

QuickTime och en  
-dekomprimerare  
krävs för att kunna se bilden.

# Mental träning för orgellever?

En kvalitativ studie i Ersta Sköndals orgellärares  
syn på mental träning

Elina Åberg Lindell

## **Sammanfattning**

Studiens syfte är att undersöka vad Ersta Sköndals fyra lärare i solistisk orgel har för tankar kring mental träning och nervositet inför framträdanden, samt om de tar upp dessa frågor i undervisningen med sina elever. I studien ingår också att ta reda på om lärarna tror att eleverna har något behov av att träna mentalt och i så fall om denna träning skulle kunna integreras i orgelundervisningen på skolan.

Intervjuer med de fyra lärarna ligger till grund för arbetet.

Resultatet visar på att lärarna har en, till större delen, positiv inställning till mental träning och själva har för vana att inför framträdanden använda sig av olika former av mentala förberedelser. De metoder som de själva använder sig av, delar de med sig av till de elever som har problem med sin nervositet. Att integrera mental träning i undervisningen på de solistiska orgellektionerna var lärarna, av olika orsaker, inte odelat positiva till. Ett problem som lyftes fram var tidsbrist, ett annat var att alla elever kanske inte har behov av sådan träning. Lärarna verkar alla tycka att ämnet är viktigt, och framför olika förslag på hur man på skolan skulle kunna hantera det, till exempel genom att eleverna rekommenderas bra litteratur så att de på så sätt själva kan söka den kunskap de behöver. Ett annat förslag var att hyra in föreläsare som ordnar seminarier i ämnet.

## Innehållsförteckning

<b>1. Introduktionskapitel .....</b>	<b>4</b>
<b>1.1 Inledning .....</b>	<b>4</b>
<b>1.2 Syfte .....</b>	<b>5</b>
<b>1.3 Frågeställningar.....</b>	<b>5</b>
<b>2. Forskning och litteratur om mental träning.....</b>	<b>5</b>
<b>2.1 Resonemang kring litteratur som berörs .....</b>	<b>5</b>
<b>2.2 Forskare och författare .....</b>	<b>6</b>
2.2.1 Lars-Eric Uneståhl .....	6
2.2.2 Åke Lundberg .....	7
2.2.3 Kjell Fagéus.....	9
<b>3. Metod .....</b>	<b>10</b>
<b>3.1 Val av metod .....</b>	<b>10</b>
<b>3.2 Alternativa metoder .....</b>	<b>10</b>
<b>3.3 Etiska överväganden.....</b>	<b>10</b>
<b>3.4 Genomförande.....</b>	<b>10</b>
<b>3.5 Intervjufrågor.....</b>	<b>11</b>
<b>4. Resultat.....</b>	<b>11</b>
<b>4.1 Musikalisk och mental förberedelse .....</b>	<b>12</b>
<b>4.2 Nervositet och strategier för att förebygga den.....</b>	<b>13</b>
<b>4.3 Mental träning .....</b>	<b>14</b>
<b>4.4 Sammanfattning .....</b>	<b>15</b>
<b>5 Avslutande diskussion.....</b>	<b>15</b>
<b>5.1 Tillförlitlighet.....</b>	<b>15</b>
<b>5.2 Slutsatser.....</b>	<b>15</b>
<b>5.3 Framtida forskning .....</b>	<b>16</b>
<b>Källförteckning.....</b>	<b>17</b>

# 1. Introduktionskapitel

## 1.1 Inledning

Jag har så länge jag kan minnas hållit på med musik i olika former, främst pianospel och körsång, men på senare år även orgelspel på Sköndals kyrkomusikerutbildning. Musik har alltid varit en mycket viktig del av mitt liv och en fantastisk möjlighet att uttrycka sig. Dock har jag, liksom många andra som sysslar med musik, i perioder haft störande problem med nervositet, som under konserter hindrat mig från att prestera på ett bra sätt.

Under grundskole- och gymnasietiden tog jag privata lektioner i piano och fick ingen regelbunden träning i att spela inför publik. De få uppspelningar jag hade minns jag med skräckblandad förtjusning. Äntligen fick jag en chans att låta andra höra stycken jag suttit i så många timmar och övat på- det här var tillfällen jag såg fram emot och längtade efter! Men att plötsligt befinna sig i fokus för allas blickar kunde ibland göra att stycken som jag tyckte satt i ryggmärgen, av någon anledning plötsligt kändes oförberedda och näst intill omöjliga att framföra. Det hände att jag glömde melodin på stycket, att noterna framför mig framstod som en enda obegriplig röra eller att händerna skakade och inte lydde mig alls.

Jag har nu studerat kyrkomusik på Sköndal i 3 år, och musiken har blivit mitt yrke. Efter att ha vikarierat på många gudstjänster och förrättningar, samt spelat på ett antal elevkonserter på skolan, har jag märkt att nervositeten inför dessa framträdanden minskat avsevärt i takt med att jag fått en ökad rutin, men fortfarande har jag svårt att känna mig så avslappnad som jag skulle vilja och nerverna är oberäkneliga. Ibland lyckas jag njuta av att spela på en konsert medan det andra gånger kan kännas som rena mardrömmen. Mitt mål är att, i så stor utsträckning som möjligt, kunna känna glädjen i musiken och tillit till min förmåga, istället för att bara hoppas på extra tur med nerverna under konsertdagen.

Jag har i perioder använt mig av Lars-Eric Uneståhls mentala träning, i form av olika avslappningstekniker, och funnit att jag under dessa perioder haft betydligt mindre problem med nervositet vid uppspelningar. Jag har haft lättare att vara närvarande i musiken och lättare att koppla bort störande moment såsom egna och andras förväntningar och krav på prestation.

Jag har fått uppfattningen att de flesta elever på Sköndals utbildning då och då upplever nervositet under uppspelningar som ett problem, kanske inte minst under skolans betygsatta orgelkonserter, där eleverna spelar för en extra kritisk publik, bestående av andra studenter samt en lärarjury. Dessa konserter är viktiga i utbildningen för att ge eleverna träning i att förbereda och genomföra konserter. Att få hjälp med att studera in stycken inför konserterna ingår ju på ett självklart sätt i den solistiska orgelundervisningen, men kanske skulle eleverna ibland också behöva hjälp med den mentala förberedelsen inför framträdandet.

Jag känner mig starkt berörd av ämnet och önskar därför belysa vad det är för processer som kan ge upphov till nervositet, vilka metoder som kan användas för att förebygga den, samt hur man skulle kunna integrera dessa i undervisning.

## 1.2 Syfte

Genom intervjuer med lärare i solistisk orgel på Sköndals kyrkomusikerutbildning vill jag ta reda på hur dessa ser på nervositet, mentala och musikaliska förberedelser inför framträdanden och om lärarna på något sätt hjälper eleverna med mental förberedelse inför konserter.

Mitt syfte är att undersöka lärarnas inställning till mental träning och om de anser att det är något som skulle kunna integreras i den solistiska orgelundervisningen.

## 1.3 Frågeställningar

Utifrån mitt syfte formulerade jag dessa frågeställningar:

- Vilka orsaker kan ge upphov till nervositet?
- Vad menas med begreppet ”mental träning”?
- Vad har lärarna för inställning till mental träning?
- Hur förbereder lärarna sig musikaliskt inför framträdanden?
- Förbereder lärarna sig på något sätt mentalt inför framträdanden, och i så fall hur?
- Anser lärarna att det finns ett behov av att eleverna, i den solistiska orgelundervisningen, får hjälp att mentalt förbereda framträdanden?
- Tror lärarna att mental träning skulle kunna integreras i undervisningen, och i så fall hur?

## 2. Forskning och litteratur om mental träning

### Resonemang kring litteratur som berörs

Det finns i dag en uppsjö av litteratur som berör mental träning och metoder att hjälpa sig själv att förbättra självförtroendet för att klara olika prestationer bättre. Det är dock få av författarna till dessa böcker som själva bedrivit seriös forskning. Forskningen kring mental träning är relativt ung och har mest varit relaterad till prestationer inom idrottsvärlden. Det har visserligen bedrivits viss specifik forskning kring musikers mentala träning, men ofta använder sig musiker av samma mentala metoder som man gör inom idrotten.

Man kan dra flera paralleller mellan en musikers och en idrottares tillvaro.

Både musikern och idrottaren lägger ned mycket tid för att träna och öva inför något de måste prestera vid ett givet tillfälle, såsom en tävling eller en konsert. Båda framför ofta sina prestationer inför publik och båda har yrken där man ofta tvingas kämpa om de lediga jobben i hård konkurrens.

Jag har på grund av dessa likheter valt att bland annat titta närmre på forskningen om mental träning inom idrotten.

## 2.2 Forskare och författare

### 2.2.1 Lars-Eric Uneståhl

Lars-Eric Uneståhl är en leg psykolog, fil dr i psykologi och driver i dag Skandinaviska ledarhögskolan AB i Örebro. Han var en av de psykologer som på 70-talet började utveckla den mentala träningen inom idrotten utifrån forskning kring ”alternativa medvetandetillstånd” och mentala processers inverkan på kroppen.

Han har under åren, med goda resultat, arbetat med elitidrottare världen över. Hans metoder används i dag inte enbart av idrottare, utan även inom skola och sjukvård, samt hos många av Sveriges ledande företag. Han har skrivit en mängd böcker i ämnet, bland andra ”Integrerad mental träning”, som jag här kommer att referera från.

### IMT - Mental träning enligt Uneståhl

I dag används uttrycket ”mental träning” som ett samlingsbegrepp för alla metoder där mentala processer ingår och är alltså inte ett begrepp som beskriver en specifik träningsmetod. Mentala processer kan påverka kropp och psyke både positivt och negativt, och att träna mentalt kan ibland göra mer skada än nytta, beroende på vilken metod man använder sig av och vilken inställning man har till den.

Ett exempel på det är Sven Nylander och Henrik Dagård, som inför VM-95 båda jobbade med mentala förberedelser. För Sven ledde träningen till bra resultat, men inte för Henrik.

Skillnaderna kan förklaras med att Sven under många år jobbat med att tillägna sig den ”mentala grundträningen”, bestående av muskulär och mental avslappning, medan Henrik relativt kort inpå tävlingarna börjat visualisera mål och göra upp mentala planer. Har man inte integrerat avspänningsövningarna tillräckligt, kan målbilder mm leda till förvirring. Man börjar fundera för mycket och stör därmed det som annars skulle ha skett automatiskt. I andra länder kallas den mentala träningsformen Uneståhl varit med och tagit fram för Integrerad mental träning, och det är den metod som beskrivs i hans bok.

Specifikt för IMT är bland annat följande:

- Träningen pågår i minst 4-5 månader
- Träningen följer en utvecklingsplan med ett program per vecka
- Man utvecklar i grundträningen ett så kallat ”mentalt rum” som blir grunden för de mentala förändringarna
- I IMT är man sin egen tränare och expert på sig själv
- Ju tidigare man börjar använda IMT i sin karriär, desto bättre
- Träningen riktar sig till alla människor
- Träningen startar en process av förändringar som på ett naturligt sätt gradvis automatiseras

I IMT tränar man med mental och muskulär avslappning under ett par månader och bygger sedan på med bland annat självbildsträning, koncentrationsträning, mental tuffhetsträning och livskvalitetsträning.

Studier hos en gymnastiktrupp visar att en intensiv och kortvarig (5 dagar) koncentrationsträning leder till en tydlig förbättring av resultat på vissa test, men att det för en

generell förbättring av prestationer krävs en betydligt längre träningsperiod. När träningen inte bara är inlärd, utan automatiserad, kommer de verkliga resultaten.

### **Ingenting är omöjligt!**

Att se sig själv lyckas och att programmera djärva målbilder i hjärnan är en viktig del i IMT. Här kommer ett exempel på hur man kan överträffa omgivningens förväntningar genom en stark tro på sin egen förmåga:

En ung amerikansk flicka hade ett stort intresse för gymnastik, men avråddes av sin omgivning från att själv börja utöva sporten, då flickan var född med endast en arm. Hon bestämde sig trots det för att satsa på gymnastik eftersom hon tänkte att en verklig vinnare bara tävlar med sig själv, att det är framstegen som räknas och att det mest väsentliga är att trivas med det man gör.

Resultatet blev att hon, i två grenar, kom på andra plats i amerikanska collegemästerskapen!

Att avgöra vilka som har chansen att nå framgång inom sin idrott är mycket svårt. Forskaren Anders Eriksson har, efter ett stort antal undersökningar, visat att vi inte bör använda oss av ordet talang, utan att det är mängden träning som avgör vilka som kommer att bli framgångsrika. Hans data säger oss ungefär att den som är beredd att träna 10 000 timmar, under 10 års tid, kan bli bra på vilket område som helst.

### **2.2.2 Åke Lundberg**

Åke Lundberg är läkare, psykoterapeut och violinpedagog och har skrivit boken "Rampfeber" (1998), där han på ett mycket klagörande sätt beskriver nervositetens mekanismer och olika sätt för en musiker att förhålla sig till musicerande under press.

Jag tänker här presentera några av de tankar kring ämnet som boken behandlar.

#### **Att framträda under press**

*"En plankan ligger på gräset. Uppgiften är att gå på den utan att röra marken. Lätt, eller hur? Plankan är en meter över marken. Det är fortfarande lätt att gå, men vi skärper oss nog lite mer när vi går över.*

*Plankan är tre meter över marken. Nu känns det plötsligt mycket svårt."* citat Åke Lundberg

Så här beskriver Åke Lundberg hur något vi egentligen upplever som mycket lätt, i en pressad situation, plötsligt känns betydligt svårare.

Risken att misslyckas (falla från plankan) sätter i gång en mängd reaktioner hos oss och vi börjar tvivla på vår egen förmåga och kan inte längre lita på vår spontanitet. Hjärnan inriktas på att bedöma risken istället för att utföra uppgiften.

Står hjärnan i en konflikt mellan vilja och fantasi (fantasin att misslyckas och viljan att utföra uppgiften), väljer hjärnan oftast att inrikta sig på fantasin. För att lyckas med uppgiften att musicera under press gäller det alltså att medvetat inrikta fantasin på att sitt mål; att lyckas framföra musikstycket.

#### **Vad är nervositet?**

Vid nervositet reagerar kroppen med en ökad beredskap. Adrenalin strömmar ut i kroppen och frisätter blodsocker som ger energi och musklerna blir spända och mer alerta.

Rent biologiskt är människan konstruerad så att hon vid hot om fara ska reagera med nervositet för att antingen slåss, fly eller spela död. Tror vi oss kunna hantera faran reagerar vi med den "lindrigaste" formen av nervositet som ger oss en beredskap att utmana faran och slåss. Bedömer vi att vi inte klarar det, får vi istället en beredskap att fly. Den starkaste formen av nervositet får vi då vi tror att alternativet "spela död" ger oss den största chansen att överleva. Denna form av nervositet gör att vi känner oss helt förlamade och oförmögna till någon handling.

### **Nervositetens positiva och negativa sidor**

Att reagera med nervositet inför ett framträdande är helt naturligt och något som kan leda till bättre prestationer. Adrenalin gör att alla sinnen skärps och ger oss möjlighet till ökad koncentration och närvaro. Lyckas man hantera denna reaktion på ett positivt sätt kan man under framträdandet prestera med mer känslighet och högre intensitet. Utan nervositet kan framförandet bli platt och sakna liv och glöd.

Hanterar man däremot nervositeten på ett destruktivt sätt försämras prestationen. För mycket spänning kan leda till hjärtklappning, minnesluckor med mera.

### **Inre och yttre relationers betydelse för nervositeten**

Vår identitet har formats av alla tidigare erfarenheter vi haft. Den är ett uttryck för hur vi uppfattar oss själva i förhållande till omvärlden. Egentligen har vi en mängd identiteter som kan aktiveras beroende på vad som händer i yttrevärlden. En enda till synes betydelselös kommentar kan göra att en negativ erfarenhet aktiveras och får vårt självförtroende att vackla, trots att det kanske helt nyss, i en annan situation, var på topp. Vår inre relation med oss själva är den som avgör vad vi känner och vilken identitet vi i stunden visar upp. Yttre relationer kan alltså påverka vår inre relation och göra att vi visar omvärlden en annan av våra identiteter. När yttre/inre relationer förändras, förändras samtidigt känslorna.

När vi upplever att relationen till omvärlden eller oss själva är negativ, leder det vid en pressad situation till negativ nervositet. För att få tillgång till den positiva nervositeten är det avgörande att vi upplever våra inre och yttre relationer som konstruktiva och ickefientliga. Omvärlden får inte uppfattas som ett hot.

### **Attitydträning**

Det går att träna fram attityder som hjälper oss att fungera ändamålsenligt under press samt utvecklas som människor och artister och få större tillgång till den potential vi bär på.

En attityd består av

- beteende
- tankar
- känslor
- synminnen
- identitet

Av dessa beståndsdelar är det våra tankar som är lättast att träna och förändra.

En del av våra tankar bestämmer vi medvetet själva över, vi kan till exempel diskutera saker och föra långa resonemang med oss själva. En annan typ av tanke är de så kallade "automatiska tankarna". De är ofta omedvetna och finns där utan att vi avsiktligt väljer det.



Dessa tankar formades av psykiska och fysiska erfarenheter under vår tidiga uppväxt och kan, om man blir uppmärksam på dem, visa oss på vår underliggande identitet. Ofta är dessa tankar negativa eftersom hjärnan automatiskt inte uppehåller sig vid det som inte upplevs som problem. De är visserligen svårare att förändra än våra vanliga medvetna tankar, men det är möjligt att göra det. Kognitiv terapi är en terapiform som går ut just på detta. Genom attitydträning kan negativa automatiska tankar ersättas med medvetna konstruktiva.

Vi har i vår kultur en stor benägenhet att blanda samman människovärde och prestationer. Efter att ha lyckats känner många ett större värde och integritet, medan ett misslyckande kan leda till känslor av att vara värdelös. Vårt människovärde förändras naturligtvis inte vare sig vi lyckas eller misslyckas, men många av oss har genom uppfostran lärt sig att känna så. Genom så kallade suggestioner och affirmationer kan tankemönster successivt förändras. Affirmationer och suggestioner är medvetet positiva tankar, som då man tänkt den tillräckligt ofta, ersätter de gamla negativa tankarna. Här är ett exempel på en positiv tanke som kan vara till hjälp för att motverka känslor av att man förlorar i värde vid ett misslyckande eller blir berusad av framgång när man lyckas: *”Jag accepterar mig själv när jag misslyckas hur mycket som helst och jag accepterar mig själv när jag spränger alla gränser.”*

### 2.2.3 Kjell Fagéus

Kjell Fagéus är klarinettist, utbildad vid Musikhögskolan i Stockholm, och som bland annat varit verksam som soloklarinettist vid Hovkapellet Operan i 14 år. Han är även utbildad mental tränare vid Ledarhögskolan i Örebro och forskar i dag vid KTH i bland annat yrkeskunnande.

I sin bok ”Lek på fullt allvar” ger han en bild av hur musiker kan öka sina prestationer genom att träna mentalt, och han även givit ut ett mentalt träningsprogram, speciellt framtaget för musiker.

Hans träningsprogram bygger bland annat på en utvecklingsprocess, där man börjar med att identifiera och acceptera nuläget som det är, för att sedan utarbeta och integrera självformulerade mål.

Kjell beskriver i sitt program hur hjärnans aktivitet påverkas av avslappning och av positiva inre bilder. Det är framförallt aktiviteten i den högra hjärnhalvan som ökar. I höger hjärnhalva finns centrum för bildseende, kreativitet, fantasi med mera.

Han berättar om tre viktiga vinster med mental träning för en musiker;

- Träningen förbättrar den psykiska och fysiska hälsan och förmågan att relatera till sig själv och andra. En begåvad musiker kan hindras från framgång genom dålig hälsa och dåliga relationer. Den ökar stresståligheten, vilket är till stor hjälp för en musiker som spelar under press på konserter.
- Långsiktig träning är till hjälp i både den personliga och artistiska utvecklingen. Den mentala träningen underlättar livets naturliga identitetsbyten, till exempel steget från att vara elev till att bli professionell musiker. Den ökar självförtroendet och kännedomen om våra egna unika resurser.
- Mental träning är ett mycket bra komplement till den vanliga övningen inför till exempel en konsert eller en provspelning. Den kan underlätta för musikern att hitta balansen mellan att vara avspänd och samtidigt laddad inför sin uppgift. Träningen kan öka känslan av närvaro, koncentration och känslan av ”flow”, musikerns känsla av

att under framförandet komma in i musikens flöde, uppleva glädje och att musiken liksom ”spelar sig själv”.

Ett av de största målen med mental träning för musiker är enligt Fagéus att öka kärleken, som han menar vara den viktigaste energikällan i våra liv, och minska rädslan, som den energi som hindrar kärleken att komma till uttryck.

*”Där fullödlig kärlek finns, finns ingen rädsla... Där flödar musik och ett misstag blir bara ett enstaka misstag och inte ett misslyckande för hela personen. Tar vi ansvar för vad vi vill och lär oss att förbereda oss väl, öppnar vi upp för det som är större än vårt ego. Vi kan då släppa den vanliga kontrollen och istället tillåta, bejaka det som sker. I det sinnestillståndet råder ett annat räknesystem, där tycks 1+1 bli 4 och inte 2. I den mentala träningen kallas tillståndet ideala prestationstillståndet.”* Fagéus ”Personlig och artistisk utveckling genom mental träning”

### **3. Metod**

#### **Val av metod**

Jag har i min undersökning valt att använda mig av kvalitativ metod, i form av enskilda intervjuer med de fyra lärarna i solistisk orgel på skolan. Motivet till detta val är att jag vill att deltagarna ska få chansen att utveckla sina svar, samt att jag vill ha möjlighet att ställa eventuella följdfrågor.

Enligt Trost (2005) kan tystlåtna personer riskera att inte komma till tal vid gruppintervjuer. En annan risk med gruppintervjuer är att vissa av de intervjuade, medvetet eller omedvetet, kan försöka anpassa sina svar efter de andra personernas svar. För att få uppriktiga och personliga svar tror jag att enskilda intervjuer i min undersökning är att föredra.

#### **Alternativa metoder**

En kvantitativ undersökning med enkäter hade visserligen också varit intressant, men på Sköndals utbildning hade underlaget för en sådan typ av undersökning varit alltför litet. Med ett bredare underlag hade jag haft lättare att dra generella slutsatser, men jag önskar mer djupgående och nyanserade svar än en sådan undersökning kunnat ge.

#### **Etiska överväganden**

Jag anser det vara av stor vikt att låta de intervjuade vara anonyma, då personerna är så lätta att identifiera eftersom de är kända namn inom kyrkomusikvärlden. Jag valde att kalla lärarna för lärare A, B, C och D.

I enlighet med forskningsetikens konfidentialitetskrav förvarade jag de inspelade intervjuerna så att ingen obehörig skulle kunna få tillgång till dem, samt förstörde det inspelade materialet då jag inte längre behövde det.

#### **Genomförande**

På grund av att jag inte hade möjlighet att träffa alla lärare personligen valde jag att utföra intervjuerna per telefon.

Intervjufrågorna hade jag i förväg utarbetat för att intervjuerna skulle uppfylla de vetenskapliga kraven.

Enligt Annika Lantz (1993) måste en intervju uppfylla 3 kriterier;

- metoden måste ge tillförlitliga resultat (kravet på reliabilitet)
- resultaten måste vara giltiga (kravet på validitet)
- det ska vara möjligt för andra att kritiskt granska slutsatserna

Intervjuns första frågor bör vara så kallade ”inledningsfrågor”, som får den intervjuade att känna sig bekväm i situationen, till exempel frågor av typen: ”Vilket är ditt yrke?”, ”Hur gammal är du?” etc. Därefter ställer man de så kallade ”kärnfrågorna”.

För att lärarna skulle ha chans att tänka över mina frågor fick de dem på mail i förväg.

## **Intervjufrågor**

### Inledande frågor

1. Hur gammal var du när du började spela?
2. Vad har du för utbildning?
3. Hur länge har du undervisat på Sköndal?
4. Hur gammal är du?

### Kärnfrågor

1. Berätta om hur du förbereder dig musikaliskt inför musikaliska framträdanden?
2. Berätta om hur du förbereder dig mentalt inför musikaliska framträdanden?
3. Händer det att du reagerar med nervositet inför ett musikaliskt framträdande?
4. Hur påverkar i så fall nervositeten din musikaliska prestation?
5. Vad tror du i så fall att nervositeten beror på?
6. Vad tror du man kan göra för att förebygga nervositet?
7. Vad är din inställning till mental träning?
8. Har du arbetat aktivt med någon form av mental träning?
9. Händer det att du pratar med dina elever/lärare om mental förberedelse inför uppspelningar?
10. Tror du att elever på Sköndal skulle vara betjänta av att mental träning integrerades i den solistiska orgelundervisningen?
11. Tror du att mental träning skulle vara möjlig att integrera i den solistiska orgelundervisningen, och i så fall hur?

### Avslutande fråga

1. Har du några tankar kring ämnet som du skulle vilja tillägga?

## **4. Resultat**

Jag sammanställer i resultatdelen intervjuerna i tre avsnitt. Det första tar upp lärarnas tankar kring musikaliska och mentala förberedelser inför framträdanden. Det andra handlar om hur lärarna tror att man kan förebygga nervositet och hur de kan hjälpa sina elever med detta. I det sista avsnittet beskriver jag lärarnas inställning till mental träning och huruvida de tror att det är något som skulle kunna ingå i undervisningen.

Jag gör därefter en kort sammanfattning av intervjumaterialet utifrån syftet med min undersökning.

#### 4.1 Musikalisk och mental förberedelse

De fyra lärarna framhåller alla vikten av att börja öva i så god tid som möjligt före en konsert.

Enligt lärare D lägger många musiker upp sin övning på ett sätt som kan leda till stress och överansträngning. Han menar att många tar det för lugnt i inledningsskedet för att sedan trappa upp övningen alltmer ju närmre konserten kommer.

Han tycker att det fungerar bättre att vända på det genom att rivstarta övningen så fort man vet vad det är man ska spela, allt för att undvika panikövning tätt inpå en konsert. Dagarna före konserten vill han helst ta det lugnt och vila kropp och psyke.

En förutsättning för att i det långa loppet prestera bra, tycker han är att ständigt försöka lära sig något nytt av det man gör, om det så "bara" är att spela på en begravning. Det lönar sig alltid att göra sitt bästa, även på små jobb, säger han.

Lärare A och D berättar att de använder sig av en mängd övningsknep för att lära sig ett stycke bättre.

Lärare A tycker det är bra att bryta ned stycket och till exempel öva höger hand och pedal, eller att sjunga en stämma och spela en. Han tycker också det är viktigt att ha marginaler i tempot, både uppåt och nedåt. Om man under konserten skulle råka välja ett annat tempo än det tänkta, vet man att man klarar det ändå, menar han.

Enligt lärare C har många en tendens att bli "fartblinda" i medelsnabba och snabba stycken, det vill säga att man i övningen driver upp tempot utan att man är medveten om det. Ett bra botemedel mot detta tycker han är att spela in sig själv då man övar.

Lärare A säger att hans nervositet ofta kan bero på en känsla av att inte vara tillräckligt förberedd. Om det händer brukar han intala sig själv att bara gilla läget och lyckas oftast att manipulera sig själv lugn.

Lärare B berättar att han några veckor före en viktig konsert visualiserar sig själv i konsertsituationen. Han skapar ett mål för hur han vill känna sig och försöker sedan öva in en avspänd känsla i kroppen då han övar på konsertstyckena.

Också lärare C jobbar med att tänka sig in i konsertsituationen. Inför stora konserter kan han börja med det flera månader i förväg. Han försöker då att skapa sig en så detaljerad bild som möjligt av hur situationen kommer att se ut, vilka som kommer att vara där och hur han vill känna sig.

Lärare D försöker i största möjliga mån att undvika negativ stress. Han berättar:

"Vi spelar ofta som vi lever. Om vi ser till att hålla oss lugna i vardagen och inte hetsa upp oss för saker, reagerar vi reflexmässigt likadant under konserten."

Han tror att mental träning kan ha positiva effekter, men att det i sig kan utgöra ett stressmoment att gå in för att följa något speciellt träningsmoment. Han känner sig också skeptisk till den mängd av ”självhjälpsböcker” som florerar i dag, och tror att råd från sådana ofta kan stjälpa snarare än hjälpa. Det mesta kan man göra i vardagen, menar han, genom att hålla sig harmonisk och lugn och inte hetsa upp sig för bagateller.

Han tycker det viktigt att ha perspektiv på livet och musiken och inte fästa för stor vikt vid sitt ego. Det är så många i världen som inte får någon möjlighet att musicera, och vi som har fått det, måste göra det helhjärtat, menar han.

## 4.2 Nervositet och strategier för att förebygga den

Lärarna menar alla att ett visst mått av nervositet kan vara av godo.

Lärare A säger att det för hans lugna personlighet är nödvändigt med nervositet för att han ska kunna prestera bra. För honom leder nervositeten till ökad närvaro och mer glöd i spelet. För att vänja sig vid uppspelningssituationen tycker han det är viktigt att spela upp konsertstycket för andra, helst flera gånger före konserten. Den negativa nervositeten uppkommer då han känner sig bristfälligt förberedd.

Lärare B, C och D har i perioder upplevt nervositeten som ett problem.

Lärare B berättar att hans nervositet till stor del har berott på osäkerhet och dåligt självförtroende. På konserter där andra organister suttit i publiken har han kunnat känna mindervärdeskomplex och tyckt att det varit jobbigt att framträda hur väl han än behärskat styckena.

Han tycker att nervositeten blir mindre och lättare att hantera allteftersom man får ökad rutin. Att kontinuerligt utsätta sig för speltillfällen som gör en nervös tycker han är ett bra sätt att vänja sig vid situationen. Han tror för elevernas del, att gemensamma lektioner där man varje gång tvingas spela upp sina aktuella stycken bidrar starkt till att minska rädslan för uppspelningar. Han säger:

”Många har en känsla av att felspelningar leder till världens undergång. Den känslan kan man bara komma över genom att utsätta sig för uppspelningar och märka att faktiskt inget hemskt inträffar när det blir fel.”

Även lärare D talar om så kallade ”spöken i publiken”; särskilda personer som gör en extra nervös om de dyker upp på en konsert. För honom kan det till exempel handla om gamla lärare han haft och som inte behandlat honom respektfullt. Han berättar om en lärare han haft som velat placera honom i ett musikaliskt fack alldeles för tidigt. När den läraren kommer på en av hans konserter märker han att hans spel blir svajigt och ostadigt, då han vet att läraren sitter där och i tankarna kritiserar allt han gör.

Lärare C är van vid alla typer av publik och tycker inte att enskilda personer kan göra honom mer nervös. Han har försökt hitta förklaringar till varför han i perioder haft problem med nervositeten, men har inte kommit fram till några svar på det. Ibland kan en känsla av att inte vara tillräckligt förberedd leda till negativ stress.

Alla lärare framhåller alla vikten av att ha perspektiv till konserten och inte förstora upp vikten av sin egen prestation.

Lärarna pratar alla då och då med elever om nervositet och om olika sätt att handskas med den. Lärare D betonar vikten av att skapa en bra relation med eleven, där eleven kan känna sig helt trygg och accepterad som person.

”Alla sarkasmer och spydigheter är förbjudna!”

...säger han. Han har själv upplevt ”dominanta och maktgalna” lärare och menar att dessa skapar osäkra och nervösa elever som kan få problem med självförtroendet i många år.

Lärare A och D tror det är viktigt att inte låta eleverna spela upp svåra stycket alltför tidigt.

Lärare D säger att det handlar om positiv och negativ betingning. Genom att spela upp stycken man behärskar förankrar man känslan av att lyckas, stärker självförtroendet och man bär med sig en positiv känsla när man sedan successivt ökar svårighetsgraden på de stycken man spelar upp, menar han. Han tycker det är viktigt att man som lärare känner till nervositetens mekanismer och kan känna av vilka elever det är som har behov av extra hjälp på det området.

### **4.3 Mental träning**

Lärarna har alla en del erfarenhet av olika typer av mental träning.

Lärare D har bland annat provat yoga och meditation och upplevt att det lett till ett säkrare och mer avslappnat spel vid konserter. Han tyckte att det hjälpte honom att känna ett större lugn och att ta ut svängarna mer i musiken.

Lärare A provade mental träning under ett par års tid på musikhögskolan för cirka 20 år sedan. Hans erfarenheter var mycket positiva och han har under åren använt sig av en del av de avslappningsövningar och tankesätt han lärde sig då.

Även lärare B har provat en form av mental träning och tycker att det är jättebra sätt att få bukt med problem med nervositet.

Lärare C har också han en mycket positiv inställning till mental träning. Han använder sig själv av målfokusering och andningsträning.

Lärarna var överens om att inslag av mental träning i den solistiska orgelundervisningen var en bra idé. Lärare B tycker att det är ett utmärkt ämne att ta upp, då så pass många elever lider av sin nervositet.

På frågan om hur och i vilken form det skulle kunna ske, kom lärarna med olika förslag.

Lärare A tycker att man som lärare ska utgå från varje elevs personliga behov. Om eleven upplever nervositeten som ett problem kan mental träning vara bra att diskutera. I annat fall tror han inte att det är någon bra idé, utan att det för ”problemfria” elever snarast skulle kunna framkalla problem.

Lärare D menar att alla lärare bör ha kunskaper i ämnet, men tror inte att man skulle kunna någon generell kursplan, utan snarare att man får se till varje elevs egna behov. Han tycker dock att alla elever, såväl de utan nervositetsproblem som de som har det, bör få kunskaper i

mental träning samt om kroppen och immunsystemet, eftersom alla dessa delar påverkar vår prestation. Han föreslår att lärarna presenterar bra litteratur i ämnet så att eleverna själva kan skaffa sig kunskap.

Att integrera den mentala träningen i undervisningen på ett generellt sätt tror han är svårt med en lektionstid på 45 minuter per vecka. Hans uppfattning är också att vissa elever av olika anledningar inte riktigt verkar ta till sig de råd i ämnet som han ger.

Han säger vidare att en del elevers problem med nervositeten kan vara mycket svåra för en lärare att få bukt med, och snarare bör hanteras av en psykolog.

Lärare C föreslår att man hyr in en föreläsare som ordnar seminarier i ämnet.

#### **4.4 Sammanfattning**

Samtliga lärare har viss erfarenhet av mental träning och använder sig av olika mentala knep för att förbättra sina prestationer. De har alla mer eller mindre upplevt problem med nervositet vid konserter och hade funderat en del över frågor som rör mentala förberedelser inför framträdanden.

De pratar alla då och då med sina elever om nervositet och delar med sig av sina egna knep, men det förekommer ingen gemensam tydlig metod på skolan.

Under intervjuerna visade det sig att alla lärarna har en, till större delen positiv, inställning till mental träning i undervisningen på Sköndal men också att de ser vissa svårigheter i att själva ansvara för det ämnet under de solistiska orgellektionerna. Det beror till viss del på att det tycks vara svårt att följa någon generell plan i ämnet eftersom inte alla elever har problem med nervositet, och till viss del på brist på tid samt även på bristande kunskaper i ämnet. Ett par av lärarna hade även funderingar kring en möjlig problematik ämnet skulle kunna medföra hos elever som inte besväras av negativ nervositet. De vill, så att säga, inte "väcka den björn som sover".

### **5 Avslutande diskussion**

#### **5.1 Tillförlitlighet**

Jag hade i förväg mailat mina intervjufrågor till de fyra lärarna, som alla verkade ha tänkt igenom frågorna och förberett sig. Samtalet flöt på bra under intervjuerna och alla lärarna visade engagemang och intresse i ämnet.

Eftersom jag inte hade möjlighet att träffa alla lärare personligen, genomförde jag intervjuerna per telefon, något jag inte tror försämrade intervjuernas kvalitet. Lärarna var generösa med samtalstiden och jag kände att jag kunde ställa alla följdfrågor som dök upp.

#### **5.2 Slutsatser**

Jag diskuterar här resultaten av min undersökning utifrån mina frågeställningar och mina teoretiska utgångspunkter.

#### **Nervositetens mekanismer**

Under intervjuerna framkom att lärarna alla då och då drabbas av nervositet och att de då skilde på en positiv och en negativ slags nervositet, vilket väl överensstämmer med Åke

Lundbergs teorier om att nervositeten både kan leda till ett mer livfullt framträdande och till sämre prestationer.

På frågan angående den negativa nervositetens uppkomst fick jag bland annat svaret att den ofta beror på en känsla av att inte vara tillräckligt förberedd på ett musikaliskt och speltekniskt sätt. Flera av lärarna betonade vikten av att inte låta elever spela krävande stycken på konsert alltför tidigt, utan istället, med lite lättare stycken, först förankra en känsla av att lyckas som eleven sedan kan bära med sig även vid svårare stycken. Särskilt en av lärarna pratade om positiv och negativ betingning, vilket Lars-Eric Uneståhl tar upp då han talar om så kallad ”inlärld hjälplöshet”; en känsla av bristande kontroll vid ett specifikt tillfälle kan lätt betingas till liknande situationer.

Flera av lärarna pratade om att deras nervositet kan förvärras av att specifika personer dyker upp på en konsert, och det rör sig då framförallt om andra musiker, som får dem att känna sig extra kritiskt granskade.

Åke Lundberg framhåller att en syn på sin omgivning som konstruktiv, ickefientlig och positiv är av avgörande betydelse för en god prestation.

En av lärarna nämnde en gammal lärare som fortfarande får honom ur balans då han närvarar under någon av hans konserter. Kjell Fagéus skriver att mental träning kan underlätta för musiker som upplever att han eller hon hålls tillbaka av dåliga relationer, samt hjälpa till att med självförtroende ta steget från att vara elev till att bli professionell musiker.

### **Mental träning**

Mental träning är ett vitt begrepp som kan associeras till en mängd metoder. När jag frågade lärarna om de provat att träna mentalt svarade till exempel någon att han hållit på med yoga. Samme lärare uttryckte också en viss skepsis inför alla, mer eller mindre diffusa, metoder som idag går under benämningen mental träning. Uneståhl ger exempel på hur mental träning kan göra mer skada än nytta beroende på typen av metod och sättet på vilket den används. Han menar att exempelvis arbete med målbilder kan leda till förvirring och sämre prestationer om det påbörjas för tätt inpå en tävling och inte integrerats på ett bra sätt hos personen.

Jag fick under intervjuerna ett intryck av att lärarna tycker att ämnet är viktigt och att de tror att många elever skulle kunna vara behjälpta av att träna mentalt, men att det också råder en viss osäkerhet kring hur man bäst skulle gå tillväga för att förmedla kunskaper i ämnet.

Uneståhl påvisade i sin studie med en gymnastiktrupp att en intensiv och kortvarig mental träning leder till förbättrade resultat men att en mer långsiktig träning krävs för generella förbättringar och de ”verkliga resultaten”.

I nuläget verkar lärarna relativt sporadiskt dela med sig av sina egna tankar under de solistiska orgellektionerna, men gav flera olika förslag till andra upplägg, såsom att exempelvis låta hyra in föreläsare till skolan.

### **5.3 Framtida forskning**

Jag kan i efterhand tycka att det hade varit av intresse att även intervjua några elever till lärarna, för att också få med deras perspektiv. Flera av lärarna upplevde att långt ifrån alla elever verkar ha problem med nervositet, varför lärarna inte ser någon anledning att diskutera mentala förberedelser med dem. Kanske skulle även dessa elever vara betjänta av ökad kännedom om stressens och nervositetens mekanismer, inte minst då de själva en dag kan komma att undervisa i orgelämnet.



Intressant skulle det också vara att låta några elever prova på någon form av mental träning under en bestämd tidsperiod för att se om detta ledde till förbättrade spelprestationer hos dem.

### Källförteckning

Uneståhl, *Integrerad Mental Träning* (1996). Skogs Grafiska AB. Malmö

Paijkull & Uneståhl, *Jo, du kan!* (1999). Welins tryckeri AB. Örebro

Lundberg, *Rampfeber. Konsten att framträda under press* (1998). Gehrman

Fagéus, *Lek på fullt allvar* (1998). KMH Förlaget. Stockholm

Backman, *Rapporter och uppsatser* (1998). Studentlitteratur. Lund

Strömquist, *Skrivlära* (1989). Liber. Malmö

Schött, *Studentens skivhandbok* (1998). Almqvist & Wiksell. Stockholm

Trost, *Kvalitativa intervjuer* (2005). Studentlitteratur. Lund

Lantz, *Intervjumethodik* (1993). Studentlitteratur AB.