

”Att jämföra sig själv är en del av musikerns liv”

En studie om musikstuderandes uppfattningar av självkritikens uttryck och inverkan på det kreativa skapandet

Annika Ruokolahti

Examensarbete för musikpedagog (YH)-examen

Utbildningen i musik

Jakobstad 2020



EXAMENSARBETE

Författare: Annika Ruokolahti

Utbildning och ort: Musik, Jakobstad

Inriktningsalternativ/Fördjupning: Musikpedagog

Handledare: Bettina Backström-Widjeskog

Titel: "Att jämföra sig själv är en del av musikerns liv"- En studie om musikstuderandes uppfattningar av självkritikens uttryck och inverkan på det kreativa skapandet

Datum 7.5.2020 Sidantal 40

Bilagor 1

Abstrakt

Forskning påvisar att psykisk ohälsa är ett stort problem hos musiker. Pressen och kraven ifrån musikindustrin i samband med en ständig påfrestning av att prestera, kan bli väldigt utslitande för den självkritiske musikern. Diskussionen om detta faktum behöver öppnas upp. Det övergripande syftet med detta arbete är att öka kunskapen om självkritikens uttryck och inverkan på den upplevda prestationen och det kreativa skapandet hos musikstuderanden vid universitet och högskola, för att bättre kunna upptäcka och hantera osund självkritik i pedagogiskt arbete. Forskningsfrågorna som undersöks är: Vad karaktäriserar självkritik? Hur konkretiseras självkritiken hos musikstuderande? Hurdant stöd önskar en självkritisk person få? För att få svar på forskningsfrågorna gjordes dels en teoretisk textanalys, dels en empirisk studie med utgångspunkt i fenomenografisk forskningsansats. Det empiriska underlaget utgörs av fyra musikstuderande på universitet och yrkeshögskola och som datainsamlingsmetod användes intervju.

Undersökningens resultat visar att självkritik karaktäriseras av beteenden som handlar om att peka ut och uppmärksamma fel och brister hos sig själv. Självkritiken lyfter fram ouppnåeliga krav på prestation, förväntningar och ideal som utlöser känslor av otillräcklighet och misslyckande. Självkritiken kan därmed strakt hota självbilden och självkänslan eftersom den utlöser affektationer, emotioner och känslor av värdelöshet, inkompetens, skam och ångest. Detta inverkar även på motivation, prestation och kreativitet. En självkritisk elev kan stöttas genom medkänsla och uppbyggande självkänsla.

Språk: svenska

Nyckelord: självkritik, musikundervisning, självkänsla

BACHELOR'S THESIS

Author: Annika Ruokolahti

Degree Programme: Music, Pietarsaari

Specialization: Music Pedagogue

Supervisor(s): Bettina Backström-Widjeskog

Title: "Comparing oneself is a part of the musician's life"- a study of music students' perceptions of the expression of self-criticism and the impact on creativity

Date 7.5.2020 Number of pages 40

Appendices 1

Abstract

Research shows that mental illness is a major problem for musicians. The pressure and demands of the music industry in conjunction with the constant stress of performing can be very exhausting for the self-critical musician. The discussion of this subject needs to be opened up. The overall purpose of this work is to increase the knowledge of the expression of self-criticism and the impact on perceived performance and the creative process of music students at Universities and Universities of Applied Sciences, in order to discover and deal with unhealthy self-criticism in educational work in a better way. The research questions explored are: What characterizes self-criticism? How is self-criticism concretized in music students? What kind of support does a self-critical person want? To obtain answers to the research questions, a theoretical text analysis was performed and an empirical study based on phenomenographic research approach. The empirical data is based of four interviews with music students at Universities and Universities of Applied Sciences.

The results of the study show that self-criticism is characterized by behaviors of pointing out and focusing on faults and deficiencies in oneself. Self-criticism highlights unreachable demands on achievement, expectations and ideals that trigger feelings of inadequacy and failure. Self-criticism can threaten self-image and self-esteem as it triggers affections, emotions and feelings of worthlessness, incompetence, shame and anxiety. This also affects motivation, performance and creativity. Self-critical students can be supported by compassion and constructive self-esteem.

Language: Swedish

Key words: self-criticism, music education, self-esteem

Innehållsförteckning

1	Inledning.....	1
1.1	Syfte och forskningsfrågor.....	3
2	Vad karakteriserar självkritik.....	4
2.1	Definitioner på självkritik.....	4
2.2	Självkritikens funktion och känslomässiga uttryck.....	6
3	Faktorer som påverkar och påverkas av självkritik.....	12
3.1	Självkänsla.....	12
3.2	Motivation och prestation.....	13
3.3	Kreativitet och skapande.....	15
3.4	Självmedkänsla- ett sätt att avhjälpa självkritiken.....	16
4	Metod.....	19
5	Resultat.....	21
5.1	Vad är självkritik.....	21
5.2	Vad utlöser självkritik?.....	22
5.3	Konkretisering av självkritiken i musicerandet.....	25
5.4	Konkretisering av självkritiken i emotioner.....	29
5.5	Hurdant stöd eller bemötande vill en självkritisk person ha?.....	31
6	Sammanfattande diskussion.....	34
6.1	Fortsatt forskning.....	37
6.2	Avslutning.....	38
	Referenser.....	39

1 Inledning

Du själv är din största kritiker, har jag ofta fått höra, och det stämmer säkert. Jag har alltid upplevt att självkritik är en förutsättning för utvecklig och framgång, att den fungerar som ett "nödvändigt ont" som man måste leva med för att utvecklas. Allting jag gör blir grundligt analyserat av mig själv, oftast i en negativ och anklagande ton, i hopp om att någon dag vara så bra eller perfekt så att jag själv kan vara nöjd och stolt. Det har jag aldrig ännu upplevt, att vara stolt över en prestation. Små misstag eller någon enstaka ton som inte lät som jag hade tänkt mig, kommer jag ihåg i år framöver och hackar ned på mig själv på grund av en, enligt mig, misslyckad konsert för fyra år sedan. Det jag kommer ihåg från konserter är klumpen i halsen och ångesten för att jag är så besviken på mig själv. Det tråkiga är ju att jag tycker att hela konserten är förstörd på grund av min självuppslukade kritiska bild av den.

Tidigare har jag inte reflekterat över vad jag intalar mig själv vid ett prestationstillfälle, men när jag väl börjar lyssna till mig själv är det väldigt absurt. Jag skulle aldrig kräva samma saker av någon annan, så varför har jag omöjliga krav på mig själv? Varför får inte jag misslyckas eller göra fel när jag tillåter andra att göra det? Hur mycket hjälper självkritiken mig egentligen? Inte så mycket, den gör mig skamsen och missnöjd med mig själv.

När jag börjar upptäcka samma beteende hos mina elever till exempel genom att de ger upp mitt i, kommenterar sin prestation negativt eller aldrig upplever att de själva gjort ett bra jobb, önskar jag att jag kunde stöda dem på ett bättre sätt än jag själv blivit stöttad. Varför diskuteras aldrig den mentala delen av musicerande i skolan? Genom detta arbete önskar jag öppna upp diskussionen kring självkritik hos musikstuderanden samt lyfta fram upplevelser och känslor kring ämnet.

Självkritiken är ofta någonting invariant och de flesta märker inte ens att de är självkritiska eller håller en negativ inre dialog. Som citatet nedan visar så måste man skydda sig själv från yttre kritik genom att istället kritisera sig själv.

"Man kritiserar hellre sig själv än riskerar att behöva ta emot något negativt ifrån andra."
(Lagercrantz, 2014, s. 20)

Men att piska och hacka ner på sig själv efter ett misstag man begått eller att låtsas ha/ leta efter självkänsla får oss till och med att prestera sämre än om vi skulle stötta oss själva och vara medkännande eller självförbättrande genom en positiv och stöttande attityd till självet. Vår inre kritik gör oss alltså inte till högpresterande personer, utan lär oss att det kan vara farligt att visa sårbarhet och brister.
(Lagercrantz, 2014, s. 21)

Jag har i allt större grad upplevt att musikerns livsstil, och även i mötet musiker emellan, på sätt eller annat glorifierar och uppmuntrar till självkritik och all den psykiska smärta den för med sig. I en undersökning om musikerns psykiska hälsa, gjord 2016 i UK, beställt av Help Musicians UK, deltog 2211 professionella musiker. I undersökningen svarade 71,1% av informanterna att de upplevt ångest och panikattacker och 68,5% av informanterna svarade att de lidit/lider av depression. Drygt hälften, 52,7% av informanterna, svarade att det är svårt att få hjälp vid psykisk ohälsa. (Gross & Musgrave, 2016, s. 5, s. 11)

Det är fråga om väldigt höga siffror, vilket påvisar att detta är ett stort problem inom musikindustrin- och ett välkänt sådant. Undersökningen påvisar även att det inte är fråga om skapandet av musiken utan det är *pressen* ifrån musikindustrin. Musikerns liv och press beskrivs nedan av konsertpianisten James Rhodes.

"My life involves endless hours of repetitive and frustrating practising, lonely hotel rooms, dodgy pianos, aggressively bitchy reviews, isolation, confusing airline reward programmes, physiotherapy, stretches of nervous boredom (counting tiles backstage as the house slowly fills up) punctuated by short moments of extreme pressure (playing 120,000 notes from memory in the right order with the right fingers, the right sound, the right pedalling while chatting about the composers and pieces and knowing there are critics, recording devices, my mum, the ghosts of the past, all there watching), and perhaps most crushingly, the realisation that I will never, ever give the perfect recital. It can only ever, with luck, hard work and a hefty dose of self-forgiveness, be "good enough"." (James Rhodes, 2013)

Rhodes beskriver både den yttre pressen ifrån kritiker, inspelningar och publik och den inre pressen och vetskapen om att man aldrig kommer att göra en perfekt prestation.

Genom detta arbete hoppas jag nå en fördjupad förståelse för självkritikens uttryck och dess inverkan på individen samtidigt som jag får en djupare förståelse för mig själv och min egen självkritik. Jag strävar även efter att hitta olika lösningar och handlingsmodeller för självkritik i mitt pedagogiska arbete och att genom detta arbete öppna upp diskussionen kring samt inspirera andra till ökad förståelse för sin egen självkritik och hur man kan hantera den.

1.1 Syfte och forskningsfrågor

Det övergripande syftet med detta arbete är att öka kunskapen om självkritikens uttryck och inverkan på den upplevda prestationen och det kreativa skapandet hos musikstuderanden vid universitet och högskola, för att bättre kunna upptäcka och hantera osund självkritik i pedagogiskt arbete.

Jag utgår från följande forskningsfrågor:

- Vad karakteriserar självkritik?
- Hur konkretiseras självkritiken hos musikstuderande?
- Hurdant stöd önskar en självkritisk person få?

2 Vad karaktäriserar självkritik

I detta kapitel lyfter jag fram några definitioner av självkritik samt diskuterar olika teorier av sund och osund självkritik, det vill säga vilken funktion självkritiken kan ha. Jag går sedan in på överlevnadssystem, skillnaden mellan affekter, emotioner och känslor.

2.1 Definitioner på självkritik

Självkritik kan definieras på följande sätt:

"Kritik som riktas mot den egna personen" (SO, 2009)

Denna definition handlar om upplevelsen av att det är någonting fel på hela självet, man föraktar sig själv. Denna form av självkritik kan även leda till självhat.

"Som kritiskt granskar sina egenskaper, tankar och handlingar i syfte att identifiera brister och fel man själv begår"

"Erkänna och poängtera fel som man själv begått" (SO, 2009)

"som gärna hittar mer eller mindre nämnvärda fel hos sig själv"

(Wiktionary, Självkritik, 2019)

Dessa definitioner handlar således om att identifiera sina brister och fel samt att hålla fast vid dem och låta dem växa och infektera andra områden i ens personlighet. Den sistnämnda definitionen poängterar även sökandet av fel och brister. Det kan handla om minsta lilla felsteg som upplevs som ett misslyckande.

Självkritik syftar på beteendet att peka ut och uppmärksamma brister och fel hos sig själv. Kritiken kan riktas mot olika aspekter av jaget till exempel utseende, tankar, känslor, personlighet eller intellekt. När vi vill ta ansvar för våra handlingar och försöka förbättra våra prestationer är det lätt hänt att vi skyller på och kritiserar oss själva, vilket kan leda till procrastination och hindrar oss från att nå våra mål. Självkritiken kan utlösa känslor av värdelöshet och inkompetens, vilket minskar sannolikheten att prestera bättre nästa gång. (Liya Panayotova, 2016)

"Self-criticism is both powerful and dangerous. In moderation, it works just right to stimulate improvement, but too much can ruin your self-confidence" (Liya Panayotova, 2016).

Självkritiken kan således hota själva kärnan i vem vi tror att vi är eller vem vi strävar efter att vara.

Författaren och journalisten Agneta Lagercrantz (2014, s. 18) menar att det är stor skillnad mellan sund självkritik och destruktiv självkritik. I den sunda självkritiken är man ibland "hälsosamt" irriterad på sig själv vilket leder till en konstruktiv utveckling, medan den destruktiva självkritiken innebär att ständigt hacka på, och nedvärdera sig själv.

Psykologen Bernard Golden (2019) uppmärksammar skillnaden mellan självreflektion, självutvärdering och självkritik. Han menar att självreflektion är en viktig del av människans natur. Att objektivt kunna utvärdera sig själv, sina tankar, känslor och beteenden. Självreflektionen hjälper oss att utvecklas och stärker vår motivation för att uppnå mål samt hjälper oss hantera emotioner och att ta beslut. Konstruktiv självutvärdering hjälper oss att hitta vad som gick fel och vad vi kan göra för att utföra uppgiften annorlunda nästa gång. Här lägger vi objektivt uppmärksamheten på uppgiften och vår prestation i samband med uppgiften. Till exempel när ljudet från gitarren inte stämmer överens med det ackord du förväntade eller tänkte dig att spela, då granskar du vad som gick fel, var dina fingrar på rätt sträng, och så gör du ett nytt försök. Dessa två kan anses vara sund självkritik (jfr Lagercrantz), i syftet att utveckla och förbättra.

Den osunda självkritiken däremot, anser Golden vara förnedrande och destruktiv. Reaktionen på misstag man begått blir subjektiva och klandrar personligheter eller kunskap och intellekt. Självkritiken får oss att vilja undvika misstag och därför börjar vi älta vilket gör oss ångestfyllda och skamsna. Det är även en orsak till att utveckla depression. Självkritiken lägger all fokus inåt och förhindrar oss att vara närvarande och engagerade i våra liv. (Golden, 2019)

Självkritiken tar sig olika uttryck hos olika individer. En del kräver perfektionism av sig själv andra upplever att hela hens person är dålig eller har en inre piska som kräver ständiga resultat. Enligt Lagercrantz är det viktigt att ge akt på tendenser så som att rikta en negativ eller nedsättande attityd inåt, till exempel uttryck som "skärp dig", "alla andra är mycket bättre än vad jag är", "jag är så dålig". Lagercrantz menar att det har en stor betydelse hur man talar till sig själv. Om man aldrig känner sig nöjd med det man åstadkommit eller föraktar sig själv i den grad att det påverkar vardagen är det lätt att fastna i den onda cirkeln av negativa känslor. Andra beteenden som det gäller att ge akt på menar Lagercrantz, är att attackera självet, att kräva perfektion av sig själv och att jämföra sig själv med andra. (Lagercrantz, 2014, s. 18-19)

Tompson och Zuroff, två forskare från McGill University i Quebec som vid sekelskiftet publicerat forskning om graden av självkritik, menar att det finns två olika typer av osund självkritik, jämförande självkritik och internaliserade självkritik (comparative and internalized self-criticism). Den *jämförande självkritiken* hänvisar till att jämföra sig med andra och uppleva sig själv som bristfällig eller otillräcklig jämfört med andra. Individen baserar sin självkänsla på andras uppfattningar om hen och

uppfattar ofta andra som överlägsna och kritiska. Upplevelsen av att andra ser ner på eller ser negativt på en påverkar starkt självuppfattningen. (Liya Panayotova, 2016)

Den *internaliserade självkritiken* baserar sig på individens egna förväntningar och ideal. Upplevelsen av att inte kunna leva upp till dessa förväntningar och ideal leder till känslor av otillräcklighet. Med denna typ av självkritik kan individen uppleva utvecklig och framgång som misslyckanden. Eftersom människan är komplex på många sätt tenderar en person att använda sig av båda typer av självkritik i olika situationer. (Liya Panayotova, 2016)

2.2 Självkritikens funktion och känslomässiga uttryck

"Alla är mer eller mindre självkritiska. För lite självkritik kan göra oss omedvetna om hur vi passar in bland andra, för mycket kan få oss att må psykiskt dåligt."

(Lagercrantz, 2014, s. 18)

I detta avsnitt tar jag upp några forskares definitioner på självkritikens funktion.

Enligt författaren Agneta Lagercrantz har självkritiken en social funktion för att människan skall passa in i sociala sammanhang. Självkritiken är ofta någonting invariant och den har tidigare fyllt en funktion. Den inre kritikerns funktion är bland annat att skapa trygghet genom kontroll, undvika misstag och därigenom undvika social förödmjukelse. Den inre kritikern minskar inre stress ur en självkorrigerande funktion för att passa in i sociala sammanhang. (Lagercrantz, 2014, s. 20-21)

Enligt den brittiska psykologen Paul Gilbert, är en person självkritisk antingen i ett självkorrigerande syfte som styrs av upplevelsen av otillräcklighet, eller också för att hen har en osund självbild och därmed har känslor av hat eller ogillande till självet. Människor tror ofta att självkritiken har många olika funktioner för dem, till exempel tror folk att de utan självkritik skulle bli arroganta, lata och okontrollerade. Självkritikens funktion kan upplevas vara att se till att undgå misstag och fel, att hålla en på tå för att heller inte göra fel i framtiden. Men självkritiken fungerar främst som säkerhetsstrategier eller åtgärder för självet, att skydda sig själv genom till exempel självövervakning eller att ta på sig skulden för allting. (Gilbert, 2010, s. 87, s. 89-90)

Självkritiken- en del av vårt överlevnadssystem?

Vi har utvecklat olika överlevnadsstrategier och -system för att klara av de utmaningar vi möter i naturen och i samhället. Detta är något som varit avgörande för evolutionen, vår överlevnad. Vi regleras av tre medfödda system: hotsystemet, utforskarsystemet och trygghetssystemet. I detta avsnitt presenteras dessa system och hur man genom dessa kan uppfatta och förklara hur våra känslor, tankar och

beteenden samverkar samt påverkar varandra. (Gilbert, 2009, enligt Andersson & Viotti, 2013, s. 45-47)

Hotsystemets funktion är att skydda oss ifrån fara och fungerar genom snabba automatiska reaktioner utan att vi har blivit medvetna om situationen. Detta system är också lätt aktiverat och kopplat till minnet så att vi kan reagera på samma sätt vid liknande situationer också i framtiden. (Andersson & Viotti, 2013, s. 47)

Vid rädsla eller fara aktiveras vår "fight or flight mode"/ "fly eller fäkta", alltså vårt sympatiska nervsystem för att överleva en farlig situation. Vi reagerar med beteenden som aggressivitet, undvikande, underkastelse eller dissociation. Både fysiskt och mentalt blir vi motiverade att ta itu med hotsituationen på ett eller annat vis. Höjd puls, spända muskler och uppmärksamheten riktas mot hotande stimuli. (Andersson & Viotti, 2013, s. 48)

Människans gamla hjärn-processer är betydligt snabbare än nya-hjärnans, därför blir vi ofta styrda av gamla-hjärnans reaktioner, affekter och emotioner. Till en viss del skapas problem ur konflikter mellan delarna av vår hjärna men även hjärnan i samspel med omgivningen. Vi lever i ett samhälle som har utvecklats i för snabb takt för att evolutionen av våra hjärnor skulle hinna med. På så sätt är vi än inte anpassade till dagens samhälle. (Andersson & Viotti, 2013, s. 25-29)

Vid självkritik reagerar kroppen på liknande sätt fastän hotet kommer inifrån och vi attackerar oss själva på basen av vår självuppfattning (Neff, 2015, Lagercrantz, 2014, s. 42-43). Det är vår gamla hjärna som jobbar. Då går inga rationella tankar fram utan vi spinner på i de negativa tankebanorna eftersom känsloreaktionerna arbetar för snabbt för att frontalloberna skall hinna "lösa problemet". Vid minsta lilla fel, eller även tanken på att göra bort sig, blir till en hotsituation, vilket utlöser stresshormonen kortisol och adrenalin för att kroppen skall kunna ta itu med hotet. (Lagercrantz, 2014, s. 20, s. 41-42)

När vi hackar ner på oss själva sätts vi i en omöjlig situation för att kunna klara av en prestation. Den onda cirkel fortsätter när vi möter nästa motgång eftersom vi blir hotade och det resulterar i ännu starkare självkritik. (Lagercrantz, 2014, s. 42, s. 44) Hjärnan reagerar likadant på yttre hot som vid självkritik. Vi kan uppleva hot ifrån andra människor, likväl ifrån oss själva. Hjärnan kan alltså inte skilja på till exempel mobbning ifrån andra eller ifrån den inre kritikern. (Golden, 2019)

Upplevelsen av att ha gjort en dålig prestation kan snabbt kopplas ihop med vår person, hela jaget uppfattas som misslyckat, detta kallar Lagercrantz för sammansmältning. Denna upplevelse ger upphov till känslor som otillräcklighet och försätter oss i den onda cirkeln. Lagercrantz menar också att när vi blir självmedvetna och fokuserar på att inte göra fel uppstår sammansmältningen och

allting blir personligt. Den onda cirkeln medför att vi söker efter mera fel och känner oss otillräckliga och värdelösa, vilket upplevs som sanning för oss och därmed blir ett hot. (Lagercrantz, 2014, s. 82-83)

Människan kan ha svårt att ta sig ur hotsystemet till motsats från djur. När djuren upplever att hotet är borta och omgivningen är lugn kan de snabbt koppla på trygghetssystemet och lugna ner sig. Människan däremot stannar kvar i hotsystemet genom att spinna på sina egna tankar, till exempel om vad som kunde ha hänt eller vad som kommer att hända i framtiden. På så sätt hålls hotsystemet aktiverat och människan får ingen vila. (Lagercrantz, 2014, s. 123)

Trygghetssystemet har även utvecklats för att skydda oss, men genom omsorg, vänlighet, glädje och trygghet. Trygghetssystemet fungerar i växelverkan med hotsystemet. Vi känner trygghet när vi upplever att hot är hanterbara. Signaler som aktiverar trygghetssystemet kan vara till exempel en kram eller vänlighet genom ansiktsuttryck, lugn genom röstläge. Värdefullhet och värme samt intresse och uppmärksamhet ger oss trygghet. Lugn och ro hormonet oxytocin utlöses i kroppen när vi känner oss omhändertagna och förstådda. För vuxna är trygghetssystemet starkt kopplat till det sociala. När vi upplever att vi är omtyckta av andra och att andra har liknande upplevelser och känslor som vi själva har så aktiveras trygghetssystemet. (Andersson & Viotti, 2013, s. 52-54)

Många psykologer och forskare menar att anknytningsrelationen har en stor påverkan i utvecklandet av självkritik. När ett barn inte får sina behov mötta av sin anknytningsperson riktar hen istället kritik mot självet. Detta kan illustreras med situationen där ett barn behöver uppmärksamhet men blir avvisad eller uppmanad att hålla tyst, vilket kan leda till känslor av skam även i andra liknande situationer. Vårt trygghetssystem har inte utvecklats normalt. I detta fall kan barnet utveckla självkritik och skam som säkerhetsstrategier för att överleva och bli accepterad av sin anknytningsperson. De tidiga relationerna i livet kan vara avgörande för relationen som bildas till självet samt utvecklingen av självkritik och skam. Ofta har anknytningspersonen varit kritisk eller dominant gentemot individen, varefter hen anammar detta beteende och utvecklar en inre kritiker. Självkritiken kan också fungera som ett försvar för att hantera svåra känslor. (Andersson & Viotti, 2013, s. 35-36) Inom ramen för detta arbete har jag valt att inte gå djupare in på anknytningsteori, men den är en viktig hörnsten i forskningen på självkritik.

Utforskarsystemet finns till för att vi skall kunna uppnå mål och prestera. Detta är vårt motivationssystem som får oss att känna entusiasm och upprymdhet när vi till exempel tränar, arbetar eller övar in ett musikstycke. Dessa ger oss även känslan av att bli belönade, belöningen är kortlivade kickar, vilket lämnar oss med ett begär efter mer. Utforskarsystemet drivs med hjälp av dopamin som frisätts i hjärnan, vilket gör oss aktiva och förväntansfulla i hopp om belöning. Både hotsystemet och utforskarsystemet har en aktiverande inverkan på kroppen, vilket gör att kroppen blir uttröttad av att vara i dessa system i längre perioder. Är utforskarsystemet överaktivt letar vi ständigt efter belöningar och om vi inte får det kan vi bli

frustrerade och stressade och aktiverar istället hotsystemet. När utforskarsystemet är underaktivt känner vi ingen livsglädje, vi vill inte söka upplevelser eftersom vi inte kan vara aktiva. (Andersson & Viotti, 2013, s. 49-52)

Personer som upplever mycket självkritik och skam har ofta ett underaktivt trygghetssystem men ett överaktivt hot- och utforskarsystem. Det kan bilda problem eftersom det kan vara svårt att känna sig trygg i sig själv. (Andersson & Viotti, 2013, s. 54, Lagercrantz, 2014 s. 120) Självkritik orsakas av och ger upphov till olika affekter, emotioner och känslor. I det följande avsnittet vill jag därför lyfta fram skillnaden mellan affekter, emotioner och känslor och deras teoretiska syfte för vår överlevnad samt deras koppling till självkritik.

Affekt, emotion eller känsla?

Forskare och psykologer använder begreppen affekt, emotion och känsla på olika vis. Den finns ingen övergripande definition på dessa begrepp. För att skilja de tre begreppen följer en kort beskrivning enligt Andersson och Viotti (2013, s. 59-60) utifrån Silvan S. Tomkins affektteori.

Affekterna kan beskrivas som de fysiologiska reaktionerna av känslomässiga upplevelser. Reaktionerna är automatiska och aktiveras av olika sorters stimuli som till exempel ljud eller beröring. Affekterna aktiveras så snabbt att vi blir medvetna om dem först när vi känner dem i kroppen. Syftet med affekterna har en biologisk grund för att vi skall möta motiv som att äta och reproducera oss. Därför är också reaktionsmönstren de samma hos alla människor. (Andersson & Viotti, 2013, s. 58-59) Affektioner är reaktioner på situationer vilket skall leda oss till engagemang. De aktiveras oftast av yttre faktorer medan motivationer aktiveras av behov (Hwang & Lundberg, 2012, s. 103).

Emotionerna är affekter men som blivit kopplade till det individuella minnet, vilket gör emotionerna personliga. Genom erfarenhet och inläring kan vi associera minnen till en situation eller upplevelse. Emotionen består alltså både av fysiologiska reaktioner (affekter) och individuella minnen i relation till den situation man befinner sig i. Emotionerna kan även aktiveras utan att vi är medvetna om det. (Andersson & Viotti, 2013, s. 58-59) Emotioner är således den personliga upplevelsen och informationen om hur vi värdesätter någonting i ett visst sammanhang (Hwang & Lundberg, 2012, s. 103).

Känslorna är det vardagliga ordet för hur vi känner oss. Det kan handla både om känslor och emotioner, skillnaden är att vi är medvetna om dessa. När vi beskriver affektioner och emotioner, sätter ord på dem, blir de känslor. För att kunna beskriva dem måste vi kunna identifiera dem. (Andersson & Viotti, 2013, s. 58-59)

Emotionerna, affektioner och känslor är livsviktiga för oss eftersom de aktiverar våra beteenden. Känner vi ilska så agerar vi med att attackera, känner vi skuld vill vi tillrättställa, och så vidare (Hwang & Lundberg, 2012, s. 103). Våra emotioner och känslor är också information om situationen vi befinner oss i och vi kommunicerar både med oss själva och med andra genom dem. De hjälper oss att förstå oss själva, andra och omgivningen om vi kan hantera, lyssna till och reglera dem på rätt sätt. (Andersson & Viotti, 2013, s. 58-59) De är grundpelaren i den sociala kommunikationen, ty alla människor signalerar ilska, glädje, sorg med mera på samma vis (Lagercrantz, 2014, s. 121).

Till följande redogörs över de affekter och emotioner som enligt den teoretiska bakgrunden kopplas samman med självkritiken.

Den negativa bas-affekten skam

Människan har nio bas-affekter: glädje, intresse, förvåning, avsmak, avsky, ilska, sorg, rädsla och skam. Dessa kan vara svåra att urskilja eftersom de överlappar varandra och även bildar blandaffekter. Bas-affekterna är indelade i positiva, neutrala och negativa affekter. (Andersson & Viotti, 2013, s. 59-60)

Psykologen Kristin Neff, som har studerat Self-Compassion (självmedkänsla), menar att de negativa affekterna och emotionerna av självkritik är universella. Skam är den universella affekten, vilken människan kritiserar sig själv genom. Neff menar att skam är en djupgående anledning till självkritik. (Lagercrantz, 2014, s. 17-18) Känslor av skam kan uppkomma i situationer där vi upplever oss själva som otillräckliga och dåliga eller om vi upplever att vi blir bedömda utifrån.

Skammen är en medfödd, bas-affekt och finns för att vi skall kunna anpassa oss i olika sociala sammanhang. Genom skam påstår Neff att vi uppmärksammar hur andra känner gentemot oss. Skammen reglerar både glädje och intresse och aktiveras av exempelvis av upplevelsen av avbruten glädje eller när man vill dela glädje och blir negativt bemött. Skammen tar kål på alla positiva känslor man har till sig själv och man känner sig dålig. Man kan känna skam av många olika orsaker till exempel för att man upplever att man inte är bra nog, eller duglig, tillräckligt smart eller duktig eller för att man känner sig osäker. (Andersson & Viotti, 2013, s. 62-63, s. 70-71)

Roten till skam baserar sig på negativa grundantaganden om sig själv, exempel på sådana är "jag är dålig", "jag är otillräcklig", "jag är dum", "jag är misslyckad", "jag är en bluff". De flesta människor delar dessa negativa grundantaganden om sig själv. Skammen gror och upprätthålls av att vi inte pratar om den. Skammen gror genom tystnad. När vi döljer skam från andra får den ett hårdare grepp om oss, vi blir rädda för att bli avslöjade eller att andra ska avvisa oss om de kände till vår skamsna sida. Detta leder till att vi isolerar oss och känner oss annorlunda, "det måste vara nått fel på mig". För att skammen skall förlora makten över oss måste vi visa den för oss själva, inte dölja den, betonar Neff. (2018, s. 122-123)

Skammen och självkritiken är bundna till varandra. När vi låter skammen gro aktiveras den inre kritikern och drar ner all självrespekt. Skammen har även en tendens att aktivera minnen av andra skamfulla situationer vilket kan utlösa skamspiraler som matar den inre kritikern ännu mera. (Cullberg Weston, 2008, s. 34-35)

Ångest är en blandaffekt som förknippas med blockerad eller oförlöst rädsla. Liksom skammen kan den uppstå som en negativ effekt av självkritik. När vi i en situation känner rädsla och reagerar genom att fly, men upplever att vi hindras eller att det inte finns möjlighet att fly, förvandlas rädslan till ångest, upplevelsen av att inte ha kontroll över en situation. Ångesten kan även aktiveras utan något yttre hot, men när vi ändå känner rädslan. Vi är ofta omedvetna om varför vi känner ångest och därför är ångesten obehaglig. (Andersson & Viotti, 2013, s. 63)

Som den teoretiska bakgrundsteckningen hittills visat karakteriseras självkritik av beteenden som handlar om att peka ut och uppmärksamma fel och brister hos sig själv. Enligt Tompson och Zuroffs kategorisering av den osunda självkritiken i jämförande självkritik och internaliserande självkritik handlar den förra om jämförelser med andra där självuppfattningen baseras på andras mer eller mindre förvridna uppfattningar om ens prestation eller person. Den internaliserade självkritiken lyfter fram ett ouppnåeligt krav på prestation, förväntningar och ideal som utlöser känslor av otillräcklighet och misslyckande. (Panayotova, 2016) Självkritiken kan därmed strakt hota självbilden och självkänslan eftersom den utlöser affektioner, emotioner och känslor av värdelöshet, inkompetens, skam och ångest. Detta inverkar även på motivation, prestation och kreativitet. I det följande går jag över till att diskutera dessa faktorer som påverkar eller påverkas av självkritik.

3 Faktorer som påverkar och påverkas av självkritik

I detta kapitel vill jag uppmärksamma faktorer som påverkar eller påverkas av självkritik. Dessa faktorer är självkänsla, motivation, prestation och kreativt skapande. Jag har valt dem med tanke på mitt syfte: att öka kunskapen om självkritikens uttryck och inverkan på den upplevda prestationen och det kreativa skapandet hos musikstuderande för att bättre kunna upptäcka och hantera osund självkritik i pedagogiskt arbete. Dessa faktorer har betydelse för att öka förståelsen för vad en stödjande pedagogik för självkritiska elever kunde innehålla.

3.1 Självkänsla

Jag inleder med faktorn självkänsla, som kan karaktäriseras som mitten av den onda cirkeln. Den kan vara både anledning till och en konsekvens av självkritiken. Marta Cullberg Weston är en svensk psykolog, psykoterapeut och författare som forskat mycket kring självkänsla. Hon framhåller att självkänsla handlar om vem du är och kan definieras ur hur man värderar sig själv, hur man upplever sig själv eller hur man skulle beskriva sig själv som person. (Cullberg Weston, 2007, s. 6-7) Inom ramen för detta arbete begränsas möjligheten att redovisa mera djupgående forskning kring självkänsla, men jag vill ändå behandla detta tema eftersom det är relevant i arbetet med att stöda självkritiska elever.

Självkänslan finns som en grundpelare inom alla människor och tar sig antingen positiv eller negativ form beroende på hur utvecklingen sett ut i det tidiga skedet av livet. Det är den subjektiva och intima känslan av hur vi värderar oss själva och har även en koppling till den ovan nämnda anknytningen i tidig barndom. En god självkänsla kan karaktäriseras som acceptans för vem man är, en inre trygghet. Till den goda självkänslan hör även att vara medveten om sina brister och tillkortakommanden och att kunna ta tag i dem istället för att ignorera dem. En god självkänsla medför även självrespekt. Att hålla sina gränser, inte låta någon annan överskrida dem och inte låta sig själv bli på trampad, då sviker man heller inte sig själv för att tillfredsställa andra, samtidigt som man uppmärksammar andra och ger sig tid och ork att lyssna och ge rum för andra. (Cullberg Weston, 2005, s. 26)

Personer som aldrig har utvecklat en god självkänsla jobbar ständigt emot sig själv. Marta Cullberg Weston menar att den dåliga självkänslan ofta tar sig uttryck i en inre kritiserande dialog. Många som har en svag eller dålig självkänsla bär på en oro att inte duga, rädsla för att avslöjas av omgivning och en ständig jämförelseradar. (Cullberg Weston, 2005, s. 22-23) I pedagogiska sammanhang bör läraren vara medveten om denna känslighet vid utvärdering och feedback. Personer som lägger självförtroendet som bas för självkänslan är betydligt mera sårbara än personer som har en stadig självkänsla som grund (Cullberg Weston, 2005, s. 22-23, s. 29).

Det är viktigt att göra skillnad på självkänsla och självförtroende. Medan självkänslan grundar sig på en känslomässig koppling till självet är självförtroendet grundat på det yttre som till exempel kompetens. Självförtroendet handlar om den egna tron på den egna kompetensen, att man klarar av någonting. Personer kan utveckla ett gott självförtroende av att lyckas med en prestation, att satsa på sitt utseende eller utifrån materiella ting som ett fint hus, pengar eller märkeskläder. (Cullberg Weston, 2005, s. 28-29) I det följande går jag över till att diskutera prestation i relation till självkänsla.

3.2 Motivation och prestation

Motivation och prestation hör till musikerns vardag. Hela livet består av olika prestationer, för en musiker. Motivationspsykologin studerar vad som sätter igång och vad som styr vårt beteende. Varför agerar vi och varför är vi mera intresserade av vissa saker än andra?

Den inre motivationen kan beskrivas som ett självvalt beteende som skapas när uppgiften är intressant och genomförandet av uppgiften känns roligt och tillfredsställande. Intresset och glädjen för aktiviteten eller utförandet av den motiverar då personen, inte belöningar eller andra yttre faktorer. Den yttre motivationen är således utförandet av en uppgift för att uppnå beröm eller belöning. (Skaalvik & Skaalvik, 2016, s. 57-58.)

Ryan och Deci (2000, s. 70) hävdar att optimala utmaningar, återkopplande feedback samt frihet ifrån bedömning och utvärdering främjar den inre motivationen. Därför är belöningar, hot, tidsgränser, utvärderingar och påtvingade mål faktorer som försvagar den inre motivationen. Avgörande för den inre motivationen menar Ryan och Deci att är upplevelsen att vara oberoende och självbestämmande, genom valmöjligheter och att styra sin egen väg, de använder benämningen *autonom*.

Vidare lyfter Ryan och Deci (2000, s. 71-74) fram olika former av yttre motivation: "external regulation" och "introjected regulation", dessa två är kontrollerade motivationer medan "identified regulation" och "integrated regulation" hör till autonom yttre motivation. Den första kontrollerade yttre motivationen (external regulation) innebär att motiveras utifrån yttre krav och strävan efter en belöning men även att undvika straff. Den styrs av yttre krav och individen har därmed ingen egen vilja eller autonomi.

Till den andra kontrollerade (introjected regulation) yttre motivationen hör att drivas av rädslan för att misslyckas eller för att undvika känslor av skam och skuld, detta för att individen upplever en press för att lyckas och värderar sig själv utifrån dessa yttre krav i hopp om att känna sig värdefull eller stolt. Denna form av yttre motivation är till viss del kontrollerad i och med att individen får en inre tillfredställelse av att

lyckas inför andra medan hen upplever att hen inte har ett annat val än att bevisa sig själv. (Ryan och Deci, 2000, s. 71-74)

Den första yttre autonoma motivationen (Identified regulation) kan enligt Ryan och Deci (2000, s. 71-74) förklaras genom yttre värderingar. Det finns varken inre intresse eller belöning eller straff, utan individen har till exempel anammat skolans värderingar och synsätt, hen vill medvetet prestera i skolan eftersom det ligger ett värde i att lära sig skolämnen. Denna form av motivation är själv bestämd och mera autonom. Den andra yttre autonoma motivationen (integrated regulation) inträffar när de yttre kraven är anpassade till jaget och stämmer överens med den egna värdegrunden och behoven. Denna form av yttre motivation är väldigt lik den inre motivationen, skillnaden ligger i att den autonoma motivationen är till för att uppnå ett specifikt resultat medan den inre motivationen uppnår inre njutning.

Motivationsteorin från 1953 av Clark och Lowell (Gilbert, 2010, s. 100-101) skiljer på två olika presterare, värdespresterare och behovspresterare (value achievers & need achievers). Dykman (1998) skiljer på liknande sätt två olika motivationer som styr prestationen. Dessa två kallar han "growth seeking" och "validation seeking" (värde/utvecklande & behov/bekräftelse). Värdespresterare är motiverade av utveckling, de vill prestera för att de upplever nöje i utvecklig. De gillar utmaningar och utvecklas även genom misstag. Behovspresterare däremot drivs av bekräftelse. De försöker ständigt imponera på andra och är ständigt under press för att bevisa sig själva värdiga i andras ögon för att bli accepterade och omtyckta av omgivningen.

"Dessa situationer kräver extra ansträngning och fokus av individen. Tillfällen, då det krävs att få ut sin fulla potential för att lyckas optimalt, enskilt eller tillsammans med andra" (Anna Lindberg, 2017).

Det är ofta denna typ av prestation och motivation som utvecklar självkritik och perfektionism.

En vanlig uppfattning är att självkritiken håller oss motiverade och drivna medan en god självmedkänsla skulle göra oss lata och vi skulle tappa drivkraften för att nå våra mål. Men för att nå mål och upprätthålla motivation långsiktigt krävs självmedkänsla. Självmedkänsla höjer vårt självförtroende och gör oss mindre rädda för misslyckanden samtidigt som vi inte blir nedslagna efter ett misslyckande. Vi blir helt enkelt mera uthålliga i vår strävan att uppnå mål med hjälp av självmedkänsla. (Neff, 2018, s. 27, s. 81-82)

Skaalvik och Skaalvik (2016, s. 85) hävdar att elever som har en emotionellt stöttande pedagog blir både mera engagerade och motiverade till arbetet. Emotionellt stöd har även en positiv inverkan på initiativtagande och ansträngning men även förmåga att be om hjälp vid behov. Dessa faktorer ökar sannolikheten för individen att lyckas vilket i sin tur främjar och utvecklar självförtroende hos individen. De betonar även att bemötas med värme, respekt och förtroende är avgörande för individens välbefinnande, och därmed också för hens motivation.

Som tidigare nämndes menar Golden (2019) att självutvärdering ger oss utveckling och vi kan blicka framåt medan självkritik håller oss tillbaka och isolerar oss. Golden understryker att självkritiken hindrar oss ifrån att nå våra mål och att den hämmar även sociala relationer. För en självkritisk elev kan lärarens bemötande därmed vara avgörande för hans motivation och måluppnåelse.

Paul Gilbert menar att självkritiken "motiverar" oss genom emotioner som frustration, förakt och besvikelse. Dessa är emotioner som aktiverar hotsystemet. Som tidigare nämnt är hotsystemet till för att skydda oss, inte för att utvecklas eller uppnå mål. För att utvecklas måste vi aktivera *utforskarsystemet* med hjälp av *positiva* emotioner och fokusera på våra styrkor. (Gilbert, 2018, s. 97)

3.3 Kreativitet och skapande

Självmedkänsla bidrar till att förstärka och skapa positiva emotioner som i sin tur påverkar motivationen och det kreativa skapandet. I detta avsnitt behandlas kreativitet och skapandet i förhållande till självkritik och självkänsla. Jag inleder med att presentera några definitioner på kreativitet och kreativt skapande, hur kreativt skapande kan gestaltas samt blockeringar i det kreativa skapandet.

Kreativitet kan definieras som "*förmåga till nyskapande*" och "*frigörelse från etablerade perspektiv*" (NE, 2020). Kreativitet kan också sägas vara interaktionen mellan begåvning, process och miljö genom vilken en person eller grupp kan producera en produkt som är både ny och användbar (Plucker & Makel, 2010, s. 49). Julia Cameron (2018, s. 16) beskriver kreativitet som en naturens ordning. Hon förklarar att "liv är energi: ren, kreativ energi"

Cameron (2018, s. 119) drar paralleller mellan det kreativa skapandet och leken och menar att vi istället för att krampaktigt och med prestation och krav gå in för det kreativa skapandet, borde se det som en lek. Hon hävdar att "*kreativa liv är en paradox: seriös konst föds ur seriös lek*". I leken finns varken krav eller direkta mål, man får vara fri att göra vad man vill. I leken drivs vi av nyfikenheten och utforskarlusten, vi borde därmed låta konsten och kreativiteten vara likt en lek. Den kravlösa leken drivs av en inre motivation, man leker för att det är roligt.

Enligt Hennessey (2010, s. 343) avgör motivationen vad en kreativ individ kan göra och vad hen faktiskt kommer att göra i en given situation. Individer som närmar sig en aktivitet eller ett problem med en inre motivation, drivs vanligtvis av nyfikenhet, dessutom upplever de en viss grad av kompetens samt en frihet ifrån extern kontroll. De kan även uppleva att de spelar/ leker istället för att jobba. Detta kan jämföras med Csikszentmihalyis (1975) teori om flow. Flow är ett kognitivt tillstånd där man är totalt fokuserad på en aktivitet. Flow är intensivt fokus, kreativt engagemang och förlust av medvetenhet kring självet. Flow kan upplevas likt extas och för med sig upplevelsen av framgång, stolthet och produktivitet vilket främjar lärandet och utvecklig. Flow kan även fungera som emotionsreglerare. I tillståndet av flow finns ej rum för ångest, osäkerhet eller misstro till självet utan ger en upplevelse av autonomi över tid, kropp och sinne. (Psychology Today, 2020)

Blir vi blockerade i vårt kreativa skapande är vi också skoningslösa i vår självkritik. Vi upplever att vi inte gör tillräckligt eller att någonting vi gör inte är bra, fastän omvärlden kanske tycker det. Julia Cameron (2018, s. 23) vill lära oss en sak, "*Glöm aldrig att kritikerns negativa åsikter inte är sanningar*". Blockerade konstnärer bär även på absurda krav och förväntningar på sig själv men även av andras bekräftelse. Dessa krav blir ouppnåeliga, vilket leder till att vi kör fast och inte vågar ta risker, eftersom vi inte är säkra på att det blir perfekt. (Cameron, 2018, s. 127) Vidare menar Cameron (2018, s. 124-127) att denna strävan efter att skapa någonting perfekt hindrar oss ifrån att skapa fritt, att skapa någonting alls. Den berövar vår utveckling i att insiktsfullt kunna se våra misstag eftersom vi kräver perfektion i varje liten detalj. Detta innebär att vi tar kål på både kreativiteten men även på vår säregenhet och spontanitet i det vi gör. Hennessey (2010, s. 346) poängterar att miljöbegränsningar, höga förväntningar, belöning och utvärdering samt konkurrens också kan vara mördare för både motivation och kreativ prestation.

Liksom Gilbert (2018, s. 97) framhåller att *självmedkänsla* utvecklar kreativitet, lyfter även Cameron (2018, s. 115-119) upp att personer som allt för ofta fokuserar på sina brister i kreativiteten behöver lite "äkta lyx", som hon kallar det. Hon menar att vi måste skämma bort oss lite, och inte med märkeskläder, bilar eller liknande, utan genom att välja att ta hand om oss själva och tillåta oss sann glädje, det vill säga självmedkänsla. Cameron lyfter upp tre saker hon upplever som lyx: tid för sig själv, ett eget utrymme och en medvetandeförändring. Dessa är väldigt likt de faktorer som Gilbert lyfter upp för stärkande av självkänslan.

I det följande går jag över till att fokusera på självmedkänsla och diskutera avhjälpan av självkritiken samt olika lösningar och metoder som kan användas i syfte att arbeta med sin självkritik.

3.4 Självmedkänsla- ett sätt att avhjälpa självkritiken

Ett syfte med mitt arbete är att skapa en större kunskap kring hur man bäst kan hantera osund självkritik i pedagogiskt arbete. I detta avsnitt presenterar jag hur en god självmedkänsla kan avhjälpa osund självkritik.

Personer som är starkt självkritiska bygger ofta sin självkänsla på framgång och resultat, hur väl man lyckas framom värdet i sig själv. Detta leder ofta till toppar och dalar där vi vid bra resultat mår toppen och får en kick och vid ett misslyckande når botten och mår uselt. Dessa toppar och dalar färgar starkt motivationen, vår inre drivkraft. (Lagercrantz, 2014, s. 89) Cullberg Weston (2005, s. 22-23, s. 29) hävdar att denna form av självkänsla baserar sig på självförtroende, vilket gör oss sårbara för

dessa toppar och dalar. För personer med en god självkänsla, med självvärde som grund, jämnas topparna och dalarna ut.

Lagercrantz (2014, s. 92) poängterar även att det inte är till hjälp att enbart intala sig själv att man är bra och klarar av allting, eftersom det stärker synsättet av att man måste vara perfekt. För att förbättra sin självkänsla behöver man hjälp, att se sina styrkor och svagheter för att kunna inta ett *realistiskt* perspektiv av sig själv. Därför måste man även bli medveten om sin inre kritiker och dennes röst samt vad den intalar en innan man objektivt kan se den och därmed ta avstånd ifrån den. (Lagercrantz, 2014, s. 13)

Självkänslan handlar som tidigare nämnt om självvärde, acceptans och respekt för självet. Det är vår grundpelare för att uppleva trygghet i oss själva. (Cullberg Weston, 2005, s. 26) Självmedkänsla handlar om att acceptera också de negativa emotionerna, att ge sig själv värme och vänlighet. Det handlar om att ta hand om sig själv i alla situationer oberoende positiva eller negativa, till exempel genom att ge sig själv en paus eller be om hjälp (Lagercrantz, 2014, s. 113-114) eller som Julia Cameron (2018) uttryckte det "äkta lyx".

Compassion och self-compassion kan översättas till medkänsla och självmedkänsla. Compassion handlar enligt Andesson och Viotti (2013, s. 8) om ett mentalt tillstånd, som innebär att vara uppmärksam på sitt eget och andras lidande, förenat med en motivation att försöka minska lidande och öka välmående. Kristine Neff (2018, s. 82) uttrycker att vi måste förstå att den inre kritikerns jobb är att skydda oss och att den egentligen har goda intentioner. Med denna förståelse kan vi lära oss att byta ut kritikern mot medkänsla och därmed lära oss att motivera oss själva med vårt medkännande själv.

För att avhjälpa sin självkritik betonar Paul Gilbert (2010, s. 88-89) att det kan vara till hjälp att "porträttera" eller föreställa sig sin självkritik bildligt:

"Om du kunde ta ut din självkritik ur huvudet och se på den, hur såg den då ut? Är den mänsklig? Vilka ansiktsuttryck har den? Vilka emotioner riktar den mot dig? Vad är den rädd för eller hotad av?"

Gilbert (2010, s. 143) poängterar även att det kan löna sig att diskutera med den inre kritikern och med hjälp av det medkännande självet försöka hjälpa kritikern till utveckling. Han framhåller att det inte är till hjälp att försöka bryta ned självkritiken hos en person. Först bör man lära sig nya tankesätt (exempelvis självmedkänsla) som därefter kan ersätta självkritiken. Då kommer personen i fråga att märka att dessa tankesätt fungerar bättre än självkritiken. (Gilbert, 2010, s. 99)

Medkänsla (compassion) kan ha en lugnande effekt på självkritik, ilska och ångest men utvecklar även mod för att möta dessa och tolerera samt ta tag i dem på rätt sätt. Liksom vi övar vårt instrument måste vi även öva vår hjärna och vår person att bli mera medkännande med oss själva. (Gilbert, 2010, s. 137)

Lagercrantz vill påminna oss om att det är viktigt att hålla en distans från sin självkritik. Det handlar inte om vem man är. (Lagercrantz, 2014, s. 81) Lagercrantz menar att det är viktigt att kunna skilja på sig själv som person och på sina prestationer. Jag är inte min prestation. Som tidigare framkommit påverkar denna sammanblandning, som så ofta existerar, självkänslan på ett negativt sätt.

Att kunna släppa taget om sitt eget motstånd är en viktig del i arbetet med sin självkritik. Motståndet är den kamp inom oss som uppstår till exempel när någonting inte går som vi tänkt eller planerat, när vi upplever att vi inte har kontroll över en situation. Motståndet kan upplevas som irritation, spänningar i kroppen, oro eller grubblande. Vi gör motstånd till exempel genom att stänga ute känslor eller att förneka dem helt och hållet, vilket i själva verket gör det svårare att hantera. Neff (2018, s. 57- 58) menar att vi kan jobba med vårt motstånd genom acceptans, att acceptera att det inte blev som vi hade tänkt oss och erkänner att det blev på ett visst sätt fastän vi kanske inte gillar det. Att börja smått med en medveten närvaro för situationen och känslorna är en av byggstenarna i självmedkänsla. Det är även viktigt att komma ihåg att motstånd inte enbart är skadligt utan även har en funktion. Motståndet hjälper oss att fungera och hantera känslor på kort sikt utan att bli övermannade eller besegrade av dem.

Liksom tidigare nämnt betonar Skaalvik och Skaalvik (2016, s. 85-86) att värme, respekt och förtroende är avgörande för individens välbefinnande. Det emotionella stödet är behövligt för utvecklingen. En pedagog kan på detta sätt stötta individen, men även genom bekräftelse samt genom att ge individen en chans att lyckas genom till exempel individ anpassade uppgifter. Att låta bli att jämföra individer med varandra är även viktigt i den stöttande uppgiften pedagogen har. Genom stöd kan individen lära sig att det hör till utvecklingen att göra fel och misstag.

Textanalysen har visat att självkritiken fungerar såväl genom kognitiva processer som fysiska processer. Självkritiken speglas således starkt i våra emotioner, självkänsla, motivation och prestation samt det kreativa livet. Genom självmedkänsla och uppbyggande självkänsla kan vi tackla vår självkritik, men även genom emotionellt stöd ifrån omgivningen. Jag går nu över till att redovisa för min empiriska undersökning.

4 Metod

I detta kapitel diskuteras metodiska överväganden gällande val av forskningsansats och den empiriska undersökningens genomförande.

För detta arbete har jag valt att använda mig av en kvalitativ metod eftersom arbetet behandlar upplevelser och hur fenomenet självkritik karaktäriseras.

En kvalitativ metod strävar efter att karaktärisera eller gestalta någonting. Med den kvalitativa forskningsmetoden kan vi beskriva egenskaper hos någonting och den systematiserar hur man går till väga när ett fenomen skall gestaltas. Den kvalitativa metoden vill hitta kategorier, beskrivningar och metoder som kan beskriva ett fenomen eller ett sammanhang. (Larsson, 1986, s. 7-8) I min studie vill jag sträva efter att beskriva hur musikstuderande upplever självkritik, därför anser jag att kvalitativ metod passar väl för undersökningen.

Den fenomenografiska ansatsen är en kvalitativ forskningsmetod som undersöker hur olika fenomen uppfattas olika av människan, hur det framstår för människan oavsett om vad som är rätt eller riktigt. Det är viktigt att skilja på hur någonting är och hur någonting uppfattas vara. Fenomenografin letar främst efter innebörden i upplevelsen framom förklaringar eller orsaker. (Larsson, 1986, s. 12-13) Den letar efter variationer i uppfattningar av ett fenomen.

Inom den fenomenografiska forskningsansatsen används främst intervjuer som datainsamlingsmetod eftersom syftet är att undersöka föreställningar/uppfattningar av omvärlden som kanske inte tidigare uttryckts. (Larsson, 1986, s. 26) Genom intervju har forskaren möjlighet att ställa följd frågor för att förtydliga och försäkra sig om korrekt tolkning av informantens uppfattning.

Den kvalitativa analysen av empirin går långt ut på att studera svaren och reflektera samt att kritiskt granska de kategoriseringar man kommit fram till för att hitta nya nyanser eller kategorier i materialet som kräver nya formuleringar. Den analytiska processen innebär att låta sin förståelse och sina reflektioner konfronteras med materialet för att inte generalisera materialet. Genom att ständigt söka efter skillnader och likheter i materialet och jämföra dessa kan en grov förståelse av karaktärsdragen för uppfattningar uppnås. (Larsson, 1986, s. 31) Poängen med den kvalitativa analysen är att finna nya mönster och resonemang, något man innan undersökningen inte kunde förvänta sig. Detta kräver en djup granskning av materialet vilket i sin tur kräver ett begränsat intervjumaterial. (Larsson, 1986, s. 30-31)

Datainsamlingsmetoden för detta arbete är fyra semi-strukturerade intervjuer med musikstuderande ifrån Yrkeshögskolan Novia, Sibelius Akademien och Åbo Akademi (intervjufrågor i bilaga 1). De audio-inspelade intervjuerna gick på svenska och varade mellan 45-75 minuter och bestod av åtta intervjufrågor med följdfrågor beroende på vad informanterna svarade. Informanterna kontaktades genom sociala medier och e-post, fem utvalda personer kontaktades varav fyra deltog. Inför intervjuerna gjordes två pilot-intervjuer för att testa intervjufrågorna samt uppbyggnaden av intervjun.

Valet av informanter baserade sig främst på finlandssvenska musikstuderanden som även är aktiva inom branschen. Informanterna handplockades eftersom kulturen inom skolor, städer och grupper kan variera starkt ville jag gärna beakta olika aspekter och valde därmed olika skolor, städer och inriktningar. Två av informanterna har en pedagogisk inriktning, en är klassiskt inriktad och en har även akademisk inriktning. Två av informanterna är män och 2 är kvinnor. Eftersom detta är ett högst personligt och känsligt ämne kan många uppleva att det är jobbigt att dela med sig, har jag valt att inte lämna någon information om informanterna. De är således anonyma och benämns 1-4. Intervjuerna ville jag gärna göra genom fysiska möten, vilket inte var möjligt för alla. En intervju gjordes genom videosamtal.

Jag är medveten om att mitt empiriska material är väldigt begränsat eftersom det enbart består av fyra intervjuer. Detta arbete ger ingen absolut sanning eller ens en objektiv syn av fenomenet utan samlar enbart olika upplevelser och uppfattningar för att ge en bättre förståelse för självkritik och ett begynnande svar på de forskningsfrågor jag ställer.

5 Resultat

I detta kapitel hörs informanternas röster, musikstuderande som uttrycker sin uppfattning av självkritik. Resultatredovisningen är uppdelad i fem avsnitt. I det första avsnittet presenteras informanternas uppfattning av vad självkritik innebär för dem, hur de definierar och karaktäriserar detta fenomen. I det andra avsnittet redovisas vad det är som utlöser självkritiken hos informanterna. Det tredje avsnittet handlar om hur självkritiken konkretiseras i musicerandet medan det fjärde avsnittet behandlar konkretisering av självkritik i emotioner och känslor. Det sista och femte avsnittet handlar om hurdant stöd och bemötande informanterna önskar få i sin självkritik.

5.1 Vad är självkritik

Studiens första forskningsfråga handlar om att lyfta fram vad som karaktäriserar självkritik. För att få svar på den frågan bad jag informanterna beskriva vad självkritik innebär för dem. Svaren som utkristalliserades har kategoriserats enligt följande: 1) Dömande tankar om sig själv, 2) Värderande tankar om sin prestation samt 3) Självnedvärdering vid jämförelser. Informanterna uttrycker en eller flera av dessa kategorier.

”Analytiskt tänkande och att framhäva det som man ännu känner sig bristfällig i och kanske den där känslan av att man börjar jämföra sig med andra också, såklart den tar en stor del. Men på grund av att man själv är så självkritisk över sin egen prestation så har man en tendens att kritisera andra väldigt hårt också, inte i ett syfte att kränka dem heller men med tanka på att- oj, det där gick snett, gör jag på det där sättet? Men också – det där gick bra! Kan jag själv göra det där i något skede? Men självkritik är för mig konstant självanalys, så gott som i allting jag gör.”
(Informant 2)

Informant 2 berättar att självkritiken är en dömande analys som lyfter fram brister och leder till jämförelser och dömande reflektioner kring den egna prestationen och utvecklingen. Informant 3 poängterar reflektioner kring prestationer i sin uppfattning av självkritik, men tar även upp positiva aspekter i sin värdering.

”Jättemycket analys, att lyssna på sina prestationer och analysera dem och att tänka tillbaka, hur man har presterat. Men också hur bra man är på någonting och hur man låter och sådant.”
(Informant 3)

Informant 4 tar med alla tre dimensioner av självkritik, såväl självanalysen som prestation och jämförelse.

”Någon slags självreflektion över sin egen förväntan av sig själv och vad man har gjort. En jämförelse.” (Informant 4)

Informant 1 uppfattar självkritiken starkast genom självvärdering och jämförelser.

"Om jag blir satt i en situation där mina svagheter kommer fram eller att dom märks, då känner jag mig dålig. Om jag måste göra någonting som har med mina svagheter att göra så blir jag kritisk och tycker inte att det går bra." (Informant 1)

5.2 Vad utlöser självkritik?

Följande avsnitt handlar om vilka faktorer som kan utlösa självkritik hos informanterna. För att vidare utforska definitioner och upplevelsen av självkritik löd frågan: Kan du beskriva i vilka situationer du upplever självkritik? Svaren har kategoriserats enligt följande: 1) Negativ självvärdering i sociala situationer 2) Negativ självvärdering vid andra jämförelser 3) Misslyckanden 4) Uttalad eller inbillad kritik från andra 5) Bekräftelsebehov 6) Tvivel på den egna förmågan 7) Höga krav på sig själv.

"Speciellt då man blir satt i en grupp med en massa gitarrister. Då märker man jätte bra skillnaden mellan mig själv och en annan gitarrist, som kanske har jobbat längre. Där tycker jag att det kommer fram ganska tydligt vad man inte kan och då kommer självkritiken in. Mest i sociala situationer. Men även någon gång när jag försöker öva och det inte går alls. Då blir man besviken." (Informant 1)

"Upplever du samma kritik i sociala situationer som i när du övar själv?" (Intervjuare)

"Jo, det skulle jag säga, men oftare i gruppsammanhang. Då man känner sig dömd av andra för att andra ser de misstag man gör. Medan om man är själv finns där ingen som bevittnar det så det är inte lika farligt." (Informant 1)

Informant 1 berättar att självkritiken utlöses främst i sociala situationer, jämförelser och inbillad kritik från andra men även vid tvivel på den egna förmågan och misslyckanden. Informant 2 nämner bekräftelsebehov och kritik från andra som utlösare för självkritiken.

"Under prestationstillfällen åtminstone om det finns någon som jag ser upp till i publiken, är jag extra kritisk konstant när jag sjunger och hakar upp mig på precis allt som går lite snett." (Informant 2)

"En orsak till varför jag är så självkritisk är på grund av att jag bryr mig så mycket om det jag gör. Oftast tänker jag på andras åsikter sen egentligen, än på mina egna. Självkritiken som jag har är en reflektion av det jag tror att andra tänker om mig." (Informant 2)

"Gör jag det här för att jag någon dag skulle kunna göra någonting bra som människor skulle kunna komma ihåg mig för...Första tanken är ju såklart för att göra mig själv bättre och det tror jag på, men jag vet inte exakt varför jag vill göra mig själv bättre. En vilja att få människor att tycka om min prestation helt enkelt." (informant 2)

"När jag började hade jag ett sånt fenomen att om jag gjorde fel så slutade jag mitt i. I övningsrummet händer det ännu, vad är det för vits." (Informant 2)

Självkritiken utlöses även vid tvivel på den egna förmågan samt höga inre och yttre krav, enligt informant 2.

Att inte nå andras förväntningar är en av de största rädslorna jag har. Sen att nå mina egna förväntningar kommer som nummer två. Men oftast tror jag att människor har samma förväntningar som jag har på mig själv." (Informant 2)

"Att man sätter skyhöga mål som man inte kommer att nå, är det hälsosamt? Nä inte alltid men det får mig att hålla igång, definitivt. Men det håller mig också uppe om nätterna." (Informant 2)

"Nej jag kan inte säga att någon prestation har gjort mig stolt. Det finns alltid någonting att förbättra." (Informant 2)

Informant 4 berättar att självkritiken utlöses vid jämförelser samt vid tvivel på den egna förmågan.

"Så skulle jag också säga att den kommer i bild när jag ser på till exempel en video av någon jätte bra musiker och då blir jag och fundera hur kan jag göra det där och, ja jag jämför mig själv helt enkelt. (Informant 4)

"Tror du att du kunde förverkliga dig själv utan en hård självkritik?"(Intervjuare)

"Absolut inte. Jag minns när jag började spela konserter och efter konserten sade publiken "wow, du är så bra, super, det var så fint". Efteråt gick man hem och jämförde sig genom videor på andra och tänkte att "jag har så mycket längre att gå, hur kan de säga att jag är bra då jag helt klart inte är bra". Eller jag ser en mycket längre väg framför mig än vad publiken som kommer och se på spelningen gör." (Informant 4)

"I alla fall mina egna (krav), det är väl därför man har självkritik, eller därför man är självkritisk, för att man är missnöjd med vad man har gjort. Men också i olika bandsammanhang är man rädd för att göra bandmedlemmarna missnöjda. Jag strävar efter att göra det bästa jag kan i alla situationer men speciellt i bandsammanhang." (Informant 4)

Informant 4 nämner även att höga krav på sig själv, misslyckanden och sociala situationer har en stor inverkan vid utlösandet av självkritiken. Liksom informant 4 nämner informant 3 att höga krav och sociala situationer utlöser självkritik. Informant 3 nämner även kritik från andra och misslyckande under övning som utlösande faktorer.

"Det finns vissa områden inom sång där jag blir super självkritisk. Under sånglektioner absolut. Då kan jag bli super frustrerad just när man försöker någonting med sin lärare och så går det inte som man vill, men också när jag är själv." (Informant 3)

"Det känns mera fysiskt och känns i kroppen när man håller på och kämpar med någonting speciellt på sånglektionen för där kommer även det sociala in och man upplever mera pressure, att man måste prestera." (Informant 3)

"När jag skriver tillsammans med min partner är jag mera självkritisk. Då går jag lätt i lås, om jag upplever att hen kritiserar mina idéer, fast hen kanske inte ens gör det, men jag nästan väntar på att hen skall göra det." (Informant 3)

Här lyfter informant 3 även upp tvivel på den egna förmågan samt bekräftelse ifrån andra.

"Speciellt när jag skriver musik tillsammans med andra. Då börjar jag tänka på om det duger eller om det är skit, och då håller det en tillbaka istället för att slänga ur sig allting som man kommer på." (Informant 3)

Informant 2 berättar även hur dömande tankar om sig själv kan se ut ur en utomståendes synvinkel.

"Jag kan väl se mig från andra perspektivet och jag blir så ledsen när folk som på riktigt är jätte duktiga håller på och kränker sig själv när det inte alls stämmer, men sen när man vänder på klacken och själv är i den situationen så tänker man ju inte rationellt." (Informant 2)

5.3 Konkretisering av självkritiken i musicerandet

I det följande avsnittet behandlas studiens andra forskningsfråga: hur självkritiken påverkar informanterna rent konkret i musicerandet, under prestationstillfällena och i deras kreativa skapande. Frågorna som ställdes var: Hur påverkar självkritiken dig i dessa situationer? Vilka konsekvenser ger självkritiken dig? Svaren formar följande kategoriseringar: 1) Kränkande och dömande 2) Detaljfokuserande 3) Tidsödande 4) Ältande 5) Framåt-fokuserande 6) Begränsande 7) Självsaboterande 8) Hemlighålla.

”När självkritiken ibland klickar igång under en prestation så kan den till och med ha en förlamande effekt. Ibland eller åtminstone nu på senare tider så har jag redan under den tiden jag håller på, börjat analysera det jag gör, vilket oftast orsakar bara mera problem än vad det hjälper. Den (inre kritikern) kränker och, det är ofta, nu gör jag någonting fel, nu låter det inte bra. Vad var den enstaka tonen, varför gjorde jag den på det där sättet. Den där tonen eller frasen var lite sur. Varför hade jag handen på det där viset. Om jag ser någon video inspelning, varför kan inte min kropp lyda i vad jag håller på med. Varför låter det alltid annorlunda i övningsrummet i jämförelse med prestationstillfälle. Konstant funderar jag hur jag kunde göra saker bättre och jag går in i timtals sessioner av videon, böcker, opera inspelningar för att lyssna och analysera vad de gör. Är det mina konsonanter, är det mina vokaler, är det luftflödet, är det stödet. Man går igenom varendaste en punkt efter varje prestation. Vad är det som har gått snett.” (Informant 2)

”Varendaste litet misstag skall man kritisera och analysera om och om igen. 99 procent av de sakerna man själv tycker har gått fel har ingen annan märkt.” (Informant 2)

”Jag har för tillfället på telefonen, närmare 2000 inbandningsnuttar av fraser, skalor, dittan och dattan som jag alltid efter att jag varit tre timmar och sjunga, har hundra, tio sekunders stummar, jag sitter och lyssnar på och analyserar. Sen raderar jag och då blir det kvar kanske två som jag skall lyssna på igen och försöka återskapa.” (Informant 2)

För informant 2 har självkritiken många konsekvenser. Hen berättar att självkritiken är dömande och kränkande, ältande samt detaljfokuserande. Den blir också tidsödande när hen söker efter fel. I det följande citatet berättar informant 2 även hur självkritiken är begränsande och självsaboterande i skapande processen.

”Det är mycket saker som jag låter bli att göra, eller ändrar eller slopar bara för att jag tycker att det är skit. Det är svårt att säga om det skulle ha varit skit eller inte men det är sällan jag förverkligar första tankar eller idéer för att jag alltid slopar dem. Så blir det ofta så att jag lämnar saker på hälft eftersom det känns som att det bara blir värre och värre. Alla arrangemang och kompositioner jag gör så, tror jag inte att det finns någonting som jag skulle vilja släppa ut för att ingenting är så pass bra att jag skulle vilja släppa ut det. Sen är ju mycket av mina låtval till konserter, där jag själv får välja repertoaren mycket begränsad för att jag tänker att ”nej, jag klarar inte av det där” för att jag har en sönderskolad röst och allting låter klassiskt, och jag kan inte sjunga en rak ton och sådant. På det sättet ger jag inte ens mig själv möjligheten att utöva någonting eller testa, eftersom man tror att det ändå kommer att vara skit, så varför göra det överhuvudtaget.” (Informant 2)

Likt informant 2 berättar informant 4 till följande hur detaljfokuserande och tidsödande självkritiken är men även dömande vid misstag. Informant 4 lyfter även upp framåt-fokuserande och helhetstänk vid live situationer.

”Den (inre kritikern) går igenom en lista, det här och det här gick dåligt, jobba på det här och det här till nästa gång. Ganska systematiskt, gör så här så kanske du blir bättre. Jag har den inre dialogen starkast när jag bandar in. Då tar jag en tagning och avbryter när jag märker att jag inte är nöjd. När jag avbrutit tänker jag, här gjorde jag det här fel, det skall jag inte göra. Sedan bandar jag på nytt och kanske kommer lite längre och så gör jag något fel igen. Nödvändigtvis är det ju inte fel utan bara jätte små detaljer som jag inte är nöjd med. Då avbryter jag igen och funderar, varför gjorde jag såhär, jag borde göra sådär, så tar jag på nytt och så håller det på tills jag är nöjd med varenda liten detalj. Det kan ta 30-50 tagningar men i slutet är jag nöjd med den tagningen jag har. Live är det ju annorlunda när man endast har en chans. Då tänker jag istället mera långsiktigt, jag kanske inte kan göra någonting åt saken nu men nästa spelning kan jag göra det här.” (Informant 4)

”Live har man inte en till chans, det kan harma men man kan inte göra något åt det så då brukar jag tänka på att gå vidare och fundera på vad jag kan göra bättre till nästa gång, men inte ta det så seriöst, mina misstag.” (Informant 4)

Informant 4 poängterar även att självkritiken är begränsande och saboterande när den sätter stopp för det kreativa skapande.

”Jag får inte ut så mycket musik som jag skulle vilja för att jag är så självkritisk. Det har hänt många gånger att jag börjat på ett inspelnings projekt som jag är jätte taggad för men sedan mitt i projektet ger jag bara upp för att jag tycker det är så dåligt. Så både positivt och negativt. Jag skulle ju gärna sätta ut mera musik och skapa mera helt enkelt men självkritiken sätter stopp för det samtidigt som den gör mig bättre, så den spelar nog en roll i det kreativa skapandet.” (Informant 4)

Att hemlighålla eller inte visa sin självkritik utåt nämns av samtliga informanter. Informanterna berättar att de inte vill verka osäkra eller oprofessionella.

”Mest i inspelnings sammanhang, eller då syns den åtminstone jätte mycket. Oftast är jag ensam när jag spelar in, då har jag råd att visa att jag är missnöjd. Live är jag ju också (självkritisk) men inte lika mycket. (Informant 4)

”Jag vill ju kanske att de inte skall se hur självkritisk jag är, det är ju därför jag inte visar det live, hur jag känner om vad jag har spelat. Man vill ju alltid visa självförtroende och sätta på en ordentlig show, inte visa osäkerhet och sådär.” (Informant 4)

Helst vill informanterna inte prata om självkritiken med andra men enligt informant 2 lyser det igenom. Till följande berättar informant 1 att självkritiken begränsar både mentalt och fysiskt.

"I musicerande, kanske man tappar det där, det blir svårare att uttrycka sig konstnärligt eftersom det är någonting som säger "så där kan du inte göra"/ "varför gör du så där". Lite svårare att ha den där friheten att uttrycka sig. Och sen såklart att man får dålig självkänsla då det är en röst i huvudet som säger att du är så skit. Det blir som en slags mur eller filter som inte släpper igenom riktigt allt. Så man känner sig begränsad." (Informant 1)

"När du känner dig begränsad, som du sa tidigare hur känner du då?" (Intervjuare)

"Kanske fysiskt också. Om jag känner mig obekväm på grund av att jag inte känner mig bra och jag tycker att jag spelar dåligt. Jag brukar bli spänd och kan inte riktigt "goovea" utan känner mig som en stel pinne." (Informant 1)

För informant 1 konkretiseras självkritiken även genom kränkningar och dömande tankar. Informant 3 lyfter också upp både den mentala och fysiska begränsningen som självkritiken för med sig. Hen betonar också att självkritiken kan bli självsaboterande samt kränkande och dömande, så hen inte ens vill öva.

"Jag är mycket mer känslig kring det som jag upplever är svårt och utmaningar, som man vill utveckla och bryr sig om, där blir jag upprörd och rösten går i lås och då kommer jag inte alls förbi det." (Informant 3)

"Jag tror att min självkritik ibland, just när det handlar om de mest känsliga sakerna, kan vara förlamande eller destruktiv. Det blir inte lika kul mera. Man drar sig för att gå och öva för att man känner sig skit. Det är nog inte så drivande." (Informant 3)

För informant 3 konkretiseras självkritiken även genom detaljfokus och ältande så pass att helheten inte spelar någon roll.

"Fastän publiken inte märker någonting, så tycker man själv att det inte var en bra konsert för att det hände en liten grej som man sedan tänker på under hela konserten och kan inte slappna av." (Informant 3)

Alla informanter har ältat eller ältar sina misstag till en viss grad. I deras svar hittar man sambandet mellan att älta och kränka. Informanterna lyfter även upp att ältandet har varit skadligt för dem och att fokusera framåt och på helheten är viktigt.

"Speciellt om jag har en dålig dag så kan det komma tillbaka sådant som har hänt. Det beror på lite. Ibland kan jag börja älta ett litet misstag som ingen annan har märkt och när jag pratar om det med någon annan och de säger att de inte märkt något eller att det inte var en så stor grej så kanske jag släpper det. Men om jag inte skulle ha någon att berätta det åt skulle jag nog älta mera." (Informant 1)

"I början för kanske 5-10 år sedan höll jag på med det (ältande) efter spelningar, "hur kunde jag göra det här, nej, nej, nej, ååh." Jag fick ångest. Men nu har jag lärt mig att det jag gör live kan jag inte göra något åt och dessutom så tror jag inte att publiken har märkt så mycket, det är nog mest jag som det och då hjälper det inte att bli i den negativa spiralen. Då funderar jag på vad jag kan göra bättre och gå vidare." (Informant 4)

"Kanske efter en spelning eller någon viss händelse så kan jag älta kanske dagen efter och tänka på det, också om man hör sin prestation igen. Men sådant som är gjort och som är bakom mig försöker jag släppa så fort som möjligt medan jag ältar mera kunskaperna, eller vad man skall säga, var man ligger just nu, det man kan och det man ännu inte kan. Mera det att jag borde bli bättre på någonting eller det är något som inte funkar." (Informant 3)

"Jag tror att jag är van med att inte tänka så mycket på det (självkritiken), eller jag vill inte älta det för att jag vet att om jag tänker på det så blir det sjukt jobbigt. Men den ligger ju där ändå, den är inte mindre för det egentligen." (Informant 3)

"När man hamnar i den mentaliteten att ältandet blir den första responsen man har så börjar allting kännas som om det skulle vara värt att hacka på, även om det inte i förstahand har gått snett. Jag börjar må dåligt när jag ser mina egna prestationer för att jag tänker att det där var skit och det där var skit." (Informant 2)

Informant 4 lyfter även upp framåtfokus och självkritiken i form av drivkraft. Hen lyfter även upp paradoxen i att konst inte kan jämföras men jämförelse hör till musikerns arbetsmetoder.

"Men det har också varit en bra sak egentligen, för att jag skulle inte bli bättre om jag inte jämförde mig med andra. Eller det är jätte konstigt. Det är ju dåligt att jämföra sig med andra speciellt när det gäller konst och musik. Men det är en del av musikerns liv att transkribera andras saker och lära sig det så att man kan bli bättre på det man gör. Så att jämföra sig själv är ändå en del av musikerns liv på nått vis." (Informant 4)

"Självkritik får ju ganska ofta en negativ klang på något sätt men ändå tycker jag att den är jätte viktig när det gäller att utvecklas i sitt spelande. Så jag har nog blandade känslor. Det är negativt i vissa situationer och positivt i andra. Det känns ju dåligt att spela fel och man blir självkritisk och så förbättrar man till nästa gång så på nått vis är det så att man blir bättre om man har självkritik." (Informant 4)

5.4 Konkretisering av självkritiken i emotioner

I detta avsnitt behandlas vilka emotioner som väcks ur självkritiken. Frågorna som ställdes var: Hurdana känslor förknippar du med din självkritik? Upplever du att du/andra ställer höga/låga krav på dig? Svaren som uttryckts kategoriseras enligt följande: 1) Ledsamhet 2) Ångest 3) Stress 4) Besvikelse 5) Skam 6) Otillräcklighet 7) Rädsla 8) Ilska.

"Besvikelse, att vara besviken på mig själv. Ja, ledsen och besviken." (Informant 1)

"Det är ju egentligen en negativ sak, jag spelar fel och blir ledsen över det och man blir först ledsen och arg men sedan blir det någonting bättre och man blir bättre." (Informant 4)

Ledsamhet och besvikelse är vanliga emotioner hos informanterna, både kopplat till prestationen och till självet. Endast informant 4 nämner ilska.

"Nu har det några gånger hänt att jag skall gå och öva, men jag har sedan bestämt mig för att inte gå för att jag inte vill bli besviken." (Informant 2)

Informant 3 berättar att hen upplever nästan alla kategorier av emotioner kopplat till självkritik.

"Typ ledsamhet och ångest och stress men oftast känner man sig bara uppgiven. De alla hänger ju ihop, men nått bättre ord för ledsamhet. Kanske besvikelse och till viss del ångest om det är kopplat till en stor prestation" (Informant 3)

"För mig själv är det nog en grej som jag inte tänker på så ofta, men det är ju en stor del av vad man håller på med. Rädd för att inte uppnå det som man vill nå och tycka att det tar för länge att ta sig dit." (Informant 3)

Endast en informant nämner skam som konkretiserande emotion till självkritiken. I följande citat berättar Informant 2 om skam och otillräcklighet.

"Jämförelse, känslan av att man inte räcker till och att man ligger efter. Till exempel i ensemble situationer, musikaler och operor, en känsla av att man drar ner på hela prestationen. En hel del skam förknippar jag med det. (informant 2)

"Grundtanken är alltid att gå in analytiskt och det är målet, att jag försöker sätta isär vem jag är och vad jag presterar, men så går det ju ofta in på personligheter och de misstag man har gjort och ältande blir skam." (Informant 2)

Informant 4 upplevde tidigare ångest i samband med självkritiken medan informant 2 berättar att hen har svårt att hantera stress och ångest inför ett prestationstillfälle.

"I början för kanske 5-10 år sedan höll jag på med det (ältande) efter spelningar, "hur kunde jag göra det här, nej, nej, nej, ååh." Jag fick ångest." (Informant 4)

"Oftast är det mera ångesten som tar över inför ett prestationstillfälle, att man tänker mera på, varför har jag gått med på det här? Kan jag backa ur ännu?, och sådant. Nej jag har aldrig fått ett mentalt övergrepp av min ångest före jag skall göra någonting. Ord har inte riktigt någon vikt mera i det skedet. Jag stressar mest och sjunger upp mig så bra jag kan, ibland för bra, eller översjunger upp mig." (Informant 2)

"Nu de senaste auditions som jag har haft har gått helt under bänken för att jag har fått så gott som panik anfall under den tiden jag sjunger." (Informant 2)

En underliggande rädsla över att inte uppnå krav och mål nämndes tidigare av informant 3. Informant 2 och 4 lyfter även upp en rädsla för att göra andra besvikna och inte leva upp till andra krav.

"Men också i olika bandsammanhang är man rädd för att göra bandmedlemmarna missnöjda." (Informant 4)

"Det är min största rädsla, att vara en börda eller inte räcka till. Göra någon besviken. Att inte nå andras förväntningar är en av de största rädsorna jag har. Sen att nå mina egna förväntningar kommer som nummer två." (Informant 2)

"Jag är rädd för jag göra fel och det speglar sig till och med i diskussioner och att svara under en lektion. Eller helt enkelt att inte ge det svar som den andra människan förväntar sig. Ibland blir det så att man kritiserar sig själv redan innan man har sagt någonting och då låter man bli att säga det." (Informant 2)

Informant 1 nämner rädslan över att inte våga visa och uttrycka känslor, vilket enligt informant 1, musiken bygger på.

"Det att man inte vågar uttrycka sig, man vågar inte spela ut, det är ju det som göra att musiken lever, att man uttrycker sig och ger känsla i det man gör." (Informant 1)

5.5 Hurdant stöd eller bemötande vill en självkritisk person ha?

Det sista avsnittet svarar på den tredje och sista forskningsfrågan: Hurdant stöd önskar en självkritisk person få? För att få svar på denna fråga ställdes frågorna: Vilket stöd önskar du få/skulle ha fått för att bättre kunna hantera din självkritik? Hurdant stöd skulle du själv ge åt en självkritisk elev? Svaren som framkom kategoriseras enligt följande: 1) Uppmuntran 2) Kravlös bekräftelse och tilltro 3) Konstruktiv feedback 4) Befogad feedback 5) Icke utpekande feedback 6) Lämpliga utmaningar 7) Förståelsefullt bemötande 8) Uppbyggande självkänsla 9) Livskunskap och resiliens 10) Tillåtelse att misslyckas

"Jag uppskattar jättemycket positiva kommentarer, de kan vara jätte värdefulla. Om jag känner mig riktigt skit på någonting så kan jag tänka tillbaka på någonting som någon sagt om mig kanske fyra år sen och tänka "okej, den här människan tyckte det här om mig" så då kan jag fortsätta. Ganska absurt egentligen men det kan vara svårt att värdesätta sin egen röst för att man har ett svårt förhållande till den eftersom den låter annorlunda i ens eget huvud än om man lyssnar på den. Så just sådana saker just som handlar om rösten, då värdesätter jag andras positiva kommentarer. Jag borde kanske tro på den även om folk skulle säga att jag sjunger skit, jag borde tro på den och bygga upp en så pass bra självkänsla kring den, med det tror jag är jätte svårt." (Informant 3)

"Jag försöker bara tänka att jag bara försöker mitt bästa och jag räcker till ändå. Fastän jag skulle misslyckas så har jag en massa annat. Det är inte det absolut viktigaste. Och försöka att inte ta mig själv på för stort allvar och egentligen är det bara jag som bryr mig sist och slutligen." (Informant 3)

Informant 3 nämner uppmuntran och tilltro som uppskattat stöd och bemötande. Hen nämner även tillåtelsen att misslyckas och uppbyggande självkänsla som viktiga aspekter. Informant 3 berättar även att hen skulle stötta genom kravlös bekräftelse och tilltro samt förståelsefullt bemötande.

"Hurdant stöd önskar du att du skulle ha fått/ skulle få av till exempel en pedagog, i din självkritik?" (Intervjuare)

"Kanske ännu mera pepp, man vill att någon tror på en och säger att det här blir bra, det här kommer du att fixa. Sådant som puschar en till att fortsätta öva och fortsätta kämpa. En som tror på en utan att lägga för mycket krav, upplyftande." (Informant 3)

"Hur skulle du själv peppa andra i deras självkritik?" (Intervjuare)

"Kanske på samma sätt som jag vill bli peppad. Visa att man tror på dem. Svårt eftersom alla är så olika, jag tycker om raka kommentarer och tycker om att hitta lösningar och komma vidare medan ibland vill vissa enbart ha stöd och få vara i en känsla. Man kanske inte alltid behöver

komma med en massa lösningar, det är inte alltid det bästa sättet. Bara försöka vara förstående och peppande och få dem att förstå att de är bra o-avsätt.” (Informant 3)

Informant 4 önskar mera konstruktiv och befogad feedback, även om det kan upplevas svårt eller jobbigt.

”Det är kanske det som har saknats, att få den där yttre kritiken. Allting har alltid varit så bra och då måste man ju själv sätta sina mål. Om alla hela tiden säger att allting är så bra så gör man ju ingenting för att bli bättre. Så det är nödvändigt att själv sätta sina mål och försöka uppnå dem. Åtminstone för mig.” (Informant 4)

”Mera konstruktiv kritik och feedback av dem som har varit runt mig när jag har spelat, det önskar jag eller önskade jag då. Kanske jag inte önska det då men nu önskar jag att jag hade det då. Ja men mera konstruktiv feedback, jag tror att man skulle ha nytta av det. Allting kan inte vara så bra hela tiden.” (Informant 4)

Informant 1 nämner uppmuntran och konstruktiv feedback som viktigt stöd, men även icke utpekande feedback och förståelsefullt bemötande är viktigt.

”Det är svårt, såklart skall man uppmuntra som lärare och ge feedback. Men om någon skulle skilt (speciellt) till mig, eller om de märker att jag är mera kritisk än de andra, om läraren framför gruppen uppmuntrar mig mera så känns det konstigt och pinsamt inför alla andra, så att alla märker. Så i alla fall inte så. Men enskilt om man ses i korridoren. Jag tycker det gör mycket om någon bara säger hej det där var jätte bra som du gjorde igår. Så små saker men inte framför en grupp.” (Informant 1)

”Hur skulle du vilja att dina elever skulle bli stöttade i sin självkritik? Hur kunde du stöda dem?” (Intervjuare)

”Jag skulle försöka uppmuntra så mycket som möjligt och försöka hitta den situationen där de är lite utanför sin bekvämlighets zon men ändå inte för obekväma så de inte blir helt låsta utan hitta där de blir lite utmanade men inte för mycket på en gång.” (Informant 1)

Informant 1 lyfter även upp lämpliga utmaningar och livskunskap som stödjande faktorer. Tilltro och öppenhet att prata om sin självkritik, lyfts även upp av informant 1.

”Det var så bra på en föreläsning då det sista föreläsaren sade var att, kom ihåg att det finns annat än musik. Det är lika viktigt att läsa en bok och se på en film eller göra något helt annat. Man måste inte spela dygnet runt. Det var skönt att någon sade det.” (Informant 1)

"Det känns också som om det är ett ämne som vissa inte alls vill prata om. Jag tror att det är viktigt för alla att prata om det, att berätta för någon." (Informant 1)

Informant 2 lyfter upp betydelsen av konstruktiv feedback och befogad feedback. Ibland kanske självkritiker behöver hjälp att bearbeta feedback på rätt sätt.

"De gånger man får konstruktiv kritik, eller bara kritik, så tar man ju in det och bearbetar det men jag tror att det blir och hänga i luften på ett annorlunda sätt än vad jag borde låta det göra. Det man ofta glömmer är ju det faktumet att man är bara en musikstuderande, man måste inte vara färdig. Hur man än försöker pranta in det i skallen så hjälper det inte." (Informant 2)

"Man kan ge konstruktiv kritik om man kan ge alternativ eller en lösning till det problem man har." (Informant 2)

I följande citat berättar informant 2 att det är viktigt att få höra att det är okej att misslyckas men även att få befogad feedback så att man kan lita på sin kunskap och de som finns i ens omgivning.

"Nästan bara bli påmind att det är okej att vara skit ibland, man måste få det tanke sättet så starkt fäst i sitt huvud så att det inte är någon fara, ibland går det lite snett. Så det är nästan det enda som jag önskar att jag skulle ha fått en sådan respons av människor. Men också det att ge komplimanger enbart när det finns plats att ge dem, så att man vet att man på riktigt gör någonting bra så att man inte kör på samma bana fastän allting har gått åt skogen." (Informant 2)

Förståelsefullt bemötande och livskunskap samt uppbyggande självkänsla är även viktiga byggstenar enligt informant 2. Liksom informant 1 nämnde, lyfter även informant 2 upp tilltron och att prata om självkritiken och inte behöva känna sig ensam i det.

"Den kommentaren jag får ofta, om jag visar den där sårbarheten, eller tar upp det faktumet att man är självkritisk, så folks respons är att äsch, ids inte nu, du är ju alltid såhär." (Informant 2)

"Om man bara kunde diskutera väldigt öppet om allting så kunde man i alla fall lämna diskussionen med tanken av att, jag är inte ensam med det. Det kanske skulle förstärka självkänslan också. Och att diskutera med dem man ser upp till, kanske märka att de är i samma båt eller det faktumet att de har haft samma problem, men se var de är nu. Jag tror att det kräver mera än bara en människa, att ta sig ur sin egen bubbla. Man måste förstå och på riktigt få höra andra människors negativa kopplingar till sig själv och deras kritik." (Informant 2)

6 Sammanfattande diskussion

Det övergripande syftet med detta arbete är att öka kunskapen om självkritik samt dess uttryck och inverkan hos musikstuderande för att bättre kunna upptäcka och hantera osund självkritik i pedagogiskt arbete. Mitt forskningsintresse ligger i att undersöka hur musikstuderanden upplever självkritik samt hur de påverkas av den men även vad det innebär för dem att vara självkritisk. I dagens kreativa branscher är både den yttre och den inre pressen väldigt hög, vilket i många fall leder till ett kritiskt synsätt på sig själv och sina prestationer.

I detta kapitel sammanfattar jag mina resultat och granskar dem i ljuset av den teori som presenterats. Jag vill lyfta resultaten och införa en existentiell tolkning, vad innebär resultaten i dagens samhälle, vad innebär de utifrån den teori jag utgått ifrån och vad innebär de för musikstuderanden och pedagoger? Jag diskuterar dem i ljuset av den teoretiska bakgrundsteckningen och lyfter fram, i mina ögon, betydelsefulla och oväntade resultat. I resultatredovisningen låg tyngdpunkten på att redovisa det som informanterna uttrycker och strukturera uppfattningarna i beskrivningskategorier.

De forskningsfrågor jag ställde var 1) Vad karakteriserar självkritik? 2) Hur konkretiseras självkritiken hos musikstuderande? 3) Hurdant stöd och bemötande önskar en självkritisk person få?

Mitt empiriska material utgjorde endast fyra informanter, vilket gör att jag inte kan generalisera resultaten. Men de ger mig ändå en riktning och kan gott relateras till teori.

Den första forskningsfrågan

Den första forskningsfrågan var innebördsorienterad och utgick från att lyfta fram hur självkritik karakteriseras. Informanternas svar anger, som framkommit i resultatredovisningen, att självkritik kan upplevas som en självanalys som pekar ut och söker efter fel och misstag hos den egna personen eller prestationen, till exempel genom jämförande. Tre kategorier utkristalliserades i informanternas svar. Den första kategorin, *dömande tankar om sig själv*, handlar om att attackera och nedvärdera självet och liksom Lagercrantz (2014) påpekar, att upprätthålla en negativ attityd inåt. Denna kategori lyfts även upp under Tompson och Zuroffs (Panayotova, 2016) internaliserade självkritik, där individen inte lyckas leva upp till de egna förväntningarna och idealen och därför känner sig otillräcklig.

Den andra kategorin, *värderande tankar om sin prestation* kan tolkas i både en negativ men även i en positiv bemärkelse. Liksom informanterna nämnde, kan syftet vara att

analysera sin prestation för att utvecklas, vilket kan relateras till Goldens (2019) teori om självutvärdering där individen objektivt ser på sin prestation, utan att döma eller värdera själva personen.

Den sista kategorin var *självnedvärdering vid jämförelser*. Denna kategori handlar om att jämföra sig själv med andra och upplevelsen av att andra är överlägsna medan man själv är otillräcklig. Denna kategori kan väl reflekteras i Tompson och Zuroffs (Panayotova, 2016) teori om jämförande självkritik, där de även tillägger att individen ofta baserar sin självkänsla på yttre uppfattningar om hen.

För att erhålla en djupare förståelse för vad som karakteriserar självkritiken samt upplevelsen av självkritiken, lyfter jag kort upp utlösande faktorer för självkritiken som framfördes av informanterna. Kategorierna som uppkom var: *Negativ självvärdering i sociala situationer, negativ självvärdering vid andra jämförelser, misslyckanden, uttalad eller inbillad kritik från andra, bekräftelsebehov, tvivel på den egna förmågan, höga krav på sig själv*. De två första kategorierna kan väl speglas i Tompson och Zuroffs (Panayotova, 2016) jämförande självkritik medan de resterande fem kategorierna kan speglas i internaliserade självkritiken. I intervjuerna framkom tydligt att informanterna använder sig av bägge typer av självkritik, beroende på situation. Kategorierna kan även speglas i Dykmans (1998, i Gilbert, 2010, s. 100-101) teori om behovspresterare. Drivkraften för en behovspresterare är bekräftelse för att visa sig värdig och bli accepterad av andra. Behovspresterare är ofta självkritiska och har perfektionistiska drag samt höga krav på självet.

Den andra forskningsfrågan

Den andra forskningsfrågan är konkretionsorienterad, det vill säga hur självkritiken uttrycks konkret i musicerandet och i emotioner. Kategorierna som uppkom under denna fråga var *kränkande och dömande, detaljfokuserande, tidsödande, åltande, framåt-fokuserande, begränsande, självsaboterande och hemlighålla*. Andersson och Viotti (2013, s. 54) påpekar att självkritiska individer har överaktiva hot- och utforskarsystem, vilket betyder att de sällan känner trygghet, omsorg och vänlighet i sig själva. Dessa system aktiveras ständigt hos musiker, liksom James Rhodes (2013) beskriver i sitt citat, både av inre och yttre faktorer. Detta bildar en ond cirkel av negativa emotioner kopplat till självet som upprätthålls av självkritiken som sedan söker efter mera fel. (Lagercrantz, 2014, s. 82-83)

Självkritiken upplevs konkret i musicerandet främst i sociala situationer, i en skapande process och vid prestationssituationer. Informanterna betonade att självkritiken i dessa situationer kan upplevas som tidsödande och detaljfokuserande, saboterande och begränsande. Tompson och Zuroff (Panayotova, 2016) lyfter upp att självkritiker sätter upp ouppnåeliga krav och förväntningar på sig själv och sin prestation. Hennessey (2010, s. 346) betonar att för höga krav och även social jämförelse och upplevelsen av konkurrens kan dräpa både motivation och kreativt

skapande. Cameron (2018, s. 23, s. 124-127) hävdar även att den inre kritikern blir allt mera skoningslös när vår kreativitet blockeras och att vår strävan till perfektion stoppar oss ifrån att skapa överhuvudtaget, vilket även framkom av informanterna.

Framåt-fokuserande lyftes speciellt fram av en av informanterna. Denna kategori handlar om förmågan att kunna gå vidare och lämna misstag bakom sig och istället fokusera på vad man kan utveckla till nästa gång, vilket kan relateras till Goldens (2019) teori om självutvärdering där fokus ligger på prestationen och utvecklandet av den. Intressant nog framkom denna kategori enbart vid livespelningar, där kravet och motivationen ligger i publikens händer. Detta kan relateras till Ryan och Decis (2000, s. 71-74) teori om kontrollerad yttre motivation, där individen vill undvika misstag för bekräftelse och yttre autonom motivation där motivationen ligger i yttre värderingar, i detta fall publikens, vilket även påvisar en relation till kategorin hemlighålla, man vill inte visa att man gjort ett misstag.

Alla informanter berättade även om att hemlighålla samt om ältandet. Hemlighållandet kan relateras till Cullberg Westons (2005, s. 22-23) teori om självkänsla där hon lyfter upp att individer som bär på en svag självkänsla även bär på en rädsla över att avslöjas som en bluff av omgivningen, att inte duga och bli accepterad av andra. Både hemlighållandet och ältandet hör även ihop med skam. Neff (2018, s. 122-123) lyfter upp att skammen gror och får ett hårdare grepp om oss när vi döljer den från andra, vi döljer den eftersom vi är rädda för att bli avvisade. Skammens relation till ältandet hör ihop med minnet som aktiverar äldre minnen av skam vid skamfulla situationer. Ältandet hör likväl ihop med hotsystemet och vår oförmåga att aktivera trygghetssystemet (Lagercrantz, 2014, s. 123).

Självkritiken konkretiseras främst i negativa emotioner, kategorierna som framkom under konkretisering av självkritik i emotioner var *ledsamhet, ångest, stress, besvikelse, skam, otillräcklighet, rädsla och ilska*. Dessa är emotioner som hör ihop med hotsystemet.

Den tredje forskningsfrågan

Den sista forskningsfrågan är lösningsorienterad och handlar om vilket stöd och bemötande en självkritisk person önskar få för att avhjälpa självkritiken. Detta är en del som jag gärna skulle undersöka djupare eftersom det är betydelsefullt för mig som pedagog. Den teoretiska bakgrundsteckningen bevisar att stöd i form av uppbyggande självkänsla och hjälp till att utveckla en inre medkännande dialog är av stor vikt för självkritiska personer. Kategorierna som framkom var *uppmuntran, kravlös bekräftelse och tilltro, konstruktiv feedback, befogad feedback, icke utpekande feedback, lämpliga utmaningar, förståelsefullt bemötande, uppbyggande självkänsla, livskunskap och resiliens samt tillåtelse att misslyckas*.

Informanterna i min studie lyfte upp att stöd i form av uppmuntran, kravlös bekräftelse och tilltro samt tillåtelse att misslyckas upplevs som mycket betydelsefulla. Dessa svar kan relateras till behovet av trygghet, uppmärksamhet och förståelse som aktiveras via trygghetssystemet. Enligt Andersson och Viotti (2013, s. 52-54) aktiveras trygghetssystemet genom olika signaler som lugnt röstläge, ansiktsuttryck och kroppsspråk. Svaren kan även knytas an till Skaalvik och Skaalviks (2016, s. 85-86) teori om motivation där de lyfter upp bekräftelse, värme, respekt och förtroende som avgörande faktorer för välbefinnande och motivation.

Vidare ansåg informanter att pedagogen bör vara varsam med i vilka situationer man ger konstruktiv feedback och beröm, eftersom det både kan bryta ner dem eller upplevas som hån. Cullberg Weston (2005, s. 22-26) påpekar att personer med svag självkänsla ständigt jobbar emot sig själv och tolkar allting i sin omgivning som hot, den internaliserade självkritiken tolkar också framgång och utveckling som misslyckanden enligt Tompson och Zuroff (Panayotova, 2016). Att ge och ta emot feedback är något jag inte har reflekterat så mycket kring innan intervjuerna. Att både positiv och konstruktiv feedback kan upplevas som hot av en självkritisk person.

Viktigt att komma ihåg att det inte finns ett rätt svar på denna fråga om vilket typ av stöd man önskar, eftersom alla individer är olika och är i behov av olika sorters stöd. Men stöd behöver alla personer i form av bekräftelse, livskunskap, förståelsefullt bemötande och uppmuntran.

Väldigt intressant upplevde jag även att tre av informanterna upplevde självkritiken som en viktig del av deras utveckling liksom en drivkraft i början av intervjun medan de en bit in i intervjun insåg vad de intalar sig själv. Endast en var från början medveten om vilka effekter självkritiken har. Ändå lyftes endast negativa emotioner upp av varje informant. En av informanterna upplevde även att hen kunnat vända sin negativa självkritik till någonting användbart och berättade även att hen nuförtiden använder sin självkritik liksom ett verktyg som hjälpt hen utvecklas både som musiker men även i sig själv, uppleva stolthet och förnöjsamhet med sig själv och sin prestation.

6.1 Fortsatt forskning

Denna studie är väldigt begränsad i och med det breda forskningsfältet och en väldigt liten empiri. För fortsatt forskning skulle kunskaper i psykologi vara till godo. Jag skulle gärna vidare undersöka självmedkänslans konkreta fördelar i avhjälpandet av självkritik samt andra metoder för avhjälpandet av självkritiken. Självkritikens koppling till minnet är enligt mig ett intressant fält, liksom skammens koppling till minnet. Att utförligare studera hur kreativitet påverkas av självkritiken är en annan intressant forskningsriktning.

6.2 Avslutning

James Rhodes (2013) beskriver sitt liv som konsertpianist som extremt påfrestande. Han nämner ensamhet, yttre krav och bedömningar, frustrerande övningar och en känsla av att alla ser och dömer honom. Det värsta är dock insikten av att han aldrig kommer att spela perfekt. Enligt honom är det ändå värt det.

"My life as a concert pianist can be frustrating, lonely, demoralising and exhausting. But is it worth it? Yes, without a shadow of doubt." (James Rhodes, 2013)

Eftersom musikbranschen är så prestations inriktad och de yttre och de inre kraven är väldigt höga, så frågar man sig ofta om det är värt det? Istället borde vi lära oss ta hand om oss själva, få tillgång till stöd och rätt sorts hjälp samt sluta jämföra oss själva. Dagens samhälle utvecklas fort jämfört med våra hjärnor. Konkurrensen och den yttre pressen blir allt högre i och med digitalisering och sociala medier, vilket leder till ytterligare jämförelser. Både digitaliseringen och sociala medier hör till musikens vardag men även jämförelse, liksom en av informanterna poängterar hör jämförelse till musikerns jobb.

De resultat jag utläst av det empiriska materialet, trots att det är litet och begränsat, har harmonierat väl med den teori som jag i denna undersökning har analyserat. Jag har lärt mig otroligt mycket om min egen självkritiska spiral men även lärt mig metoder med vilka jag kan ta itu med den och lyfta mig själv istället. Jag upplever även att jag fått en fördjupad förståelse till det självkritiska beteendet samt dess uttryck. Jag har kommit ett litet steg närmare i att upptäcka självkritiska drag hos andra samt hjälpa dem hitta verktyg för att jobba med sin egen självkritik. Det är dags för "äkta lyx" i vardagen.

Referenser

Andersson, C., & Viotti, S. (2013). *Compassionfokuserad terapi*. Stockholm: Natur & Kultur. E-bok

Cullberg Weston, Marta (2007). *Självkänsla på djupet*. E-boksutgåva, 2010. Stockholm: Natur & Kultur.

Cameron, J.(1992). *The artist's way*. Penguin Random House. Översättning: Moell, L. (1995/2018). *Lev Kreativt*. Mimaforlag

Gilbert, P. (2010). *Compassion Focused Therapy: Distinctive Features*. East Sussex: Routledge. E-bok: Talor & Francis e-Library.

Gilbert, P. (2009). *Introducing compassion-focused therapy. Advances in psychiatric treatment*, 15, 199-208. E-bok.

Golden, B., Ph.D. (2019). *How Self-Criticism Threatens You in Mind and Body*. Psychology Today, publicerad 12-1-2019.

Hämtad: 30-3-2020

<https://www.psychologytoday.com/us/blog/overcoming-destructive-anger/201901/how-self-criticism-threatens-you-in-mind-and-body>

Gross, S.A., & Musgrave, G. (2016). *Can Music Make You Sick? Music and Depression*. London: University of Westminster / MusicTank. Hämtat. 10-4-2020:
https://www.helpmusicians.org.uk/assets/publications/files/can_music_make_you_sick_part_1_-_pilot_survey_report_2019.pdf

Hennessey, B.A. (2010). *The Creativity- Motivation Connection*. Kaufman, J.C, & Sternberg R.J, (red). *The Cambridge Handbook of Creativity* (s. 342- 365). New York: Cambridge University Press. E-bok.

Hwang, P., & Lundberg, I., Smedler, A.(red).(2012). *Grunderna i vår tids psykologi*. Stockholm: Natur & Kultur

Lagerkrantz, A. (2014). *Självmedkänsla Hur du kan stoppa självkritik och förbättra relationen till dig själv och andra*. Stockholm: Natur & Kultur.

Larsson, S. (1986). *Kvalitativ Analys-exemplet fenomenografi*. Linköping: Studentlitteratur. (Online)

Lindberg, A. (2017). *Prestation*. Mitt bästa ledar jag, publicerad 28-6-2017. Hämtat: 3-4-2020

<http://ledarjag.se/prestation/>

Neff, K., & Germer, C. (2018). *Mindful Self-compassion*. The Guilford Press. Översättning: Lagercrantz, A. Stockholm: Natur & Kultur. E-bok, (2019)

NE, Nationalencyklopedien, kreativitet. Hämtat: 2-5-2020

<https://www.ne.se/uppslagsverk/encyklopedi/lång/kreativitet>

O'Grady, P. (2012). *Acievement vs. Accomplishment*. Psychology Today, publicerad 11-11-2012. Hämtat 3-4-2020.

<https://www.psychologytoday.com/us/blog/positive-psychology-in-the-classroom/201211/achievement-vs-accomplishment>

Panayotova, L. (2016). *Types of Self-Criticism*. Explorable, publicerad 27-3-2016 hämtat: 30-3-2020.

<https://explorable.com/e/types-of-self-criticism>

Plucker, J.A., & Makel, M.C. (2010). *Assessment of Creativity*. Kaufman, J.C, & Sternberg R.J, (red). *The Cambridge Handbook of Creativity* (s. 48- 73). New York: Cambridge University Press. E-bok.

Psycholgy Today, Flow. Hämtat 2-5-2020

<https://www.psychologytoday.com/us/basics/flow>

Rhodes, J. (2013). *Find what you love and let it kill you*. The Guardian, Music Blog, publicerad 26-4-2013. Hämtat: 13-4-2020.

<https://www.theguardian.com/music/musicblog/2013/apr/26/james-rhodes-blog-find-what-you-love>

Ryan, R.M, & Deci, E.L. (2000). *Self-determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being*. American Psychologist.

Skaalvik, E.M, & Skaalvik, S. (2016). *Motivation och lärande*. Stockholm: Natur & Kultur

Svenska Akademiens ordlista & Svensk Ordbok. Hämtat: 24-02-2020, från:<https://svenska.se>

Wiktionary, Självkritik. Hämtat 24-10-19 från,

<https://sv.wiktionary.org/wiki/självkritisk>

Bilaga 1

Intervjufrågor och exempel på följdfrågor:

- 1) **Hur självkritisk anser du att du är** (skala från 1-10)
-hur självkritisk tror du andra bedömer att du är – samma skala
- 2) **Vad innebär självkritik för dig?**
-Vad säger din inre röst vid sådana situationer?

-Hurdana känslor förknippar du med din självkritik?
- 3) **Kan du beskriva när/ i vilka situationer du är självkritisk**
- 4) **Hur påverkar självkritiken dig i dessa situationer?**
-Blir du påverkad av jantelagen?

-Upplever du att självkritiken påverkar ditt kreativa skapande? (hur?)
- 5) **Vilka konsekvenser får självkritiken för dig?**
 - Skulle du kunna förverkliga dig själv utan självkritik/ destruktiv självkritik?
 - Läger du/andra för låga/höga krav på dig själv?
 - Brukar du äldta dina misslyckanden?
- 6) **Har du övervunnit självkritiken? Kan du beskriva hur det känns när du övervunnit självkritiken?**
 - Hur gjorde du?

 - Hur förbereder du dig/ peppar dig inför en prestationssituation?
- 7) **Har din självkritik påverkats (i positiv eller negativ riktning) av andra? Hur och varför?**
- 8) **Vilket stöd skulle du önskat att du fått av pedagoger för att bättre kunna hantera självkritiken?**