



GÖTEBORGS UNIVERSITET
HÖGSKOLAN FÖR SCEN OCH MUSIK

Examensarbete
”Relation till prestation”

Johannes Båld

Examensarbete inom konstnärligt kandidatprogram i musik, inriktning kyrkomusik
Höstterminen 2014

Examensarbete inom konstnärligt kandidatprogram i musik, inriktning kyrkomusik

15 högskolepoäng

Högskolan för scen och musik, Göteborgs universitet

Höstterminen 2014

Författare: Johannes Båld

Arbetets titel: ”Relation till prestation”

Handledare: Joel Speerstra

Examinator: Maria Bania

Nyckelord: prestation/achievement/accomplishment, ”livekonst”, ”att prestera i stunden”, prestationsångest, ”anledning till att man känner prestationsångest”

Det här är ett arbete som berör känslor och tankegångar kring att spela upp för andra, och hur dessa känslor och tankegångar påverkar vår prestation i sig. Det är skrivet i essäform, för att försöka levandegöra skildringar och tankar i texten. Det är därför rekommenderat att den som läser eller studerar arbetet, läser igenom allt material, från inledningen i början till reflektionerna på slutet, precis som i en bok.

Arbetet består av den här texten och en ljudfil. Information om själva ljudfilen finns på sidorna 30-31.

Innehållsförteckning

Inledning	4
Redogörelse över mina förberedelser inför samtalen	5
Första samtalet	7
Reflektion över det första samtalet	11
Andra samtalet	13
Reflektion över det andra samtalet	16
Tredje samtalet	17
Reflektion över det tredje samtalet	22
Fjärde samtalet	24
Reflektion över det fjärde samtalet	28
Reflektion över arbetsprocessen inför min examenskonsert	29
Slutdiskussion	32

Inledning

Jag går just nu det tredje och sista året på kandidatutbildningen med inriktning kyrkomusik, på Högskolan för scen och musik, i Göteborg. Jag är egentligen pianist från början, och började spela orgel ganska exakt ett år innan jag påbörjade den här utbildningen. Att gå över från att spela piano till att spela orgel bara sådär var ett ganska stort steg att ta för mig. När jag sökte in till utbildningen hade jag bara tagit lektioner i ett halvår. Så det blev helt enkelt väldigt stressigt för mig när jag väl började utbildningen. Jag kände att jag inte kunde hänga med i undervisningstempot i orgelämnena överhuvudtaget, och det gjorde att jag mårde dåligt. Och det blev inte lättare av att man läste kurser i både piano, sång och dirigering parallellt. Efter mitt första år på skolan tog jag så ett beslut om att ta ett års studieuppehåll för att på egen hand fördjupa mig i orgelspelet. Och det var nog bra, tror jag. Det gav i alla fall resultat.

När jag kom tillbaka och skulle påbörja mitt andra år på kyrkomusikerutbildningen hade jag hunnit tänka till och fundera över saker och ting. Tankar kring stress och nervositet, och teorier om varför man kan känna sig stressad och nervös, hade nu börjat intressera mig. Och det var detta som skulle komma att bli inspirationen till det här examensarbetet.

Efterhand som jag har funderat på vad det är som fick mig att må så dåligt, och att känna mig så stressad under det första studieåret, har jag kommit fram till att det för mig har handlat om mitt eget, personliga förhållande till hur jag presterar, och hur jag har presterat, både när jag har spelat orgel och piano. Jag har därför, som en slags bakgrund till arbetet, reflekterat kring mitt eget förhållande till att prestera inom ämnet musik. Med andra ord, min personliga relation till ordet ”prestation”.

Om jag till exempel vet att jag ska spela upp ett musikstycke för någon annan, eller om jag ska spela piano eller orgel på en konsert, för en publik, blir jag nästan alltid nervös. Men jag blir inte bara nervös över hur jag kommer att klara uppgiften som för tillfället ligger framför mig, i sig. Jag blir också nervös därför att jag på något sätt kopplar ihop uppgiften med hur jag själv tycker att jag har presterat vid tidigare konserter, eller tillfällena. Detta får effekten att jag ofta förstorar varje enskild situation där jag vet att jag ska prestera. Om jag till exempel tycker att det har gått dåligt någon gång på en konsert, så kommer det tillfället finnas med mig i tankarna också vid nästa konsert. Och nästa konsert. Och konserten efter det. Jag kopplar liksom ihop saker i livet som jag har gjort tidigare, med det jag ska försöka lyckas göra för stunden. Man kan säga att jag kopplar ihop mitt värde som person och människa, min historia alltså, till varje ny prestation jag står inför. Varje uppgift blir därmed så mycket svårare att klara av. Och jag bär med mig ett psykologiskt ”bagage” som efter hand blir väldigt tungt att bära. Jag har insett att det här sättet att tänka inte håller i längden.

Det här examensarbetet handlar om just tankar kring prestation, och kring att prestera. Mitt syfte med det här arbetet är att försöka ta reda på om det finns alternativa förhållningssätt till att prestera i konsertsituationer, som skulle fungera bättre för mig personligen. Jag kommer att använda mig av två olika arbetsmetoder parallellt för att försöka uppnå detta syfte. Den första metoden består av att jag först återger mina egna reflektioner kring ämnet med hjälp av fem huvudfrågor, sedan ställer samma frågor till fyra andra personer genom i texten redovisade samtal, och till sist reflekterar över de svar jag fått. Den andra metoden består av att jag under mina förberedelser inför min examenskonsert i ensembleledning, som jag kommer att göra i slutet av våren, reflekterar över mina upplevelser i arbetsprocessen, från början av repperioden ända fram till konserten. Jag kommer att

ta med mig ord och insikter från mina reflektioner, både från samtalen och från mitt arbete med examenskonserten, och sammanföra dessa i min slutdiskussion.

Redogörelse över mina förberedelser inför samtalen

Det första steget i den första arbetsmetoden är att jag ska ställa samma fem frågor som jag kommer att ställa i de fyra samtalen sedan. Det som är bra med att göra så här är att jag märker om mina frågor går att svara på. De fem huvudfrågorna är ställda i en genomtänkt associationsordning. Jag börjar med att fråga om ordet "prestation" i allmänhet. Sedan ställer jag egentligen bara om samma fråga igen, fast jag slänger in ett nytt ämne att relatera ordet till för varje ny fråga. Tanken är att de ämnesspecifika frågorna ska komma i mitten av samtalet, och att det både i början och slutet ska finnas frågor rörande "prestation" i allmänhet. Sista frågan kan man alltså se som en slags "spegel" till den första frågan.

Vad tänker du på om jag nämner ordet "prestation"?

Jag ser framför mig utövare av t.ex. sporter av olika slag, cirkusartister som jobbar på sina tricks, personer med praktiska jobb så som städning, matlagning, eller att köra fordon. Jag tror att jag huvudsakligen kommer att tänka på människor som jobbar fysiskt "i stunden". Sedan kommer jag att tänka på mig själv, och då kommer också tankar om stress och nervositet och dåligt självförtroende.

Vad tänker du på om jag nämner orden "prestation" och "musik"?

Som jag redan varit inne på i fråga 1 så tänker jag mycket på mig själv, och de känslor jag har upplevt då jag ska spela för folk, eller när jag är på väg till en piano- eller orgellektion och känner mig måttligt förberedd, dvs inte så förberedd som skulle vilja känna mig. Det kommer upp tankar om något som låter så flummigt som hur "bra" jag är. Jag drar mig också till minnes hur jag har hört andra musiker tala om sig själva, och uttrycka sig ungefär så här: "Jag kommer inte komma in på den här skolan, för jag är inte så bra."

Vad tänker du på om jag nämner orden "prestation" och "konsert"?

Jag kommer att tänka på plågsamma känslor och tankegångar som dels dyker upp strax innan konserter, dels dyker upp flera veckor eller månader tidigare. Det här är negativa föreställningar som har brukat handla om att det inte kommer gå bra under konserten, att jag kommer att misslyckas i mitt spel, och att folk då också kommer att döma mig som en dålig musiker, som inte kan spela särskilt bra. Ibland kan sådana här tankar också dyka upp mitt under en konsert, och då får man kämpa hårdare än vanligt för att hålla koncentrationen på det man ska försöka åstadkomma i stunden, vare sig det handlar om att spela rätt toner i en tekniskt klurig passage, eller om det gäller att finkänsligt tajma insatser med andra musiker, så att alla kommer in precis samtidigt.

Vad tänker du på om jag nämner orden "prestation" och "övning"?

I övningsrummet upplever jag själv inte samma nervositet, som mitt under, eller innan en konsert. Jag är nog nästan aldrig nervös i övningsrummet. Såvida jag inte sitter i ett övningsrum precis innan en provspelning förstås. Men det jag tar upp nu handlar mer om den vardagliga övningen. I övningsrummet så får man ju spela fel. Så tänker jag i alla fall, eftersom det inte finns någon annan i rummet som kan lyssna på mig och döma mig. Däremot kan jag bli trött, och bli på dåligt humör under ett övningspass. Jag blir arg på mig själv, för att jag inte gör det jag anser att jag kanske borde göra. Jag kan bli på dåligt humör om jag t.ex. spelar fel toner någonstans i ett stycke, och kan då börja döma mig själv som en dålig musiker, som inte kan spela ordentligt. Så man skulle kunna säga att missnöjet över upplevda misslyckanden i övningsrummet, bygger på samma fruktan som ligger till grund för de negativa föreställningarna, som dyker upp i huvudet i samband med konserter. Jag tror att det jag fruktar kan formuleras ungefär så här: "Är jag en dålig människa? Är jag en misslyckad människa? Är jag en människa som gör saker dåligt?"

Vad tänker du på om jag nämner orden "prestation" och "livet"?

Jag minns att jag som femåring mådde mycket bättre psykiskt, än vad jag gör idag. Jag var mer självsäker på många sätt, jag orkade mycket mer. Idag är jag en mycket tröttare människa, och känner mig ofta rätt osäker på mig själv. Jag tror att den här förändringen har skett i det tysta, bakom stängda dörrar, genom små enskilda kommentarer kring just hur jag har presterat. Detta har jag sedan lagt en värdering i, och det är därför jag mår som jag mår idag.

Jag har valt ut fyra personer som jag kommer att samtala med. Dessa har jag valt ut främst med tanke på vilka genrer/områden inom "livekonst" personerna huvudsakligen har rört sig inom. I det första samtalet pratar jag till exempel med en skådespelare, och ändrar då lite på vissa frågor, för att det ska passa ämnet. Jag har valt att inte nämna några uppgifter om personernas ålder, kön eller nationalitet, för att läsaren ska få kunna ta del av texterna på ett lite mer "öppet" sätt. Alla medverkande är dessutom anonyma i texterna.

Litet kort om renskrivningen

Då jag har suttit och skrivit rent texten från samtalen, efter att jag har spelat in dem, har jag fått känna på hur svårt det faktiskt är att återge någon annans ord. Speciellt när man ska gå över från talspråk till skriftspråk. Ibland kan det vara svårt att bestämma sig för om man vill ta bort ett speciellt ord, eller om man vill ha kvar det. Betydelsen kan vara viktig, men det kan det bli mer svårläst ibland. Jag har försökt göra mitt bästa, och alla de medverkande har fått läsa igenom och ge sina synpunkter på det renskrivna materialet.

Första samtalet - Samtal med en skådespelare ("Person 1")

Vad tänker du på om jag nämner ordet "prestation"?

Jag tänker på "ont i magen" och också lite på "ångest". Sedan associerar jag till ordet "sport".

Okej. Du säger att du associerar till ordet "sport". Kan du utveckla den tanken?

Ja, det är bara min spontana association till ordet "prestation". Men, för min del har jag mer tänkt på "prestation" i konstnärliga sammanhang. Men inom sport så pratas det kanske ofta om prestation, som något mer positivt. Det tänker jag i alla fall. Att det ordet är mer positivt laddat inom sport, än det är inom konst.

Kan du utveckla den tanken om att du tycker att ordet är mer positivt laddat i sportsammanhang?

Det känns som om det inom sport kanske är mer fokus på prestation, och att det inom konst är eller kanske inte ska vara det. Man kanske inte pratar om prestation som någonting speciellt. Fast det är klart, uttrycket "Prester bra" finns ju. Det kanske kan vara så att det kan finnas tankar på prestation inom konst, men att inom sport handlar det mer om det.

Vad tänker du på om jag nämner orden "prestation" och "teater".

Då tänker jag kanske på prestationsångest både i repsituationer och inför föreställningar. Jag tänker inte på, eller har i alla fall inte pratat om prestation som något positivt. Det ska inte vara fokus på prestation, utan på själva arbetsprocessen. Jag tänker nog mest på "prestationsångest" när jag kopplar ämnet till teater.

Om vi stannar kvar på den frågan. Kan du berätta om några personliga upplevelser som du har haft. Du kan också välja att dyka ner i någon enskild situation som du har varit med om.

Jag tänker på repsituationer där det kan vara svårt att våga ta och göra saker fullt ut. Just för att det kommer prestationsångest och att jag upplever att jag blockerar mig själv. Jag har fått höra det väldigt mycket från andra människor att "Du måste bara "köra"". Men det blir istället att jag tänker: "Nej, det här är inte trovärdigt!" eller "Det här funkar inte!". Istället för att bara "köra" så blir prestationsångesten en blockering. Jag tror att det handlar om att inte riktigt tro på att det som man gör faktiskt funkar, eller att man är lite osäker på det. Jag tänker också på situationer inför någon föreställning när det inte känns tryggt med det som man ska göra på scenen. Det känns liksom som om jag inte riktigt själv tror på det jag precis ska göra helt och hållet.

Vad tänker du på om jag nämner orden "prestation" och "föreställning".

Då tänker jag på situationer där det kan bli, istället för spänning och positiv nervositet, bara en väldigt jobbig känsla, som kanske blockerar saker hos en själv. Istället för att bara vara i stunden och att vara medveten om vad som händer så ser man sig själv utifrån. Jag tror att det är vad jag tänker på. När nervositeten inte blir spännande och kul, utan det bara blir jobbigt. Innan föreställningen har börjat, alltså.

Finns det någon föreställningssituation där du har känt att allt känns väldigt bra. Där det inte har funnits så mycket jobbiga tankar innan föreställningen har dragit igång.

Då tänker jag på situationer där jag har varit väldigt nervös, men där det inte riktigt handlat om att man känner prestationsångest på samma sätt, utan där det mer har handlat om en rädsla för att gå upp och ställa sig på en scen. Jag tänker på något av det första jag gjorde ensam på scen, eller åtminstone någorlunda ensam. Det här var när jag gick i ”sjuan” på högstadiet. Jag var jättenervös, men jag tänker att det var nog inte prestationsångest jag kände. Det fanns ju inga direkta förväntningar på mig. Det var ingen som hade sett mig stå på scen tidigare, och jag hade ju inte gjort något sådant här förut heller. Det kändes väl inte som att det fanns så mycket krav på någon kvalitet. Istället kändes det så här: Någon kanske sa: ”Åh! Det här var en jätterolig idé. Kan vi inte göra så här?” Och så hängde några kompisar på: ”Ja, men då kör vi på det!”, och vi kunde jobba vidare med de idéer som kom upp bara för att vi tyckte att det var roligt. Här tänker jag att det inte fanns så mycket prestationsångest, utan att det kändes väldigt bra. Man var väldigt nervös, men man tänkte kanske inte: ”Oj, vad ska folk i publiken tycka om det här?”, vad kommer de att säga? ”Det här var inte så bra, det här var dåligt!” Inga sådana här tankar fanns. Vi tyckte bara att det var kul och bra det vi gjorde, och det blev och var väldigt roligt också då.

Finns det någon gång då du varit med och gjort någonting, som kändes väldigt bra under tiden ni spelade, det vill säga under själva föreställningstiden? Kanske också någon gång då folk i publiken har sagt något positivt efteråt? Gärna en situation där du kände mycket prestation innan, och en situation där du inte gjorde det.

Men jag ska välja en situation där det ändå kändes väldigt bra under tiden?

(Jag formulerar om min fråga, för att försöka förtydliga vad det är jag vill ha svar på)

Tycker du att prestation är någonting bra? Tycker du att prestation är någonting som behövs? Vilket förhållande skulle du vilja ha till prestation? Hur skulle du vilja att ditt förhållande till prestation var?

Det är ju bra om det kanske går att förhålla sig till det som att man har mål. Jag tänker att i sportsammanhang, kanske om man ska springa en viss sträcka på en viss tid, så kan man ju se resultatet. Och då kan man kanske tala om att ”Det här var en bra prestation” eller ”Det här var en mindre bra prestation”, beroende på den tid man fått. Och det kanske är så att man kan gå omkring och hacka på sig själv, och tycka att det är dumt att det har blivit så här. Men i konstnärliga sammanhang kan jag tycka att det ofta kan bli så himla kopplat till ens person. Ungefär som att man tänker att: ”Åh, det där gick inte så bra! Då är jag dålig!” Så kanske man kan känna sig om man springer lite långsammare än man brukar göra också, men det känns som om det då mer bara handlar om kroppens prestation. I ett konstnärligt sammanhang som till exempel teater, kanske man tänker: ”Det här gick dåligt för att jag är en dålig skådespelare!”, istället för att tänka vad det skulle kunna finnas för andra anledningar till att situationen blev som den blev.

Jag kan känna lite så här med sång. Efter en konsert kanske man tänker: ”Ja, det gick inget bra att sjunga det där för jag var så himla nervös, och allt bara liksom stängdes av. Ja, det kändes helt enkelt inte bra.” Och så kan man tänka: ”Det är för att jag inte kan det här med sång. Det är för att jag inte är bra på det.” Men för något år sedan började jag tänka så här: ”Hm, för att bli bra på något så måste man ju träna mycket på det. Då måste jag, om jag vill bli bra på att sjunga framför folk,

träna på att sjunga framför folk, och komma över den grejen. Så det måste alltså få gå fel först.” Så jag tänker väl att det skulle vara skönt att ha ungefär den relationen till prestation i allmänhet. Att bara kunna få tänka att det faktiskt får gå som det gör, eller att någonting måste kunna få gå fel. Att man kan ha lite mer den här inställningen: ”Okej, den här biten som jag sjöng nu...” (i något sammanhang som jag tänker på, kanske en konsert) ”...i början var det kanske lite skakigt men sedan tog det sig! Och det var ju ganska kul!” Visst, det är väl lite dumt att inte alls bry sig om hur saker går, men man behöver ju kanske inte ”slå” så hårt på sig i varje fall.

Vad tänker du på om jag nämner orden ”prestation” och ”övning”?

Ja, jag tänker på situationer där det ibland kan kännas som att saker man gör måste vara bra redan från början. Att det nästan kan bli som att man inte vågar testa och bara köra på grund av det. Jag tycker att det känns väldigt bra att försöka släppa sådana tankar, att det inte alltid går att göra allting perfekt med en gång, eller att man kan säga till sig själv: ”Just nu måste det få vara så här. Det måste inte gå perfekt just nu.” Ibland har jag varit med om situationer där det helt plötsligt har blivit en blockering i huvudet, och man tänker ungefär: ”Men, stopp! Det här är inte trovärdigt!”. Men, det kan ju inte vara trovärdigt första gången man till exempel gestaltar någonting, om man inte vet vad det handlar om. Och om man inte har pratat eller inte har jobbat med det man ska gestalta någon gång innan, då går det ju inte att förutsätta att allt ska sitta med en gång.

Jag kommer att tänka på situationer där jag har fått blockeringar i huvudet under repetitionstillfällen. Jag tänker specifikt på en grej som hände på min förra skola. Jag gick en teaterlinje, och vi höll på att jobba fram en produktion för barn. Då skulle jag spela en kapten, som skulle vara lite barsk i sin person, i alla fall en person med hög status. När vi repade första gången så sa en av våra lärare åt mig: ”Du rör för mycket på din kropp! Stå mer still så kommer din status att öka!”. Och det där satte sig i mitt huvud och blockerade mig jättemycket. Jag vågade inte röra på mig och var jättestel i kroppen. Det kändes inte alls bra. Det funkade liksom inte! Det här var något av det första jag fick höra under arbetsprocessen. Här kändes det som om det fanns en förväntning på att vi går upp, vi kör, och sedan är det klart. Jag gick omkring och var stel som en pinne i flera veckor, tills jag tog ett snack med en klasskompis om just prestationsångest. Vi pratade om det och sedan så sa hon något i stil med: ”Skit i vad den läraren säger!”, och efter det började allt släppa för mig! Då sa samma lärare som hade sagt åt mig att jag rörde mig för mycket från början: ”Nu börjar det bli bra! Vad är det som har hänt?” Det här var en situation där jag kände mycket prestationsångest i både repprocessen och under föreställningsperioden, och det var inte roligt. Det var nästan aldrig roligt, tyckte jag.

Då har jag en följdfråga på det. Skulle du säga att du upplevt skillnad mellan situationer där du har suttit och övat på något själv, och situationer där du har repat tillsammans med andra? Det måste inte bara röra sig om situationer inom teater.

Ja, jag tycker ju att det är lättare att våga göra saker generellt när man är för sig själv, än när någon annan person ska titta på. Det beror ju lite grann också på vad man har för relation till personen förstås. Men det är klart att om jag är ensam behöver jag inte oroa mig för att, eller fundera över, om någon dömer mig. Även om personen nödvändigtvis inte skulle göra det. Så när jag väl är ensam och ska göra något tycker jag inte att jag har känt någon direkt prestationsångest. Jag tänker inom teater nu.

När man repeterar i en grupp kan jag ibland känna prestationsångest, speciellt om man känner att man inte riktigt litar på de andra i gruppen, eller om det finns någon som ska iaktta alltihop utifrån. Även om personen i fråga egentligen är där som ett stöd för gruppen, så kan det dyka upp tankar som till exempel: ”Oj, vad ska den personen tycka om min insats nu?”, eller ”Oj, måste den här personen komma och titta nu? Det är ju inte klart än”. Ibland kan det kännas jobbigt att någon utomstående ska komma och titta på något som inte är riktigt klart, eller där man själv känner att man inte riktigt ännu har koll på vad man gör, eller ska göra.

Händer det att du ibland faktiskt känner prestationsångest när du övar för dig själv?

Och jag är säker på att ingen hör mig? Nej, det skulle jag inte säga. Jag kanske blir frustrerad om någonting inte fungerar som det ska, eller om jag inte vet hur det jag gör ser ut utifrån, från publikens håll alltså. Men annars skulle jag inte påstå att jag känner så mycket prestationsångest. Jag tänker att det nog för det mesta är så för mig inom musik också. Det skulle förstås vara om jag övar hemma, och skulle börja fundera över om grannarna hör mig. Men inte annars.

Men om vi säger att du till exempel ska sjunga något som är väldigt svårt, som går väldigt, snabbt, eller väldigt högt. Nu vet jag att jag ställer väldigt ledande frågor, men det är för att jag tycker att vi har kommit in på någonting väldigt intressant.

Ja, jag spelade piano i ganska många år när jag var yngre. Jag fick spela rätt så mycket klassiskt... Sedan kommer jag också att tänka på en situation på gymnasiet. Alla skulle få en riktigt svår låt som de skulle sätta. Och då kan jag tänka mig att man känna ungefär så här: ”Nej, det här låter ju inte bra! Hur ska jag göra för att få det här att funka?”. Och så är det klart att det kan kännas jobbigt om man vet att någon till slut måste få höra det. Man kan ibland tänka: ”Jag vill kunna det här! Jag vill vara bättre!”. Det är ju lite lustigt att man säger att man vill ”vara” bättre, tycker jag när man skulle kunna säga att man skulle vilja ”kunna” någonting bättre. Det tror jag skulle vara mer sunt att tänka ibland.

Då kommer sista frågan. Vad tänker du på om jag nämner orden ”prestation” och ”livet”?

Ja, den här frågan berör faktiskt den fasen jag är inne i just nu. Jag frågar mig ofta: ”Vad ska jag ska göra med mitt liv? Vad är viktigt? Vad vill jag hinna med?”. Det blir som en sorts stress över vad man ska hinna med, och då är det ju lätt att man börjar tänka i banorna: ”Vad är meningen med, och vad är viktigt i livet?”. Man börjar kanske tvivla på den väg man tagit och tänker: ”Kommer jag kunna hålla på med det här? Kommer jag att klara av att göra detta?”.

Just nu står jag inför ett svårt val inför sommaren. Jag kommer att behöva prioritera vad som är viktigast, och det är svårt! Ska jag välja att ta ett teaterjobb där jag måste åka långt bort härifrån, där jag bor och har alla mina vänner? Eller ska jag bo kvar här och ta ett annat jobb, som inte innefattar teater? Och jag vet samtidigt inte om det är så att jag verkligen vill sticka iväg och jobba med teater, eller om det är så att jag tänker att jag borde vilja det, för att jag har hållit på med teater så mycket. Jag skulle nog säga att det finns tankar kring prestation, både på det sociala och det yrkesmässiga planet.

Skulle man kunna säga att du i livet känner press inom flera olika ämnen? Inte bara just i till exempel en konstnärlig arbetsprocess?

Ja, det skulle man nog kunna säga.

Om jag ställer ungefär samma fråga som jag gjorde tidigare: hur skulle du vilja att ditt förhållande till "prestation" och "livet" såg ut?

Ja, det hade ju varit väldigt skönt att bara kunna släppa alla tankar på vad jag "borde" göra, och också kunna släppa tankar om vad andra eventuellt tänker om mina val i livet. Jag tror att det hade kunnat vara lättare i så fall att se vad man verkligen vill själv. Där kan jag verkligen relatera till ordet "prestation", för nu handlar det ju återigen om vad andra människor ska tycka om mig.

Hur skulle du vilja att din relation till "prestation" i livet såg ut, om vi inriktar oss just till teaterspåret?

(Jag formulerar om min fråga, för att återigen förtydliga vad det är jag vill ha svar på)

Hur känner du att din relation till "prestation" inom teater påverkar dig i resten av livet?

Jag kan bli stressad över att den ibland påverkar sociala relationer. Ibland kan man liksom inte slappna av när man umgås med någon. Man kan liksom inte bara få ha det bra en stund. Åtminstone är det så här under vissa perioder. Tankar om vad man håller på med i teatern finns där bak som någon slags stress hela tiden. Man tänker: "Jag borde göra det här nu!". Jag kan också uppleva att det nästan kan bli "prestation" i de sociala relationerna. Jag kan tänka så här: "Jag borde vilja sticka iväg och jobba med teater, för det vill folk! Det är många andra som gärna vill ha det här jobbet, så jag borde vilja det!". Fast jag kanske egentligen inte känner för att ta det, i det här fallet för att jag inte vill bo så långt ifrån mina vänner. Det kanske är fel att kalla det för "prestation". Det handlar kanske mer om att behålla relationer med människor, eller att vilja göra det. Det skulle ju kunna vara så att man väljer bort något som man egentligen känner för, därför att det finns en rädsla för att man ska förlora de relationerna.

Då har jag inga fler frågor. Är det någonting du skulle vilja tillägga?

Jag tror inte det.

Tack så mycket!

Tack!

Reflektion över det första samtalet

"Person 1" gör en ganska intressant jämförelse mellan sportsammanhang och konstnärliga sammanhang. Det jag tycker är intressant är hur P1 har upplevt skillnader mellan hur ordet "prestation" används inom båda dessa områden, och hur ordet i konstnärliga sammanhang ofta direkt kan kopplas till ens person. Det kan jag själv känna igen mig i, att jag ibland skulle önska att jag inte tog kritik från någon så personligt. Det skulle vara skönare att ibland ha den sorts distans till

sitt arbete, som P1 kopplar till sportsammanhang. Att bara kunna tänka: ”Nu gjorde jag inte uppgiften så bra!”, istället för att tänka: ”Nu var jag inte så bra!”.

Vidare beskriver P1 att det ska vara mer fokus på arbetsprocessen inom teater, och mindre fokus på själva prestationen över lag. Jag tänker att det kan finnas olika skolor angående det här, men det skulle inte förvåna mig om det inom teater generellt finns ett större fokus på ordet ”process”, än inom musik. Jag har tittat på, och jämfört hur regissörer arbetar under repetitioner i olika teateruppsättningar, med hur dirigenter arbetar med till exempel symfoniorkestrar i konsertsammanhang, och här kan jag se tydliga skillnader i vad som är tillåtet att göra, vad som förutsätts av de medverkande, och vad som är okej att säga eller inte. Jag kan ofta uppleva att man inom teater jobbar mer som ett ”team”. I en orkester känns det ibland mer som att det är varje enskild persons ”plikt” att anpassa sig.

P1 talar om ett minne från högstadiet, där P1 inte alls kände samma prestationsångest som har dykt upp senare. Detta var ju någonting som jag tog upp redan i inledningen, och jag börjar tro mer och mer på att vår vana att värdera oss själva, oavsett vad det gäller, växer fram just på grund av att vi blir bedömda, och får reaktioner på saker vi gör eller säger under livets gång. Jag gillar idén om att man kan tänka att: ”...det måste få bli fel, innan det kan bli rätt!”, som P1 också nämner i texten.

När P1 svarar på en av följdfrågorna om prestationsångest när man övar för sig själv, nämner P1 ett minne från när P1 var yngre, och spelade piano. P1 släppte sedan den här tanken, men själv så fastnade jag för det här lilla avsnittet, och tog med det i intervjun. P1 råkade också nämna att det var ganska mycket klassisk musik som spelades i sammanhanget. Anledningen till att jag vill kommentera det korta textstycket, är att jag själv har spelat klassiskt piano som ung. Och någonstans så tänker jag att det faktum att jag växte upp med det klassiska pianospelet, kan vara en rätt så stor anledning till varför jag känner mig som jag gör idag. Det tar ett tag innan man får upp koordinationen i fingrarna, och mellan sina händer. Och när det inte finns utrymme för någon improvisation, utan man bara kan spela det färdigkomponerade stycket med rätt eller fel toner, så tänker jag att det inte är så konstigt att tankar kring prestation kan dyka upp i ganska tidig ålder.

Slutligen tycker jag att det är väldigt intressant att P1 ställer sig frågorna: ”Vad är viktigt i livet?”, och ”Vad vill jag hinna med?”. Jag tror att det ofta lätt kan bli så att man gör vissa val i livet, just för att andra människor i ens omgivning lite grann ”förväntar sig” att man ska göra på det sättet. Det kan handla om var man bosätter sig, vad man väljer att jobba med, och hur man väljer att spendera sin fritid. Över lag kan man väl säga att det är många beslut i livet som man inte tar själv. Och här kan jag direkt koppla till min nuvarande livssituation. Jag har ansett att jag borde hålla på med musik, att jag borde bli bättre på att spela piano, och att spela orgel. Samtidigt mår jag inte så bra, och är stressad över det mesta av det jag håller på med. Och det är då jag tänker att det är väldigt viktigt att våga ställa sig frågorna: ”Vad är viktigt i livet?”, och ”Vad vill jag hinna med?”. På vilka villkor ska jag spela musik? På vilka villkor vill jag spela musik?

Andra samtalet - Samtal med en musiker som har sysslat mycket med både klassisk musik och improvisation ("Person 2")

Vad tänker du på om jag nämner ordet "prestation"?

Ja, det är en bra fråga. Att prestera inom musik kan ju vara så många olika saker. Men det är väl kanske att lyckas förmedla det som man vill förmedla med musiken, till en publik till exempel. Själva prestationen kanske är hur väl man helt enkelt lyckas med detta.

Om jag ställer nästan samma fråga igen: hur skulle du beskriva ditt personliga förhållande till ordet "prestation"?

Jag vill ju så klart lyckas få fram det jag vill förmedla så tydligt som möjligt när jag spelar, så på det sättet kan man ju säga att jag är "prestations-inriktad". Om jag gör en bra konsert så upplever jag att jag har lyckats, genom att jag lyckats förmedla det jag vill. Om jag istället gör en sämre konsert så kanske det beror på att jag inte känner mig tillräckligt förberedd, eller att jag inte har känt så mycket för materialet jag ska spela. Och då kan det ju bli att man gör en "sämre" prestation, om man inte lyckas spela musiken så bra som man skulle vilja. Men för mig är det viktigt att inte fokusera så mycket på den "negativa" sidan av själva ordet.

Jag tänker att du nästan redan har svarat på den andra frågan, som just handlar om "prestation" och "musik". Jag formulerar om den första frågan, så kastar vi om ordningen på de två första frågorna: Vad tänker du på om jag nämner ordet "prestation" i allmänhet?

Ja, det är väl kanske att lyckas åstadkomma det resultat man vill ha, oavsett vad det är för situation man befinner sig i. Att lyckas förmedla, att lyckas skapa, eller att lyckas göra den saken man har tänkt göra, och att lyckas bra eller mindre bra med det.

Vad tänker du på om jag nämner orden "prestation" och "konsert"?

Ja, jag tänker att det finns många faktorer som kan spela in och påverka huruvida det känns kul, upplyftande och bara härligt att stå på scenen, eller om det känns lite stressigt. De negativa känslorna tror jag kan orsakas av att man någonstans känner sig otrygg. Jag tänker att det kan handla om att man spelar saker som man egentligen inte vill spela, eller att man spelar saker som man kanske inte är redo att spela än. Eller så kanske inte spelet fungerar med de andra musikerna i konstellationen man spelar i. Alla de här faktorerna tänker jag kan spela in och kanske blockera en, och då kan ju prestationen ofta bli lite sämre. Men jag skulle inte påstå att jag brukar känna så själv särskilt ofta. Jag tänker att man alltid spelar med sin dagsform så att säga, och jag försöker att vara nöjd och glad med min insats för det mesta. Ibland händer det att jag efter en konsert inte är helt tillfreds med vad jag har lyckats åstadkomma, men jag tänker att sådant är livet också på något sätt. Jag försöker som sagt att inte fastna för mycket i negativa tankar.

Kan du beskriva någon specifik konsertsituation du har varit med om som har känts väldigt bra?

Ja, absolut! Det finns många konserter som jag har spelat på som har känts väldigt bra efteråt. Det har varit både i sammanhang där jag har spelat i orkester, i mindre band, i små jazzkvartetter, med mera... Jag minns ett specifikt konserttillfälle. Jag spelade i ett reggaeband tillsammans med några andra. Vi hade riktigt bra ljud, alla i bandet var utvilade och verkade sugna på att spela, och så hade

vi en riktigt stor publik som välkomnade oss, och som verkligen var ”med” hela tiden. Det är efter sådana kvällar som man verkligen mår toppen! Det var en situation där man kände att man verkligen hade levererat, och där man också fått väldigt mycket energi tillbaka från publiken!

Kan du komma på någon specifik konsertsituation du har varit med om, där du har ”fastnat” i negativa tankar?

Det finns ju situationer där man spelar med folk som man nästan aldrig har spelat med förut, och där man märker att man inom ensemblen har olika sätt att se på själva musicerandet. Det kan också vara situationer där man arbetar med ett helt nytt material, där man kanske inte riktigt har hunnit förbereda sig, eller där det är dåligt med tid. Plötsligt så står man bara där på scenen och ska spela för folk. I sådana här situationer tycker jag inte att det är så roligt, för då har man så lite marginal på något vis. Man känner inte trygghet till bandet, och man känner inte trygghet till materialet. Det kan kännas som om det enda man har kvar är sig själv. Och om det då rör sig om situationer där det handlar om att spela tillsammans i grupp så kan det bli en svår balansgång. Då är det lätt att man slutar vara närvarande, och att man börjar spela saker som man inte menar, och kanske inte vill spela egentligen. Nu pratar jag förstås om konserter med improvisation.

Man skulle kunna säga att förutsättningarna för att en konsert ska upplevas ungefär så här, är att man ser till att ha så få moment avklarade inför konserten som möjligt, och att man ändå är medveten om att man måste göra den. Det kan ju också vara så att man har andra saker i livet som distraherar koncentrationen inför en konsert. Saker som måste tas itu med, andra prioriteringar till exempel. Detta har jag varit med om ganska nyligen, och det har inte alltid varit så kul att behöva visa upp något som man inte känner att man vill visa upp för tillfället.

Vad tänker du på om jag nämner orden ”prestation” och ”övning”?

Det är faktiskt väldigt intressant att du frågar om just det! För jag har alltid upplevt det som om jag är ganska ostrukturerad, vad gäller min egen övning. Kanske att det har att göra med ett prestationskrav som jag känner just i själva övningsrummet. Jag kan tänka att: ”Jag borde göra det här och jobba med det här nu...”, men i slutändan blir det kanske ändå inte så. Jag övar kanske inte på det jag har tänkt öva på, utan jag kanske bara står där och spelar på någonting annat istället. Så övningsrummet är väl kanske egentligen den plats i musikvärlden där jag känner störst prestationsångest. Det är en prestationsångest som jag känner inför mig själv, och som jag tror kretsar kring en tanke om att det gäller att värdesätta sin egna tid, och att när man har egen tid verkligen jobba ordentligt med detaljer.

Jag vet inte riktigt hur det har blivit så att jag känner så här, men jag håller just nu faktiskt på att jobba med att försöka förändra mitt förhållande till, och min syn på, övning och övningstid. Jag tänker att jag därigenom kanske kan hitta mer glädje i själva övandet också.

Då har jag en följdfråga på det. Du har ju både sysslat en hel del med klassisk musik, och en hel del med improvisationsmusik. Har du upplevt någon skillnad mellan de här två genrerna, i ditt eget förhållande till prestation?

Jag tror att jag skulle kunna svara både ja och nej på den frågan. Jag kan väl säga att jag har upplevt att det kanske finns ett tydligare ”rätt”- och ”fel”-tänk i den klassiska musikkulturen, eller vad man ska säga. Även om det inte gäller alla, så känner jag att jag ändå har upplevt lite av det ”tänket”,

både hos lärare, kompisar, andra studenter och medmusikanter. Det har liksom funnits ”regler” som har fått avgöra, hur saker och ting ska spelas, eller hur vissa stycken ska låta.

Nu på senare år har jag väl insett att det sättet att tänka har hämmat mig en del. Så idag skulle jag inte närma mig klassisk musik med samma ”approach”, som jag hade för några år sedan. Man kanske kan säga att jag idag inte skulle förhålla mig särskilt annorlunda till musiken, oavsett vilken genre jag sysslar med. Jag tycker att det är intressant att experimentera med ”det där lilla” som jag som person kan påverka i musiken. Och jag tycker det är viktigt att på något sätt lyckas kombinera min integritet som musiker, med till exempel alla de uttalade tekniska utmaningarna som finns i musik, oavsett genre.

(Jag formulerar om frågan)

Har du upplevt någon skillnad mellan de här två genrererna, i andra musikers förhållande till prestation?

Ja, det har jag. Det finns i och för sig många som känner ångest över sitt presterande, i jazzvärlden lika mycket som i den klassiska världen. Det finns säkert musiker, oavsett genre, som lägger in sitt personliga värde i hur bra hon eller han spelar. Och det mår man ju inte bra av i längden. Jag tycker inte man ska trycka ner sig själv bara för att man till exempel råkar spela en ton fel någonstans i en sats, eller i en låt. Så där är vi nog alla lite likadana. Men jag tror att skillnaden mellan genrererna kan finnas i förhållningssättet till musiken i sin helhet. Det kan nog också finnas en skillnad i hur begreppen ”rätt” och ”fel” används.

Vad tänker du på om jag nämner orden ”prestation” och ”livet”?

Då tänker jag spontant på mål som man har i livet. Kanske inte nödvändigtvis specifika saker man vill göra, utan snarare kanske mål om vem man vill vara, eller mål där man ser sig själv, eller vill se sig själv om ett antal år. Det är en svår fråga att besvara bara så där. Jag skulle kunna säga att jag vill bli världens bästa trombonist. Men samtidigt tänker jag: ”Hur kan jag bli världens bästa trombonist? Hur vet man när man är det? Det kanske ligger en prestation i att försöka hitta en väg att följa, både genom livet och inom musiken. Och prestationen kanske också kan ligga i att våga vara så ärlig mot sig själv, som man faktiskt behöver vara, för att ta sig dit man vill. Jag tror att det skulle kännas skönt att, när man blir gammal, kunna känna att man åtminstone inte ångrar vartenda val man har gjort i livet, utan att man ändå kan se någon slags positiv ”progression” i sitt liv liksom. Som om man har tagit små steg på vägen hela tiden.

(Jag formulerar om frågan)

Vad tänker du på om jag nämner orden ”prestation” och ”livet” i andra ämnen än musik?

Ja, men det är väl att kunna se sitt liv som en process, där man lär sig av de val man gör. Och att sedan försöka dra lärdom av det man gjort, och inte fastna för länge om man kör fast någonstans. Att hela tiden försöka förstå mer om livet, vad det än är. Man får ju praktiskt taget nya insikter varje dag om olika saker. Att hela tiden lyckas behålla, och på nytt upptäcka lusten till saker i livet, det tror jag är en prestation i sig.

Är det någonting du skulle vilja tillägga?

För mig är det väldigt viktigt att tänka att prestation och personvärde inte hör ihop. Jag försöker verkligen att inte blanda ihop dem, för jag tänker att det är då problem med nervositet förstoras. Då blir det en större grej än vad det behöver vara, och det skapas en ond cirkel, liksom. "Prestation" tycker jag ska vara ett uttryck för var man befinner sig just nu, och det behöver inte läggas ett större värde i det än så. Visst kan det vara konstruktivt att efter en konsert, eller ett övningspass reflektera över varför någonting inte fungerade, bara man inte kopplar ihop en eventuell felspelning, med det faktum om man duger som människa eller inte. Jag tror att det är väldigt lätt att man råkar bygga sin identitet i musik och i sin prestation, och det kan slå tillbaka hårt mot en själv, så det försöker jag undvika.

En extra fråga: har du några funderingar över varför du själv upplever mer prestationsångest inför ett övningspass, än du upplever för en konsert?

Ja. När jag går in i ett övningsrum så är jag ofta ganska stressad. Jag vet själv att jag inte alltid är så bra på att planera. Och det blir ofta så att jag får klämma in ett övningspass, i ett kort tidsutrymme mellan två andra händelser till exempel. Det är ofta svårt att fokusera på rätt saker när man hela tiden vet att man om en kort stund ska vara någon annanstans och göra något helt annat. Jag upplever att jag övar bättre när jag har hunnit "landa" i kroppen och kan fokusera, vilket jag tyvärr sällan hinner göra. Då blir man ju nervös, just eftersom man är så medveten om att man sällan kommer till det läget där man kan fokusera, och där man kan jobba. Jag tror att jag helt enkelt måste börja sätta högre värde på tiden jag har i övningsrummet.

När jag befinner mig på scen, eller när jag repar tillsammans med andra är situationen helt annorlunda. Det är som om jag är mycket mer aktiv när jag jobbar i en grupp. Det kan bero på att jag trivs mer med, och är mer van vid, det sättet att arbeta på. Det ger ofta utslag mer direkt, bland annat för att man just är flera stycken som ger varandra feedback. Jag tycker helt enkelt att det är svårare att öva själv, och att det är lättare att repa och spela tillsammans med andra i en grupp.

Tack så mycket!

Reflektion över det andra samtalet

"Person 2" inleder samtalet med att nämna ordet "förmedla". Det ordet nämns sedan flera gånger under de första samtalsfrågorna. Själv associerar jag ordet till "kommunikation" på något sätt. Och jag har själv jobbat med att försöka tänka att jag "kommunicerar" med publiken när jag ger konserter, istället för att tänka att jag "spelar upp" för folk. Jag har ofta upplevt att det då har varit lättare att koncentrera sig medan man spelar, eftersom mitt eget fokus flyttas från mig själv och hur väl jag har förberett mig, till att bara "prata på" med publiken. Jag får nästan en känsla av att P2 tänker likadant när P2 nämner själva ordet så många gånger. Jag vet inte om det är så, men P2 nämner också att P2 tycker det är viktigt att inte fokusera på den negativa sidan av ordet "prestation". Och där kan jag ju koppla till att jag just har känt en mer positiv känsla till mina egna prestationer under konserter, genom att tänka just "kommunikation", "kommunicera" och att jag försöker "förmedla" någonting till publiken.

Vidare beskriver P2 hur en bra prestation handlar om hur "tydligt" man förmedlar någonting, och hur en sämre prestation kan vara ett resultat av att man inte känner sig tillräckligt förberedd, eller att

man inte känner så mycket för den musik man ska spela. Jag gillar att P2 har hittat rätt så konkreta ord och orsaker till vad som är eller gör en bra eller dålig prestation. Jag tror att det skulle hjälpa mig att tänka mer konkret vad som händer, när någonting går fel medan man spelar, istället för att bara tänka: "Oj! Nu var jag dålig!". Och också när det går bra.

När P2 får frågan om "prestation" och "övning", så får jag ett svar jag inte hade väntat mig. Som jag tolkar det så känner P2 ett prestationskrav i övningsrummet. Och här förändras nu min bild av vad improvisationsmusiker kan behöva tacklas med under sin övningstid. Jag har väl tänkt lite grann att man som improvisationsmusiker automatiskt borde känna ett större lugn i just övningsrummet, jämfört med hur en klassisk musiker kan känna sig. Detta för att jag på något sätt har tänkt att repertoaren inom improvisation är någonting man närmar sig från många olika perspektiv, att den inte bara ska "plöjas" igenom, och att övning för en improvisationsmusiker ofta kan handla om att utveckla sig genom just separerade "övningar", och inte bara genom att spela repertoar. Det finns naturligtvis "etyder" inom klassisk musik också, men de är ofta konstruerade mer som stycken. Men P2 tycks, enligt min tolkning, känna en slags stress över vetskapen om att: "Det gäller att värdesätta sin egen tid!". Och detta kan jag förstå, speciellt om man känner sig "ostrukturerad" i sin egen övning. Jag tolkar det lite grann så här: Det är som allra jobbigast att göra det man vill, om man känner att man verkligen inte har tillgång till det som man absolut behöver för att lyckas. I den här situationen handlar det om att lyckas värdesätta sin egen tid, och det innebär att man verkligen måste vara strukturerad. Om man då inte känner sig särskilt strukturerad alls, så kan jag verkligen förstå att man känner prestationsångest. Med friheten att själv lägga upp sin övning (i och med att det inte alltid är repertoar som ska "plöjas" igenom från början till slut), kommer också kravet om att ta ett eget ansvar, för vad som händer i övningsrummet.

Jag tycker det är en intressant jämförelse som P2 gör i sitt svar till den sista huvudfrågan, att det kan ligga en prestation i att lyckas hitta en väg att följa, både inom livet och musiken. Och att det också kan ligga en prestation i att lyckas våga vara så ärlig mot sig själv, som man faktiskt behöver vara, för att ta sig dit man vill. Detta kan jag absolut relatera till. För att jag själv ska kunna hitta den där vägen, som känns som den "rätta", så måste jag först vara riktigt ärlig mot mig själv. Och ibland ljuger man för sig själv, och går en annan väg istället. Det kan hända inom musikens värld. Det kan hända i andra situationer i livet. Den väg jag väljer i livet kan påverka min musikaliska resa. Och den väg jag väljer inom musikens värld kan påverka mitt liv utanför.

Slutligen nämner P2 något av det för mig kanske viktigaste att få höra. Att prestation och personvärde inte ska höra ihop, och att det trots allt är lätt hänt att man som musiker bygger sin identitet i sitt musicerande.

Tredje samtalet - Samtal med en musiker som har sysslat mycket med både klassisk musik och folkmusik ("Person 3")

Vad tänker du på om jag nämner ordet "prestation"?

Jag tänker på uppgifter man stöter på i livet, som kanske inte är helt lätta att klara av. Det kan vara att man till exempel spelar upp ett svårt musikstycke för någon, eller överhuvudtaget att man spelar på en konsert inför en massa människor. Att man utmanar sig själv på nya områden kan vara en prestation. Det kan också vara att spela någonting som håller på under väldigt lång tid, där man måste hålla ut hela vägen, vilket gör det till en rent fysisk prestation. Och så tänker jag på situationer, det kan röra sig om redovisningar eller sökningar till olika skolor eller jobb, då man på

något sätt, fast man egentligen inte trivs med det, måste lyckas stå emot den press man kan känna inför uppspelet i fråga. En prestation tänker jag är någonting som man måste göra, men som inte är helt säkert att man kommer att klara. En slags utmaning med en risk.

Sedan kommer jag också att tänka på ordet i idrottssammanhang. Att lyckas prestera när det väl gäller. Att lyckas i precis rätt stund. Där kan jag återkoppla till musiken. Jag kan ju till exempel spela ett stycke jättebra när jag är hemma, och när jag råkar få de perfekta förutsättningarna och så, men så känner man ju sällan kanske inför en spelning. Vad som helst kan ju hända.

Vad tänker du på om jag nämner orden "prestation" och "musik"?

En prestation tänker jag är, precis som jag svarade i första frågan, någonting som man måste göra, och där det finns en risk att man misslyckas. Och prestation i musik tror jag kan handla lite grann om att man kanske måste närma sig gränsen hela tiden för vad man klarar av att göra. Man spelar upp musik som man har spelat många gånger förut. Och musik är, i alla fall om man studerar på en skola, ofta på något sätt förenat med krav. Krav för att bli godkänd, krav för att hålla en viss nivå, och så vidare. Och där blir det ju en prestation av att man ska kunna hålla uppe en viss nivå.

Om man inte studerar musik på en skola, utan kanske håller på med det som en hobby på fritiden till exempel, då är det kanske inte så konstigt att man har ett annat förhållande till att spela. Om man bara tycker att det är roligt att spela, så ser jag kanske inte att det ligger en så stor prestation i det spelet. Om man känner att det är en stor prestation att spela, så kanske det handlar om att man hela tiden måste anpassa sig, och försöker anpassa sig efter de krav som ställs på en. Jag kommer att tänka på en situation då jag var med och spelade under en danskurs. Då kände jag inte någon prestationsångest överhuvudtaget. Jag åkte bara dit och visste att jag skulle spela det jag hade med mig, och så var det inte mer med det. Jag kände inga krav på att jag skulle behöva spela eller prestera bättre än vad jag gjorde.

Vad tänker du på om jag nämner orden "prestation" och "konsert"?

När man spelar på en konsert tänker jag att man befinner sig i en mer förlåtande miljö, jämfört med om man till exempel gör en sökning någonstans. Man har en publik som har kommit för att lyssna på en, och som applåderar efteråt, oavsett hur man själv känner efter att man spelat. Bara att man är där och spelar för folk som vill lyssna, känns lite festligt. Det finns en känsla av att allt jobb som man har gjort, det mynnar ut i det här tillfället.

Det kan naturligtvis också bli så att man blir nervös just på grund av det. Och att publiken då nästan kan förvandlas till ens fiende. Jag tänker på en konsert för längesedan, där jag spelade med i en stråkkvartett. Jag minns själva situationen som en fruktansvärd upplevelse för mig personligen. Vi skulle spela och jag kände mig kanske inte så trygg med musiken jag skulle spela just då. Jag började betrakta mig själv utifrån, det vill säga från hur jag tänkte att andra kanske såg mig. Och det hade jag inte gjort förut på repen, så jag tror inte att det hade med själva musiken i sig att göra, utan det var nog den stundande konserten som var anledningen. Jag såg alla i publiken som mina fiender, i mitt huvud alltså. Och jag kände efteråt att så här kan det inte hålla på längre, så sedan dess har jag försökt att ändra på mitt sätt att reagera i konsertsituationer. Jag vill kunna fokusera på att göra det jag ska, och på att spela för publiken, men det innebär ju också att man kan känna sig pressad av att man måste leverera någonting, nu när publiken har tagit sig tid att komma hit och allting.

Men generellt skulle jag nog påstå att jag kan relatera till betydligt flera positiva känslor, i relation till orden ”prestation” och ”konsert”, jämfört med min relation till ordet ”prestation” och musik i allmänhet. Det är som om det under en konsert handlar mer om att verkligen spela och uttrycka sig i musik, medan det i många andra sammanhang mest kan handla om ”nivå”, och en osäkerhet om man själv ”håller en viss nivå”.

Jag har en följdfråga på det här: kan du beskriva känslan både i en situation där du, som du säger, ser publiken som din fiende, och i en situation där du inte gör det.

Jag har tänkt ganska mycket på de här sakerna, och jag tror att jag i mitt huvud skapar fantasier. Så det har inte att göra med hur publiken faktiskt är, eller vad publiken faktiskt tycker. Det handlar mer om mitt eget förhållande till vad jag ser i publiken. I situationer där publiken blir min ”fiende”, så handlar det om att jag tolkar de flesta signalerna jag får från publiken till det negativa. Någon person kanske sitter och ser allvarlig ut, och då tolkar jag det genast som att personen säkert tycker att jag spelar dåligt. Någon annan kanske sitter och ler istället, och då tolkar jag det som att personen kanske sitter och skrattar åt mig. Applåderna kan jag också tolka negativt ibland, som om folk i publiken bara applåderar plikttroget, kanske för att de tycker synd om mig. Jag har märkt att jag själv är väldigt beroende av vad folk i publiken tycker om mig och mitt spel i sådana här situationer.

I situationer där jag inte tänker på publiken som min fiende, blir jag friare på något sätt. Jag upplever det som om jag verkligen kan ”ge” publiken någonting. Samtidigt märker jag att jag bryr mig mindre om vad publiken tycker. Det blir lättare att fokusera på det som jag vill, och jag har också lättare att acceptera både mig själv i sammanhanget, och det skick musiken som jag spelar råkar befinna sig i för tillfället. Jag förhåller mig helt enkelt lite annorlunda till alltihop. Tycker folk efteråt att jag spelade jättebra så är det väldigt trevligt. Tycker folk istället att jag spelade dåligt så får det stå för dem.

Vad tänker du på om jag nämner orden ”prestation” och ”övning”?

Då tänker jag just nu inte på situationer när jag repar tillsammans med andra, utan på situationer när jag sitter själv och övar. Det kan handla om etyder, skalor eller stycken. I övningsrummet så handlar det för mig om att hela tiden spela så bra som möjligt. Att hela tiden försöka hitta det bästa och leta efter det bästa. Det är viktigt att man inte slarvar, eller övar okoncentrerat. Om man vet att man snart ska redovisa resultatet av sin övning, till exempel på en lektion, kan det också bli så att man känner press över den korta tid man har på sig. Jag kan tänka ungefär: ”Nu måste jag öva väldigt effektivt och bra, för jag har bara en halvtimme på mig innan lektionen börjar.”

Så i övningsrummet blir det extra viktigt för mig att verkligen ”klara av” saker. I en konsertsituation får man ju gilla läget. Det går ju inte att göra något åt det som redan har skett, även om man skulle vilja det. Men när man övar så kan man ju hela tiden jobba med att förbättra saker och ting, och då blir det ju att man hela tiden måste se till att man lyckas ta sig över hinder, antingen genom att man tar och spelar partiet långsammare, eller genom att man förenklar en figur någonstans.

Det kan också bli så när man står och övar, och man kanske inte lyckas med det man vill åstadkomma, att man börjar trycka ner sig själv: ”Nej, fan vad dålig jag är som inte kan sätta det här!”. Om man däremot ser till att ta ner tempot på stycket eller etyden i fråga till en nivå där

man klarar av att spela det, och sedan successivt höjer farten, och fortfarande lyckas spela det, då kan det ibland kännas som om man "svävar på moln" korta stunder.

När man övar ensam i ett rum så har man ju ingen publik som lyssnar. Den enda personen i rummet som kan bedöma mig då är ju jag själv. Fast om man har en individuell lektion med sin lärare, eller en grupplektion med andra studenter som sitter och lyssnar, då blir läget lite annorlunda. Om läraren till exempel säger åt mig: "Ta och öva det här partiet nu, och spela det några gånger för oss!", så kan jag känna press över att jag verkligen måste visa allihop hur man ska spela partiet i fråga.

(Jag slänger in en ny fråga)

Vad tänker du på om jag nämner orden "prestation" och "sökningar"? Det kan handla om antagningsprov till jobb eller utbildningar.

Jag ser det som en process där man tar små steg, för att till slut komma till en punkt när man känner att repertoaren man ska spela sitter naturligt i kroppen. Det är i alla fall idealet för mig att komma till den punkten innan jag gör själva sökningen. Och inte precis kvällen innan, utan kanske helst en eller två veckor innan antagningsprovet. Det är skönt om man kan känna att det finns en slags grundtrygghet i musiken som ska framföras. Själva processen håller på under en ganska lång period.

Sedan kommer ju då själva sökningstillfället. Då kan jag plötsligt bli väldigt hård mot mig själv. Kvällen innan, eller timmarna innan jag ska spela upp, kan jag börja tänka ungefär så här: "Men, kom igen nu! Det här håller ju inte! Det här kommer inte gå bra! Så här kan du ju inte spela! Vad ska de i juryn tycka egentligen?".

När man söker en tjänst, eller en plats på en utbildning, då har man ju ett väldigt konkret mål framför sig. Man vill komma in på skolan. Man vill ha jobbet. Och resultatet man får kommer också att vara väldigt konkret. Jag blev inte godkänd. Jag höll inte en tillräckligt hög nivå. Det är alltid skönt när en antagning är över, eftersom nästan allt man gör under övningsperioden, kretsar kring själva uppspelningstillfället. Som bara sker en gång. Så man har ju bara en chans. Något som också är jobbigt är när själva antagningsbeskedet kommer. Om det är ett positivt besked är det ju ingen fara, men om det inte är det så är det väldigt lätt att man börjar kritisera sig själv, mer än man kanske borde. Det är lätt att då relatera, inte bara till vad man kunde ha gjort bättre inför själva provet, utan hur "bra" man är, rent generellt, på det man gör.

Det här är också en situation där jag upplever att jag blir väldigt beroende av responsen jag får, och där jag vinklar nästan alla reaktioner och besked till det negativa. Avsaknaden av direkt respons under själva provet är också väldigt frustrerande tycker jag. Man får ju aldrig några applåder till exempel. Juryn sitter där alldeles tysta och man får inte reda på någonting direkt, och det är väldigt jobbigt tycker jag. För man är så nyfiken på hur väl ens egen upplevelse över hur man har spelat stämmer överens med juryns. Det kan vara så olika. En annan sak som gör att det känns jobbigt med sökningar är hur mycket i ens liv som ofta står på spel just då. Tankarna går runt: "Om jag inte kommer in här, eller inte får det här jobbet, vad ska jag göra då?"

Innan jag går över till sista frågan så slänger jag in en ny fråga här, eftersom jag vet att du har spelat lite folkmusik: Har du upplevt någon skillnad i ditt eget förhållande till prestation mellan situationer där du jobbar med klassisk musik, och situationer där du jobbar med så kallad folkmusik?

Jag skulle kunna svara både ja och nej på den frågan. För det finns absolut likheter. Jag har till exempel spelat upp för Zornmärkesjuryn då jag har varit med och ansökt om titel som riksspelman. Och det här är en situation inom folkmusikgenren som jag tycker tydligt påminner om situationer jag har varit med om inom den klassiska musikgenren. Till exempel antagningsproven som jag pratade om förut. Jag har i alla fall upplevt samma typ av prestationsångest då.

Jag kanske däremot inte känner ett lika stort krav på hur bra jag borde vara på att spela folkmusik, och det tror jag främst beror på att jag inte studerar det på en skola. Så jag kanske förhåller mig lite mer avslappnat till folkmusik generellt. Även när saker och ting inte riktigt blir som man tänkt sig, så är det lättare att gå vidare på något sätt. Det kanske beror på att jag inte identifierar mig så starkt som folkmusiker, och det i sig kan nästan göra att jag känner mig friare i själva musiken. Jag vet dock att jag kan bli nervös, om jag vet att det sitter någon i publiken med mycket kunskap om låtar och speltraditioner till exempel.

Jag skulle nog säga att det har väldigt stor betydelse vem som sitter i publiken och lyssnar i de flesta sammanhang, oavsett genre. Jag kan framföra någonting som jag själv tycker är väldigt svårspelat, något av Bach kanske, i en kyrka någonstans ute på landet, och kanske inte tycker att det är så jobbigt att spela i just den situationen. Skulle jag däremot ta och spela samma repertoar på en examenskonsert, eller på en terminsredovisning till exempel, så skulle jag bli jättenervös.

Vad tänker du på om jag nämner orden "prestation" och "livet"?

Det här med att man måste komma någon vart här i livet kan jag tänka på lite som en prestation man förväntas klara av. Man måste skaffa sig ett jobb, man måste ha någonstans att bo, man måste se till att bilda familj, med mera... Och det är klart, det här är ju saker som jag vill lyckas med också. När det gäller musikområdet, så handlar det för mig om att försöka få tag i ett jobb någonstans, och för att kunna få det så måste jag också ha en tillräckligt hög nivå i mitt spel, så att jag blir godkänd på provspelningar. Det går liksom inte att bara tänka att det kommer att ordna sig.

Sedan kommer jag att tänka på en annan sak. Det är väldigt lätt att fastna i tanken om hur bra man kommer att bli på att spela i framtiden. Och att glömma bort var man faktiskt befinner sig just nu. En av mina lärare nämnde det här fenomenet en gång, och berättade att han fortfarande känner sig ligga lika långt ifrån sin egen "drömbild" av hur bra han skulle vilja vara på att spela, som när han var ung. Och han är närmare sjuttio år. Det blir väl kanske så för att ens egna krav hela tiden höjs. Så jag tänker att jag måste hitta ett sätt att kunna vara nöjd med mig själv som musiker, där jag är just nu. Att läsa en massa utbildningar efter varandra för att nå dit man vill, kan bli nästan som att "fylla på med konstjord andning". Det fungerar inte helt enkelt. Jag tänker att det kan vara en prestation i sig, att lyckas hitta en inre tillit till sig själv.

Det kan också bli att man börja fråga sig: "Vad har jag egentligen för mål i livet?", speciellt när man tänker på att det faktum att det gäller att komma någon vart i livet, på något sätt handlar om prestation på ett mycket större plan, än frågan om hur jag till exempel ska lära mig en etyd.

Är det något annat du skulle vilja tillägga?

(Vi börjar prata om själva samtalet)

Jag tycker nästan att det ger mig lika mycket att svara på de här frågorna, som jag tänker att det ger dig att höra mina svar. Man får konfrontera sig själv mycket, i och med att frågorna är så pass öppna. Men det är nog bra att ta sig tid att tänka på sådana här saker lite oftare. Och att faktiskt ta sig tid att göra det när allt är lugnt, och man inte är stressad. Men jag kan ju lite skämtsamt säga att jag önskar att jag hade svarat ”bättre”.

(Jag slänger in en extra fråga)

Vad tänker du på om jag nämner ordet ”prestation” och den här samtalet.

Man kanske inte tycker att allt man säger låter så konkret. Ibland kan man tänka: ”Oj, vad det där lät flummigt!” Jag ville inte heller sitta för länge och fundera ut någonting att säga, utan jag ville börja prata och resonera mig fram successivt. Samtidigt ville man ju vara till hjälp så mycket som möjligt, så då ville man ju inte låta som om man var helt knasig heller. Jag visste inte vad det var för frågor jag skulle besvara. Då tänkte jag att jag inte skulle göra så stor sak av det här, som om du hade skickat frågorna till mig i förväg, och sagt: ”Nu vill jag att du tänker över det här ordentligt, och sedan så tar vi samtalet!”. Men jag har nog ändå gått runt och tänkt på det här samtalet en hel del.

Reflektion över det tredje samtalet

Jag sammanfattade lite av det som ”Person 3” svarade i inledningen av samtalet. Jag tycker att dessa fraser talar för sig själva: ”uppgifter i livet som inte är helt lätta”, ”närma sig gränsen för vad man klarar av”, ”måste göra något man inte trivs med”, ”stå emot press”, ”utmaning med risk” och ”att lyckas i precis rätt stund”. Det var en märklig känsla att läsa igenom detta, eftersom det här är nästan precis så som själv har upplevt mitt eget förhållande till att prestera inom musiken och i livet.

P3 fortsätter sedan med att jämföra situationen för den studerande musikern med situationen för den som musicerar på fritiden. P3 utvecklar en väldigt intressant tanke om att musiken lätt kan komma att handla mest om prestation, om musikern i fråga hela tiden bara måste försöka anpassa sig, sitt spel, och sitt övande efter de krav som ställs, istället för att bara få spela för att man har lust. Det ligger nog mycket i den tanken, tror jag. Jag kan känna igen mig själv i flera av konsertupplevelserna som P3 tar upp.

P3 upplever att det på konserter handlar mer om att ”uttrycka” sig, än att se till att hålla en ”viss” nivå. Det är ju väldigt skönt och bra tror jag, om man kan tänka så, när man spelar på konsert. Fast jag vet att jag själv har spelat på flera konserter och tänkt: ”Ja, nu måste jag visa alla i publiken vilken ”nivå” jag håller!”. Ibland har de här tankarna lyckats driva mig framåt, men ibland så är det just de här tankarna som har fått mig att värdera en liten felspelning, som jag annars kunde ha ignorerat, så mycket att jag spelar ännu fler fel. Den här värderingen har ibland handlat om vad jag börjar fantisera om att publiken tänker om min felspelning, något som jag tycker påminner lite om det som P3 tar upp, om att man ibland gör publiken till sin ”fiende”.

Mycket av det som P3 nämner angående ”prestation” och ”övning” bekräftar många känslor som själv har känt i övningsrummet. På ett ställe nämner P3 en lite speciell situation, när man som musiker, tvingas ”öva” en passage, och det finns andra personer som lyssnar, som också är musiker, men som inte är ens lärare. Jag kommer att tänka på att det är ibland ganska synd att vi som musiker stänger in oss i små enskilda övningsrum, och förväntas vara där själva hela tiden. Det är klart att man ibland behöver lugn och ro runt omkring sig när man ska öva, men ibland kan jag inte låta bli att tänka att det skulle vara sunt för oss musiker att någon gång sätta/ställa sig i gemensamma ”övningsutrymmen”, så som korridorer, eller större salar tillsammans med andra musiker, och öva samtidigt. Koncentrationsnivån skulle kanske bli bättre ibland, och jag tror att man skulle kunna avdramatisera både uppspelningssituationer och negativa prestationskänslor över lag. Jag har sett exempel på det här. Dessutom övar man ju som kyrkomusiker ofta i själva kyrkorna. Ibland får man ha kyrkrummet för sig själv, men vissa tider är kyrkorna öppna för allmänheten. Och då vet man ju aldrig vem som lyssnar. Dessutom dånar allt ljud genom hela kyrkan. Så då får man stå på sig om man ska öva.

P3 nämner ordet ”grundtrygghet” när vi pratar om sökningar. Det här ordet är, tycker jag, ett väldigt bra redskap för att kunna ”kontra” nervositet och dåligt självförtroende, som kan dyka upp under en konsert, eller en spelning. Medan vi fortfarande är inne på ämnet sökningar, så nämner P3 situationer då man väntar på antagningsbesked. Och här kan jag verkligen hålla med om att dessa besked kan få en väldigt speciell makt över vårt psyke. Här kan man tala om att det känns som att ”Man inte höll en viss nivå!”, eller att ”Man inte gick vidare, för att man inte var tillräckligt bra!”.

Känslan av att man måste komma någon vart i livet, som P3 kopplar till sista huvudfrågan, är någonting som jag tror att vi alla har känt från gång till gång i livet. Och där kan man ju lätt relatera till provspelningar och auditions till olika skolor, och till olika jobb. Det gäller ju att vara den som får jobben. Det gäller att vara den som kommer in på utbildningen. Det gäller att vara den som kommer någon vart här i livet!

P3 reflekterar också över att man som musiker ofta kan fastna i tanken om hur bra man kommer att bli på att spela i framtiden, och att man samtidigt tappar fokus från hur bra man är för tillfället. Jag tror att det är väldigt viktigt att man lyckas finna en slags tillit till sig själv, och till sin nuvarande kapacitet, precis som P3 säger, eftersom det alltid är med sitt ”nu” som man ska spela, och inte med sin potentiella framtid.

Till slut ger P3 svaret som jag bara har väntat på att få höra! Det blev en jättelång mening i renskrivningen. Jag klistrar in den här i reflektionen precis som den är: ”Det kan också bli att man börja fråga sig: ”Vad har jag egentligen för mål i livet?”, speciellt när man tänker på att det faktum att det gäller att komma någon vart i livet, på något sätt handlar om prestation på ett mycket större plan, än frågan om hur jag till exempel ska lära mig en etyd.” Detta svar summerar i princip ihop anledningen till varför jag tog med huvudfrågan om ”prestation” och ”livet” som en intervjufråga i mitt arbete från början.

Fjärde samtalet - Samtal med en organist ("Person 4") (Samtalet gjordes på engelska)

(Innan jag ställer första frågan, så har vi pratat om vad ordet "prestation" kan motsvara på engelska.)

What do you think about when I mention the word "achievement" or "accomplishment"?

The word "achievement" can mean so many different things, so it's difficult to describe it in just a few words. However, one word that comes to mind is the word "process". I can picture myself walking on a road, with a specific goal in mind. A set destination. Maybe I can see it, but there are several parts of the road that consist of obstacles and difficulties for me to overcome. And I think that the achievement itself is made by getting through this process. So the word "effort", is also an important word, I think. Effort is what you put in the process, to make it to the goal. I think it's important to try and think about how can we relate to all of these words in a positive way.

What do you think about when I mention the words "achievement/accomplishment" and "music"?

I'm getting a lot of pictures in my head now, so I'll just mention each of them as they come to mind. As musicians we have access to a special kind of "language" I think. We can use this language to express ourselves. It can also affect us emotionally.

Then there's the history of your own life. The experiences you've made while living. If you are a musician, that means you probably have spent quite a lot of time with a specific instrument (your voice if you are a singer). This most likely means that you haven't been able to avoid practicing, and that you haven't been able to avoid performing in front of an audience. So, when you have to "show" your knowledge to other people, for example when you have a concert, you have to face all the technical difficulties in the piece you are playing, with your own current level of skill. And I think that this is what makes performing on stage an achievement.

It's important to remember to reflect on yourself and on your experiences, because they often tend to be the root of the emotional problems that you might have. And if you don't deal with the root to your problems, then they're never going to go away. I think that this process of growing, learning and developing your skills in music, is something that can't be separated from the rest of your life. Everything is connected, so to say. And the "process" that I mentioned before fits in here as well.

What do you think about when I mention the words "achievement/accomplishment" and "concerts"?

I can relate to several situations for this question. I can also relate to a feeling of stress when I'm thinking about these things. I will once again use the word "process" to describe this, because I've had like hundreds of concerts. During the first few concerts I played, in other words at the very beginning of my playing career, during secondary school for example, I can remember being afraid of the situation in question. There were lots of difficulties in the music, when I played on both the organ and the piano. And I was afraid of what my teacher's comments on my playing would be. I was nervous because I wanted to be very good, you know. I think everybody wants to be good in some way.

However after several occasions I began asking myself: "Why do I do this? Why should I be nervous when I play?" And this is very important, I think. To be open and think about what you are doing, so you are able to solve the problems you might have. Sometimes you have to sort things out on your own, and discover things about yourself from inside. By going back in time to the past in your memories, and, in your head, going through situations, reactions and circumstances that has been part of your experiences in life, you can probably find some very interesting answers. So, the keyword in my question was: "why?". Maybe I wanted to show people that I am very good at something. But why? You can always put this word right after a given answer, and that's a very good way to force yourself into finding new ways of thinking. Then you are maybe able to change something about yourself. In one way you kind of have to be your own mentor, or your own therapist.

Anyway, I asked myself: "Why should I show people the best that I can be? Because of my teachers? Or because of something in my childhood? There were several theories that I could try to follow. I had to spend some time thinking about these things. I had to check and analyze myself. In other non-musical-related situations as well. I wanted to find my problem, and I wanted to go deep enough to find the actual roots of the problem, not just look at the surface of it.

You could think that: "Oh, I have to practice more! Yeah, maybe the problem is that I didn't practice this enough, or that I didn't practice in the right way! That must be why I'm so nervous! Or why I don't play well enough!" It seems pretty logical in one way: You practice - you play well, you don't practice - you don't play well. But I had had several experiences where these rules didn't apply. In some situations I would find myself making mistakes and having difficulties while playing, even though I knew I had been practicing a lot. And sometimes I would play perfectly, without having practiced much at all. And this is when I started to think that there must be more to it than just amounts of time spent practicing.

There are several methods on how to practice well, and on how to solve technical problems one might have. Maybe sometimes you need to change your current method. For a while, I had physical problems with my hand. I remember feeling this pain, and I couldn't practice at all. I was around seventeen years old back then, and I was preparing for a competition. And I remember thinking that this maybe was the end of my career. But, I didn't give up and I managed to find a person who taught me how to handle this situation, how to tackle this problem and how to still be able to practice. I had to stop practicing after every minute, and then do some special exercises for the hand for two minutes. Then I continued on like this, and I managed to solve it. It was like this for about half a year. In one way, you could say that the disease kind of helped me, because it forced me to try to find a better playing technique. So you can always learn from the problems you encounter.

I want to enjoy giving concerts. I want to enjoy playing the music. And I think it's very important that you enjoy what you are doing. Otherwise you can feel limited. And, when I'm playing during a concert I want to show my best. But sometimes I am limited by sudden thoughts that come into my mind. One thought could be: "Oh, no! I will make a mistake now! Oh, no! This is what I'm afraid of!" and... There! I made a mistake, because I was thinking of it! When something like this happens I have to ask myself afterwards: "Did I want this to happen? Did I like the fact that it happened? Why did it happen? And what should I learn from this?". I've learned over time that I have to become stronger, and that I can't give up, that I need to keep trying to find ways to improve, to prevent things like this of happening again. Because there should be a way to find it, there has to be a way! This is where I put in the word "process", because working on your relationship with

playing on concerts is a process. After about 70 concerts you feel better. That is what came into my mind when you asked me about "achievement" and concerts".

I can also relate some of these things to other parts of my life, outside of the music subject. So, I try to use the same kind of thinking in those situations as well. I want to learn more, I want to get better at doing things in life. But I would also like to take things easier sometimes, in order to enjoy life more.

It's very interesting that you brought this up now. We'll get back to that subject in short, but first I have another question. What do you think about when I mention the words "achievement/accomplishment" and "practice"?

I've mentioned this a little bit already. My answer to this question is pretty much the same. You have to have an open mind when you're practicing. You don't have to exaggerate things by analyzing every little thing all the time, though. When I was smaller, at the beginning of my career, I needed help with the practicing. Because I didn't know how to practice. My parents helped me, one of them would sit on the chair beside me, and maybe tell me what to do in different situations. They could say: "Play it once more!" or "Slower!", you know those important instructions. They had a little bit of experience playing the instrument even though they hadn't become musicians. And they were adults as well, so maybe they were more patient with the time, the time it took to practice. Because a lot of patience is needed when you practice.

If one could describe concert situations as the "stage" where you show off, then I would describe the practice situations as the "background" where it's time to work. And the keyword in the practice room I think is "efficiency". When you happen to make mistakes in the music while playing, ask yourself why it happened. Maybe you have a purely technical problem and have to solve it somehow, but there is also a possibility that the mistake in question is caused by thoughts coming from your mind. We can get blocked by something, we can feel that something is wrong, we can maybe feel tension in our muscles, or tension in our hands. Somehow you are unable to pull off what you're currently trying to do. In this case it's very important to ask yourself why. Maybe it's triggered by a memory of something bad that one of your teachers have said? Or maybe it's caused by the fact that you lack some kind of "emotional support"? When you are young and growing you are very sensitive to things happening around you. Naturally you believe the words of the people you trust. Luckily you can also be encouraged and gain a supportive boost if someone you trust believe in you. But it can be very difficult to remember all the things that happens during one's childhood. Especially if you try to figure it out on your own. You can't build a house on unstable ground, though. It will collapse. That's why you need to think about these things.

There are also situations that inspire you to keep on working. For instance if you listen to a very good live performance, or a very good recording. It's still a good idea to analyze why things seem to work out, when they do. One of the pieces that really inspired me was Rachmaninov's second piano concerto. I really loved that piece! I still do. And I decided to learn to play it. I knew I could learn a lot from playing it. I wasn't used to learning pieces by heart, so it was good training for my brain working to memorize the concerto without a score. I was around 20-22 years old at the time. However, when I was performing it on stage, during the third movement, I suddenly had a complete memory blackout. For at least over half a minute. I don't know what happened. I had been practicing a lot, and I did my best during the performance, yet something happened. Why? Of course I was dissatisfied, because I wanted to do the best, I wanted to show my emotions through

the music to the people there. And now it felt like I had kind of destroyed the music. So, then we're back to the question: was it a technical problem that caused the blackout? Or was it something in my mind, linked to my emotions? I think we need to look out for the "signs" of the problem, in order to find out what it is. So, my answer to this question is, like I said, pretty much the same as for the question before. The word "why?" is once again the key.

Okay! Here comes the final question: What do you think about when I mention the words "achievement/accomplishment" and "life"?

I've got this picture in my head now. It's designed like a mind map. The middle circle contains the word "achievement". And around it are several other circles containing the words: "music", "concerts", "practicing", and "life". And I feel like they're all connected. It's hard to pull the words apart from each other. As a musician, being around music, giving concerts and practicing are a part of your life. So, as a musician your life includes all of these activities. However we don't spend our entire life with music. To mention a few examples: when you leave the practice room, when you leave the stage, and you don't listen to any music, when you have other things to do...

I think that you can solve problems you might have in your daily life with the same kind of method I've been describing in my answer to earlier questions. By asking yourself "why?". Why did this problem occur? And how can I solve it? Nothing in life happens without a reason, I think. And just like in situations where you work with music, you can get new perspectives on life in general, develop your personality, try to change the way you think about things and so on...

When you are young, you don't have to think as much about what's important to learn, and what's important to remember in life, because your parents take care of you. This might perhaps make you miss out on a critical moment, where there is an important lesson to be learned, just because of the fact that you don't realize that it is a critical moment. And this "choice" can if you're unlucky give you difficulties later in life. Of course, if you didn't ever have to face any difficulties in your life you wouldn't grow either.

Then there's always the choice between trying and not trying. If you say to yourself: "Oh, that's too difficult!", you won't change anything. But if you instead say: "Okay, I'll give it a try!", you've already taken the first step! I try to choose the second one of these options in my life, as much as possible, but sometimes it's tough.

As I have said, achievements in life can sometimes have a direct relationship with your performance on a concert, or in the practice room. Let's assume that you are desperate to hear that you are very good at playing, from your parents, from your teacher or from someone else. If you would manage to receive this, then maybe you wouldn't feel so stressed out when playing. Because you don't have to prove yourself. However, you might not be able to receive this, and that's when you need to try and see if you can make a substitute for it instead. You can't force other people to change, but you can try and make yourself change. By accepting this fact after you've found the reason to why you can't get what you need, you can try to make the substitute. Maybe you know that your parents love you. Maybe that can be enough. Maybe they don't need to tell you how good you are at playing.

Do you have any final thoughts? Because I have no more written questions left.

Maybe just that I'm very happy to be a musician. But I think that no matter what profession you are working in, anyone can discover this way of thinking. Anyone can learn how to change things in your life and develop yourself, because none of us are perfect. And my aim in life is to find my own answers, perhaps making my life, my partner's and my family's life a little bit easier as a result.

Reflektion över det fjärde samtalet

För att det här samtalet skulle fungera ordentligt, så var jag först tvungen att översätta ordet "prestation" till engelska. Detta visade sig vara knepigare än jag hade trott, och det är därför jag har med 2 olika ord när jag ställer frågorna på engelska: "achievement" och "accomplishment". Jag och "Person 4" hade också ett kort samtal innan samtalet började, bara för att reda ut vad jag menade med de 2 begreppen på engelska.

P4 nämner flera bra nyckelord, som "process" och "effort"(ansträngning). Jag är medveten om att jag leker lite med orden nu, så att deras ursprungliga betydelse i samtalet kan ändras eller försvinna i den här reflektionen. En process, tänker jag, är någonting som tar tid. Någonting som får ta tid. Och någonting man kan vila i. Parallellt med den här processen tänker jag då att ansträngningen hela tiden håller igång en. Den får mig att inte ge upp. Och den får mig att fortsätta jobba för att jag ska kunna komma dit jag vill. Vidare reflekterar P4 över att man alltid möter varje situation med den kunskap man för tillfället har samlat på sig. Det här kan jag då koppla till min tolkning av en process, där varje speltillfälle blir som en liten separat tidpunkt, om processen skulle vara tidslinjen.

Det dyker upp ett till nyckelord i texten: "Why?"(Varför?). P4 nämner vikten av att försöka hitta den verkliga anledningen till att man känner sig nervös, eller till att man inte kan spela så som man vill på konserter till exempel. Och det här är någonting som P4 talar mycket om under intervjun. Jag tycker att det var väldigt intressant att P4 pratade mycket om just detta, för jag tror, precis som P4, att det ofta är helt andra saker som har hänt oss i livet, som kan ställa till det i hjärnan och påverka oss när vi plötsligt står där på en konsert och ska spela. Ett exempel: P4 säger i texten: "Everybody wants to be good...". Och jag tror att vi allihopa vill kunna känna oss duktiga. Att vi vill kunna känna oss som bra människor. Kunna känna att vi är bra på någonting. Det behöver nödvändigtvis inte ha något med musik att göra, från början.

P4 nämner också vikten av att försöka hitta en balans mellan att sträva mot att bli bättre, och att bara kunna njuta. Av livet, och av att spela. Och jag tror att det är lätt att det kan bli en övervikt åt båda hållen. Det är lätt att bli alltför seriös. Och det är lätt att bli alltför lat också. Så det är nog bra om man försöker tänka på att hålla en balans mellan båda dessa "sinnestillstånd", både när man håller på med musik, och när man håller på med annat.

När vi kommer till ämnet övning, så beskriver P4 övningen som "a time to work"(tid att arbeta), och nämner nyckelordet: "efficiency"(effektivitet). Jag får lite känslan av att: "Man går till arbetet. Man jobbar effektivt när man är där. Och sedan har man jobbat klart." Och jag gillar den känslan. Om man bara kan koncentrera sig när man väl är där, så kan man släppa alla tankar på övningen när man går därifrån. Jag tror att en anledning till att jag ofta är så stressad, är att jag har svårt för att släppa tankarna på min övning, när jag inte övar.

Reflektion över arbetsprocessen inför min examenskonsert

Jag bestämde mig! Det var i början av höstterminen 2013. Jag skulle göra en examenskonsert. Jag skulle göra den på ett sådant sätt så att jag själv blev nöjd med min egen prestation i den! Och jag ville att den verkligen skulle kunna representera mig. Jag hade fått kämpa med orgeln under hela kyrkomusikerutbildningen, även efter mitt studieuppehåll. Att göra en orgelkonsert med ungefär en timmes repertoar skulle ha krävt väldigt mycket av mig, och jag är inte säker på att jag hade trivts i den förberedelseprocessen. Jag tror helt enkelt att det skulle ha resulterat i mer negativa tankar kring prestation, och mer illamående, genom att jag antagligen skulle komma att ställa orimliga krav på mig själv i mitt orgelspel, som jag genom hela processen skulle känna att jag inte kunde uppfylla.

Istället valde jag att göra en examenskonsert i ensembleledning, med egenskriven musik för elektroakustisk orkester och fyra sångare. Att leda en ensemble inför och i en konsertsituation var någonting som jag hade gjort flera gånger tidigare i mitt liv. När jag tänkte tillbaka på dessa tidigare konserter och arbetsprocesser kände jag plötsligt en slags trygghet. Ett självförtroende spreds sig genom hela kroppen, och liksom sade till mig: ”Det här är någonting du kommer att kunna klara av! Och du vet själv att du kommer att göra det!”.

Helt plötsligt hade jag världens största självförtroende, och jag tror att det var det här självförtroendet som fick mig att hålla ut genom den kommande arbetsprocessen. För det var ingen enkel uppgift som jag hade bestämt mig för skulle förberedas till examenskonserten.

Syftet med mitt examensarbete var ju att försöka hitta alternativa förhållningssätt till att prestera i konsertsituationer, som skulle fungera bättre för mig personligen. Därför var det nu viktigt att försöka matcha mina konstnärliga krav på kvalitet inför konserten, med ett sunt förhållande till prestation i arbetsprocessen. Man kan säga att det är relationen mellan de två faktorerna kvalitetskrav och välbefinnande, som jag försöker beskriva i den här reflektionen.

Trots att examenskonserten skulle vara i slutet av våren, började jag förbereda inför den redan i början av höstterminen. Det allra första steget var att bestämma ett konsertdatum och att boka en konsertsal. Detta för att jag skulle ha runt 30 personer som medverkande på konserten. Och då måste man nästan ha tid och plats förutbestämd innan man börjar värva människor. Efter att jag hade fixat med datum och lokal, kunde jag inleda repetitionsarbetet inför konserten.

Jag jobbade enskilt några gånger med de allra flesta musikerna i projektet. Detta för att ge så många som möjligt i orkestern tid att ställa frågor om repertoaren, men också för att ge mig själv tid att gå igenom alla detaljer i styckena. Jag märkte att många av musikerna blev lugnare av att man faktiskt tog tid till att gå igenom saker så noggrant som jag gjorde med de flesta. Av tidsskäl hann jag dock inte att ha enskilda rep med alla inblandade.

De stora grupprepetitionerna var svårare att hålla i på många sätt. Jag var oftast mer stressad och orolig inombords inför dessa, eftersom jag visste att tiden under de här repetitionerna var mer dyrbar, än när jag träffade musikerna en och en. Jag hade till exempel inte råd att tveka för länge, utan jag var tvungen att snabbt ta beslut om, till exempel varifrån vi skulle ta om ifall någonting gick fel, eller när det var dags att bryta i musiken för omtagning. Jag fick ladda en hel del mentalt inför de här repetitionerna. Ändå tycker jag att det flöt på ganska bra, och att jag oftast lyckades ta rätt beslut i rätt tid, trots att det var stressigt i huvudet på mig. Jag tänker att det nog kan ha

någotting att göra med det goda självförtroendet jag nämnde tidigare i texten, som jag under hela processen hade någonstans i bakhuvudet.

Jag vill kort bara nämna arbetet med sångarna. Jag nämner detta specifikt eftersom de inte bara skulle sjunga utan också agera, läsa texter och dansa på konserten. Programmet skulle komma att bestå av ca en timmes musik som skulle gå i ett flöde utan att stanna upp. Dessutom skulle allt som de gjorde göras utantill. För mig var det viktigt att de fyra sångarna fick lära känna varandra som grupp. Och detta i väldigt god tid innan konserten. Sångarna var nog de som jag hade flest repetitioner med under hela projektet. När jag tänker tillbaka på processen, känner jag att det kanske hade varit bra att jobba lite mer individuellt med dem då och då. Det gjorde jag ibland, men man hade kanske kunnat göra det lite fler gånger under arbetsperioden. Men i och med det intensiva grupparbetet blev de en väldigt tight ensemble som, apropå relation till att prestera, vågade ta ut och göra mycket saker på scenen, just därför att de kunde känna varandras stöd. Och där kan jag se en klar fördel med att komma in i ett projekt som en grupp, jämfört med att komma in i ett projekt som enskild individ.

En ganska stor stressfaktor som fanns precis vid slutet av arbetsprocessen var att genrepet, som var schemalagt två timmar innan konserten skulle börja, var första gången som alla, precis alla medverkande spelade tillsammans på en gång. Så svårt hade det varit att få ihop alla människor! Men så är det när man har ett projekt där man jobbar ideellt, och alla som är med har andra saker att göra utöver projektet i fråga. När vi äntligen kom igång med genrepet märkte jag hur min hjärna började arbeta mer intensivt än vanligt. Jag lyckades memorera alla ställen där det lät osäkert i orkestern, kanske för att jag var så otroligt mån om att det skulle bli bra på konserten. När sedan konserten satte igång så var det som om min hjärna var före i tanken på de ställen i musiken som jag hade memorerat från genrepet. Min dirigering under konserten blev, tycker jag själv, mycket starkare och tydligare, och jag upplevde att jag kunde, bara med mina handrörelser, nu visa och hjälpa musikerna och sångarna bättre än på någon tidigare repetition. Jag upplevde att jag var så fokuserad på musiken, och på nuet, och på vad som skulle komma närmast, så att jag när konserten var klar först nästan inte kunde minnas hur jag tyckte att det hade gått. Det var en väldigt märklig känsla.

Konserten blev i alla fall väldigt bra, tycker jag. Visst händer det alltid oväntade saker i en ”livesituation”, speciellt när man är så många, men det musikaliska flödet stoppades aldrig upp, och helheten blev väldigt fin. Konserten finns att lyssna på som ljudfil, och ljudfilen heter ”**Johannes Bålds examenskonsert**”. Vad man bör betänka innan man lyssnar på inspelningen är följande: Inspelningen är gjord som en dokumentation av konserten, och är inte utformad för att återge konsertkänslan. Man måste alltså själv tänka sig akustiken i det stora rummet och klangen som fanns där. Det bästa är om man lyssnar på inspelningen i ett par ”omslutande” hörlurar, eller i ett högtalarsystem med någon slags ”surround”-effekt. Det är då man kommer närmast känslan av akustiken i det stora rummet. Tyvärr finns ingen filminspelning av konserten så man kan inte se själva dansen och rörelserna.

Medverkande vid examenskonserten:

Angelica Andersson - Piccola
Hanna Vigren - Flöjt
Blanca Sans - Oboe
Rosa Campoy - Klarinett
Carl-Johan Andersson - Basklarinett
Samer Massaad - Fagott
Annika Jönsson - Kontrafagott
Robin Johansson - Sopransax
Friden Tolke - Altsax
Orfeus Wärdig - Tenorsax
Larry Oswaldo Zea Villamil - Krumhorn
Dexter Diestro Esporlas - Krumhorn
Bjørn Bjerknæs-Jacobsen - Trumpet
David Engvall - Trombon
Ida Regine Brissach - Horn
Sara Nilsson - Violin
Emma Lagerberg - Violin
Charlotte Andersson - Viola
Erik Gunnars Risberg - Viola
Erik Winroth - Viola
Naima Kilhamn - Cello
Gabriel Elfberg - Cello
Jessica Fällgren - Kontrabas
Lovis Björkil - Harpa
John Axelsson - Akustisk gitarr
Johan Gustavsson - Elgitarr
Gabriel Dahl - Elbas
Richard Ivan Krajiček Kovár - Piano
Susanna Myrberg - Cembalo
Siri Leonardz - Celesta
Jakob Patriksson - Harmonium
Carl Markman - Synthesizer
Adam Lindén - Trumset
Tiago Ferreira - Pukor
Alexander Göransson - Slagverk
Sini Koskelainen - Sång
Frida Alexandersson - Sång
Linnea Lundberg - Sång
Jens Lundmark - Sång
Sofia Andersson - Ljudtekniker
Johannes Båld - Dirigent, kompositör, textförfattare och koreograf

Slutdiskussion

Efter att ha reflekterat över vad som sagts i de fyra samtalen och över arbetsprocessen inför examenskonserten, så kommer här nu mina sista tankar. Mitt syfte med det här examensarbetet var att försöka hitta alternativa förhållningssätt till att prestera i konsertsituationer, som skulle fungera bättre för mig. Jag tycker att jag i alla fall har hittat ”nycklar” till nya sätt att tänka.

Som till exempel ”att prestation och personvärde inte hör ihop (P2)”. Jag kommer i fortsättningen att medvetet försöka förhålla mig mer saklig till situationer där jag ska prestera, över lag, och då försöka att inte värdera mig själv som person. Det finns ytterligare två citat från samtalen som jag tycker vidare understryker vikten av min ovan nämnda insikt: ”Åh, det där gick inte så bra! Då är jag dålig! (P1)”, och ”I was nervous because I wanted to be very good, you know. I think everybody wants to be good in some way. (P4)”

Att lyckas hitta sin egen trygghetszon tror jag är väldigt viktigt för att lyckas överleva i längden i prestations sammanhang. Det är en insikt jag tar med mig från arbetsprocessen inför min examenskonsert. Jag citerar från texten: ”Att leda en ensemble inför och i en konsertsituation var någonting som jag hade gjort flera gånger tidigare i mitt liv. När jag tänkte tillbaka på dessa tidigare konserter och arbetsprocesser kände jag plötsligt en slags trygghet.”

En annan insikt jag tar med mig från arbetet med examenskonserten är vikten av att se till att man förbereder sig i god tid inför en kommande prestation, och se till att man kan arbeta i lugn och ro. Detta tror jag är ett av de mest effektiva medlen mot prestationsångest. Här kan jag också koppla till ett citat från ett av samtalen: ”Jag ser det som en process där man tar små steg, för att till slut komma till en punkt när man känner att repertoaren man ska spela sitter naturligt i kroppen. Det är i alla fall idealet för mig att komma till den punkten innan jag gör själva sökningen. Och inte precis kvällen innan, utan kanske helst en eller två veckor innan antagningsprovet. Det är skönt om man kan känna att det finns en slags grundtrygghet i musiken som ska framföras. (P3)”

P2 har som jag tidigare nämnt använt ordet ”förmedla” ett flertal gånger under vårt samtal. Det är ett ord som jag tar med mig. Jag citerar här mig själv i min reflektion över det andra samtalet: ”Själv associerar jag ordet till ”kommunikation” på något sätt. Och jag har själv jobbat med att försöka tänka att jag ”kommunicerar” med publiken när jag ger konserter, istället för att tänka att jag ”spelar upp” för folk. Jag har ofta upplevt att det då har varit lättare att koncentrera sig medan man spelar, eftersom mitt eget fokus flyttas från mig själv och hur väl jag har förberett mig, till att bara ”prata på” med publiken.”

Den sista insikten jag kommer att nämna handlar om att verkligen försöka att släppa tankarna på övning efter att jag har gått ut ur övningsrummet. På samma sätt skulle det vara bra om jag ibland skulle kunna släppa tankarna på en konsert, efter att jag är klar med den. Jag citerar mig själv från reflektionen över det fjärde samtalet: ”När vi kommer till ämnet övning, så beskriver P4 övningen som ”a time to work”(tid att arbeta), och nämner nyckelordet: ”efficiency”(effektivitet). Jag får lite känslan av att: ”Man går till arbetet. Man jobbar effektivt när man är där. Och sedan har man jobbat klart.”. Och jag gillar den känslan. Om man bara kan koncentrera sig när man väl är där, så kan man släppa alla tankar på övningen när man går därifrån. Jag tror att en anledning till att jag ofta är så stressad, är att jag har svårt för att släppa tankarna på min övning, när jag inte övar.”

Här avslutar jag mitt arbete. Det har varit en intressant process att få samtala med olika människor om det här ämnet. Det har också varit en resa att arbeta med examenskonserterna från "scratch" till en färdig slutprodukt. Jag har funderat över frågor om nervositet och prestationsångest ett bra tag, men nu fick jag chansen att verkligen fördjupa mig i ämnet med det här arbetet. Jag hoppas också att den som läser igenom de här texterna ska kunna få med sig något. Kanske genom att man känner igen sig, eller kanske genom att man upptäcker någonting helt nytt man aldrig har funderat över förut.

Johannes Båld