övningarna regelbundet dagligen i drygt två månader. Ändå är det svårt att konstatera om de har gjort någon inverkan på mitt autonoma nervsystem. I framtiden är det min önskan att den mentala träningen ska kunna påverka mitt autonoma nervsystem, vid framträdanden som ger större stresspåslag. Jag vill kunna ta över rodet i båten när jag framträder.

Min fråga framöver är därmed; kan mental träning påverka mitt autonoma nervsystem och därigenom förhindra ett större stresspåslag i framtiden?

Källförteckning

Videofiler

Video 1: Framförande 0

Video 2: Framförande 4

Video 3: Framförande 5a

Video 4: Framförande 5b

Video 5: Framförande 5c

Audiofiler

Audio 1: Första övningen

Audio 2: Andra övningen

Audio 3: Tredje övningen

Litteratur

Nationalencyklopedin, s.v. ”Mental träning”, 2024-11-24,
<http://www.ne.se/uppslagsverk/encyklopedi/lång/mental-traning>.

Jordan-Miller, Rebekah. *Mental skills training for a low advanced to advanced pianist*. Doktorsavhandling. (University of Oklahoma, 2010). <https://hdl.handle.net/11244/319174>. (hämtad 2024-11-30)

Weiss, Cheryl L. *Controlling chatter to make it matter: Evaluating a self-talk intervention to enhance adjudicated musical performance* av. Doktorsavhandling (University of Idaho, 2009). <https://www.proquest.com/dissertations-theses/controlling-chatter-make-matter-evaluating-self/docview/622077342/se-2?accountid=11162>. (hämtad 2024-11-30)

Fagéus, Kjell. *Musikaliskt Flöde artistisk mental träning för scen och undervisning*. Stockholm: Gehrmans musikförlag, 2012

Lundeberg, Åke. *Rampfeber konsten att framträda under press*. Stockholm: Gehrmans Musikförlag, 1998.

Hassmén, P. Hassmén N. & Plate, J. *Idrottspsykologi*. Stockholm: Natur och kultur, 2003.