



LUNDS UNIVERSITET
Musikhögskolan i Malmö

EXAMENSARBETE 15hp

Vårterminen 2019

Läroarbilden i musik

Joel Andersson

“Jag ska ju inte hålla på med musik”

Musikstudenter och begreppet självmedkänsla

Handledare: Markus Tullberg

Sammanfattning

Titel: ”Jag ska ju inte hålla på med musik” – Musikstudenter och begreppet självmedkänsla

Språk: Svenska

Författare: Joel Andersson

Studien syftar till att undersöka hur musiklärarstudenter talar om sina upplevelser av självmedkänsla och hur deras upplevelse påverkar deras musicerande. Detta undersöks efter att begreppet självmedkänsla introducerats för informanterna (musiklärarstudenterna). Vidare undersöks i studien hur musiklärarstudenter talar kring begreppet i relation till sin kommande lärarroll. Studien bygger på kvalitativa semistrukturerade intervjuer med fyra musiklärarstudenter. Studiens litteratur tar bland annat upp definitionen av självmedkänsla, dess hälsofrämjande effekter, självmedkänsla och musik samt självkritik. I resultatet framkommer att informanterna tror att självmedkänsla har en positiv effekt på dem som personer och att det är viktigt för deras musikaliska utveckling. Min slutsats är att självmedkänsla kan bidra till musikalisk utveckling genom att musiker lär sig att kontrollera och hantera sin självkritik på ett hållbart sätt. Studien visar även att respondenterna ser att självmedkänsla kan spela en viktig roll i musikundervisningen.

Nyckelord: självmedkänsla, medkänsla, självkritik, musik, musicerande, musiklärarstudenter

Abstract

Title: "I shouldn't be playing music" – music students and the term 'self-compassion'

Language: Swedish

Author: Joel Andersson

The purpose of the study is to examine how music-teacher students talk about their experience of self-compassion and how their experiences affect their playing. This is examined after the term is introduced to the informants (the music-teacher students). The study also examines how music-teacher students talk about the term in relation to their future profession as music teachers. The method used for this study is the semi-structured qualitative interview and four music-teacher students have been interviewed. The literature brings up, amongst other things, the definition of self-compassion, its health benefits, self-compassion and music and self-criticism. The informants recount that they believe that self-compassion has a positive effect on them as persons and that it's beneficent for their development as musicians. My conclusion is that self-compassion may contribute to musical development, as musicians learn to control and deal with their self-criticism in a sustainable way. The study also shows that self-compassion could play a significant part in music teaching.

Keywords: self-compassion, compassion, self-criticism, music, play music, music-teacher students

Förord

Först och främst vill jag tacka mina informanter som gjort denna studie möjlig. Jag vill även tacka min handledare Markus Tullberg för goda råd och utmärkt handledning genom hela arbetsprocessen. Slutligen vill jag tacka världens bästa storasyster Lisa för hjälp och inspiration när sådan saknats, du är bäst!

Innehållsförteckning

1. Inledning	9
2. Syfte och forskningsfrågor	10
3. Litteratur och tidigare forskning	11
3.1 Medkänsla.....	11
3.2 Självkänsla.....	11
3.3 Självmedkänsla.....	12
3.3.1 Definition.....	12
3.3.2 The Three Faces of Self-Compassion.....	13
3.3.3 SCS - Self-Compassion Scale.....	13
3.3.4 Självmedkänsla och psykiskt välmående	14
3.3.5 Självmedkänsla och motivation.....	16
3.3.6 Att lära sig självmedkänsla.....	16
3.4 Självmedkänsla och musicerande.....	17
3.5 Självkritik och inre kritiker	18
3.6 Mindset.....	19
3.7 Förberedelse.....	20
3.8 Sammanfattning	21
4. Metod	23
4.1 Metodologiska överväganden.....	23
4.2 Kvalitativa metoder.....	23
4.2.1 Kvalitativ intervju.....	24
4.2.2 Utgångspunkt för intervjun och intervjufrågorna.....	24
4.3 Urval och informanter.....	25
4.4 Datainsamling.....	25
4.5 Analys.....	25
4.6 Tillförlitlighet.....	26
4.7 Etiska överväganden.....	26
5. Resultat	28
5.1 Att vara vänlig mot sig själv och att utvecklas som musiker.....	28

5.2 Brist på självmedkänsla.....	28
5.2.1 Ett hinder för den musikaliska utvecklingen.....	29
5.2.2 Lust och motivation.....	29
5.3 Att känna sig misslyckad.....	29
5.3.1 Musikalisk prestation.....	29
5.3.2 Förberedelse.....	30
5.3.3 Musikalisk kontext.....	31
5.3.4 Självkritik något naturligt.....	31
5.4 Självmedkänsla och musikundervisning.....	32
5.4.1 Självmedkänsla i musikundervisning – betydelse och faktorer.....	32
5.4.2 Metoder och idéer för självmedkänsla i musikundervisning.....	33
6. Diskussion.....	35
6.1 <i>The Three Faces of Self-Compassion</i>	35
6.1.1 Männklighet.....	35
6.1.2 Vänlighet mot sig själv.....	35
6.1.3 Uppmärksamhet.....	36
6.2 Att vara vänlig mot sig själv.....	36
6.2.1 Självmedkänslans betydelse för det psykiska måendet.....	36
6.2.2 Att öva upp sin självmedkänsla.....	37
6.3 Självkritik och inre kritiker.....	37
6.4 Självmedkänslans betydelse för musicerandet.....	39
6.4.1 Musikalisk utveckling.....	39
6.4.2 Lust och motivation.....	40
6.4.3 Förberedelse.....	40
6.5 Självmedkänsla i musikundervisning – betydelse och metoder.....	41
6.6 Reflektioner kring mitt eget musicerande i relation till studien.....	42
6.7 Sammanfattning och slutsats.....	43
7. Vidare forskning.....	44
Referenser.....	45
Bilaga 1.....	49
Bilaga 2.....	50
Bilaga 3.....	52

1. Inledning

Självmedkänsla handlar om det – att i grunden ha en inställning till livet som går ut på att svårigheter ingår, att motgångar är något som drabbar varenda människa på denna jord och att därmed stränghet och hårdhet mot sig själv är meningslöst. Förståelse, värme och vänlighet för sig själv, liksom förmåga att ta sina jobbiga känslor för vad de är, har visat sig höra ihop med psykiskt välmående. (Agneta Lagercrantz, 2014, s. 174)

Idén till mitt examensarbete kom av att jag i somras läste boken *Självmedkänsla – Hur du kan stoppa självkritik och förbättra relationen till dig själv och andra* av Agneta Lagercrantz. Jag hade fått nys om boken genom en intervju av bokens författare, via podcasten *Lära från lärda* (Lära från lärda, 2016). Begreppet självmedkänsla var okänt för mig sedan tidigare men när jag fick läsa mer om det så kände jag igen fenomenet. Jag kände sedan tidigare endast till begreppen självförtroende och självkänsla, men som citatet i inledningen vittnar om så handlar självmedkänsla om att vara snäll mot sig själv samt att det går att förbättra sitt psykiska mående genom att bemöta livets svårigheter med att visa vänlighet mot sig själv. Jag har personligen kämpat mycket med min inre kritiker och har periodvis klankat ner på mig själv och mina prestationer när jag stött på motgångar. När det kommer till mitt musicerande har det lett till att jag två, tre gånger har funderat på att sluta spela – jag har känt mig otillräcklig i min musikaliska kompetens och inte varit ödmjuk med mig själv när jag stött på saker jag inte kunnat, tvärtom har jag klandrat mig själv för min okunskap. Detta har gjort att jag börjat fundera över vilka konsekvenser självmedkänsla kan ha för musiker och deras musicerande.

Strax innan jag skulle börja mitt femte och sista år på musikhögskolan funderade jag därför på hur jag kunde koppla ihop begreppet självmedkänsla till musik/musicerande och/eller pedagogik, samt hitta något sorts perspektiv som skulle kunna vara en grund till min studie. Efter att ha funderat kring vilket perspektiv jag skulle utgå från kom jag tillslut underfund med att jag ville utgå från perspektivet som övande/aktiv musiker, då det ligger närmast mig och jag har mest erfarenhet från det. En förhoppning jag har är att jag, genom att undersöka hur självmedkänsla påverkar det egna musicerande, kan använda den kunskapen i min framtida lärarprofession och föra vidare kunskapen till mina elever.

2. Syfte och forskningsfrågor

Syftet med studien är att introducera begreppet självmedkänsla för musikleärarstudenter för att sedan ta reda på hur deras upplevelse av självmedkänsla påverkar deras musicerande. Vidare syftar studien till att undersöka hur musikleärarstudenter talar kring begreppet självmedkänsla i relation till sin kommande lärarroll.

1. Hur talar musikleärarstudenter om sin upplevda självmedkänsla efter att begreppet introducerats för dem?
2. Hur talar musikleärarstudenter om kopplingen mellan det egna musicerandet och självmedkänsla efter att de blivit introducerade för begreppet?
3. Hur talar musikleärarstudenter kring begreppet självmedkänsla i relation till sin kommande lärarroll?

3. Litteratur och tidigare forskning

Detta kapitel behandlar tidigare forskning och litteratur som är relevant för min studie. Vad gäller definition av begreppet självmedkänsla lutar jag mig i största mån mot Neffs (2003a, 2009) definition av begreppet, samt kompletterar med övrig relevant forskning på området. Kapitlet är indelat i följande rubriker: medkänsla, självkänsla, självmedkänsla, självmedkänsla och musicerande, självkritik och inre kritiker, *mindset*, förberedelse samt sammanfattning.

3.1 Medkänsla

Fenomenet självmedkänsla är tätt förknippat med begreppet medkänsla. I Neff (2003a) beskriver Wispe (1991) medkänsla som något som innebär att en person berörs samt är öppen och inte undviker eller stänger av för andras lidanden, utan att har en önskan om att lindra deras smärta. Medkänsla beskrivs av Neff (2003a) som ett: “nonjudgmental understanding to those who fail or do wrong, so that their actions and behaviors are seen in the context of shared human fallibility” (s. 87). Detta innebär att det är ett icke-dömande förhållningssätt där en persons misslyckande eller felaktiga handlingar ses i kontexten av människors gemensamma benägenhet i att göra fel eller att misslyckas.

3.2 Självkänsla

Självkänsla handlar i stort om hur en person bedömer sig själv (Bee refererad i Chan, 2011). Att kunna utvärdera sig själv är något barn börjar göra redan vid sju års ålder. Vidare menar Bee (refererad i Chan, 2011) att kultur kan spela en viktig roll i vad som ingår i begreppet självkänsla. Detta, på grund av att varje kultur eller subkultur föreskriver en mängd kvalitéer eller färdigheter. Barns egenskaper och färdigheter färgas i relation till den kultur de lever i, vilket påverkar deras självkänsla. En annan viktig faktor i utvecklingen av barns självkänsla är det stöd barn får från signifikanta andra, som vänner och familjemedlemmar (Bee, refererad i Chan, 2011). Neff (2009) skriver att “Self-esteem is also associated with the better-than-average effect, the need to feel superior to others just to feel okay about oneself” (s. 211). Twenge (refererad i Neff, 2009) argumenterar för att den amerikanska kulturen och skolornas betoning på begreppet självkänsla i hög grad är ansvarig för vad Twenge kallar “generation me”, det vill säga en narcissistisk självbild, som namngivits så på grund av den stadiga ökningen av narcissism-nivåer bland amerikanska collegestudenter sedan 1960-talet. Neff (2009) återger forskning från Alicke och Govorun (2005) som visar att människor med hög

självkänsla anser att de är roligare, populärare, snyggare och mer pålitliga än andra. Bergsten (2013) definierar självkänsla som “förmågan att tro på sin kompetens och sitt värde, se sina styrkor, uppleva stolthet över framgångar och tillvarata sina resurser” (s. 227).

Neff och Vonk (2009) undersökte vilket samband självkänsla och självmedkänsla hade med olika psykologiska yttringar, bland annat ilska och självmedvetenhet. Studien visade att självmedkänsla ger en mer sund känsla av ens egenvärde än självkänsla. Neff och Vonk (2009) fann även att självkänsla var starkare förknippat med narcissism än självmedkänsla.

3.3 Självmedkänsla

Följande avsnitt behandlar områden gällande begreppet självmedkänsla. Kapitlet är indelat i underrubrikerna: definition, *the three faces of self-compassion*, *scs – self-compassion scale*, självmedkänsla och psykiskt välmående, självmedkänsla och motivation samt att lära sig självmedkänsla.

3.3.1 Definition

Självmedkänsla innebär, i likhet med medkänsla, en vilja att vara öppen för sitt eget lidande, att inte stänga av sig från det och en önskan om att lindra sig själv från det. Det är även en önskan om att bota sig själv med vänlighet. (Neff, 2003a). Neff (2009) beskriver det:

Compassion can be extended towards the self when suffering occurs through no fault of one's own – when the external circumstances of life are simply painful or difficult to bear. Self-compassion is equally relevant, however, when suffering stems from one's own foolish actions, failures or personal inadequacies. (s. 212)

Neff (2003a) förklarar självmedkänsla ytterligare som att det innebär att ha en förståelse för sin egen smärta, otillräcklighet och sina misslyckanden och att det är en del av “*the larger human experience*”, det vill säga en naturlig del av vad det innebär av att vara människa. Detta innebär att det är något vi delar med alla våra medmänniskor, vår gemensamma erfarenhet, det gemensamma vi delar genom att kämpa med våra egna lidanden, svårigheter och motgångar. Germer (2009) förklarar självmedkänsla med liknelsen av att bli fysiskt sårad, till exempel om jag skär mig i fingret vill jag rengöra det, sätta förband på det och hjälpa det läka. Germer (2009) menar att vi borde ha samma naturliga respons gentemot oss själva när vi är emotionellt sårade. Lagercrantz (2016) beskriver självmedkänsla på följande sätt: “Självmedkänsla är att

ge dig själv samma värme och vänlighet som du skulle ge till någon annan som behöver stöd. Ett sätt att få fatt i hur det känns är att minnas tillfällena då vi tog emot medkänsla från andra” (s. 29). Vidare beskriver hon självmedkänsla som det bästa motgiftet mot självkritik.

3.3.2 The Three Faces of Self-Compassion

Neff (2003a) har delat in begreppet i tre beståndsdelar som hon kallar *The Three Faces of Self-Compassion*. Neff (2009) har utgått från buddhistiska skrifter när hon definierat självmedkänsla och dess tre delar. Förutom att använda Neffs engelska begrepp använder jag i denna studie även de svenska översättningarna från Lagercrantz (2014). De tre beståndsdelarna är:

1) *Self-Kindness*/Vänlighet mot sig själv

Self-Kindness innebär att ge sig själv, och behandla sig själv med vänlighet. Det innebär att ha en förståelse för sig själv snarare än att kritisera och döma sig själv hårt. På så sätt erbjuder self-kindness, eller vänlighet mot sig själv, en lugn tröst till sig själv i tider av motgångar och smärta.

2) *Common Humanity*/mänsklighet

Common humanity handlar om att se sina individuella erfarenheter som en del i en större mänsklig gemenskap, snarare än att se dem som något isolerande. Det handlar om att alla människor är ofullkomliga och gör misstag, och det är just detta faktum som förenar oss med varandra. Våra problem och tillkortakommanden sätts här därmed i ett bredare perspektiv.

3) *Mindfulness*/uppmärksamhet

Mindfulness handlar om att vara uppmärksam på smärtsamma tankar och känslor istället för att identifiera sig med dem. Det handlar om att vara icke-dömande gentemot sina känslor och tankar när de uppkommer, utan att försöka förändra eller skjuta dem ifrån sig.

Dessa tre beståndsdelar är begreppsmässigt åtskilda och upplevs på olika sätt rent erfarenhetsmässigt. De påverkar dock varandra genom att gemensamt förstärka och frambringa varandra (Neff, 2003a). Till exempel kan vänlighet mot sig själv och en känsla av gemenskap med andra människor medverka till att ytterligare höja ens medvetna närvaro.

3.3.3 SCS - Self-Compassion Scale

Mycket av forskningen kring självmedkänsla utgår från en skala som heter *The Self-Compassion Scale*, förkortat SCS (Neff, 2003b, se bilaga 2). Andra studier som använt sig av SCS är även Gilbert, McEwan, Matos och Rivis (2011) samt Birnie, Speca och Carlson (2009).

Skalan, eller formuläret innehåller 26 olika påståenden angående hur personer agerar gentemot sig själva vid svårigheter. Varje påstående fylls i med en siffra mellan 1 (nästan aldrig) och 5 (nästan alltid). Vid utvecklandet av SCS gjordes pilotstudier för att testa skalans validitet. Utvecklandet av skalan hade enligt Neff (2003b) två mål: (i) att skapa en giltig och tillförlitlig skala som noggrant kunde fastställa nivåer av självmedkänsla, så som det framställs inom buddhistisk psykologi, och (ii) att empiriskt kunna undersöka de psykologiska resultaten som förknippas med olika nivåer av självmedkänsla. Genom att utgå från begreppets tre delar var avsikten att kunna kartlägga personers nivå av självmedkänsla. Vid utvecklandet av skalan fann Neff att:

In summary, the results of these studies suggest that the Self-Compassion Scale is a psychometrically sound and theoretically valid measure of self-compassion. Results also indicate that having high levels of self-compassion is linked to psychological well-being, without being associated with narcissistic tendencies in the way that high self-esteem appears to be. (Neff, 2003b, s. 244)

Som citatet ovan vittnar om kunde studien visa att skalan är ett teoretiskt användbart verktyg för att mäta självmedkänsla. Studien visade också att självmedkänsla hade en betydande korrelation med livstillfredsställelse. Vidare visade studien att personer med en hög nivå av självmedkänsla är mer “accepting and experience less distress when they fail to meet their personal standards” (Neff, 2003b, s. 235). En hög nivå av självmedkänsla leder dock inte till passivitet eller att förväntningarna på den egna prestationen sänks. Förhoppningen med skalan är att den ska bidra till ytterligare forskning om självmedkänsla och andra psykologiska processer.

3.3.4 Självmedkänsla och psykiskt välmående

Germer (2009) menar att självmedkänsla låter oss “bear witness to our own pain and respond with kindness and understanding” (s. 1). Självmedkänsla är viktigt då, när vi instinktivt förtränger våra obehagliga känslor och bekymmer, hamnar i vad Germer kallar för en “ohelig treenighet”. Denna treenighet består av självkritik, självisolering och självupptagenhet (Germer, 2009). Leary, Tate, Adams, Allen och Hancock (2006) kunde i sin forskningsstudie visa att hög självmedkänsla står i relation till psykiskt välmående. Studien undersökte personers självmedkänsla i relation till negativa händelser. Deltagarna i studien fick instruktionen att

skriva om en negativ händelse de upplevt i high school eller college. Det skulle handla om en händelse där deltagarna känt sig dåliga eller en händelse som innehöll misslyckande, förödmjukelse eller avvisande. De skulle beskriva händelsen och ge detaljer om vad som förorsakade händelsen, vilka som var där och hur de agerade vid tiden. Efter att deltagarna skrivit om händelsen blev de indelade i en av fyra olika metoder, eller sätt att betrakta händelsen: (a) *self-compassion induction*, (b) *self-esteem induction*, (c) *writing control*, or (d) *true control* (Leary et al., 2016, s. 899). Resultat från studien visar att deltagarna som hörde till självmedkänsla-metoden uppgav att de hade en lägre negativ effekt från händelsen än deltagarna från de andra metoderna. Deltagarna i självmedkänsla-metoden erkände även att de var människor som kunde göra misstag men att de samtidigt inte mådde dåligt över det på grund av att de ansåg att det är mänskligt att fela.

Longe et al. (2010) har i sin forskning, med hjälp av magnetröntgen, undersökt hur hjärnan reagerar på självkritik samt självmedkänsla. Röntgenbilder visade en aktivering av temporalloben och den insulära loben i hjärnan, när deltagarna ägnade sig åt självmedkänsla, vilket innebär att självmedkänsla upptar samma delar av hjärnan som när personer uttrycker medkänsla och empati gentemot andra. Longe et al. (2010) återger även forskning från Rockliff et al. (2008) som kunde visa att människor med låga nivåer av självkritik svarade på ett bildspråk som var förknippade med medkänsla som tröstande och lugnande medan de med hög självkritik svarade med hotfulla typ av svar. Självmedkänsla kan även förknippas med en aktivering av människans hotssystem hos personer med hög nivå av självkritik (LeDoux, 1998; 2000, refererad i Longe et al., 2010). Gilbert och Miles (2000) fann en viss korrelation mellan självkritik och självmedkänsla och kritik och medkänsla från andra människor. Gilbert (1989; 2000, refererad i Longe et al., 2010) föreslår att självkritik och självmedkänsla kan stimulera samma neurofysiologiska system som kritik och medkänsla som kommer utifrån, från andra människor.

Neff, Rude och Kirkpatrick (2006) undersökte i sin forskning relationen mellan självmedkänsla, positiv psykologisk hälsa och femfaktorteorin. Femfaktorteorin är en personlighetsteori inom psykologi som bygger på att människan har fem grundläggande personlighetsdrag som inte är kultur- eller situationsberoende (McCrae, John, 2006). Neff et al. (2006) kunde i studien se att "Approaching painful feelings with self-compassion is linked to a happier, more optimistic mindset, and appears to facilitate the ability to grow, explore, and wisely understand oneself and others". (Neff et al, 2006, s. 914). Att närma sig smärtsamma känslor med självmedkänsla är med andra ord förenat med ett gladare, optimistiskt *mindset* och verkar underlätta förmågan att växa, utforska och förstå sig själv och andra.

3.3.5 Självmedkänsla och motivation

Breines och Chen (2012) har utfört forskning som visar att personer som visar sig själva medkänsla blir mer motiverade till att förbättra sig själva och sina prestationer. Forskningen byggde på fyra stycken experiment där resultatet visade att informanterna kunde bli mer motiverade till att förbättra sig själva då de hade en accepterande inställning till sina personliga misslyckanden: “Self-compassion is unique in that it provides a safe and nonjudgmental context to confront negative aspects of the self and strive to better them” (Breines & Chen, 2012, s. 1140). Föregående citat visar på att självmedkänsla är unikt på grund av att det förser en trygg och ett icke-dömande förhållningssätt när personer konfronteras med sina negativa sidor och försöker förbättra dem.

3.3.6 Att lära sig självmedkänsla

Självmedkänsla är någonting som går att öva upp. Jag har hittat olika metoder för detta i den tidigare litteraturen om självmedkänsla. En metod kommer från Germer (2009) och förkortas FACE:

1. *Feel the pain*
2. *Accept it*
3. *Compassionately respond*
4. *Expect skillful action*

Steg 1 syftar till att veta vad vi upplever när vi upplever det. Tanken här är att det inte går att arbeta med vår smärta om vi gömmer oss från den: “Mindfulness of pain means we actually feel it, not just keep it at a distance” (Germer, 2009, s. 212). Steg 2 innebär att vi aktivt, utan att döma, ska omfamna upplevelsen här och nu. Acceptansen motverkar impulsen att slå undan obehaget och därmed göra det värre. Med steg 3 ska vi vara vittnen till vår “own pain and responding with kindness and understanding” (Germer, 2009, s. 213). För att göra detta kan vi till exempel använda oss av vänliga fraser som vi säger till oss själva. Med steg 4 ska vi förvänta oss att handla konstruktivt. Om du är uppmärksam och medkännande kan du ta dig igenom de allra svåraste situationer, till exempel avsluta en destruktiv relation eller byta jobb. Du kanske också vill be om ursäkt till någon eller be om förlåtelse.

Andersson (2016) lyfter fram meditation som en viktig metod för att stilla sinnet från självkritik. Hon beskriver meditation som att det handlar om att bli medveten om sina tankar och att “försöka stilla det inre tankearbetet, och det man tränar är att när man uppmärksammar att man börjat tänka på något så för man tillbaka sitt fokus på andningen. Att återföra fokus med värme

och vänlighet är syftet” (Andersson, 2016, s. 154). Mahon, Mee, Brett och Dowling (2017) kunde i sin forskning se att sjuksköterskor som fick träning i *mindfulness*-meditation fick en positiv påverkan av deras upplevda stress. Mahon et al. (2017) skriver: ”Mindfulness may well be a suitable self-care, stress-management intervention that can effectively teach nurses coping skills to assist them in managing the daily stressors inherent in their home and work life.” (s. 572). Studien demonstrerade att meditation och övningar i självmedkänsla kan ha en positiv inverkan på sjuksköterskors nivåer av självmedkänsla.

Neff har utformat övningar för att öva upp självmedkänsla (Self-Compassion, 2019). En av dessa övningar kallas *How would you treat a friend*. Som titeln antyder innebär denna övning att behandla sig själv i nöd på samma sätt som du skulle behandla en vän som var i nöd.

3.4 Självmedkänsla och musicerande

Johnson (2016) beskriver hur musiker kan förhålla sig på ett accepterande sätt när det kommer till det egna musicerandet, istället för att ge sig själva kritik. Johnson (2016) beskriver följande scenario:

Imagine a practice session where instead of saying, “You are such a loser! You can’t even play this passage accurately after working on it for weeks,” you respond with soothing and calming thoughts like, “I’m sorry that you’re struggling with that passage. It’s so complex that it’s easy to understand why you’re finding it difficult.” It is important to note that neither statement denies the difficulty or the inherent struggle. The latter acknowledges pain with self-kindness, promoting healing and a deeper understanding of the problem. (s. 21)

Genom att visa förståelse för sig själva snarare än att vara självkritiska kan musiker ta sig an utmaningar utan att för den skull förneka det specifika som är svårt med de musikaliska utmaningarna. Johnson (2016) skriver att musiker göder tvivlet av sig själva så fort de värderar sitt musikaliska resultat högre än sin musikaliska process. Enligt Johnson (2016) är en av de svåraste sakerna med att studera musik benägenheten att identifiera sig med sina musikaliska tillkortakommanden, vilket kan leda till skam och känslor av värdelöshet.

Vidare skriver Johnson (2016) att musiker ofta över-identifierar sig med sina musiker-personligheter. Hon förklarar det som att: “We become so enmeshed in our musical selves that our sense of self-worth depends on how well we perform” (Johnson, 2016, s. 20). Detta innebär

att musikers egenvärde kan vara beroende av deras musikaliska prestation. Johnson (2016) skriver om följande tips för att jobba med självmedkänsla och musik: (i) Spela in dig själv när du spelar en passage du känner dig osäker på. Lyssna på det och skriva ner alla känslor som kommer upp när du lyssnar på det. Fundera hur en nära vän skulle utvärdera dina musikaliska tillkortakommanden. (ii) Skriv ner dina styrkor och svagheter som musiker. Skriv så noggrant som möjligt. Fundera ut hur du kan öva på ett sätt som omfamnar både styrkorna och svagheter. (iii) Stanna upp och ta några djupa andetag när du känner dig frustrerad under ett övningspass. Fokusera på din andning och på hur luften åker in i dina lungor. Notera att du är frustrerad och arg. Istället för att reagera känslomässigt med skam, försök att vara närvarande och fundera över vad det är som orsakar spärren. (iv) För en övningsdagbok där du skriver ner självkritiska saker och saker du mår dåligt över. Att öva sig på att erkänna vad du går igenom är väldigt lärorikt. Det kan även göra dig mer medveten om dina destruktiva vanor.

3.5 Självkritik och inre kritiker

Som nämnts ovan framhålls självmedkänsla av dess förespråkare som det bästa motgiftet mot självkritik. En hög nivå av självmedkänsla leder till att inte identifiera sig i lika hög grad av sin och andras kritik (Neff, 2015). Mot bakgrund av vad Neff skriver om självmedkänsla och kopplat till musicerande och musikaliskt lärande förklarar Johnson (2016) att vår självkritik “robs us of our creative energy, taking our attention away from the musical processes that hold the key to our freedom” (s. 21). Vidare skriver Johnson (2016) att självmedkänsla tillåter oss att tydligt se hur vi behandlar oss själva, och det första steget är att bli varse hur vi dömer oss själva. Om det finns en hög självkritik finns det en risk att vi identifierar oss med den. Självmedkänsla bidrar till att inte döma andra i lika stor utsträckning, “Less judgment of oneself also allows for less judgments of others, as comparisons between oneself and others are not needed to enhance or defend self-esteem (Neff, 2003a, s. 87). Om vi ser på våra brister med medkänsla så inser vi att de inte definierar oss (Johnson, 2016).

Gallwey (1975) skrev i sin bok *Tennis - det inre spelet* om ett ”yttre” spel och ett ”inre” spel. Det yttre spelet är den yttre världen — din motståndare, konsertsalen eller en svår fingersättning du ska bemästra. Här gäller det att ”övervinna yttre hinder och nå ett yttre mål” (Gallwey, 1975, s. 155). Det inre spelet handlar om vad som förekommer i spelarens hjärna. Det inre spelet innehåller hinder som ”koncentration, självtillit och bedömning, och mot nervositet” (Gallwey, 1975, s. 155). Här är målet att kunna uttrycka och utföra din fulla potential. Gallwey (1975) introducerade det inre spelet främst för sportutövare men märkte sedan hur relevant konceptet

var för musiker. Flera år senare skrev han därför en liknande bok tillsammans med en musiker, *The inner game of music*. De båda spelen har ett starkt samband och en stor inverkan på varandra (Green & Gallwey, 2015). Grundläggande består det inre spelet av två ”jag”: ”Jag I” och ”Jag II”. Gallwey (1975) förklarar det som att Jag I ger instruktionerna och Jag II försöker att realisera dem. Green och Gallwey (2015) beskriver Jag I:

Self I gets in our way when it tells us what we should and shouldn't be doing, and talks to us largely in terms of the past and looming future. It loves to predict failures and successes, and often discusses things that have already happened in terms of terms of the proverbial 'if only'. Like an after-dinner speaker, it also enjoys having our undivided attention. (s. 29)

Jag II ”contains all our past musical experience, everything we have ever heard, learned from others, or experienced for ourselves. It even contains knowledge that we assimilated directly from others without any specific instruction being given” (Green & Gallwey, 2015, s. 31). Jag II presterar bäst i ett tanklöst tillstånd. Centralt är att förstå sambandet mellan de två jagen, det vill säga att Jag I ständigt kommenterar, värderar och ”ingriper i Jag II:s naturliga handlingar” (Gallwey, 1975, s. 37) och att Jag II är utföraren av handlingarna. För att kunna prestera på topp gäller det att ”programmera” Jag II med bilder och inte med ord, att lära sig att lita på Jag II — alltså på sig själv” (Gallwey, 1975, s. 34). Green och Gallwey (2015) betonar att vi inte behöver lyssna på Jag I:s kritik och kommentarer utan vi kan välja att fokusera på annat, att uppehålla Jag I så att Jag II i lugn och ro kan utföra handlingen. Green och Gallwey (2015) skriver:

In fact, there are a wide variety of choices open to us. We can choose to focus on various aspects of the music. We can listen to the sounds, watch ourselves as we are playing, sense the way in which our body is involved in the making of music, or monitor our feelings. (Green & Gallwey, 2015, s. 34).

Det finns med andra ord flera möjligheter och sätt att uppehålla Jag I på. Detta är relevant ur ett musikaliskt perspektiv då musiker i prestationssituationer kan gynnas av att få jag I under kontroll, för att på så sätt röja undan självkritiken och få ut det mesta prestationen.

3.6 Mindset

Dweck (2015) skriver om *mindset*. Hon beskriver att det finns två *mindset* som vi har mer eller mindre av, nämligen *statiskt* och *dynamiskt mindset*. Ett statiskt *mindset* innebär att tro att

personliga egenskaper är statiska, oföränderliga, eller “huggna i sten” (Dweck, 2015, s. 14). Ett statistiskt *mindset* innebär att ständigt sträva efter att få bekräftelse på det du gör. Människor som har ett övervägande statistiskt *mindset* anser att de inte har den rätta förmågan som krävs om det skulle misslyckas med något. Motsatsen till ett statistiskt *mindset* kallar Dweck för ett dynamiskt *mindset*. Med ett dynamiskt *mindset* finns det möjlighet att utveckla sina grundläggande egenskaper genom att anstränga sig, här kan “alla ändra sig och utvecklas genom träget arbete och erfarenhet” (Dweck, 2015, s. 15). Kännetecknande för ett dynamiskt *mindset* är även att anstränga sig även när det inte går så bra.

3.7 Förberedelse

Som tidigare nämnt handlar självmedkänsla bland annat om hur personer kan förhålla sig till och hantera sin självkritik (Lagercrantz, 2014). Självkritik är även en vanlig företeelse för musiker och förberedelse är en viktig del i hur musiker hanterar sina musikaliska prestationer. Pecen, Collins och MacNamara (2018) kunde i sin forskning om musikers prestation och psykologiska utmaningar se att förberedelse är en central del i hur musiker hanterar sina prestationskrav. Studien visade att musiker prioriterar mängden övning som den viktigaste delen av sin förberedelse och att “anything <1.5 h being considered “not worth it” (Pecen et al., 2018, s. 8). Det framgår även att planering för övning var nästan helt obefintlig men att förberedelserna ökade ju närmare musikerna kom prestationstillfället. Timmons (2012), musiker och lärare vid Linfield College i Oregon, skriver om strategier för musikalisk prestation. Hon tar upp tre delar eller strategier som är viktiga för att främja den musikaliska prestationen: *thorough preparation*, *availability of self* och *rehearsal*. Med *thorough preparation*, eller noggrann förberedelse, betonar hon vikten av att ha ett noggrant prat med sig själv och att vara ärlig med sig själv över hur vi ska öva och förbereda oss. Vi behöver även fundera över ifall det finns ”performance practice issues that require additional research?” (Timmons, 2012, s. 21). Genom att vara väl förberedd, blir vi självsäkra i vad som ska spelas och får en överblick av den musikaliska helheten. Detta gör att vi lär oss förmågan att ”hoppa in” var som helst i ett stycke. *Availability of self* eller självtillgänglighet definieras som ”being completely present to what you are doing in that moment of performance” (Timmons, 2012, s. 21). Som musiker finns det inte någon riktig ”repetition” inför en konsert, eller ett framträdande, med tanke på att det inte går att förutspå exakt hur framträdandet kommer att vara. Vid *availability of self-fasen* är det viktigt att fokusera på processen till skillnad från resultatet och att vara närvarande i nuet. Vidare skriver Timmons (2012):

Exploring the strength of our preparation by performing frequently allows us to discover where we need to give rehearsal attention. Exercising our skills in simplifying our focus through the availability of self can provide us with increasing confidence and poise in how we connect with our thorough preparation. We then can be truly connected to the music and to the joy and ease of sharing this art form with others. We are the vessel for the music; the music cannot be heard without us. (s. 22)

Timmons menar alltså att musiker kan upptäcka vad som behövs repeteras på om de spelar ofta. Vi kan få en ökad självtillit till följd av att vi fokuserar på självtillgänglighet. På detta sätt kan vi knyta an till vår noggranna förberedelse. Sammanfattningsvis är noggranna förberedelser och självtillgänglighet centralt för att främja den musikaliska prestationen och det är genom erfarenheter vi upptäcker vad i vår repetition vi behöver lägga fokus på.

3.8 Sammanfattning

Begreppet självmedkänsla relaterar till medkänsla som innebär att som människa inte stänga av för andras lidanden utan ha en önskan att lindra deras smärta. Med medkänsla finns det även ett icke-dömande förhållningssätt. Begreppet självkänsla handlar i stort om hur personer bedömer sig själva. Neff och Vonk (2009) såg i sin forskning hur självmedkänsla hade en mer positiv påverkan på personers psyke än självkänsla. En hög nivå av självkänsla kan leda till social jämförelse och narcissism. Självmedkänsla har av Neff (2003a & 2009) definierats som bestående av tre olika beståndsdelar – *The Three Faces of Self-Compassion*. Dessa delar är: (i) *Self-kindness*/vänlighet mot sig själv, vilket innebär att ha förståelse för och behandla sig själv med vänlighet. (ii) *Common Humanity*/mänsklighet, vilket handlar om att se sina erfarenheter som en del i en större gemenskap. Centralt är här att misstag är något som förenar oss människor. (iii) *Mindfulness*/uppmärksamhet, vilket handlar om att vara uppmärksam på smärtsamma tankar och känslor istället för att identifiera sig med dem. Neff (2003b) har utformat en skala, *The Self-Compassion Scale*, som används mycket i forskningen kring självmedkänsla. Skalan innehåller 26 punkter och används för att mäta personers nivåer av självmedkänsla. Studier visar att självmedkänsla har ett starkt samband med psykiskt välmående (Leary et al, 2006; Neff, Rude & Kirkpatrick, 2006). Breines och Chen (2012) kunde visa att självmedkänsla hör ihop med motivation och en vilja att förbättra sina prestationer. Enligt den tidigare forskningen är självmedkänsla något som går att öva upp och det finns flera

metoder för detta ändamål. Andersson (2016) tar upp meditation som en effektiv metod för att handskas med sin självkritik. Johnson (2016) beskriver hur en vänlig attityd till sig själv leder till en förståelse av sina musikaliska tillkortakommanden. Gallwey (1975) skriver om ett ”inre” och ”yttre” spel. Det yttre spelet handlar om hinder i den yttre världen, till exempel konsertsalen eller en svår fingersättning. Det inre spelet är det mentala spel som pågår i ens huvud. I det inre spelet kämpar vi bland annat med koncentration och självtillit. Det inre spelet består av två jag, där Jag 1 ger instruktionerna och är kritikern medan Jag II är utföraren och bär på våra tidigare erfarenheter. Jag II presterar bäst i ett tanklöst tillstånd. För att prestera med sin fulla potential måste vi uppehålla Jag 1, lära oss att inte fokusera på vår självkritik, så att Jag II kan utföra handlingen. Dweck (2015) skriver om två *mindset*, ett statiskt och ett dynamiskt. Personer med ett statiskt *mindset* tror egenskaper är oföränderliga. Med ett dynamiskt *mindset* finns det en tro på en möjlighet att utveckla sina egenskaper. Förberedelse är en viktig del för musiker att hantera deras prestationskrav. Pecun, Collins och MacNamara, 2018 kunde i sin studie visa att musiker prioriterar mängden övning som viktigast och att planering för övning är ovanlig men att förberedelser ökar ju närmare musiker kommer ett prestationstillfälle. Timmons (2012) skriver om tre strategier för att främja den musikaliska prestationen: *thorough preparation*, *availability of self* och *rehearsal*.

4. Metod

I detta kapitel beskriver jag vilka metoder jag använt mig av i min studie. I början av kapitlet redogör jag för varför jag har valt den kvalitativa intervjun som metod för min studie. Sedan följer en kortfattad genomgång av kvalitativa metoder. Jag beskriver sedan hur jag gjort mitt urval av informanter, hur jag samlat in och analyserat empirin. Kapitlet avslutas med rubrikerna tillförlitlighet samt etiska överväganden.

4.1 Metodologiska överväganden

Utifrån mina forskningsfrågor bestämde jag mig tidigt för att använda kvalitativ intervju som metod. Bryman (2011) beskriver kvalitativa intervjuer som intervjuer där forskaren vill ha "fylliga och detaljerade svar" (s. 413). Med tanke på att studiens syfte och forskningsfrågor är väldigt djupgående kom jag därför fram till att den kvalitativa intervjun passade bäst för mitt behov. Jag har i studien använt mig av semistrukturerade intervjuer. Vid av en semistrukturerad intervju används en intervjuguide, det vill säga en lista på relevanta teman och frågor som kommer att beröras under intervjun. Frågorna behöver inte komma i samma ordning som de är i intervjuguiden och intervjuaren kan även ställa följdfrågor som inte finns med i intervjuguiden om hen finner det relevant (Bryman, 2011). Jag valde den semistrukturerade intervjun för jag ansåg att det gav mig en stor frihet att ställa följdfrågor och få ut så mycket information som möjligt från mina informanter. I början av studien funderade jag på att använda *The Self-Compassion Scale* (Neff, 2003b) som komplement till de kvalitativa intervjuerna. Efter noga överläggningar beslutade jag dock att inte använda skalan som en ytterligare metod till studien. Detta på grund av att jag, med bakgrund i mina forskningsfrågor, inte hade för avsikt att mäta informanternas nivå av självmedkänsla utan ville få mer djupgående vetskap kring hur de talar om begreppet samt hur det påverkar deras musicerande. Skalan var dock användbar som inspiration när jag skapade intervjufrågorna. Bland annat hittade jag teman till mina intervjuer från skalan, till exempel: misslyckanden och tillkortakommanden.

4.2 Kvalitativa metoder

Till skillnad från kvantitativa metoder där fokus är att undersöka ett fenomenets omfattning är kvalitativa metoder "mer inriktad på ord än siffror" (Bryman, 2011, s. 340). Vid en kvalitativ metod samlas så kallade mjuka data in. Larsen (2009) skriver att kvalitativa data "säger något om kvalitativa (icke-siffermässiga) egenskaper hos undersökningspersonerna" (s. 22). Det som

är kännetecknande med kvalitativa metoder är att de går på djupet med det aktuella fenomenet och ger en bättre "helhetsförståelse av ett fenomen" (Larsen, 2009, s. 27). Exempel på olika kvalitativa metoder som används är: fokusgrupper, observation samt intervjuer.

4.2.1 Kvalitativ intervju

Den mest använda metoden i kvalitativ forskning är sannolikt intervjun (Bryman, 2011). Enligt Kvale och Brinkmann (2014) försöker den kvalitativa intervjun "förstå världen från undersökningens personernas synvinkel, utveckla mening ur deras erfarenheter, avslöja deras levda värld som den var före de vetenskapliga förklaringarna." (s. 17). Larsen (2009) menar att en kvalitativ intervju kan vara bra att använda sig av då forskaren vill ha en mer djupgående förståelse av resultat från de kvantitativa metoderna. Det som är utmärkande för en kvalitativ intervju är att de som blir intervjuade själva har en chans att svara på frågorna som ställs, istället för att fylla i olika svarsalternativ, som är fallet med kvantitativa intervjuer. Bryman (2011) beskriver den kvalitativa intervjun som "en betoning av det generella när det gäller formuleringen av de inledande frågeställningarna och en tyngd på intervjupersonernas egna uppfattningar och synsätt" (s. 413). Två vanliga intervjuformer inom kvalitativa metoder är ostrukturerade intervjuer och semistrukturerade intervjuer.

4.2.2 Utgångspunkt för intervjun och intervjufrågorna

Som inspiration för att utforma studiens intervjufrågor använde jag mig av *The Self-Compassion Scale* (Neff, 2003b, se bilaga 2). Jag fick med *The Self-Compassion Scale*, eller SCS, hjälp att ringa in och bli mer insatt i begreppet självmedkänsla. Eftersom SCS är ett formulär där deltagarna fyller i på en skala hur mycket eller lite de håller med om en utsaga är frågorna relativt stängda. Utmaningen var här att till studien skapa öppna intervjufrågor. Med utgångspunkt från Lagercrantz (2014) gav jag informanterna följande definition av självmedkänsla: "Självmedkänsla - det är att stötta sig själv i motgångar istället för att reagera med hård inre kritik eller kräva av sig själv att vara perfekt i alla lägen". Anledningen till varför jag gav de en kort definition av begreppet går i linje med studiens syfte, att introducera begreppet självmedkänsla för musiklekturstuderanter för att sedan ta reda på hur deras upplevelse av självmedkänsla påverkar deras musicerande. Introduceringen av begreppet var även central studiens tredje forskningsfråga som handlar om hur musiklekturstuderanter talar kring begreppet självmedkänsla i relation till sin kommande lärarroll.

4.3 Urval och informanter

Två kvinnliga och två manliga musikhögskolestudenter intervjuades. Informanterna har olika inriktning på sin utbildning, de läser genrerna jazz (informant 1), pop & rock (informant 2), rock och klassiskt (informant 3) samt jazz och rock (informant 4). Samtliga av mina informanter studerar vid en svensk musikhögskola. Anledningen till att jag valde informanter som går musikhögskoleutbildningen går helt i linje med syftet till studien: att jag ville ta reda på hur musikhögskolestudenter talar om sin upplevda självmedkänsla efter att begreppet introducerats för dem, hur de tror det påverkar deras musicerande samt hur de talar kring begreppet självmedkänsla i relation till sin kommande lärarroll. Informanterna studerar sista halvåret på musikhögskoleutbildningen. Jag valde de som är i slutet av utbildningen på grund av att de inom en snar framtid ska anställas som lärare och troligen har i det närstående reflekterat kring sin kommande undervisning. När det kommer till mina informanter har jag gjort ett målinriktat urval. Bryman (2011) beskriver ett målinriktat urval som ett strategiskt val där man försöker att ”skapa överensstämmelse mellan forskningsfrågor och urval” (s. 434). Vidare beskriver Bryman (2011) ett målinriktat urval som ett urval där forskaren väljer att intervjua personer som är lämpliga för studiens forskningsfrågor.

4.4 Datainsamling

Intervjuerna spelades in med hjälp av röstmemo-appen med min Iphone 5 SE. Ljudfilerna lades in på min dators hårddisk samt exporterades till min Google Drive för att jag skulle ha en backup på dem ifall någonting skulle hända. Intervjuerna skedde följande datum:

Informant 1: 2019-02-18

Informant 2: 2019-02-19

Informant 3: 2019-02-20

Informant 4: 2019-02-22

Jag lyssnade sedan igenom intervjuerna och transkriberade dem ordagrant för att få en så detaljerad bild av intervjun som möjligt.

4.5 Analys

Huberman och Miles (1994, refererad i Ryen, 2004) har gjort en lista på punkter som de menar kan “generera mening” vid en kvalitativ analys. De punkter jag tagit inspiration från, till min analys är bland annat: att notera mönster och teman, att kategorisera eller gruppera och att finna

faktorer. Det första steget i studiens analys var att jag började med att transkribera samtliga intervjuer ordagrant. Jag hade förberett analysen av intervjuerna genom att skriva upp studiens tre forskningsfrågor i ett word-dokument. Min analys följde sedan två steg. När jag läste igenom intervjuerna färgmarkerade jag de citat jag fann relevant för studiens olika forskningsfrågor och klistrade sedan in dem under relevant fråga. Efter att ha färgmarkerat det relevanta resultatet gjorde jag ett nytt word-dokument och klistrade in den nya datan där. I nästa steg analyserade jag datan och letade efter gemensamma teman och mönster. Jag färgmarkerade sedan på nytt de gemensamma drag och mönster jag kunde hitta. Med hjälp av denna analys blev det lätt att överblicka datan och dess gemensamma drag vilket underlättade skrivandet av resultatdelen. Uttalanden som i resultatet handlade om att vara vänlig mot sig själv, eller sätt att hantera självkritik på tolkade jag som att det hörde ihop med självmedkänsla. Även citat som berörde förberedelse, lust och motivation fann jag relevant för studien.

4.6 Tillförlitlighet

Bryman (2011) föreslår att vi bedömer kvalitet i kvalitativa undersökningar med begreppet tillförlitlighet. Enligt Bryman (2011) innebär tillförlitlighet i forskning att resultaten från en undersökning blir det samma om undersökningen skulle genomföras på nytt. Bryman (2011) definierar tillförlitlighet som bestående av fyra delkriterier: (i) trovärdighet, (ii) överförbarhet, (iii) pålitlighet, (iv) en möjlighet att styrka och konfirmera. Angående min studies kvalitativa intervju valde jag informanter som jag kände till sedan tidigare då jag tror att det kan leda till att intervjun blir mer avslappnad och att informanterna vågar öppna upp sig mer under intervjun. En kritik mot ett sådant sätt kan ju dock vara att intervjusvaren färgas av att informanterna känner mig sedan innan, men i detta fall överväger fördelarna nackdelarna. För att styrka studiens tillförlitlighet strävade jag efter att skapa öppna intervjufrågor som inte skulle kunnat leda informanterna i deras svar, med andra ord inte ställa ledande frågor (Bryman, 2011). Det går inte att göra generaliseringar av studien då den är av kvalitativ art och eftersom studien utgår från ett begränsat antal informanter. Denna studie kan dock ses som en uppmaning till att fler studier görs om självmedkänsla och musik.

4.7 Etiska överväganden

Min studie följer Vetenskapsrådets forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning (2002). De forskningsetiska principerna utgörs av fyra huvudkrav, som innebär:

- Informationskravet – Forskaren skall informera de som ingår i studien om syftet med undersökningen.
- Samtyckeskravet – Studiens deltagare har rätt att bestämma över sin medverkan.
- Konfidentialitetskravet – Deltagarnas uppgifter ska ges största möjliga konfidentialitet.
- Nyttjandekravet – De insamlade uppgifterna får endast användas för forskningens ändamål.

Kvale och Brinkmann (2014) tar upp etiska riktlinjer som liknar de principer Vetenskapsrådet skriver om: informerat samtycke, konfidentialitet, konsekvenser och forskarens roll. Mot bakgrund av detta har alla som intervjuats för min studie informerats om syftet (både muntligt och skriftligt) med studien samt att de har rätt att dra sig ur studien när som helst (Kvale & Brinkmann, 2014). Samtliga informanter har gett sitt medgivande till studien genom att fylla i en samtyckesblankett (Bilaga 1). Samtliga informanter är myndiga och för att säkerställa deras rätt till anonymitet nämns de inte vid namn utan benämns som informant 1, 2, 3 och 4.

5. Resultat

I följande kapitel kommer jag att presentera resultatet av studiens kvalitativa intervjuer. Resultatdelen är indelad i följande huvudrubriker: att vara vänlig mot sig själv och att utvecklas som musiker, brist på självmedkänsla, att känna sig misslyckad samt självmedkänsla och musikundervisning.

5.1 Att vara vänlig mot sig själv och att utvecklas som musiker

Alla informanter har i studiens intervjuer berättat att de tror att självmedkänsla har en betydande påverkan på deras musicerande. Samtliga informanter framhåller också att de tror att självmedkänsla kan bidra till musikalisk utveckling. Informant 3 anser hen gynnas av ifall hen ”pushar på ett vänligt sätt, eller vänskapligt sätt, istället för att bara: nu ska du fan i mig bli bra, annars är du sämst”. Samma informant betonar även att en vänlig attityd till sig själv kan vara extra effektiv om musiker sedan tidigare kämpar mycket med stark självkritik. Informant 3 upplever även att hen med självmedkänsla har möjlighet att utvecklas som musiker, testa saker och “utmana sig själv på ett sätt som är mycket mer hållbart”. Informant 4 beskriver det som att hen gynnas mer av att ha en mer ”peppande inre röst” och förklarar att “Jag tror det gör att man kommer längre och att man orkar jobba hårdare, kämpar på lättare och man är med sig själv, inte mot sig själv”.

Resultatet visar att självmedkänsla kan leda till att informanterna vågar utmana sig mer musikaliskt. Informant 3 tror musiker vågar utmana sig mer som en följd av att ”man slutar vara så hård mot sig själv”. Då behöver de heller inte ”vara så rädd för andras kritik och tankar”. Vidare beskriver samma informant att självmedkänsla kan leda till att hen vågar vara sig själv ”både som musiker och människa”. Informant 1 tror att ett stöttande förhållningssätt gentemot sig själv påverkar vad hen vågar göra i improvisationssammanhang och att hen då har förmågan att ”gå precis dit musiken tar en”. Hen tror det leder till att utmana sig mer ännu mer i improvisationssammanhang.

5.2 Brist på självmedkänsla

Följande avsnitt behandlar informanternas utsagor kring vilka konsekvenser brist på självmedkänsla kan ha. Rubrikerna är: Ett hinder för den musikaliska utvecklingen och lust och motivation.

5.2.1 Ett hinder för den musikaliska utvecklingen

Informanterna berättar att brist på självmedkänsla kan vara något som hindrar den musikaliska utvecklingen, "Jag tror verkligen det kan bromsa en alltså" (Informant 2). Samma informant berättar att, för att kunna komma till ett "musikaliskt uttryck måste man göra det med väldigt mycket självförtroende" (Informant 2). Informant 2 lyfter även fram självförtroende som centralt för den musikaliska prestationen och menar att ett vacklande självförtroende kan göra att det blir svårt att prestera som musiker.

5.2.2 Lust och motivation

Förutom att bristen på självmedkänsla kan sätta käppar i hjulet för informanternas musikaliska utveckling kan det även leda till att de tappar lusten att musicera. Informant 4 berättar "Det kan ju göra att det blir tråkigt att öva, om man saknar självmedkänsla, eller att man klankar på sig själv och är kritisk och inte har så mycket medkänsla med sig själv så, det blir ju inte bättre liksom". Detta är även något som informant 3 tar upp, då hen poängterar att det inte är "roligt längre" om hen bara är hård mot sig själv.

5.3 Att känna sig misslyckad

Följande avsnitt behandlar informanternas utsagor kring att känna sig misslyckade. Avsnittet är uppdelat i rubrikerna: Musikalisk prestation, förberedelse, musikalisk kontext samt självkritik något naturligt.

5.3.1 Musikalisk prestation

Majoriteten av de intervjuade berättar att de blir självkritiska och känner sig misslyckade när de är missnöjda med en musikalisk prestation. Informanterna vidhåller dock att de inte skäms eller tänker på vad andra ska tycka, utan att det handlar mer om att de blir självkritiska, "Det är klart att man är självkritisk på det sättet att, man har väl aldrig gjort det tillräckligt bra. Men samtidigt är det också lite så här ... Det är inte som att jag skäms egentligen. Alltså inte för folk" (Informant 3). En annan av de intervjuade berättar om hur hen kände sig efter ett jazzuppspel som gick dåligt: "Då såg jag mig själv som inkompetent, som inte tog tempoangivelsen i början" (Informant 1). Samma informant fortsätter att beskriva känslan: "Men då såg jag ju mig själv som kass, och inkompetent, och hade jävligt svårt att släppa den känslan" (Informant 1). När det kommer till övning säger de flesta av de intervjuade att de kan bli väldigt självkritiska om de genomfört ett dåligt övningspass. På frågan "Hur betar du dig

mot dig själv efter ett övningspass som gått dåligt?” svarar informant 2 att hen blir självkritisk när hen ska spela någonting snabbt men misslyckas. Detta kan leda till att informanten kan avsluta övningspasset i förtid. En annan informant kan ifrågasätta sin identitet som musiker: “Det blir så här: vafan, varför håller jag på med det här ens, vad är jag för musiker? Jag ska ju inte hålla på med musik” (Informant 3). Samma informant berättar att det finns en stark självkritik kopplat till den musikaliska prestationen: “Det finns en väldigt stark kritiker som kan ha ett och annat att säga” (Informant 3).

I studiens intervjuer har det kommit fram att en del av de intervjuade kan känna en besvikelse över deras musikaliska tillkortakommanden eller hur de tänker om sig själva i musikaliska motgångar. Intervjuerna vittnar om att informanterna kan bli negativt inställda till sig själva och tvivla på sig själva som musiker. Informant 4 beskriver det som: “Men det är klart, det kan väl göra att man tvivlar på sig själv som musiker eller om musik är ens grej”. En annan informant berättar om hens musikaliska tillkortakommanden på följande sätt: “Då kan jag bli jättefrustrerad och bara känna: Fan jag borde kunna det här!” Varför kan jag inte det?” (Informant 3). Informant 1 har inget mål med sin övning och upplever därför sällan musikaliska motgångar: “Eftersom jag inte har de målen så känner jag också att jag sällan möter motgångar. För jag har liksom inget att ställa motgångarna mot” (Informant 1). Även om majoriteten av informanterna kan känna sig misslyckade så fastnar de inte eller lägger stort fokus vid dem.

5.3.2 Förberedelse

Tre av fyra informanter berättar att förberedelse är centralt för hur de tänker kring sin prestation. En av informanterna beskriver hur det är svårt att improvisera “på beställning” och förklarar: “Jag vill gärna ta hem det och förbereda mig, kolla in, och sen komma tillbaka och göra ett bra jobb” (Informant 3). Informant 1 berättar “Jag ser det sällan som misslyckanden överhuvudtaget. Jag ser det snarare så här: Jaja, nu gick det inte som vi hade tänkt oss men jag tycker sällan det gör någonting, så jag ser det sällan som ett misslyckande”. Informant 2 reflekterar följande kring sina musikaliska misslyckanden:

Jag tror att jag lägger det bakom mig, alltså det är inget ... Jag går inte runt och tänker: shit, jag spelade fel på den där konserten för tre år sen ... Alltså det finns inte. Det är klart att om jag spelade igår och spelade fel på massa ställen i en låt så kanske jag skulle tänka på det idag men, försöka ta bort det så fort som möjligt. Och återigen: då får jag öva mer liksom. Det är förberedelse. (Informant 2)

Som citatet ovan visar betonar även Informant 2 förberedelsens betydelse för den musikaliska prestationen. Ytterligare någon som betonar förberedelsens betydelse för hur hen tänker kring musikaliska misslyckanden är informant 4. Hen berättar att det känns jobbigt när det beror på att en själv inte varit tillräckligt förberedd.

5.3.3 Musikalisk kontext

Hälften av informanterna betonar att självkritiken varierar beroende på vilken musikalisk situation de befinner sig i. De berättar att de blir mer självkritiska om de ska framföra ett solostycke/musicera själva än om de är i en bandsituation.

Det är extremt stor skillnad om man sitter som klassisk solopianist eller om man sitter i ensembleband liksom. För att ofta så är det inte så många som märker om man gör fel, om man spelar i ett band, det beror på om man tappar bort sig totalt i någon soloinsats där alla lyssnar på just dig, det suger ju.
(Informant 3)

Även informant 4 understryker att självkritiken har att göra med vilket musikaliskt stycke hen framför samt vilket musikaliskt sammanhang hen är i.

5.3.4 Självkritik något naturligt

Även om självkritiken är närvarande hos de flesta informanterna verkar dock en del av dem se en dålig musikalisk prestation som något som händer då och då och de flesta verkar ha en "bättre-lycka-nästa-gång"-attityd. En av de intervjuade beskriver det "Jag tror det är ganska mycket glöm och gå vidare. Alltså att det gör ingenting" (Informant 1). Samma informant beskriver att hen inte bryr sig så mycket om att öva och att hen saknar mål med sin övning. "Det jag kan göra är att jag kan klandra mig själv för att jag inte har den där målkänslan. Jag känner att "om du bara var lite mer tävlingsinriktad" så skulle du öva mer" (Informant 1). Informant 2 berättar detta om ett övningspass som gått dåligt: "Jag går inte och tänker på det någon längre stund utan jag försöker bara så här: "På det igen nästa gång!". Samma informant berättar att hen under ett sådant övningspass initialt kan bli väldigt självkritisk. Även informant 4 anser att självkritik är något naturligt och tror att det är vanligt att reflektera över sin otillräcklighet. Samma informant tror att det är många faktorer som är avgörande när en misslyckas och tror det är svårt att känna medkänsla med sig själv när hen inte presterat på

topp: “Då känner man att det är svårt att ha en medkänsla med sig själv, när man känner att “skylld dig själv liksom” (Informant 4). Vidare berättar informant 4 att hen tycker det är viktigt att få misslyckas.

5.4 Självmekänsla och musikundervisning

Följande avsnitt behandlar forskningsfrågan “Hur talar musikleärarstudenter kring begreppet självmekänsla i relation till sin kommande lärarroll?” Avsnittet är uppdelat i underrubrikerna: självmekänsla i musikundervisning – betydelse och faktorer, samt metoder för självmekänsla i musikundervisning.

5.4.1 Självmekänsla i musikundervisning – betydelse och faktorer

Samtliga av studiens informanter hävdar att självmekänsla är viktigt och bör ha en betydande roll i musikundervisningen. Informant 4 framhåller att lärare bör prata om begreppet för att eleverna ska få reda på “hur man ska handskas med det.” Samma informant betonar att musikleärare bör prata om “det här med självkritik, vilket alla har mer eller mindre av” samt förklara att det är något “naturligt, att vara självkritisk, det är inget konstigt, men att det kan skapa problem” (Informant 4). Angående hur mycket plats självmekänsla bör ha i musikundervisningen svarar en av de intervjuade “Jättemycket plats! Verkligen” (Informant 3). Informant 1 betonar att självmekänsla bör ha en stor plats i undervisningen för att vi som lärare ska kunna ”nära elevens personliga uttryck” och betonar att det är viktigt att stötta alla elever. Informant 3 tror självmekänsla är ett förhållningssätt som kan leda till “en mycket mer empatisk syn på musik, inte bara hos en själv utan hos varandra”. Informanterna har olika tankar om vilka faktorer de tror det är som gör självmekänsla relevant för musikundervisningen. En tanke hos majoriteten av informanterna är att självmekänsla leder till att lärare och elever kan acceptera sin musikaliska förmåga mer och bidra till ett klimat där det är okej att spela fel. Informant 2 anser att lärare bör prata om att det är ”okej att göra fel” och att det är viktigt att poängtera att eleverna är i skolan för att lära sig. Informant 3 anser att det är “väldigt okej att göra fel och testa” och att självmekänsla är ett viktigt verktyg att använda sig av för att “acceptera varandras och sin egen musikaliska förmåga”. Informant 1 anser att musiker kan lära sig att ”uppskatta sig själv oavsett stil och förmåga” med hjälp av självmekänsla.

5.4.2 Metoder och idéer för självmedkänsla i musikundervisning

Intervjuerna visar att majoriteten av informanterna har tankar och idéer kring hur de vill inkorporera självmedkänsla i musikundervisningen. En stor del av informanterna svarar att det grundläggande musiklärare bör göra i undervisningen är att prata öppet med eleverna om begreppet, vad det innebär samt vilka konsekvenser självkritik kan få för musiker. Informant 4 förklarar det på följande sätt: "Att det är något väldigt vanligt förekommande och nåt naturligt och att det tillhör övningsprocessen, och vad det kan få för konsekvenser om man är för hård och kritisk mot sig själv." Hen poängterar att musiklärare kan ta sig an det genom "övningar om själva begreppet och att man har diskussioner med flera elever. Att man pratar om det öppet" (Informant 4). En annan informant menar att självmedkänsla bör läras ut som en del av ett bredare ämne i att "hantera livet" (Informant 3). Hen tycker att självmedkänsla handlar väldigt mycket om "*mindset*" och att, genom att lägga mycket fokus på det, så "smittar det av sig till alla ämnen" (Informant 3). Samma informant tror att eleverna behöver hjälp att "navigera i det" (Informant 3). Hen tror det är viktigt att "baka in" självmedkänsla i undervisningen, samt att tänka på att visa självmedkänsla mot sig själv som lärare då det "utstrålar någonting till eleverna, att man själv är trygg och säker" (Informant 3). Informant 4 föreslår att "man kan ha allt ifrån affirmationer, att eleven får skriva en egen affirmation eller att man får i uppgift att skriva ner kritiska tankar, så här när man övar" och eleven får likt en "KBT-uppgift" där de sedan får skriva ner motsatta positiva tankar med syfte att uppmuntra eleven. Även informant 2 framhåller vikten av att prata om att det är "okej att göra fel". Två av informanterna lyfter synpunkten att musiker bör tänka att de består av två olika "personer". Detta understryker informant 2 som menar att hen består av två personer "en identitet som sig själv" och en "musiker-identitet". Hen förklarar att det är viktigt att tänka att, bara för att det går dåligt för musiker-identiteten "betyder det inte att man är en dålig människa" (Informant 2). Samma informant tror att musiklärare lättare kan prata med eleverna om att inte vara så hårda mot sig själva om de kan hålla isär dessa två identiteter och istället "se det som två jag". Även informant 3 har tankar om två jag, dock handlar det här om ett jag som är kritisk mot ens prestationer och ett jag som är mer realistisk och konstruktiv. Om det kritiska jaget är för hård finns det en annan sida som säger "äh, vad tyst" och "det där är inte konstruktivt" (Informant 3). En annan tanke på hur musiklärare kan jobba med självmedkänsla i musikundervisningen har informant 1 som föreslår att lärare bör "stötta, att försöka se eleverna, försöka se vad de uppskattar och sen visa dem uppskattning för de sakerna". Hen beskriver vikten av att lärare "inte klankar ner utan visar eleverna uppskattning för de personer de är liksom" (Informant 1).

Samma informant föreslår även att ett sätt kan vara att “släppa in eleven så mycket som möjligt” och uppskatta det som är “specifikt” för varje elev.

Sammanfattningsvis visar intervjuerna att det finns en stor vilja för de kommande musiklärarna att prata om och införliva självmedkänsla i musikundervisningen. De flesta informanter håller med om att det är viktigt att öppet kunna prata om begreppet samt att diskutera vilka konsekvenser självkritik kan få för ens musicerande.

6. Diskussion

I följande kapitel diskuterar jag studiens resultat i ljuset av den litteratur som presenterats i kapitel 3. Diskussionskapitlet innehåller rubrikerna: *The three faces of self-compassion*, att vara vän mot sig själv, självkritik och inre kritiker, självmedkännans betydelse för musicerandet, självmedkänsla i musikundervisning – betydelse och metoder, reflektioner kring mitt eget musicerande i relation till studien samt sammanfattning och slutsats.

6.1 The Three Faces of Self-Compassion

Av mitt resultat framgår att studenterna, efter att ha fått en kortfattad definition av självmedkänsla presenterat för sig, tillskriver de delar av begreppets betydelse som Neff (2003a; 2009) lyfter fram i sin definition. Dessa tre punkter var inget som informanterna fick presenterat för sig innan intervjun. Jag gav med utgångspunkt från Lagercrantz (2014) endast följande definition till informanterna: ”Självmedkänsla - det är att stötta sig själv i motgångar istället för att reagera med hård inre kritik eller kräva av sig själv att vara perfekt i alla lägen”. Att informanterna tar upp samtliga av Neffs tre beståndsdelar gör att hennes definition är relevant och användbar. Denna punkt är uppdelad i följande avsnitt: mänsklighet, vänlighet mot sig själv samt uppmärksamhet.

6.1.1 Mänsklighet

Flera av informanterna ser sina tillkortakommanden och misslyckanden som något naturligt och något som förefaller vara vardagligt. Bland annat berättar informant 4 att det är “naturligt, att vara självkritisk, det är inget konstigt, men det kan skapa problem”. Samma informant anser även att det är viktigt att få misslyckas samt att inte alltid prestera på topp är något som “tillhör övningsprocessen” (Informant 4). Jag tolkar även följande informants utsaga som att motgångar är något som hör till det vardagliga: “Jag tror det är ganska mycket glöm och gå vidare. Alltså att det gör ingenting” (Informant 1). Neff (2009) har döpt denna del till *Common Humanity*/mänsklighet och förklarar denna aspekt som att alla människor är ofullständiga och att misstag är något naturligt och som förenar oss som människor.

6.1.2 Vänlighet mot sig själv

Self-kindness/vänlighet mot sig själv är en annan beståndsdel i definitionen som Neff (2009) utarbetat. Att vara vänlig mot sig själv innebär en lugn tröst i motgångar. Empiri som vittnar

om denna del är till exempel ett citat från informant 3 där hen berättar om hur det påverkar musicerandet: “För då stöttar man sig själv och pushar på ett vänligt sätt, eller vänskapligt sätt, istället för att bara ‘nu ska du fan i mig bli bra, annars är du sämst’, att man istället säger ‘kom igen du kan’”. Informant 4 tror musiker kommer längre om de är vänliga mot sig själva.

6.1.3 Uppmärksamhet

Mina resultat visar även en medvetenhet hos informanterna gällande den tredje beståndsdelen av av Neffs (2003a) definition, *mindfulness*/uppmärksamhet. Neff (2003a) definierar den tredje beståndsdelen som att vara uppmärksam på sina smärtsamma tankar och känslor utan att identifiera sig med dem eller skjuta dem ifrån sig. Empirin visar att en del av informanterna verkar identifiera sig med sina smärtsamma tankar och känslor. Ett exempel på detta är informant 3: “Det blir så här: vafan, varför håller jag på med det här ens, vad är jag för musiker? Jag ska ju inte hålla på med musik”. Informant 4 har liknande tankar och berättar att hen kan börja tvivla på sig själv som musiker.

6.2 Att vara vänlig mot sig själv

Detta avsnitt berör självmedkännans effekter på det psykiska måendet samt vikten av att öva upp självmedkänsla. Avsnittets underrubriker är: Självmedkännans betydelse för det psykiska måendet samt att öva upp sin självmedkänsla.

6.2.1 Självmedkännans betydelse för det psykiska måendet

Resultatet visar att självmedkänsla verkar ha en positiv effekt och en stor betydelse för informanterna. Informant 3 tror att hen utvecklas musikaliskt genom att vara vänlig mot sig själv. Samma informant berättar även att hen med hjälp av självmedkänsla bryr sig mindre om vad andra tänker. Vidare framhåller informant 3 att självmedkänsla leder till personlig utveckling och att hen vågar “vara den man är”. Informant 4 tror att hen “gynnas mer av att ha en mer peppande inre röst”. Informant 4 tror även att självmedkänsla gör att hen “jobbar hårdare” och “kämpar på lättare” genom att vara vänlig mot sig själv. Mot bakgrund av denna kunskap anser jag vi bör vurma för att inte klanka ner på oss själva eller vara kritisk till våra prestationer, då självmedkänsla gör att det blir lättare att uppskatta sig själv som musiker och person. Leary et al. (2016) betonar självmedkännans positiva effekter och skriver om hur självmedkänsla hör ihop med psykiskt välmående. Leary et al. (2016) såg i sin studie att deltagarna ansåg att det var mänskligt att fela, vilket gjorde att de inte mådde lika dåligt på

grund av sina misstag och de fick en mer accepterande och förstående syn på dem själva. Även Longe et al. (2010) har i sin forskning påvisat positiva effekter med självmedkänsla, samma delar av hjärnan reagerar på självmedkänsla som när andra människor visar medkänsla mot varandra. Mot bakgrund av denna kunskap bör vi därför jobba för att visa medkänsla till våra medmusiker.

6.2.2 Att öva upp sin självmedkänsla

Informant 4 föreslår att ens elever kan få skriva egna affirmationer eller skriva ned sina kritiska tankar när de övar, likt en "KBT-uppgift". Detta liknar det Germer (2009) tar upp som han kallar *compassionately respond*. Det innebär att vi ska använda oss av vänliga fraser som vi ska säga till oss själva. Informant 4 berättar om att musiker kan skriva ner sina kritiska tankar när de övar. Detta är något även Johnson (2016) tar upp som viktigt för att bli varse sina destruktiva vanor. Mot bakgrund av studiens resultat, som vittnar om att en del av informanterna identifierar sig med sina smärtsamma tankar och känslor, kan det vara värdefullt att lära sig att öva upp sin självmedkänsla. Detta eftersom självkritik är något alla får tampa med, och i synnerhet musiker. Det bör därför vara av vikt att öva upp sin medkänsla med hänsyn till sitt musicerande för att förhindra att inte självkritiken tar över.

6.3 Självkritik och inre kritiker

I mitt resultat framgår det att informanterna blir självkritiska när de misslyckas med en musikalisk prestation. Informant 1 berättar att hen kände sig som "inkompetent" och "kass" när hen misslyckades med ett musikaliskt moment och hade svårt att "släppa den känslan". Vidare berättar en annan informant om hur hen påverkas av självkritik: "Det finns en väldigt stark kritiker som kan ha ett och annat att säga" (Informant 3). Samma informant förklarar det som en inre kritiker eller två jag, där ett jag är kritisk mot hens prestationer och ett jag är konstruktivt. Ett av jagen beskrivs mer som en hård sida och det andra jaget som en förstående sida, varav det förstående jaget säger åt det hårda jaget när den kritiserar ens prestationer.

Det som informant 3 berättar stämmer till viss del överens med det som Gallwey (1975) skriver om två jag. En likhet jag funnit mellan informant 3:s jag och Gallweys (1975) beskrivning av jagen är definitionen av informant 3:s kritiska jag och Gallweys Jag I. Dessa två jag sysselsätter sig med att kritisera och värdera en persons handlingar. Informant 2 har dock lite andra tankar om två jag. Hen beskriver att det mer handlar om att skilja på sitt musiker-jag och sitt "vanliga" jag. Samma informant förklarar det som att hen inte behöver vara en dålig

människa bara för att det går dåligt för musiker-jaget. Det som informant 2 säger tyder på att det kan vara destruktivt att blanda ihop sin musiker-identitet med sin "vanliga"-identitet. Jag tänker att detta måste vara speciellt destruktivt när barn lär sig spela ett nytt instrument. Informant 2:s tankar om två jag går att relatera till det Johnson (2016) skriver om musikalisk prestation och egenvärde. Johnson (2016) skriver att: "As musicians, we often over-identify with our artist personas. We become so enmeshed in our musical selves that our sense of self-worth depends on how well we perform" (Johnson, 2016, s. 20). Här finns en tydlig koppling till hur vi relaterar våra musikaliska prestationer i förhållande till vårt "vanliga" jag. Johnson (2016) skriver att självkritik stjäl oss på vår kreativa energi och stör oss i vår musikaliska process. Hon beskriver att vi kan, genom att bli av med vår självkritik hitta nyckeln till vår musikaliska frihet. Mot bakgrund av studiens intervjuer och litteraturen i kapitel 3 kan jag konstatera att självkritik upplevs på olika sätt. Vissa personer ser det som en förstående och en hård sida, vissa skiljer på musiker-jag och sitt "vanliga" jag och vissa berättar hur självkritiken leder till hur de tänker om sig själva efter en prestation. En fråga som kommer upp när jag analyserar resultatet i relation till litteraturen är ifall studiens informanter har jobbat med att försöka hantera sin självkritik/Jag I? Precis som Green och Gallwey (2015) skriver finns det sätt att ta till för att försöka uppehålla Jag 1/sin kritiska del. Exempel på några sådana sätt är bland annat att fokusera på olika delar av musiken, lyssna på de olika ljuden eller betrakta oss själva när vi musicerar. Kanske kan sätten att uppehålla vår självkritiska del av vårt inre spel i kombination med att öva upp sin självmedkänsla leda till att vi får ut vår fulla musikaliska potential? Precis som Johnson (2016) skriver möjliggör självmedkänsla oss att bli varse på vilket sätt vi dömer oss själva. På så sätt kan vi, genom att identifiera vår kritiska del/Jag 1 börja processen med att öva upp vår självmedkänsla och hantera vår kritik. Något annat som resultatet vittnar om är att informanterna inte lägger stor vikt vid andra personers kritik utan att de fastnar mer i sin egen kritik. Om informanterna fastnar i sin självkritik kan det även göra att de tillslut identifierar sig med den. Informant 3 berättar om när självkritiken leder till att hen ifrågasätter sig som musiker: "Det blir så här: vafan, varför håller jag på med det här ens, vad är jag för musiker? Jag ska ju inte hålla på med musik" (Informant 3). En annan informant berättar "Men det är klart, det kan väl göra att man tvivlar på sig själv som musiker eller om musik är ens grej" (Informant 4). Neff (2015) skriver att personer med låg nivå av självkritik inte lägger lika stor vikt vid kritik från andra personer eller dömer andra. Detta poängterar informant 3: "Om man slutar vara så hård mot sig själv behöver man inte vara så rädd för andras kritik och tankar. Då landar man någonstans i att det är ok". Faktumet att informanterna kan identifiera sig med sin självkritik och kunskapen om att det går att öva upp sin självmedkänsla

och finna sätt att hantera sina inre kritiker är relevanta skäl till varför musiker bör jobba med sin självmedkänsla.

6.4 Självmedkänslans betydelse för musicerandet

Följande avsnitt behandlar självmedkänslans betydelse för musicerandet och har delats upp i följande underrubriker: musikalisk utveckling, lust och motivation samt förberedelse.

6.4.1 Musikalisk utveckling

Mina resultat visar att informanterna tror att självmedkänsla har en positiv inverkan på dem som musiker och deras musikaliska utveckling. Informant 3 påpekar att självmedkänsla har speciellt störst påverkan på ens musikaliska utveckling ifall hen har kämpat mycket med självkritik sedan tidigare. Förutom att informanterna tror att självmedkänsla kan göra att de utvecklas som musiker vidhåller de också att stark självkritik kan vara ett stort hinder i deras musikaliska utveckling, "Jag tror verkligen det kan bromsa en alltså" (Informant 2). Jag har inte hittat någon forskning som visar på att hög självmedkänsla leder till musikalisk utveckling. Jag har dock efter att studerat forskningen om självmedkänsla dragit slutsatsen att det finns goda grunder att tro att musiker kan utvecklas genom att jobba med självmedkänsla. Som bland annat Neffs et al. (2006) forskning visar finns det en relation mellan självmedkänsla och ett mer öppet, optimistiskt sinne som underlättar ens förmåga att utforska och växa som person.

Mot bakgrund av vad Dweck (2015) skriver om ett dynamiskt *mindset* finns det även stor potential att utvecklas musikaliskt genom att anstränga sig trots sina motgångar. Det är av yttersta vikt att lära sig att handskas med sitt Jag I för att kunna undanröja vad jag tror kan vara ett av de största hindren till musikalisk utveckling, nämligen självkritik. Gallweys (1975) teori om jagen stämmer överens med somliga av informanternas utsagor. Mot bakgrund av studiens litteratur och resultat är förekomsten av självmedkänsla något som är centralt i musikers utveckling och verkar vara något som är betydande för musikers övningsprocess. Johnson (2016) redogör för en övnings-session och hur musiker kan, genom att vara förstående och accepterande i sin övning erkänna svårigheten med musikaliska utmaningar.

Studiens empiri visar även att flera informanter tror att självmedkänsla leder till att musiker vågar utmana sig mer och testa nya saker. Att vara stöttande mot sig själv tror informant 1 leder till att hen vågar utmana sig mer i improvisationssammanhang. Informanternas uttalanden om att självmedkänsla leder till att de vågar utmana sig mer går att koppla till den tidigare forskningen om självmedkänslans positiva effekter. Detta skriver Neff et al. (2006) om:

“Approaching painful feelings with self-compassion is linked to a happier, more optimistic mindset, and appears to facilitate the ability to grow, explore, and wisely understand oneself and others” (s. 914). Självmedkänslans optimistiska, utforskande och öppna *mindset* gör att musiker generellt vågar gå utanför ramarna och söka efter nya, upptäckta musikaliska vägar.

6.4.2 Lust och motivation

Brist på självmedkänsla kan enligt informanterna leda till att de tappar lusten och motivationen att musicera. Informanternas tankar om självmedkänsla och motivation går i linje med Breines och Chens (2012) forskning som visar att självmedkänsla leder till ökad motivation och prestation. Forskningen byggde på fyra stycken experiment och resultatet visade att forskningsdeltagarna kunde bli mer motiverade till att förbättra sig själva då de hade en accepterande inställning till sina personliga misslyckanden.

Det Dweck (2015) skriver om dynamiskt *mindset* går även att koppla till lust och motivation. Att anstränga sig och hålla fast vid något även när det inte går bra är kännetecknande för ett dynamiskt *mindset*. Vidare förklarar Dweck (2015) ett dynamiskt *mindset* som “uppfattningen att du kan utveckla dina grundläggande egenskaper genom att anstränga sig” (s. 14). Genom att lyckas handskas med sin självkritik och med ett dynamiskt *mindset* finns det en bra förutsättning för att motiveras till sitt musicerande. Det betyder att musiker blir mer benägna att fortsätta spela trots sina motgångar, genom att vara vänliga mot sig själva istället för att klanka ner på sig själva, samtidigt som att ha synsättet att det finns möjlighet att utveckla sina färdigheter och egenskaper. Johnson (2016) argumenterar att det är möjligt att bearbeta sina motgångar mycket mer effektivt genom att prata tröstande och lugnande till sig. Genom att göra detta finns det möjlighet att erkänna sin smärta genom att vara vänlig mot sig själv men samtidigt inte förneka det svåra i den musikaliska motgången. För att se detta fenomen ur ett annat perspektiv går det att tänka sig en situation där jag säger till en vän att hen är värdelös för att hen inte kan spela ett stycke. Om en vän kämpade med en musikalisk motgång skulle jag inte säga hur värdelös hen var utan jag skulle ha en vilja att visa medlidande för personen och ha en önskan om att lindra deras smärta (Wispe, 1991, refererad i Neff 2003a). Samma medkänsla anser jag vi bör visa mot oss själva när vi kämpar med musikaliska motgångar.

6.4.3 Förberedelse

Det har i mitt resultat framkommit att majoriteten av informanterna betonar förberedelsens roll som en viktig del i hur de ser på sina musikaliska misslyckanden. Informant 2 lyfter fram att

hen inte går och grämer sig ifall hen spelat fel utan betonar att mycket handlar om brist på förberedelse. En annan informant beskriver hur det är svårt att improvisera på beställning och att hen vill ta “hem det och förbereda mig, kolla in, och sen komma tillbaka och göra ett bra jobb” (Informant 3). Pecen et al. (2018) kunde i sin studie se att övning sågs som den viktigaste delen av musikers förberedelse. Efter att ha tagit del av resultatet och den tidigare litteraturen undrar jag ifall informanterna har strategier för hur de förbereder sig. Timmons (2012) tar bland annat upp noggrann förberedelse och *availability of self* som två strategier som går att applicera för att kontrollera sina musikaliska misslyckanden och på så sätt främja sin musikaliska prestation. Möjligen kan musiker genom att reflektera över sin förberedelse undvika tillfällen då de normalt sett skulle klanka ner på sig själva? Kan förberedelse vara en nyckel för att tackla sina musikaliska motgångar? Somliga av studiens informanter berättar att de inte identifierar sig med sina misslyckanden om dessa beror på att de borde ha övat mer.

6.5 Självmmedkänsla i musikundervisning – betydelse och metoder

Mitt resultat visar att alla av de intervjuade berättar att självmedkänsla bör ha en stor plats i musikundervisningen. Informanterna lyfter fram att det är viktigt att prata med sina elever om självkritik eftersom det är något naturligt, och något som alla människor kämpar med. Informant 3 berättar bland annat att hen tycker begreppet är viktigt för att kunna “acceptera varandras och sin egen musikaliska förmåga”. Litteraturen som berör metoder för självmedkänsla går att koppla till det informanterna berättat i intervjuerna. Informant 3 menar att det handlar mycket om *mindset* och att hen tror eleverna behöver hjälp att navigera i självmedkänsla. Det Dweck (2015) skriver om två olika *mindset* är viktigt att prata med sina elever om, speciellt om de kämpar med motgångar. Om eleverna är medvetna om att det finns två sätt att möta motgångar på kan det ingjuta mer hopp och motivation hos dem. Informant 3 föreslår att musiklektörer kan införliva självmedkänsla i sin undervisning. Germer (2009) och Lagercrantz (2014) beskriver övningar som bygger på att säga fraser till sig själv som handlar om att acceptera sin smärta. Min reflektion efter att ha läst både resultat och den tidigare litteraturen är att det borde vara enkelt att tillämpa självmedkänsla i all undervisning. Lärare bör från början diskutera med sina elever om att de inte bör vara för hårda mot sig själva när de upplever motgångar i skolan. Johnson (2016) tar upp några konkreta tips för självmedkänsla och musik som går att använda i musikundervisningen men som även bör gå att överföra till

andra konstnärliga ämnen. En av dessa metoder är att föra en övningsdagbok och skriva ner självkritiska aspekter med sitt musicerande.

Jag kan även tänka mig att använda mig av de skrivövningar som Neff (Self-Compassion, 2019) tar upp, speciellt övningen *How would you treat a friend*, som handlar om att bemöta dig själv på samma sätt som du skulle bemöta en vän som mår dåligt. Denna metod bör kunna appliceras på vilket skolämne som helst. Det kan vara bra att jobba med övningar för självmedkänsla för att lättare kunna klara av sina skolämnena. Konceptet om två jag (Gallwey, 1975) menar jag skulle vara väldigt relevant att prata med sina elever om. Detta eftersom Jag I/en självkritisk röst är något alla människor har och kämpar med. Informant 4 har en tanke om att eleven kan få skriva "en egen affirmation eller att man får i uppgift att skriva ner sina kritiska tankar, så här när man övar". Detta påminner om majoriteten av den litteratur jag studerat, som lyfter fram metoder som är ämnade för att råda bot på kritiska tankar. Ett exempel på detta är Neffs (Self-Compassion, 2019) övning *Exploring self-compassion through writing*. Denna övning bygger på att skriva ner saker jag inte gillar med mig själv och vilka tankar som kommer upp när jag tänker på dem. Nästa steg i övningen är att skicka ett brev till mig själv från perspektivet av en vän som villkorslöst älskar mig. Det skulle vara enkelt att införliva exempel av dessa övningar i en musikalisk undervisningskontext.

6.6 Reflektioner kring mitt eget musicerande i relation till studien

Något jag länge tänkt på gällande mitt eget musicerande är att om jag är för självkritisk mot mig själv tappar jag motivationen till att öva vilket i längden leder till att jag inte vill musicera överhuvudtaget. Genom att ständigt ha en inre kritiker som säger att jag är dålig och inte kan spela tror jag en naturlig följd är att jag helt enkelt tappar lusten att spela. Angående vilken metod som bör användas för att öva upp min självmedkänsla tror jag det handlar om vilken metod som känns mest bekväm att använda. Personligen kan jag tycka det känns konstigt att säga fraser högt till mig själv, men å andra sidan tror jag det är något jag med tiden skulle vänja mig vid. Jag tror att meditation är en bra början i att stilla sitt sinne från det inre tankearbetet, de smärtsamma tankarna och självkritiken. Meditation tror jag även är något som de flesta kan praktisera varje dag och att det är något som skulle vara enkelt att få in som en vardagsrutin. Personligen mediterar jag tio minuter om dagen och tycker det har hjälpt mig att leva mer i nuet. Det har gjort att jag inte fastnar lika lätt i mina tankar och identifierar mig med min självkritik.

6.7 Sammanfattning och slutsats

Min studie visar att informanterna talar i positiva ordalag om självmedkänsla och dess påverkan på musicerandet. De berättar att de tror självmedkänsla kan medföra möjligheter för dem att utvecklas som musiker. Självmedkänsla kan leda till att de bli mer öppna för att testa nya utmaningar. Det kan även göra att de inte blir lika rädda för vad andra människor ska tycka och tänka om dem. Samtidigt framhåller informanterna att självkritik är ett stort hinder för att utvecklas som musiker och att det finns möjlighet att främja sin musikaliska utveckling genom att lära sig kontrollera sin självkritik. Om självkritiken får för stort utrymme hos informanterna kan det leda till att de identifierar sig med den. En informant ser sig exempelvis som ”inkompetent” om hen misslyckas med en musikalisk prestation. Studien visar att för hög grad av självkritik kan göra att informanterna ifrågasätter sig i sin identitet som musiker. Förberedelse är en viktig del för informanterna och för hur de tänker om deras prestation. Informanterna berättar att självmedkänsla bör ha en stor roll i musikundervisningen och de kommer med flera förslag på metoder för att inkorporera begreppet i undervisningen. Den vanligaste metoden är att ha en öppen dialog med eleverna om begreppet och dess betydelse. Mot bakgrund av studiens resultat är det intressant att se att samtliga informanter har väl utvecklade resonemang kring självmedkänslans betydelse på den musikaliska utvecklingen men även på hur det påverkar det psykiska måendet.

7. Vidare forskning

Forskningen på självmedkänsla är relativt ny. Även om det forskats på dess psykologiska effekter skulle det behövas mer forskning på självmedkänslans effekter på att utöva ett konstnärligt ämne. På vilket sätt kan jag använda självmedkänsla för att underlätta för min konstnärliga utveckling? Kan användning av självmedkänsla göra så att jag utvecklas snabbare i mitt konstnärskap, med tanke på att jag undanröjer självkritiken? Det skulle även behövas mer forskning på kopplingen mellan självmedkänsla och musicerande samt vilka effekter det kan ha. Det vore även intressant att se att forskning gjordes på självmedkänslans påverkan på musikers lust och motivation till att musicera. Kan jag genom att visa mig själv vänlighet och förståelse bidra till att en inre motivation skapas? Gällande självmedkänsla och undervisning skulle det behövas mer forskning på konkreta metoder för hur självmedkänsla kan inkorporeras i undervisningen i allmänhet, och i musikundervisningen i synnerhet. Personligen hade jag tyckt det vore spännande om en längre studie gjordes på musikers övningsprocess samt hur de förhöll sig till musikaliska motgångar. En sådan undersökning skulle kunna använda sig av portföljmetoden för att kartlägga ifall musiker visar medkänsla mot sig själva i jobbiga perioder. Portföljmetoden är en metod där informanten under en viss tid samlar in data och dokumenterar en arbetsprocess. Efter varje arbetstillfälle används frågor som ska besvaras. Frågorna utformas innan studien genomförs (Wiklund, 1996). En sådan forskning skulle även kunna kompletteras med kvalitativa intervjuer för att ta reda på hur informanterna upplevt sina motgångar och se om den musikaliska prestationen påverkas av om de visar sig själv medkänsla eller ej.

Referenser

Andersson, C. (2016). *Compassioneffekten: att utveckla självtillit och inre trygghet*. (1. utg.) Stockholm: Natur & kultur

Bergsten, K. (2013). Självmedkänsla - en vän i nöden. *Socialmedicinsk tidskrift*, 2, 227-230.

Birnie, K., Speca, M., & Carlson, L. E. (2010). Exploring Self-compassion and Empathy in the Context of Mindfulness-based Stress Reduction (MBSR). *Stress and Health*, 26(5):359, 359-371. <https://doi.org/10.1002/smi.1305>

Breines, J., G., & Chen, S. (2012). Self-Compassion Increases Self-Improvement Motivation. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 38(9), 1133–1143. doi: <https://doi.org/10.1177/0146167212445599>

Bryman, A. (2011). *Samhällsvetenskapliga metoder*. (2., [rev.] uppl.) Malmö: Liber.

Chan, M. Y. (2011). The Relationship Between Music Performance Anxiety, Age, Self-Esteem, and Performance Outcomes in Hong Kong Music Students, Durham theses, Durham University. Available at Durham E-Theses Online: <http://etheses.dur.ac.uk/637/>

Dweck, C.S. (2015). *Mindset: du blir vad du tänker*. (1. utg.) Stockholm: Natur & kultur.

Gallwey, W.T. (1975). *Tennis - det inre spelet*. Stockholm: Norstedt.

Germer, C.K. (2009). *The mindful path to self-compassion: freeing yourself from destructive thoughts and emotions*. New York: Guilford Press.

Gilbert, P., McEwan, K., Matos, M., & Rivis, A. (2011). Fears of compassion: Development of three self-report measures. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice* (2011), 84, 239–255. DOI:10.1348/147608310X526511

Gilbert, P., & Miles, J. N. V. (2000). Sensitivity to social put-down: Its relationship to perceptions of social rank, shame, social anxiety, depression, anger and self-other blame.

Personality and Individual Differences, 29(4), 757-774. [http://dx.doi.org/10.1016/S0191-8869\(99\)00230-5](http://dx.doi.org/10.1016/S0191-8869(99)00230-5)

Green, B. & Gallwey, W.T. (2015). *The inner game of music: overcome obstacles, improve concentration and reduce nervousness to reach a new level of musical performance*. London: Pan Books an imprint of Pan Macmillan, a division of Macmillan Publishers Limited.

Hillerborg, Fredrik. (Producent). (2016). Avsnitt 33 - Självmedkänsla [Poddradio]. I *Lära från lärda*. Hämtad från <https://larafranlarada.com/sasong-4-avsnitt-9-sjalvmedkansla/>

Johnson, J. (2016). The Self-Compassionate Musician. Learning to love yourself through music-making and teaching. *American Music Teacher*, 66, 19-22.

Kvale, S. & Brinkmann, S. (2014). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. (3. [rev.] uppl.) Lund: Studentlitteratur.

Lagercrantz, A. (2014). *Självmedkänsla: hur du kan stoppa självkritik och förbättra relationen till dig själv och andra*. Stockholm: Natur & kultur.

Lagercrantz, A. (2016). *70 skäl till självmedkänsla: om att vara varm, vänlig och vilja sig själv väl*. (1. uppl.) Stockholm: Natur & kultur.

Larsen, A.K. (2009). *Metod helt enkelt: en introduktion till samhällsvetenskaplig metod*. (1. uppl.) Malmö: Gleerup.

Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Allen, A. B., & Hancock, J. (2006). Self-Compassion and reactions to Unpleasant Self-Relevant Events: The Implications of Treating Oneself Kindly. *Personality and Social Psychology*, 92, 887-904. DOI: 10.1037/0022-3514.92.5.887

Longe, O., Maratos, F. A., Gilbert, P., Evans, G., Volker, F., Rockliff, H., & Rippon, G. (2010). Having a word with yourself: Neural correlates of self-criticism and self-reassurance. *Neuroimage*, 15;49(2), 1849-56. doi: 10.1016/j.neuroimage.2009.09.019

Mahon, M. A., Mee, L., Brett, D., Dowling, M. (2017). Nurses' perceived stress and compassion following a mindfulness meditation and self compassion training. *Journal of Research in Nursing*, vol. 22(8), 572–583. doi: 10.1177/1744987117721596

McCrae, R. R., & John, O. P. (1992). An introduction to the five-factor model and its applications. *Journal of Personality*, 60(2), 175-215. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1467-6494.1992.tb00970.x>

Neff, K. (2003a). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself. *Psychology Press, Self and Identity*, 2:2, 85-101, DOI: 10.1080/15298860309032

Neff, K. (2003b). The Development and Validation of a Scale to Measure Self-Compassion, *Self and Identity*. *Psychology Press, Self and Identity*, 2, 223-250. DOI: 10.1080/15298860390209035

Neff, K. (2009). The Role of Self-Compassion in Development: A Healthier Way to Relate to Oneself. *Human Development*, 52, 211-214. DOI: 10.1159/000215071

Neff, K. (2015). *Self-Compassion: the proven power of being kind to yourself*. (First William Morrow paperback ed.) New York: William Morrow & Company.

Neff, K. D., Rude, S. S., & Kirkpatrick, K. L. (2006). An examination of self-compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits. *Journal of Research in Personality*, 41, 908-916. doi:10.1016/j.jrp.2006.08.002

Neff, K. D., & Vonk, R. (2009). Self-Compassion versus Global Self-Esteem: Two Different Ways of Relating to Oneself. *Journal of Personality*, 77, 23-50. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2008.00537.x>

Pecen E, Collins DJ and MacNamara Á (2018) “It’s Your Problem. Deal with It.” Performers’ Experiences of Psychological Challenges in Music. *Front. Psychol.* 8:2374, 1-17. doi:10.3389/fpsyg.2017.02374

Ryen, A. (2004). *Kvalitativ intervju: från vetenskapsteori till fältstudier*. (1. uppl.) Malmö: Liber ekonomi.

Self-Compassion Dr. Kristin Neff. (2019). Exercises. Hämtad 2019-04-19 från <https://self-compassion.org/category/exercises/#exercises>

Timmons, Jill. (2012), Playing Well - Strategies For Performance Preparation. *American Music Teacher*, vol. 61, 20-22. doi:http://www.jstor.org/stable/43543503

Vetenskapsrådet. (2002). *Forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning*. Stockholm. Elanders Gotab.

Wiklund, U. (1996). *Portföljen - En modell för utvärdering av musikutbildning*. Stockholm: KMH Förlaget.

Bilaga 1



LUNDS UNIVERSITET
Musikhögskolan i Malmö

Samtyckesblankett

Mitt examensarbete handlar om självmedkänsla och musik.

Mina forskningsfrågor är:

1. Hur talar musikleärarstudenter om sin upplevda självmedkänsla efter att begreppet introducerats för dem?
2. Hur talar musikleärarstudenter om kopplingen mellan det egna musicerandet och självmedkänsla efter att de blivit introducerade för begreppet?
3. Hur talar musikleärarstudenter kring begreppet självmedkänsla i relation till sin kommande lärarroll?

Jag kommer att använda mig av kvalitativa intervjuer i mitt arbete. Intervjun räknas ta ca 1 timme. Intervjun kommer att spelas in och sedan transkriberas utav mig. Konfidentialitet kommer att råda, vilket innebär att det endast är jag som vet att Ni är med i studien och att inget avslöjande personligt material kommer att publiceras. Ni har ett frivilligt val att delta i undersökningen och har möjlighet att avbryta Er medverkan i studien när som helst. Innan intervjustart får Ni skriva på ett samtycke som godkännande på er medverkan och att Ni har tagit del av informationen som getts om studiens innehåll. Alla medverkande i studien kommer att benämnas som informant 1, 2, 3 osv.

Ort och datum

Underskrift

Namnförtydligande

Bilaga 2

Self-Compassion Scale

HOW I TYPICALLY ACT TOWARDS MYSELF IN DIFFICULT TIMES

Please read each statement carefully before answering. To the left of each item, indicate how often you behave in the stated manner, using the following scale:

**Almost
never**

**Almost
always**

1 2 3 4 5

_____ 1. I'm disapproving and judgmental about my own flaws and inadequacies.

_____ 2. When I'm feeling down I tend to obsess and fixate on everything that's wrong.

_____ 3. When things are going badly for me, I see the difficulties as part of life that everyone goes through.

_____ 4. When I think about my inadequacies, it tends to make me feel more separate and cut off from the rest of the world.

_____ 5. I try to be loving towards myself when I'm feeling emotional pain.

_____ 6. When I fail at something important to me I become consumed by feelings of inadequacy.

_____ 7. When I'm down and out, I remind myself that there are lots of other people in the world feeling like I am.

_____ 8. When times are really difficult, I tend to be tough on myself.

_____ 9. When something upsets me I try to keep my emotions in balance.

_____ 10. When I feel inadequate in some way, I try to remind myself that feelings of inadequacy are shared by most people.

_____ 11. I'm intolerant and impatient towards those aspects of my personality I don't like.

_____ 12. When I'm going through a very hard time, I give myself the caring and tenderness I need.

- ____ 13. When I'm feeling down, I tend to feel like most other people are probably happier than _____ I _____ am.
- ____ 14. When something painful happens I try to take a balanced view of the situation.
- ____ 15. I try to see my failings as part of the human condition.
- ____ 16. When I see aspects of myself that I don't like, I get down on myself.
- ____ 17. When I fail at something important to me I try to keep things in perspective.
- ____ 18. When I'm really struggling, I tend to feel like other people must be having an easier time of it.
- ____ 19. I'm kind to myself when I'm experiencing suffering.
- ____ 20. When something upsets me I get carried away with my feelings.
- ____ 21. I can be a bit cold-hearted towards myself when I'm experiencing suffering.
- ____ 22. When I'm feeling down I try to approach my feelings with curiosity and openness.
- ____ 23. I'm tolerant of my own flaws and inadequacies
- ____ 24. When something painful happens I tend to blow the incident out of proportion.
- ____ 25. When I fail at something that's important to me, I tend to feel alone in my failure.
- ____ 26. I try to be understanding and patient towards those aspects of my personality I don't like.

Bilaga 3

Intervjufrågor

Vill du berätta lite om din musikaliska bakgrund?

Vad tänker du om dig själv som musiker?

Vad tänker du när du spelar fel under en konsert? Vad gör du?

Hur påverkas du av musikaliska motgångar?

Hur känner du när du hamnar i ett musikalisk flow? Hur går dina tankar?

Vad tänker du om dina musikaliska tillkortakommanden?

Hur tror du självmedkänsla påverkar ens musicerande?

Hur ser du på musikaliska misslyckanden du gjort? Hur går/gick dina tankar?

Hur betar du dig mot dig själv efter ett övningspass som gått dåligt?

Vad tror du självmedkänsla kan ha för plats i musikundervisningen?

På vilket sätt/vilka metoder tror du man kan använda för att lära ut självmedkänsla till sina elever?

Vad tror du man kan lära elever om självmedkänsla och musik?

Vad har du för förhoppningar om framtiden, gällande din karriär?