

Att blunda för prestationsångest

En personlig reflektion kring utmattningssyndrom hos operasångare och hur man kan arbeta sig frisk

Emma Sventelius

Institutionen för opera:

Masteruppsats

Arbetet motsvarar 10/15 högskolepoäng

Masterprogram i opera med inriktning sång

VT 2021

Handledare: Wilhelm Carlsson

Examinator: Christine Morgan

STOCKHOLM | STOCKHOLMS
UNIVERSITY | KONSTNÄRLIGA
OF THE ARTS | HÖGSKOLA

Att blunda för prestationsångest

En personlig reflektion kring utmattningssyndrom hos operasångare och
hur man kan arbeta sig frisk

”Armarna började domna och sticka, kroppen började skaka och dra ihop sig som i kramper och andningen blev ytlig och snabb ... kroppen blev som ett gummiband spänt till det yttersta, samtidigt som det kändes som att någon suddade ut mina kanter. Armarna blev suddiga och benen likaså. Någon knäppte på gummibandet så att hela kroppen ryckte. Jag befann mig på gränsen och kroppen ville gå över i det okontrollerade, men min hjärna höll emot. Det kändes som att jag ville släppa taget och gå över i okontrollerad hyperventilering tills jag inte behövde känna mer. ...

Det är den här känslan jag är rädd för. Och det är den känslan jag måste dyka in i för att neutralisera. Det är det jag behöver hjälp med. Efteråt är jag matt. Och tom. Som att jag sprungit en mil och lyft ett ton. Och så är jag förvånansvärt klar i huvudet. Som att någon dragit åt sidan den gardin som jag satt upp mellan mig och alla minnen och känslor kopplade till det här. Igår såg jag otroligt tydligt att det var detta som hände mig för ett år sen (på audition) i Düsseldorf. Men jag har varken vågat eller kunnat se det för vad det var. En panikattack.”¹

Det här är ett citat från min dagbok, skrivet 2 april 2018. Jag skulle då ha varit mitt uppe i min examensproduktion på Operahögskolan i Stockholm. I juni samma år skulle jag ha tagit min Masterexamen och genom det avslutat sju års utbildning för att bli operasångerska. Istället hade jag, en vecka tidigare, fått höra av mig till skola, familj och läkare med beskedet; Jag klarar inte det här längre.

Idag, tre år senare, möjliggör en global pandemi att jag fullföljer min examen. Att det dröjt tre år har inte att göra med att jag varit kvar i det tillstånd av utbrändhet jag var i 2018, tvärt om, jag har inte haft möjlighet eftersom jag arbetat heltid sedan dess. Jag vill inte uttrycka det som att jag tog mig tillbaka för det sätt jag levde mitt liv innan jag sjukskrevs med utmattningsdepression är inte ett tillstånd att sträva efter. Nej, jag anser snarare att jag tagit mig igenom det. Gått framåt, stärkt av mina upplevelser. Tiden som gått, samt den arbetslivserfarenhet jag samlat på mig sedan dess gör att jag nu vill ta tillfället i akt att reflektera kring hur jag hamnade där jag gjorde 2018 samt hur jag tog mig vidare. Jag kommer att utgå ifrån mina egna erfarenheter, men min förhoppning är att de kan ligga till grund för en bredare reflektion kring varför operasångare i slutet av sin utbildning och början av sin karriär tycks så sårbara för stress och prestationsångest. Kanske kan min berättelse väcka tankar hos andra sångare? Och kanske kan organisationen kring dem dra lärdom från den och arbeta för att förhindra att det går så långt som det gjorde för mig.

¹ Privat dagbok, Opublicerad.

Utmattningsyndrom – är operasångare extra sårbara?

En användbar teori om mental hälsa, formulerad av den amerikanske sociologen Aaron Antonovsky², bygger på människans behov av sammanhang. En stark känsla av sammanhang kan, enligt teorin, förstärka motståndskraften mot stress och öka förmågan att bearbeta trauma. Denna motståndskraft kan mätas i en tredelad modell som Antonovsky kallar KASAM:

- Begriplighet – känslan av struktur och förutsägbarhet. Ditt behov av att förstå såväl dig själv som din omvärld.
- Hanterbarhet – känslan av att din omgivning förser dig med, och du själv har, de resurser som krävs för att du ska klara av det som händer i ditt liv.
- Meningsfullhet – känslan av att de utmaningar du möter i livet är meningsfulla och värda att genomlida.

När sambandet mellan dessa tre känslor är svagt, ökar en individs sårbarhet för stresspåverkan. En längre tids stresspåverkan utan möjlighet till återhämtning kan få långtgående konsekvenser och resultera i det sjukdomstillstånd vi känner som utmattningsyndrom eller utmattningsdepression.³ Hur sjukdomen yttrar sig kan variera stort, men allmänna symptom är psykisk och fysisk utmattning, behov av ökad återhämtningstid efter ansträngning, koncentrationssvårigheter, känslomässig irritabilitet och nedsatt förmåga att hantera krav och tidspress.

Med min egen erfarenhet som grund, samt iakttagelser jag gjort under min samlade studietid, kan jag omgående se svårigheten att bibehålla en hög motståndskraft enligt KASAM för studenter vid opera- och klassiska sångutbildningar. Till skillnad från instrumentalister eller andra yrkesgrupper som arbetar med kroppen, innebär en sångutbildning att viga otroligt mycket tid till att utveckla något som varken går att ta på, se eller ens med säkerhet veta hur det fungerar. Musklerna du ska träna upp går inte att peka på och trots timmar av träning kan du därför inte säga om du ens utvecklas åt rätt håll. Till skillnad från teoretiska utbildningar så är du inte nödvändigtvis redo att lära dig C när du lärt dig A och B. Och till skillnad från andra yrkesutbildningar, kan ett felaktigt beslut om ”specialisering” (d.v.s. röstfack och repertoarval) resultera i att år av hårt arbete aldrig leder till något. Vaken hantverksskicklighet eller jobb. Detta i kombination med en ständigt föränderlig arbetsmarknad och ett utbildningssystem som sällan sitter på konkreta svar kring hur man faktiskt får jobb efter studierna, bidrar till en näst intill total frånvaro av Begriplighet och Hanterbarhet. Meningsfullhet däremot, som enligt Antonovsky kan väga tyngre än andra två, tror jag att sångstudenter känner av bättre. Att förkovra sig i sitt stora intresse känns för de flesta väldigt meningsfullt. Konst kan ha ett högre syfte än en enskild prestation, men även där upplevde jag, och

² <http://www.ka-sam.se/> 2021-06-05

³ <https://www.praktiskmedicin.se/sjukdomar/utmattningssyndrom-utmattningsdepression/> 2021-06-05

jag tror många andra med mig, en konflikt; Är min sång meningsfull för någon annan än mig? Finns det någon mening i att utbilda sig till operasångare om jag inte får det här stipendiet/rollen/utbildningsplatsen? Slösar jag bort min tid och mina pengar på en karriär på vilken otroligt få faktiskt kan försörja sig efter studierna? Har mina studier mening och mål?

Min personliga slutsats är alltså att KASAM tenderar att vara lågt hos många som utbildar sig i klassisk sång. Utöver detta tillkommer att själva yrkesuppgiften för en operasångare (förutom hantverket att sjunga och skådespela) är att kunna hantera adrenalinpåslag och intensiv stress. Kortvarig och isolerad stress är inte farligt, tvärt om kan den höja vår prestationsförmåga, men utan verktyg för ett konstruktivt och positivt mentalt förarbete inför prestationer, tenderar stress och nervositet kopplade till ett framträdande att sprida sig till tiden både före och efter en prestation och på så sätt bli långvarig.

Min utbildningstid

En sångpedagog som jag studerade för tidigt i mina studier, sa en gång till mig att vara tacksam för de dagar när rösten inte funkar. De dagar jag är sjuk eller sliten. Det är dagarna man inte bara kan köra på som man brukar utan måste tänka på vad man gör och hitta nya sätt, som man lär sig något. Då du inte längre har marginalerna att köra på slentrian och göra lite fel, måste du hitta nya sätt att göra rätt. När jag blev sjukskriven tvingades jag att granska mitt förhållningssätt till stress och prestationsångest. Inte bara i relation till min identitet som sångare, utan genom hela livet. Jag hade inte längre marginalerna att köra på slentrian. Vissa saker kom jag fram till på egen hand, andra behövde jag hjälp av psykolog att förstå.

Jag identifierade tidigt mitt behov av att säga ja till allt. Min pliktkänsla. Jag tror att jag har med mig det sedan barnsben, men det eskalerade när jag började studera sång. Jag kommer från en akademisk miljö och studerade molekylärbiologi på universitet innan jag ”testade” sången. Jag har alltid sjungit i kör men musik var ju ”inget riktigt yrke” och även de jag mötte som arbetade som musiker, avrådde mig att satsa. Jag möttes av den klassiska klyschan ”Kan du tänka dig att jobba med något annat; Gör det!”. Anledningen till att jag överhuvudtaget började sjunga på heltid var att folk runt omkring mig sa att jag var duktig och hade potential. Visst var det kul att sjunga, men jag hade aldrig något intresse vare sig för opera eller att jobba som musiker. Drivkraften att lyckas hade jag, men den hade jag kunnat applicera på nästan vad som helst. För att kompensera osäkerheten i studievalet, satte jag ständigt upp ultimatum för mig själv. Om jag inte skulle komma in på den där utbildningen jag sökte, så skulle jag strunta i hela idén om en yrkeskarriär som sångare. Om jag inte skulle få den där läraren jag ville ha, så skulle jag göra något annat. Om jag inte hade jobb sex månader efter examen så skulle jag sluta sjunga. Dessa ultimatum kombinerade jag med den osunda inställningen att nedvärdera det jag åstadkommit så snart jag lyckats med det. Året innan jag sökte

till Konservatoriet i Köpenhamn, imponerades jag av dem som fick högsta betyg på antagningsproven och blev erbjudna platser. Jag beskrev utförligt för mina föräldrar hur svårt det var att uppnå detta. När jag själv sökte året efter och fick högsta betyg och blev antagen, konstaterade jag snabbt att det nog aldrig kan ha varit särskilt svårt. Jag klarade det ju. Samma visa återkom gällande Operahögskolan i Stockholm. Så snart jag själv blev antagen, övertalade jag mig att kvalitén på studenterna nog egentligen inte var så hög som jag tidigare föreställt mig. Att jag själv hade blivit antagen var bevis nog för det. Samtidigt var jag otroligt medveten om antalet sökande och hur många som hade velat ha min plats. Jag kände en ansvar gentemot dem att utnyttja utbildningarna så mycket jag kunde, samtidigt som jag kände en tacksamhetsskuld till lärarna som gett mig chansen och trodde på mig. Det var främst tacksamhetsskulden och ansvaret som drev mig att fortsätta. Det var inte så att jag saknade ett eget brinnande engagemang, men jag stannade aldrig upp tillräckligt för att känna efter och få tag i det. Jag strävade istället alltid efter nästa steg. Detta blev uppenbart först när det inte längre gick att fortsätta.

”Dag fyra sedan kraschen. Idag kommer skuldkänslorna. Alla jag sviker, alla löften, alla som kommer tänka och tycka. Jag kan knappt tänka en tanke från början till slut för det kommer känslor i vägen. ... Jag vill inte tänka. Bara vara. Men att vara innebär att känna och dagens känsla är skuld och skam. ... Igår var första dagen kroppen inte kämpade emot utan tillät sig falla ner i matthet. Och det gjorde att det var första dagen det fick plats med vanliga känslor som lättnad och längtan. Det är ju ljuvligt och en befrielse, men med det kommer ansvarskänslorna. ... Bromsade jag för stort? Sviker jag alla i onödan? Hade jag kunnat fortsätta? Jag vet att svaret är nej men min kropp är ändå fylld av skam.”⁴

Det som hade fått mig att förstå att jag inte klarade av att fortsätta längre, var att jag vid upprepade tillfällen börjat få panikattacker i samband med att jag skulle framträda. Första gången jag fick en panikattack var redan ett år tidigare, under en audition i Düsseldorf på Deutsche Oper am Rhein (se citat i inledningen), men då jag aldrig förut lidit av mental ohälsa, kunde jag vid tillfället inte identifiera vad som hänt mig. Det jag visste var att jag aldrig ville riskera att uppleva det igen och det fick mig nästan att sluta sjunga. Trots min upplevelse blev jag erbjuden jobb i en produktion. Jag ville tacka nej och aldrig mer sätta min fot i Düsseldorf, men åter igen, trumfjade plikt känslan och tacksamhetsskulden över mina egna känslor. Jag fick förklarat för mig att det ju inte kan ha varit så farligt om jag nu fick jobb. (Än idag får jag ofta påpeka för folk i min omgivning att resultatet av min prestation inte nödvändigtvis återspeglar min upplevelse av densamma.) Det resulterade till slut i att jag förminskade min egen upplevelse till nästintill fiktion,

⁴ Privat dagbok, Opublicerad. 2018-03-29

tackade ja till jobbet och fortsatte som om ingenting hade hänt. Jag trodde mer på vad folk sa till mig än på mina egna minnen.

”Jag tror att det är Plikt känslan jag matat i flera år. Kanske sedan jag var liten. Den är så stark att den är van att stå över alla andra självbevarande känslor. Som ett husdjur som växt från symbiont till parasit för att jag satt upp den på en piedestal och låtit den tro att den är viktigare än alla andra känslor.”⁵

Det är alltid svårt att härleda orsak och verkan för händelser i ens eget liv. Mitt förhållande till skuld och ansvar kanske är unikt för mig, men något jag är övertygad om att andra sångstudenter kan känna igen sig i är ambitionen att säga ja till allt som erbjuds. För mig ledde det till en orimligt hög arbetsbelastning. Under min första termin på masterutbildningen i Opera i Stockholm, studerade jag parallellt en master i Lied und Oratorium på universitetet i Wien. Jag åkte fram och tillbaka minst en gång i månaden. Strax efter jul skrev jag kontrakt med min agent och han började genast skicka ut mig på provsjungningar. Efter min upplevelse i Düsseldorf i februari, tog jag dock beslutet att pausa min masterutbildning i Wien. Jag skämdes otroligt mycket och kände det som att jag svek lärarnas förtroende, att jag var otacksam. Under hela sommarlovet mellan första och andra året på masterutbildningen på Operahögskolan, jobbade jag i en sommarproduktion och gick direkt tillbaka till skolan från det. Lagom till att övriga studenter fick ”hemstudievecka” i november, åkte jag ner till Düsseldorf och gjorde min första produktion på ett stort operahus. Mellan föreställningarna åkte jag tillbaka till Stockholm och gick på föreläsningar på skolan.

Det krävs ingen större ansträngning att se det ohållbara i arbetsbelastningen. Samtidigt tror jag fortfarande att mycket av det hade varit genomförbart om jag hade fått stöttning, förståelse och utrymme till återhämtning. Aktiviteter som tar mycket energi är hållbara om de också ger mycket energi tillbaka, men jag minns tydligt att jag upplevde det som att jag var i en ständig kamp mellan skolan och min framtida karriär. Från det att jag började studera sång var jag, som jag tidigare nämnt, mycket medveten om den tuffa arbetsmarknaden som väntade. Ju närmare jag kom arbetsmarknaden under min studietid, desto tydligare blev det för mig hur stort glappet var mellan de skandinaviska utbildningsinstitutionerna och jobben. Att jobba på ett av Tysklands största operahus parallellt med mina studier, cementerade den uppfattningen. Jag såg vad fokuset låg på i utbildningen och hur irrelevant jag upplevde det på den faktiska arbetsplatsen. Istället för att ha gett mig handfasta, konkreta tips på hur jag t.ex. underlättar för kollegor genom att positionera mig rätt på scenen när jag inte sjunger, följer en dirigent i monitor eller lägger upp loppet under den ökända och ödesdigra repetitionsveckan innan en premiär, hade utbildningens fokus varit på ”mjuka

⁵ Privat dagbok. Opublicerad. 2018-03-30

värden”. Jag förstod att alla de diskussioner i grupp om konstnärliga processer och inre resor jag haft under utbildningsåren visserligen kanske varit nyttigt för mig själv på kammaren, men att på ett faktiskt operahus ges inte sångarna utrymme att tycka och tänka. De förväntas följa instruktioner. Jag upplevde det som att de ”platta organisationer” där alla blir hörda som värdesätts i t.ex. frigrupper i Sverige (och som absolut har både för- och nackdelar), undervisas som norm i skolan. I själva verket är de undantag på den globala marknad som sångare måste ge sig in på för att bygga en hållbar karriär. Det hade inte stressat mig under min bachelorutbildning, men när jag studerade på masternivå såg jag det som oacceptabelt. Jag förstod att min enda chans att arbeta heltid som operasångerska efter mina studier, var att bygga upp en internationell karriär, och jag upplevde det som om var det helt och hållet upp till mig. Eftersom jag nu gett mig in på det här, ville jag ge mig själv bästa möjliga förutsättningar att lyckas, och diskrepansen mellan skola och arbete fick mig att känna en enorm stress. Jag ville inte utbilda mig för utbildningens skull. Jag ville utbilda mig för att få jobb. Men samtidigt upplevde jag att mina erfarenheter och initiativ att optimera mina chanser på arbetsmarknaden möttes av motstånd. Jag upplevde att jag var tvungen att låtsas som om jag inte visste bättre. I mitt förhöjda läge av stress och sårbarhet, upplevde jag att de insikter jag fick om arbetet som operasångerska samt min ökande hantverksskicklighet näst intill provocerade. Istället för att värdesätta nyvunnen kunskap och faktisk färdighet, upplevde jag att man inom utbildningssystemet agerade som om man tyckte att det var viktigare att kryssa i närvarolistor och bocka av betygskriterier. Det fick mig att ifrågasätta hur relevant utbildningen var för det yrkeslivet den skulle förbereda oss för. Den ständiga konflikten och stressen det skapade i mig blev droppen som fick bägaren att rinna över.

Den skam- och skuld känsla jag kände över att ha ”misslyckats”, d.v.s. bränt ut mig, dämpades något när jag läste boken *Burnout: från stress och utbrändhet till den goda organisationen*, skriven av Mart Jürisoo. I den beskrivs (här kraftigt förenklat) den så kallade ”marshmallow-organisationen”⁶ och de risker som uppstår i mötet mellan en sådan och en utpräglad målinriktad individ. En marshmallow-organisation definieras som en miljö som är diffus, komplex, kravfylld och otrygg och där målbilden för individens arbete inte stämmer överens med de arbetsuppgifter individen faktiskt behöver utföra. Den bilden stämmer ju också överens med Antonovskys KASAM-teori. Jag förstod då att, även om jag hade ett stort arbete framför mig i att förändra hur jag såg på min prestation och mitt egenvärde i relation till den, så låg inte hela ansvaret för att jag överskridit min gräns på mig. Jag bestämde mig istället för att lära mig identifiera miljöer med ”marshmallow-tendenser” där jag riskerar att förlora energi utan att få tillbaka den. Jag anser än idag att Operahögskolan (numer Institutionen för Opera vid Stockholms Konstnärliga högskola) har ett ansvar att arbeta strukturellt för att bättre stötta eleverna ut i arbetslivet för att undvika att

⁶ Mart Jürisoo, *Burnout – Från stress och utbrändhet till den goda organisationen* (Falun: Ekerlids förlag 2001) s. 60

målmedvetna studenter går i samma fälla som jag.

Min prestationsångest

Redan när jag studerade min bachelorutbildning i Köpenhamn, reagerade min dåvarande sångpedagog på min prestationsångest. Jag hade då inga verktyg för att hantera nervositet men eftersom jag precis bara börjat att bygga upp min röst, skylldes jag den låga nivån på mina framträdanden på vokal kunskapsbrist istället för mental. Båda kategorier innebar ett diffust arbete, men att bygga rösten var något jag märkte effekten av varje dag. Det mentala arbetet kunde jag ignorera mellan prestationerna. Jag vill likna det med relationen många har till ett tandläkarbesök; Du borstar tänderna varje dag för du märker om du får dålig andedräkt, men det är först dagen innan du ska till tandläkaren som du kommer ihåg att använda tandtråd och märker att tandköttet blöder. Då är det för sent att göra något åt det. Jag förstod inte vikten av det kontinuerliga arbetet med mental förberedelse.

Jag deltog i temadagar, workshops och privata coachingtimmar, men precis som med sångundervisningen, så hade jag inte erfarenhet nog att applicera alla teorierna om mental förberedelse i praktiken. Jag plockade dock med mig liknelser och tillvägagångssätt som jag först senare förstod att använda. En av dem fick jag med mig från en coach; Hennes metod var att sätta namn på olika delar av våra personligheter för att bli medvetna om vilken av dem som är dominant i olika sammanhang. Hon hjälpte mig att förstå att jag hade en väldigt stark Domare i mig. Domaren dominerade fullständigt innan, under och efter mina framträdanden. Han lyssnade på varje ton jag sjöng och gav ett utlåtande direkt efter. Han läste av alla nyanser i ansiktena hos publiken för att utvärdera vad de tänkte om det jag presterade. Medan jag sjöng förklarade han hur en blinkning eller en nick från någon i publiken innebar att en åhörare ogillade min röst eller mitt uttryck. Coachen fick mig också att se att ju mer jag tillät Domaren att leta fel hos andra, desto mer utrymme gav jag honom att döma min egen prestation. I den tävlingsinriktade miljön på musikhögskolan, tillät jag Domaren att få fritt utrymme att kritisera andra. Jag förutsatte att alla andra hade lika hårda Domare, som dömde det jag gjorde, och jag lät min Domare i detalj berätta för mig hur dålig de tyckte att jag var. Jag njöt aldrig av att framträda. Jag var mer som en fakir än en artist; Det var skönt först när det var över. En lång period var min lösning på problemet att inte använda linser eller glasögon när jag framträdde. Då var ansiktena hos publiken för suddiga för att Domaren skulle kunna läsa av dem.

Varefter jag utvecklades och fick bekräftelse på att jag var på rätt väg i form av stipendier och utbildningsplatser, steg mitt självförtroende, och med det ökade min förmåga att hantera nerver och prestationsångest. Jag använde mig av andningsövningar och arbetade med tydliga positiva målbilder. Istället för att i prestationssituationer fokusera på allt jag inte kunde, började jag kunna se

den färdighet jag tillgodogjort mig som en mer och mer stabil grund att lita på. En stor nyckel fann jag när jag insåg att ingen annan hör mina tankar. Det låter ju smått absurt och kan tyckas vara en självklarhet, men det var som att jag behövde förstå att jag inte behövde vara ”jante” i mitt eget huvud. Jag insåg att jag var så rädd för att trycka mina framgångar och vinster i ansiktet på någon annan, att jag inte ens vågade använda dem för att lyfta mig själv. Jag är uppväxt som körsångare och van att dela mål och framgångar med ett kollektiv. Att arbeta för något som körsångare innebar att man fick njuta av framgången tillsammans. Som solist hade jag ingen att dela den rena glädjen med. Mina nära utanför branschen förstod inte arbetet jag lagt ner och för mina vänner i skolan innebar en framgång för mig ett bakslag dem. Därför lärde jag mig att förminska betydelsen av framgången. Jag lärde mig att nedvärdera kompetensen hos olika jurymedlemmar för att dämpa vänners besvikelse över att inte bli utvalda. *”De kan ju uppenbarligen ändå ingenting!”*. Jag var inte uppmärksam på vad det gjorde med mig som faktiskt blivit utvald då och då. När jag inte kunde njuta av min framgång utan att behöva förminska den, så blev arbetet jag la ner på att utvecklas aldrig riktigt värt ansträngningen. Jag fick aldrig känna att jag skördade frukten av mödan.

Men plötsligt föll alltså poletten ner. I mitt huvud, inför en prestation, behöver jag inte förminska min förmåga och ta hänsyn till andra. Nyligen läste jag en artikel i The Guardian om självförtroende. Artikeln utgår från en golfspelares prestation och tar upp hur sättet man pratar med sig själv kan förändra ens självförtroende.

”The words you say to yourself shape your confidence and, hence, your performance, no matter how fake or cliched those words might feel. ... feeling confident about your decisions activates reward networks in the brain, while lack of confidence leads to increases of activity in brain regions linked to negative emotions such as anxiety.”⁷

Självklart bygger utveckling på att konstruktivt kunna analysera sina prestationer och se var det finns möjlighet till förbättring, men i mitt fall behövde jag aldrig påminna mig själv om den aspekten. Det jag behövde lära mig att fokusera på, var att se vad jag faktiskt gjorde bra. Domaren i mig ville säga ”Du kan inte det där. Du är dålig” och jag fick sträva efter att istället säga ”Det här gör du bra. Det där andra är något du jobbar på just nu.”. I skarpt läge fick jag till och med pusha mig själv att säga ”Du är bäst! Det du har att erbjuda har ingen annan och det är värdefullt!” och i början fick det mig att rodna att bara tänka orden. Men att vara operasångare är en extremsport. Det adrenalinpåslag och den akuta stress vi utsätter oss för, är något som de flesta kanske upplever en eller två gånger i livet annars. Jag insåg att jag måste tillåta mig själv att ta till knep som gav mig bästa möjliga förutsättningar att prestera.

”Confidence and anxiety are therefore competing rivals for your actions and attention. Anxiety

⁷ <https://www.theguardian.com/lifeandstyle/2021/jun/05/talk-yourself-up-the-simple-science-behind-boosting-your-self-belief-confidence>, Ian Robertson 2021-06-05

inclines you to retreat in avoidance of failure, while confidence is a bridge to the future that impels you forward in anticipation of reward.”⁸

För att den positiva feedbackloopen ska fungera så tror jag dock att vi måste ge oss utrymme att reflektera konstruktivt efter framträdanden. För att bygga upp en tillit till sin egen hyllningskör, måste man sätta i rutin att efteråt gå igenom vad man kan förbättra så att man kan lita på att var sak har sin tid. Under min terapi efter sjukskrivningen, tipsade min terapeut om att schemalägga ”grubbelstunder”. Hon menade att vi inte kan släppa en tanke eller ett problem förrän vi vet när vi har tid att lösa det. Ligger du sömnlös för att alla livets stora och små problem snurrar i huvudet, så kan det hjälpa att boka in en grubbelstund dagen efter då du vet att du har tid att tänka på det. Det kan vara i duschen eller på pendlingen till jobbet. Då ger du hjärnan och kroppen chans att släppa det mitt i natten. Jag tror att samma gäller för balansen mellan det okritiska självförtroende som krävs inför ett framträdande, och den konstruktiva kritik som krävs för utveckling. Det jag plockade bort från mitt schema under de år som ledde till min sjukskrivning, var grubbelstunderna och återhämtningen. När schemat fylldes med prestationer, kunde jag inte heller lita på mig själv när jag försökte höja mitt självförtroende inför dem. Jag hade ingen avsatt tid för att utvecklas mellan prestationerna och började därför mer och mer låta självkritiken spilla över i förberedelsearbetet. Det blev en ond cirkel där själva prestationerna blev mer och mer plågsamma och där även nivån på vilken jag presterade sjönk. Stressen fick mig att inte kunna förbereda mig mentalt på ett positivt sätt vilket gjorde att jag upplevde mer stress när jag presterade, vilket ledde till att jag än mindre kunde lyfta mitt självförtroende och prestera o.s.v. Tillslut kunde jag alltså inte sjunga upp utan att få en panikattack. Den negativa stressen och prestationsångesten kvävde mig totalt och i ett prestationsyrke som bygger på andningskontroll, hade jag inget annat val än att dra i nödbromsen.

Att arbeta sig frisk

Det första jag fokuserade på när jag blev sjukskriven, var fysisk återhämtning. De första dagarna vägrade kroppen slappna av, men när den sen väl gjorde det, övermannades jag av en matthet jag aldrig förut känt. Att gå ett varv runt huset gjorde mig andfådd. När jag åt var jag tvungen att djupandas mellan varje tugga så att en enkel sak som att äta lunch, kunde ta mig två timmar. Jag kunde inte se på TV, bilderna och ljudet hade för högt tempo, och min mobil fick vara avstängd, bara tanken på kontakt med omvärlden stressade mig. Varje liten aktivitet efterföljdes av en total ”nedstängning”. Efter ca en månad i det tillståndet, lyckades jag boka tid hos en psykolog. Jag förstod att min fysiska återhämtning inte skulle ge mig något på lång sikt om jag inte tog tag i roten till problemet.

Strax innan jag blev sjukskriven hade jag blivit uppringd av Deutsche Oper am Rhein och

⁸ Robertson, The Guardian 2021-06-05

tackat ja till en extra-inlagd föreställning av den Madama Butterfly jag gjort tidigare under säsongen. En vecka efter den föreställningen var jag schemalagd att börja repetera Carmen på Malmö Opera för en turnéproduktion som skulle löpa under hösten. 32 föreställningar. De första dagarna på min sjukskrivning ville jag ställa in allt jag hade inskrivet på schemat. Jag var livrädd och ville bara rensa och avsäga mig allt ansvar. Tack och lov övertalade min sångpedagog mig att vänta. Hans egen erfarenhet av branschen och insikt i hur utbrett det är med mental utmattning, lugnade mig. Han försäkrade mig om att det inte handlade om min faktiska förmåga att sjunga, det hade jag bevisat för mig själv och alla andra att jag kan. Jobbet i Düsseldorf var ett bevis på att kvalitén på min prestation uppenbarligen var bra nog även under en pågående panikattack. Problemet var att med det överhängande hotet om en panikattack, ville jag inte ens sätta min fot på scenen. Min sångpedagog fick mig att förstå att jag just nu skulle lägga alla värderingar av sången åt sidan och istället lära mig att förstå varför min prestation triggade de negativa reaktioner och tankar den gjorde i mig.

Jag började gå till min psykolog två gånger i veckan och var där minst 1,5 timme varje gång. Det var ett hårt arbete. Bara att ta tunnelbanan dit kändes i början oöverkomligt, men varje gång jag gick därifrån upplevde jag en stund av lättnad. Som att solen sken igen. Och för varje gång jag var där, höll det i sig lite längre efteråt. Som med allt i livet, var det självklart inte en rak väg framåt, men bara känslan av att få ”lämna ifrån mig ansvaret” för min mentala hälsa, att någon annan, en expert, fick styra skeppet ett tag, gjorde mig mottaglig för positiv utveckling. Den känslan jag saknat under den sista etappen av mina studier. Parallellt med att nysta i de tovor som låg till grund för min prestationsångest och stress, jobbade min psykolog efter hand medvetet och konkret med att förbereda mig för att klara av föreställningen i Düsseldorf och därefter repetitionerna av Carmen. Jag var övertygad om att jag skulle behöva backa ur. Jag såg framför mig hur jag brände alla broar och blev stämplad som opålitlig. Och det hade jag fått lära mig tidigt i mina studier; en opålitlig sångare som visar svaghet har ingen chans att få jobb. På scen ska man vara redo att blotta sitt innersta, men bakom kulisserna finns inget utrymme för mental svaghet. Det är mer acceptabelt att säga att du har fått vinterkräksjukan eller blivit matförgiftad, än att erkänna att du fått en panikattack. Det enda som lugnade mig när jag gav mig hän åt den fantasibilden, var tanken att det i så fall skulle vara meningen. Att jag kanske ändå skulle vara lyckligare om jag tvingades lägga operakarriären på hyllan och jobba med något helt annat. Jag kanske ändå inte var skapt för att klara pressen. Bara för att jag tyckte att det var kul att sjunga och stå på scen, innebar det ju inte att jag hade vad som krävdes för att faktiskt arbeta som sångerska.

Min man flög ner till Düsseldorf tillsammans med mig och såg till att jag kom på flyget när jag låg utslagen på några bänkar vid gaten. Jag pratade med min psykolog via länk på hotellrummet

kvällen innan föreställningen för att avvärja paniken och rädslan. Jag ville såklart slippa en panikattack, men en del i vårt arbete hade samtidigt varit att inte vara rädd för den. Att förstå att det inte var farligt och att acceptera panikattacker som en del av livet, precis som hunger eller trötthet. Jag skulle inte se det som ett nederlag om min kropp reagerade extremt på den extrema situationen det innebär att stå inför 2000 personer och sjunga. Min sångpedagog hade också försett mig med en ”väg ut”. För att klara av resan ner fokuserade jag på att jag, fram till kl 10 samma dag som föreställningen, alltid kunde ringa och meddela att jag just fått magsjuka eller något annat akut. Han hade fått mig att förstå att det inte skulle vara första, och heller inte sista gången, som en sångare skyllde på det när det egentligen handlade om något annat. Det avdramatiserade min situation och fick mig att känna mig mindre ensam samtidigt som det gav mig en utväg. Bara att veta att den fanns, hjälpte för att hålla ångesten stången.

Jag märkte också en kroppslig förändring under den resan. När vi promenerade mot operan innan föreställningen, kände jag de fysiska tecknen på panikångest, men istället för att livrädd kämpa emot, lät jag känslan komma. Märkligt nog var det som att systemet, istället för att gå in i en panikattack, stängde ner. Jag minns att jag låg på en bänk i parken utanför operan, med en halsduk över ögonen. Jag var vagt medveten om att solen sken och att fåglarna kvittrade, men både kropp och huvud var som avstängda. Det var inte sömn men inte heller vakenhet. Det var ett tillstånd av dvala utan tidsuppfattning. Senare blev det här tillståndet en viktig nyckel för mig och jag började kalla det en ”Power down”. Det närmaste jag kan komma att beskriva det är som att dra ur elkabeln på en router och vänta ett tag innan man sätter igång den igen. En nollställning. Känslan efteråt var en överväldigande trötthet som var lättare att hantera än panik och som gav mig respit att värma upp och klä om till scenkläder.

Jag minns tydligt hur jag står i kulisserna inför min första entré. Jag försöker andas djupt men rädslan för att göra fel och misslyckas börjar komma. Jag vet inte om jag kan lita på att mitt trötta huvud kommer ihåg vad jag ska säga och göra. Precis innan jag ska gå in på scen, har en erfaren sångare från ensemblen i huset sin första insats och han kommer av sig totalt. Han tappar orden och slutar sjunga mitt i frasen. Det blir tyst ett tag men vid nästa insats är han på banan igen. Jag ser hur mina kollegor runt mig kämpar för att hålla sig för skratt. Då är det som att all rädsla för att misslyckas rinner av mig. Var det inte värre än så? Jag gör min entré och sjunger föreställningen helt utan press. Min enda ambition är att fysiskt orka mig igenom den, vilket inte ger mig något utrymme att reflektera kring hur jag sjunger och agerar. Det var som att poletten trillade ner kring vad det egentligen handlar om att framträda live. Hela min skolgång har handlat om att förbereda mig för att göra rätt, men scenkonst handlar om fånga det som uppstår i stunden. Det är i sin tur för det mesta helt utanför en enskild sångares kontroll. Jag kunde istället gå in helt i rollen. När jag blev

trött var det för att Suzuki var trött och när jag blev yr av att resa mig snabbt, så var det för att Suzuki inte har ätit på flera dagar. Jag hade inte marginaler att bry mig om att göra ”rätt” utifrån vad någon annan tycker, jag skapade istället en roll utifrån mina egna förutsättningar. Det gav mig den roligaste och mest positiva upplevelse av att stå på scen jag hade haft dittills i mitt liv.

Efter resan till Düsseldorf blev jag sängliggandes i fyra dagar. Tröttheten gjorde mig fortfarande livrädd men jag började åtminstone på ett intellektuellt plan acceptera att stora ansträngningar kräver återhämtning, något jag inte hade haft utrymme för på flera år. Jag hade en vecka på mig till repstart av Carmen i Malmö och jag var fortfarande inställd på att jag inte skulle kunna klara av det. I förhållande till repetitionerna var rädslan inte kopplad till prestation, utan snarare att fysiskt orka mig igenom dagarna. Jag tog därför beslutet att vara öppen med min situation. Det gick emot allt jag fått lära mig under min utbildning om kraven på pålitlighet, men jag hade inget val. Jag visste att det enda sättet jag skulle kunna klara att ta mig till repetitionerna, var om jag visste att jag skulle kunna gå iväg och lägga mig och ”power down:a” om jag behövde. Den förståelse jag mötte när jag pratade med de ansvariga, var något helt annat än vad jag väntat mig. Castingchefen själv berättade att hon varit utbränd och att hon var ett levande bevis på att det var möjligt att arbeta sig frisk, inte bara vila, så länge man fick hjälp och var medveten om sina begränsningar. Jag var öppen med mina kollegor på och av scen, och såg till att jag fick en egen loge med en säng i, så att jag kunde gå dit så snart jag hade paus. Ganska snart blev det inte en så stor sak att jag åt själv i min loge eller att jag, under de kortare pauserna, la mig på golvet i ett hörn med brusreducerande hörlurar och en halsduk över ögonen. Min förmåga att totalt stänga ner mellan passen gjorde att jag orkade ge 100% när jag väl jobbade. Och återigen märkte jag att jag nu, när jag inte hade marginalerna att lägga något fokus på att värdera min egen prestation, fann en glädje i jobbet som jag aldrig haft förut. Det var en stor nog ansträngning att gestalta handlingen, så kvalitén på min sång blev helt irrelevant för mig. Sakta byttes viljan att bli frisk för att inte göra någon besviken mot en starkare vilja; att bli frisk för att få fortsätta vara mitt i musiken. Jag förstod att musiken var min drivkraft och samtidigt blev det plågsamt tydligt att jag tidigare inte haft någon inre vilja att hålla på med opera. Jag hade bara velat leva upp till andras förväntningar.

Det var ingen rak väg framåt. Vissa dagar hade jag mycket energi och vissa kom jag inte upp ur sängen, men viljan att bli frisk för min egen skull istället för av plikt mot andra, tog mig igenom bakslagen och lät mig njuta än mer av framstegen. Den hösten gjorde jag 32 föreställningar av Carmen på turné, och hur trött och orkeslös jag än var, så hittade jag drivkraften i musiken. Någon gång under varje föreställning stannade jag upp njöt av att få gestalta musiken och karaktären. Inte för uppmärksamheten eller applåder, utan för att få vara i nuet i musiken. Det var en livboj som höll mig flytande långt bättre än den plikt och tacksamhetsskuld som tidigare drivit mig. Trots att jag

bussades runt i timmar till diverse stora och små lokaler så långt ifrån glamour och prestige jag kunde komma, och trots att jag i princip var sängliggande dagarna mellan föreställningarna, så gjorde mitt nya fokus att framträdandena gav mig mer energi än vad jag förbrukade på att göra dem och det var en helt ny upplevelse för mig.

Lärdom och slutsats

Det dröjde nästan två år tills jag inte längre medvetet behövde disponera min energi till vardags, och under den tiden gjorde jag, förutom Carmen, huvudrollen i en produktion på Unga på Operan i Stockholm, flyttade till Tyskland och debuterade som Octavian i Rosenkavaljeren, sjöng Cherubino i både Tyskland och på Kungliga Operan samt en mängd mindre roller och konserter. Inte utan bakslag. Inte utan rädsla. Inte utan panikattacker. Men castingchefen på Malmö Opera hade haft rätt; Det går att arbeta sig frisk med rätt hjälp.

Det mentala arbetet jag påbörjade i och med sjukskrivningen, är en process jag aldrig kommer att avsluta. Trots att jag inte önskar att någon annan behöver gå igenom den process jag gjorde, är jag idag otroligt tacksam för de erfarenheter det gett mig. Varje process är unik, men jag vet tyvärr att jag varken är den första eller sista som kommer att gå igenom samma sak. Vår bransch blir allt mer global och med sociala medier tror jag att det är svårare och svårare för sångare att separera privatlivet från ”yrkesjaget”. Du säljer dig själv som din produkt och exponering blir allt viktigare för att höras i bruset. Vi kan se effekterna av det i hela samhället, men särskilt på arbetsmarknaden för operasångare, som är osäker och diffus, tror jag att det bidrar till känslan att allt är upp till dig och att du alltid kan (och borde?) göra lite till.

Jag hoppas att det framgår av min text att jag på intet sätt ser en enskild händelse eller ett enskilt sammanhang som orsak till min utbrändhet. Jag tror dock att mitt ”fall” hade kunnat dämpas av en större öppenhet kring just utmattningsdepression, prestationsångest och de mentala påfrestningar som kommer av att arbeta som operasångare. Där anser jag att utbildningsinstitutionerna har ett stort ansvar. Det vi håller på med är en Extremsport och jag är fast övertygad om att den faktiska upplevelsen av den prestationsångest det kan framkalla att gå ut på scen och sjunga solo framför tusen personer, är omöjlig att förstå för någon som inte själv gjort det. Under min 7-åriga utbildning på fyra olika institutioner i tre olika länder har jag bara regelbundet arbetat med en person som faktiskt haft en långvarig internationell karriär som operasångare; min sånglärare. Jag kan tänka mig att jag hade blivit hjälpt av att, på ett tidigt stadium i min utbildning, förstå vikten av mental förberedelse och återhämtning. Förståelsen för att rösten är något organiskt som tar tid att utveckla, fanns vart jag än vände mig, men nervositet och prestationsångest sågs snarare som något statiskt. Hade du problem med nerver var det för att du var sådan som person. Ett statiskt tillstånd. Jag hade uppskattat att redan då få höra från yrkesverksamma sångare hur de

hanterade nervositet och återhämtning. Senare, när jag studerade på masternivå och började förbereda mig för att kliva ut i yrkeslivet, innebar glappet mellan skola och arbete en stor stress för mig som bidrog påtagligt till min sjukskrivning. Upplevelsen av att allt var upp till mig och att det uppfattades som provocerande att jag ville fokusera på att få jobb efter utbildningen, gjorde att miljön blev negativ och stressande. När jag påpekade det för lärare i min omgivning, möttes jag av svaret att jag inte gick en yrkesförberedande utbildning. Det svaret spädde på min frustration och känsla av ensamhet. Efter en civilingenjörsexamen har du inte heller en färdig yrkestitel, men det förväntas likväl att du hittar ett jobb inom ditt fält efter avlagd examen. Jag anser att motsvarande mål bör finnas för studenter på konstnärliga utbildningar.

Som yrkesverksam möter jag hela tiden sångare som vill hjälpa varandra och dela med sig av sina upplevelser. Jag har bett om hjälp hos andra och får själv regelbundet frågor om allt från hur det är att arbeta utomlands, vad man kan kräva av sin agent samt hur man väljer repertoar för en audition. Jag har till och med hållit Zoom-möten om att starta företag. Allt detta som jag själv upplevde att jag ville lära mig i skolan men som ansågs antingen irrelevant eller bortprioriterat. Sådant som påtagligt ökade min stress över att vara oförberedd inför att kliva ut på arbetsmarknaden. Jag har allt som oftast funderat över varför utbildningsinstitutionerna inte utnyttjar den starka viljan hos sångare att hjälpa varandra. Under en konstnärlig utbildning, där så mycket är diffust och svårt att ta på, skulle konkreta och praktiska råd från yrkesverksamma sångare som själva lyckats hitta sin väg ut på den internationella marknaden, kunna vara en livboj på väg ut i yrkeslivet. Jag vet att det hade varit det för mig. Jag hade många egna demoner att möta, och är som sagt tacksam att jag tvingades göra det, men utsattheten hos unga sångare är stor nog. Skolan behöver vara en plats där Begriplighet och Hanterbarhet regerar. KASAM. Först då finns utrymmet att arbeta med sina demoner och sin prestationsångest utan att först diagnostiseras med utmattningsdepression.

Källförteckning:

1. Privat dagbok, opublicerad. Skriven av Emma Sventelius under 2018
2. KaSam. 2021. *Vad ger dig en känsla av sammanhang?*
<http://www.ka-sam.se/> (Hämtad 2021-06-05)
3. Praktisk Medicin, 2020-12-01 *Utmattningssyndrom. UMS. "Utbrändhet". Maladaptiv stressreaktion.*
<https://www.praktiskmedicin.se/sjukdomar/utmattningssyndrom-utmattningsdepression/>
(Hämtad 2021-06-05)
4. Mart Jürisoo, *Burnout – Från stress och utbrändhet till den goda organisationen*
(Falun: Ekerlids förlag 2001)
5. The Guardian, Ian Robertson. 2021. *Why self-belief is a superpower that can be harnessed.*
<https://www.theguardian.com/lifeandstyle/2021/jun/05/talk-yourself-up-the-simple-science-behind-boosting-your-self-belief-confidence> (Hämtad 2021-06-05)