



MUSIKHÖGSKOLAN I MALMÖ

Lunds universitet

EXAMENSARBETE

Hösterminen 2007

Lärarytbildningen i musik

Johannes Nästesjö

Nyckeln till den positiva Spiralen

En studie av musikers syn på sitt övande

Handledare: Eva Sæther

The key to the positive spiral

A study of musicians views of their practicing

Abstract

The purpose with this paper is to make clear how continuous practicing on one element affects not just the specific part but also other things. Is it possible to find a positive spiral where everything can be better if you focus your practicing on one thing? Can this element if it is done daily in a qualitative way transform to a key which will help you to unlock the door to the positive spiral? Are there more keys to find? I am going to reflect my ideas in this paper through a philosophical, psychological and the brain sciences perspective. Quality in action is going to be compared with the quality that you need to set a successful goal, and to reach the state of mind called flow you will need both these qualities. Six informants who are all musicians but from partially different culturally backgrounds and guaranteed different musically backgrounds are interviewed. All the informants agreed that ideas develop from consistent practicing. Consistent practicing, concentration and purposefulness are some of the keys with which the informants find the positive spiral. It requires a balance in practicing between fixed goals that are both short-termed and long-termed. To achieve maximum qualitative effect it also requires openness in your concentration while you are practicing. This openness can lead you to spontaneous "ecological discovery's" in the moment.

Keyword; practicing methods, philosophy, psychology

Sammanfattning

Syftet med denna uppsats är att klargöra hur kontinuerligt övande på ett moment påverkar inte bara det enskilda momentet utan även de runtomkring. Går det att finna en positiv spiral där allting blir bättre genom att man fokuserar sitt övande på en detalj? Kan övningsmomentet om det utförs dagligen på ett kvalitativt vis förvandlas till en nyckel med vars hjälp man kommer åt den positiva spiralen? Vad kan det mer finnas för nycklar? I detta arbete kommer jag att försöka att spegla dessa tankegångar ur ett filosofiskt, psykologiskt och neurobiologiskt perspektiv. Kvalité i handling kommer att jämföras med den kvalité som behövs för lyckad målsättning. Två kvalitéer som båda behövs för att uppnå ett så kallat flowtillstånd. Sex informanter som alla är musiker från delvis skilda kulturella bakgrunder och med garanterat skilda musikaliska bakgrunder intervjuades. Alla informanterna svarade att större idéer utvecklas när man övar konsekvent på en mindre idé. Konsekvent övande, koncentration och målmedvetet är några av informanternas personliga nycklar för att hitta den positiva spiralen. För att uppnå maximal kvalitativ effekt på övande krävs en balans mellan att i förväg bestämma både långsiktiga och kortsiktiga övningsmål och att i sin koncentration vara öppen för vad det kan finnas för spontana "ekologiska upptäckter" i nuet.

Sökord; Övningsmetodik, Filosofi, Psykologi

Sökord:

Övningsmetodik

Filosofi

Psykologi

Ett stort tack till Jacob som korrekturläst arbete, till Anna som hjälpte mig längs vägen och till mina fem informanter Alagi, Anders, Fredrik, Randi och Henrik. Ett extra stort tack till Eva som har varit en exemplariskt bra handledare.

Innehållsförteckning

1. Inledning	1
2. Syfte och frågeställningar	1
3. Bakgrund.....	2
3.1 Här och nu	2
3.1.1 Närvaro	3
3.1.2 Förberedelse	3
3.2 Den återkommande platsen	3
3.2.1 Den privata stunden och dess struktur	3
3.2.2 Ögonblickets revolution.....	4
3.3 Flow.....	4
3.4 Arbete och övning.....	5
3.4.1 De fyra momenten	5
3.4.2 Svårt eller ovant?	6
3.4.3 Vad är arbete och övning	6
3.4.4 Autoteliskt arbete.....	6
3.4.5 Relationen till arbete och övning.....	7
3.5 Koncentration.....	7
3.6 Struktur och tålamod leder till mognad och förståelse.....	8
3.7 Jagets struktur - medvetandets innehåll	8
3.7.1 Nervsystemets begränsningar och utvecklingsmöjligheter.....	8
3.8 Leken	9
3.9 Självkänsla.....	9
3.9.1 Rädsla.....	9
3.9.2 Blockeringar	10
3.10 Att hålla spiralen vid liv	10
3.10.1 Sätta mål.....	11
3.10.2 Balans.....	11
3.10.3 Den smittande inre platsen	11
4. Metod.....	11
4.1.1 Mina två intervjutekniker.....	11
4.1.2 Urvalet av informanter	12
4.2 Mina informanter	12
4.2.1 Alagi Mbye.....	12
4.2.2 Anders Jormin	12
4.2.3 Fredrik Ullén	13
4.2.4 Henrik Frisk.....	13
4.2.5 Randi Bjerger-Sköld	13
5. Resultat	13

5.1. Om görandet	13
5.2. Om spiralen.....	15
5.3. Om struktur.....	16
5.4. Om övandet.....	17
5.5. Om självförtroendet	17
6. Diskussion.....	19
6.1. Spiralen	19
6.2. Att handla	19
6.3. Kvalité	20
6.4. Vidare forskning	21
7. Slutsatser.....	21
8. Referenser	23
Bilagor	24

1. Inledning

Detta arbete har sin utgångspunkt ifrån en speciell övningsmetod. Arbetet kommer att försöka belysa vad en sådan utgångspunkt kan leda till. Både filosofiska, psykologiska och neurovetenskapliga aspekter kommer att tas upp. Idén till arbetet kom för två år sedan då jag beslöt mig för att ändra på de dagliga övningsrutinerna. Min fokus skulle läggas på ett litet moment. Detta moment skulle genomföras dagligen. Momentet skulle genomföras på ett kvalitativt sätt. Kvalitativt övande innebar för mig en stund där övandet utgick ifrån handling och inte repetition. Med detta menas att man vid varje övningstillfälle ”återupptäcker sitt instrument och sig själv” i handling. Något som är en omöjlighet om man repeterar sig själv. Övandet utgick inte ifrån tid utan effektivitet. Till att börja med tog övningspassen mellan 30-45 minuter. Efter ett par veckor kunde samma mål uppnås på 15 till 20 minuter. Efter ett par månader uppnåddes målet redan efter ett par minuters effektivt övande. Detta moment kunde till exempel vara sound eller timing. Slutligen skulle övandet på detta moment ske varje dag till varje pris. Efterhand som mina övningspass fortlöpte blev givetvis detta moment bättre. Eftersom mitt dagliga ”tvång” var momentet upplevdes allt annat övande som bonus. Detta innebar en psykologisk lättnad och följden blev i många fall längre och mer varierande övningspass. Och alla dessa hade denna lilla övning som utgångspunkt. Övandet blev mer av en fröjd.

Denna övningsmetod blev för mig en nyckel till vad jag i efterhand kom att kalla nyckeln till den positiva spiralen. 100 procent fokuserande på mitt dagliga moment gjorde mig inte bara bättre på själva momentet som jag arbetade med. Det gjorde mig även bättre på allt annat. Genom att soundet (mitt första moment) blev bättre blev timingen tydligare, intonationen bättre. Då ökade självförtroendet, solofraserna blev bättre, samspelet blev bättre. Kort sagt; Allt blev bättre!

Här i det västerländska samhälle har stressen lagt sig som en tjock hinna över flertalet av oss. Detta kan få till följd att det blir svårt att hitta en kontinuitet i vardagen. Allting ska göras och det ska göras snabbt. Att stressa har blivit synonymt med att ha mycket att göra. Och har man mycket att göra har man uppnått status vilket bissart nog innebär att stress kan tolkas som status. Den här stunden blev för mig det tillfälle där jag lyckades ”slänga bort stressen” och ersätta den med koncentration. Detta innebar en större fokus på mig själv, mitt instrument och det sound som blev när man kombinerade oss med den omgivande akustiken.

2. Syfte och frågeställningar

Syftet med detta arbete är att försöka reda ut varför denna struktur påverkade mig så positivt. Vad finns det för bakomliggande faktorer till detta fenomen? Går det att koppla till filosofi, psykologi eller naturvetenskap? Litteraturen har valts utifrån dessa kriterier. Tanken är att problemet ska angripas från en rad olika synvinklar. Mina intervjuer utgår ifrån dessa kriterier. Informanterna har skilda bakgrunder både rent geografiskt och musikaliskt. Mina forskningsfrågor är;

- Vad blir effekten av att man övar fokuserat på en sak under en längre period?
- Lyfter detta övande upp annat så att en positiv spiral skapas?

- Vad skiljer begreppet öva/handla ifrån begreppet öva/repetera?
- Vad är kvalitativ övning?

3. Bakgrund

Detta kapitel har jag valt att dela in i tio avsnitt. Dessa är:

1. Här och nu;
2. Den återkommande platsen
3. Flow
4. Arbete och övning;
5. Koncentration
6. Struktur och tålamod leder till mognad och förståelse,
7. Jagets struktur – medvetandets innehåll
8. Leken
9. Självkänsla
10. Att hålla spiralen vid liv.

Jag har delat upp dem i mindre rubriker. Allt för att ska läsaren lättare ska få en överblick. Materialet är en tematiskt ordnad presentation av tidigare forskning och kunskapsläget inom mitt område, källorna utgörs av både böcker och filmer.

3.1 Här och nu

I boken *Spela fritt* beskriver Stephen Nachmanovitch (2004) hur minne, intention (vilket beskrivs som förutsättningar för det förflutna och det framtida) och ingivelse (som ger uttryck för det evigt närvarande) kan smälta samman. Det handlar om ett här och nu där det endast råder en tid: realtiden. Såväl inspirationens tid, tiden för att tekniskt strukturera och förverkliga musiken, speltiden och tiden för kommunikation med publiken som den vanliga klocktiden är alla en och densamma.

3.1.1 Närvaro

Hur uppstår denna realtid? Krishnamurti beskriver i diskussionsserien *Conversation* (1974) att sinnet måste vara klart och det enda sättet att tänka klart är när man inte är fast i det förflutna. Med liknande ord berättar Nachmanovich (2004) hur varje ögonblick är unikt, att de bara inträffar en gång i universums historia. Vidare berättar han att om man ska leva intuitivt och inspirerat kan man inte vara passiv, man måste reagera. Det handlar alltså om närvaro i nuet. En konst som ger en möjlighet att njuta av omedelbara upplevelser. En konst som när den väl fungerar får en att handla, inte stå och fundera över vilka val man ska välja. Eller som Krishnamurti uttryckte sig ”A man that sees clearly have no choice, he acts” (1974). Flamenco musikern Paco Pena vidareutvecklar detta begrepp i boken *Improvisation, Its nature and practice in Music* (1980) där han berättar att sammanhanget måste kännas fräscht för att han ska känna sig inspirerad. ”It’s got to be new. If not the rhythm or the notes at least the

spirit of it should be new.” (s.17) I *spela fritt* berättas det om en läkare som genom att vara ”närvarande i nuet” lyckas överskrida sin kompetens. När dessa situationerna uppstår lämnar han skolböckerna och lutar på sin intuition. Werner förklarar i *Effortless Mastery* (1996) att man inte kan planera hur man ska svara i musiken. Planerar man så förlorar man ögonblicket.

3.1.2 Förberedelse

Vilka förberedelser krävs för att hamna i realtiden? Ett första steg är att lära sig att skilja på det rationella sinnet och det intuitiva. Gallwey (1986) kallar det förstnämnda för ”jag ett” och det sistnämnda för ”jag två”. Både Gallwey och Werner (1996) anser att man ska försöka att koppla bort ”jag ett” tills man är klar med sin aktivitet. Krishnamurti går ännu längre när han säger att vi måste iaktta oss utan iakttagaren vilket är tanken (1974). Han hävdar vidare (1960) att varje strävan från jagets sida att vara eller inte vara är en rörelse bort från vad det är. Jaget är enligt Krishnamurti ingenting, det är tomheten. Något som måste upplevas och inte går så länge det finns någon som erfar. Iakttagaren, tanken och jaget tolkas i detta arbete som ”jag ett”. Nachmanovitch (2004) nämner i liknande ordalag att ”hela denna röra av andligt avfall måste kastas överbord. Bara villkorslös kapitulation leder till verklig tomhet och på denna tomhetens plats kan jag vara produktiv och fri” (s.140).

Han berättar vidare att om man ska kunna skapa så måste man försvinna. Detta likt det som Edgar Davis sa en gång i tiden ” först när han inte vet vad han gör, gör konstnären goda ting” (Davis refererad i Nachmanovitch, 2004). Ett steg för att komma i den riktningen är att agera enligt wu wei principen, det vill säga principen om icke agerande (Willhelm, R refererad i Nachmanovitch, 2004). Taoisterna menar att medvetandet alltid lägger sig i, hjälper till, rättar och lämnar därmed aldrig de psykiska processerna i fred. Nyckeln för taoister är att låta saker hända i psyket. Detta vore enkelt, hävdar de, om det inte vore så att enkelhet är det svåraste av allt att åstadkomma. Lika långt går inte Werner (1996) och Gallwey (1986), utan de hävdar att analysen inte ska komma under tiden man spelar utan när allt är över. Werner anser vidare att vi aldrig kommer att uppleva några djupare känslor i musiken om vi måste tänka på rytm, frasering och annat under tiden som vi spelar. ”Övning är ingången till direkta, personliga och interaktiva förbindelser. Den är kopplingen mellan vetskap och handling” (Nachmanovitch, 2004, s. 76). Det som de alla hävdar gemensamt är att vi för att uppleva stunder av här och nu måste släppa jag ett - den rationella tanken - bakom oss.

3.2 Den återkommande stunden

Lars Jansson, svensk jazzpianist, beskrev under en workshop som hölls på Sundsgårdens folkhögskola 2002 att han startar varje dag med meditation. Därefter spelar han ett antal teknikövningar och skalor. Först efter denna stund tillåter han världen runt omkring att ta plats. Detta blir dels en möjlighet att ladda om batterierna, dels en möjlighet att återupptäcka nuet och sina erfarenheter.

3.2.1 Den privata stunden och dess struktur

Liknade fall återkommer ständigt i litteraturen. Stunden behöver inte vara på morgonen, den kan vara när som helst. Men det som finns gemensamt är att den finns där. Csikszentmihály (2001) berättar om den framgångsrika affärskvinnan. ”Men varje dag tillbringas hon en viss tid med att ladda upp sinnet genom sådana enkla handlingar som att stå stilla i en kvart vid en strand och vända ansiktet mot solen med slutna ögon” (s.53). Werner (1996) beskriver denna plats som sitt hemliga utrymme. Han anser att detta lilla utrymme är möjligt att finna även hos den till synes mest upptagna människan. Detta utrymme behöver inte vara längre än fem-tio minuter om dagen. Denna stund ska enligt Werner ägnas åt en specifik övning. Detta varje dag tills övningen har bemästrats fullkomligt. Vad får den för effekt? Nachmanovitch (2004) anser att strukturen är nyckeln till spontanitet och därmed även kreativitet. Ett ramverk

skapar då paradoxalt nog frihet. Vidare berättar han om att konsten att utföra musik är helt och hållet grundat på erfarenhet och hur man sedan lyckas att pröva sin förmåga i realtid. Det handlar inte om teori eller att lära sig rätta sättet att spela, men om att utföra något genom att utföra det och göra upptäckter genom experiment.

3.2.2 Ögonblickets revolution

”Myter om uppståndelse handlar inte om omintetgörandet av den fysiska döden men om en förvandling vi kan åstadkomma med en gång, en återfödelse in i självet” (Nachmanovitch, 2004, s.187). Detta citat av Nachmanovitch är en bra liknelse på den ”revolution” som sinnena kan genomgå varje dag. Denna sinnenas öppna revolution handlar om återupptäckande av allt och alla. Det handlar om en slags öppenhet som gemene man kan uppfatta som naiv innan han eller hon har förstått dess innebörd. Om man applicerar tanken kring denna revolution på det dagliga övandet blir innebörden att man ”återupptäcker” sitt instrument. Detta som om det vore första gången man rörde sitt instrument. Det blir ett sätt att ”lura sig själv” med andra ord. Ett sätt med vars hjälp man undviker att spela av slentrian. Werner (1996) berättar att han försöker låtsas som om ingen någonsin har vidrört ett piano innan han sätter sig framför flygeln. Med liknande ord beskriver Nachmanovitch att samtidigt som man plockar upp sitt instrument stämmer man även av med kroppen och uppmärksamheten (2004). Med Krishnamurtis tankegångar (1974, avsnitt fyra) “I have no relationship with my wife if I have an image of her or myself” drivs det här resonemanget till sin spets. Ordet image står här för bilden som jaget har skapat av ett objekt med hjälp av minnet. Han menar att det är omöjligt att ha en relation till någon eller något om man hela tiden ska utgå ifrån det förflutna. Ögonblickets revolution måste hela tiden äga rum. Man måste bli fri från det medvetna vilket är “the image”. Nachmanovitch (2004) förklarar detta på ett fantastiskt vis:

Hundrade gången jag provsmakar ett konstverk som jag älskar finner jag ännu något nytt, därför att jag har blivit en annan och därför att det finns någon sorts storhet och mångfald i konsten, som kan vinna samklang hos ett föränderligt jag. (s.167)

Eftersom allting hela tiden förändras blir allting unikt. Nachmanovitch återigen:

Det finns i musiken, faktiskt, ingenting sådant som en ”not”. En not är en abstrakt symbol för en ton, vilken är ett faktiskt ljud. Man kan spela tusentals b: och c:n och de kommer alla att vara olika. Ingenting kan standardiseras. Varje svängningstillfälle är unikt. (2004, s.65)

3.3 Flow

Mihály Csikszentmihály är en ungersk psykolog som är bosatt i USA. Från 60-talet och framåt har han forskat i någonting som han kallar för den optimala upplevelsens psykologi. Efter att ha intervjuat en mängd människor från hela världen kom han fram till att ett flertal uttryckte samma känslor när de kom in ett tillstånd av ett här och nu. De kallade upplevelse för flöde och därmed var flowpsykologin född.

Flowpsykologin menar att vardagliga rutiner kan förvandlas till personligt meningsfulla lekar som leder till optimala upplevelser. Ett viktigt steg för att lyckas omvandla dessa rutiner är att frigöra sig från den sociala kontrollen och finna belöningar i ögonblickets händelser. Om det lyckats kommer vi att lära oss att njuta av och finna mening i den ständiga strömmen av

upplevelser. Processen att leva kommer att bli lättare och den sociala kontrollens bördor kommer att falla från våra axlar. Csikszentmihály menar att vi varje dag slösar bort miljontals manår genom att rikta vår energi på massnöjen istället för på komplexa mål. Dessa massnöjen gör oss mer modfälda än vad vi tidigare var. Det gäller istället att vi människor lär oss att investera i riktiga utmaningar. De bästa ögonblicken anser han inträffar enbart därför att vi själva tillåter dem att hända. Detta kommer till stånd när vi lärt oss att tänja vår kropp och själ till det yttersta i en medveten ansträngning för att åstadkomma någonting svårt och eftersträvansvärt. De optimala stunderna är tvärtemot vad många tror inte stunder av passivitet utan stunder av handling. Att finna lycka är förenligt med denna teori. Det är ingenting som bara händer. Det är ett tillstånd som måste förberedas (Csikszentmihály, 2001).

Csikszentmihály skiljer på entropi och flow vilka är varandras motsatser. Med entropi menas det tillstånd när man har oordning i sitt medvetande. Entropi är enligt Csikszentmihály människans naturliga tillstånd. Det går att uppleva flow, entropins motsats om man lär sig att kontrollera sin mentala energi och investerar den i medvetet utvalda mål. Det fantastiska är att man per automatik då även växer till en mer komplex varelse. Flow beskriver mycket väl känslan av rörelse utan synbar ansträngning. En av anledningarna till det är att medan man är upptagen i detta tillstånd glömmar man bort alla otrevligheter som förekommer i livet. Flowupplevelsen kräver så total koncentration på uppgiften att det inte lämnar något utrymme för ”vardagstankar”.

De viktigaste processerna för att skapa flow är

- Att sätta upp ett övergripande mål och så många delmål som det är praktiskt att genomföra.
- Att lyckas registrera framsteg i förhållande till de utvalda målen.
- Att fortsätta koncentrera sig på det man gör och fortsätta att nyansera utmaningarna som är inbegripna i aktiviteten.
- Att utveckla den färdighet som erfordras. Att öka svårighetsgraden om aktiviteten börjar bli långtråkig. (Csikszentmihály, 2001)

3.4 Arbete och övning

Werners (1996) huvudkärna i *Effortless Mastery* kretsar kring denna rubrikmening. Han beskriver hur det vanligaste problemet allt som oftast inte är övandet utan att överhuvud taget komma till stånd med att öva. Och när vi väl har startat att öva är problemet det omvända. Vi har problem att avsluta övandet. Därför föreslår Werner att övandet inte bör vara längre än fem minuter och att allt annat ska ses som bonus. Detta konsekventa övande ledde i Werners fall till att allting blev bättre. Wideberg (2003) menar att ett bra sätt att komma igång på är genom att lova sig själv att arbeta aktivt mellan fem-tjugo minuter om dagen. När dessa minuter har gått ska man lägga ner sin penna eller sitt instrument oavsett hur stort suget än är. Detta leder till att suget stannar kvar tills nästa dag och dagen därpå och så vidare.

3.4.1 De fyra momenten

Werner(1996) beskriver fyra olika grundmoment för hur man ska göra övandet kvalitativt;

- 1) att spela avspänt (min personliga översättning, ordagrant motståndslöst),
- 2) att spela snabbt,
- 3) att spela hela övningen,

4) att spela perfekt.

Tanken är att man genom att bolla nr 2, 3 och 4 med nummer 1 ska uppnå bästa form av övning som så småningom kommer att leda till att man kan öva på alla fyra momenten samtidigt.

3.4.2 Svårt eller ovant?

Den som studerar till arkitekt i Köpenhamn får tillbringa hela sin första vecka med att lära sig att dra raka linjer på ett papper. Det som vid första anblicken verkar vara en enkel övning visar sig vara en uppgift som kräver både erfarenhet och koncentration innan den kan bemästras. Enkelheten är inte så enkel som den kan te sig. Det handlar om vana och dess motsats, ovana. Definierar vi konsten att dra ett rakt streck på ett papper som svårt eller ovant för studenterna? Känns det lättare att bemästra om man benämner problemet med ovant istället för svårt? Vad är vi i så fall vana vid? Werner (1996) nämner som exempel E – dur partiet på ”All the things you are”. Det är den del av låten som de allra flesta brukar ha problem med. Men är tonarten i sig svårare än andra tonarter? Eller beror det inte bara på att det är en mera ovan tonart för oss. Att vi har spelat den för lite? När Bill Evans blev tillfrågad om hur han övade svarade han ”I practice the minimum” (1996, s.109). Med det menade han inte minimum av tid utan istället minimum av material.

3.4.3 Vad är arbete och övning?

Nachmanovitch (2004) jämför skillnaden på den västerländska och den österländska uppfattningen om vad arbete egentligen är.

Den västerländska uppfattningen om ändamålet med övning är att förvärva kunnighet. Den är djupt förbunden med vår yrkesetik, som ålägger oss att utvärda kamp och tristess nu i utbyte mot framtida belöningar. Den österländska uppfattningen om övning å andra sidan, är att skapa personen, eller att förverkliga eller uppenbara den kompletta person som redan är för handen. Detta är inte övning för någonting, det är absolut övning, vilken är sig själv nog. Att gå är att öva. (s.71)

Csikszentmihály (2001) beskriver hur arbetsförhållandet för några italienska bönder skiljer sig radikalt från de flesta i det moderna samhället i väst. Ett anmärkningsvärt drag är att de sällan kan skilja på arbete och fritid. Man skulle kunna säga att de arbetar sexton timmar om dagen, varje dag i veckan, men man skulle också kunna påstå att de inte arbetar alls. Livet och arbetet har smält samman för dem. När det händer hävdar Nachmanovitch (2004) att man känner sig fri att arbeta som om man hade obegränsat med tid och energi. Csikszentmihály (2001) hävdar att den apati som många människor omkring oss upplever beror på att de är mentalt uttröttade, inte fysiskt. Detta beror på hur den moderne arbetaren förhåller sig till sitt arbete. Hur upplever han sina egna målsättningar i förhållande till det? På så vis liknar sättet som de italienska bönderna arbetar på mera det som vi traditionellt förknippar med ett österländskt tänkande. En intressant fråga att ta i beaktande är vilka som borde vara i minoritet, den moderne arbetaren i väst eller de som arbetar utifrån ett traditionellt östperspektiv? Nachmanovitch uttrycker sig i orden ”Övning är inte bara nödvändig för konst, den är konst!”(s.76) vilket förmodas ge honom en plats ibland de sistnämnda. Han anser vidare att övningen/arbetet är en ingång till direkta, personliga och interaktiva förbindelser likt en koppling mellan inre kunskap och handling.

3.4.4 Autoteliskt arbete

Ordet autoteliskt är ett sammansatt ord där auto betyder själv och telos mål. Med autoteliskt arbete menas arbete där det är själva handlingen i sig som är belöningen (Csikszentmihály, 2001). Yttre belöningar räknas inte. Om till exempel en läkare arbetar för att jobbet ger honom en bra lön räknas det inte som autoteliskt arbete. Om han däremot upplever arbetet som tillfredställande och skulle kunna göra sitt jobb även om han inte skulle känna det som tvång räknas det som autoteliskt arbete. När man upplever autoteliskt arbete försvinner känslan av alienation gentemot arbetet. Den ersätts av engagemang. Ledan övergår i njutning, hjälplöshet förvandlas till en känsla av kontroll, och den psykiska energin sätts i arbete för att förstärka självkänslan istället för att slösas bort på yttre målsättningar. När upplevelser är belönande i sig själva.

3.4.5 Relationen till arbete och övning

Precis som vi bygger relationer med våra medmänniskor bygger vi även relationer till våra artefakter, de ting som vi skapat som hjälper oss att utöva de arbeten som vi utför. I en musikers fall blir det synnerligen påtagligt. Våra instrument kan ta rollen som den bästa av vänner men även som något som ter sig fullkomligt obegripligt. Att öva är ett sätt att bygga en relation med sitt instrument. Det kommer ett ögonblick när vi inser att vi förälskat oss i vårt instrument (Nachmanovitch, 2004). Upplevelse av sensualitet genomsyrar spelet, sättet som vi lyssnar på, betraktar och lär. Förälskelsen liknar den som vi upplever när vi förälskar oss i en annan person. Nyförälskelse som följs av besvär när de romantiska illusionerna skalas bort och relationen blir mera vardaglig. Konfrontationer med svårhanterlig självkänedom, då vi måste utsträcka vår fysiska, emotionella och intellektuella uthållighet till dess yttersta gräns och då vårt tålamod att framhärda och överträffa oss själva provas. Det går att vara både emotionellt och intellektuellt engagerad i sitt instrument. Men det är först när en person är riktigt engagerad som den riktiga autenticiteten uppstår. Musiken kommer då att uppfattas som hel. Viram Jasani berättar att mästarna i Indien visar sina elever grunderna och att det sedan är upp till eleven att utveckla den till sin egen "If you're a good student you take advantage of this opportunity that he gives you and then it becomes something that one develops on one's own. The whole thing is one's own. The whole performance is one's own interpretation on that raga" (Baily, 1980, s.11).

3.5 Koncentration

Nachmanovitch (2004) refererar till Copland som förklarar hur inspiration är någonting som är bortom ens varelse. Någonting som är motsatsen till självmedvetande. Hela varelsen måste vara helt och hållet engagerad för att den riktiga autenticiteten ska uppstå. Engagemang är en nyckel till koncentration och koncentration är en nyckel för inspiration. Alltså måste man engagera hela varelsen för att komma bortom varelsen. Buddister kallar den absoluta koncentrationen för samadhi. Sufier kallar detta tillstånd fana, utplånandet av den individuella självheten. Csikszentmihály (2001) uppmärksammar att koncentration inte nödvändigtvis behöver innebära en ökad mental ansträngning utan tvärtom en minskad.

Inom musiken kan koncentrationen på framförandet av det som görs och koncentrationen på relationen till det man gör få en att komma bortom sin varelse och uppnå autenticiteten (Nachmanovitch, 2004). Esmail Shreikh, en indisk sitar spelare berättar:

You've got to decide which ones are allowed and which ones to play and how to play them. And you take out one note... and concentrate on one note... And in this way you work your way up the scale. The whole thing is then repeated on this basis of a rhythm created, in this case on the sitar, on the drone...And

concentrating on this note...and building up my phrases to end on that point...And you pick out each note in this scale as you go up the scale and your phrases are created and improvised around each particular note, and this is why it takes such a long time, perhaps, to play a good performance. (Bailey, 1980, s.6)

3.6 Struktur och tålmod leder till mognad och förståelse

I *Effortless Mastery* poängterar Werner (1996) gång på gång vikten av att tillåta sig att ha tålmod med det man gör. Om vi inte tillåter ett material att sjunka in ordentligt är det stor chans att materialet inte fastnar. Faktum är att om vi inte tillåter oss att stanna upp med ett material tillräckligt länge kommer det inte att stanna kvar över huvud taget. Vi kastar inte bort vår tid så länge som vi tillåter oss att stanna med ett problem/material på ett konstruktivt vis. Bailey och Csikszentmihály utvecklar det här resonemanget när de lägger till vikten av att ha ett mål att sträva efter (Bailey, 1980; Csikszentmihály, 2001) Esmail Shreikh berättar (Bailey, 1980) att eleven är i ständig kontakt med det musikaliska verket och dess utveckling och är medveten om vilka mål som han vill uppnå. Konsten att improvisera fortsätter han, kan inte tvingas fram, utan bygger på förståelse som utvecklas från fullständig kännedom om det musikaliska sammanhanget.

Hos Nachmanovitch (2004) finner vi en antites eller ska vi kanske kalla det för en förlängning av Werners argument. Han anser nämligen att mognaden äger rum medan vår uppmärksamhet är riktad åt ett annat håll. Detta innebär i praktiken att Nachmanovitch menar att vi ska jobba med någonting under en längre period för att sedan låta det vila och mogna. Han menar vidare att idéer utvecklas allra bäst om de får vandra runt i ett kretslopp mellan det medvetna och det undermedvetna. Det medvetna arbetet sjunker ner och införlivas med det undermedvetna. Sedan kommer den till synes magiska del av processen då idén åter kommer upp till ytan, ytterligare berikad och mogen genom sin vistelse i det omedvetna. Nachmanovitch menar att det inte är materialet som dyker kommer upp till ytan, utan att det är vi själva som är mer mogna och färdiga att höra materialet.

3.7 Jagets struktur - medvetandets innehåll

Krisnamurti (1974) hävdade att enda sättet att förstå ordning är genom oordning. För om vi inte förstår oordningen kommer vi aldrig att förstå ordningen. Krishnamurti menar vidare att våra sinnen är grundade i oordning och ett bevis på detta är att tankar delar upp saker och ting och att dessa tankar är baserade utifrån vårt minne. Som exempel tar han upp våra landsgränser. Det är våra sinnen och inte naturen som har skapat dem. Vi försöker att skapa ordning genom att dra landsgränser men skapar en ännu större oordning när att vi stänger ute varandra ifrån land som tillhör alla. Vi tror att vi att vi behöver ett ordnat sinne för att förstå ordning, men hur är det möjligt att ha ett ordnat sinne när det är vårt sinne som har skapat denna oordning? Oordning är någonting som finns i var och en av oss. Ordning kan bara komma genom förståelsen av oordning.

3.7.1 Nervsystemets begränsningar och utvecklingsmöjligheter

Csikszentmihály (2001) menar att medvetandet inte är ett enkelt lineärt system, utan ett system där uppmärksamheten formar självet, och där självet i sin tur styr uppmärksamheten Tyvärr är vi väldigt begränsade när det gäller hur mycket information som uppmärksamheten kan ta in. Nervsystemet har definitiva begränsningar. Överskrider det antal "händelser" som får plats i medvetandet börjar de tränga ut varandra. Om inte tankarna följer efter varandra

blir det ett virrvarr (2001). Motorisk inlärning har i likhet med andra minnesfunktioner en så kallad konsolideringsfas. Med detta menas en period på ett par timmar efter själva träningsfasen då man uppnår optimal kvalitet på den inlärd rörelsen utan ytterligare träning. Att öva andra, närbesläktade rörelser under konsolideringsfasen kan störa inläringen av den första uppgiften (Ullen, 1999). Det finns sätt att förändra signalvägarna i hjärnan. Vid National University of Mental Health genomfördes ett experiment där försökspersoner fick genomföra en enkel motorisk uppgift. Forskarna noterade vilka delar av hjärnan som engagerades i uppgiften med hjälp av så kallad datortomografi. Försökspersonerna fick sedan träna dessa fingerövningar dagligen under fyra veckors tid. När de fyra veckorna hade gått visade det sig att det området i hjärnan som hade engagerats blivit större. Övningen hade aktiverat fler nervceller och förändrat de neruronförbindelser som ursprungligen berördes av uppgiften (Lama & Cutler, 1998)

3.8 Leken

I *Fritt spel* tas ordet lek upp gång på gång (Nachmanovitch, 2004). Boken börjar med att beskriva att det i sanskrit finns ett gammalt ord som betyder lek, "lila" (engelskans play betyder både lek och spel). Detta ord lila skiljer sig ifrån vårt ord för lek på så vis att det här handlar om en gudomlig lek, skapelsens, ödeläggelsens och pånyttfödelsens lek. Det betyder även kärlek. Den öppenhet som ligger i detta ord ligger enligt Nachmanovitch till grund för vårt improvisationssinne. Han refererar till Jung som beskriver att när man skapar något nytt inte använder sig av intellektet utan lekinstinkten som handlar om ett inre behov. Blickar vi ut i naturen finner vi att lek förekommer överallt ibland de utvecklade däggdjuren (Nachmanovitch, 2004). Hos oss människor förekommer leken genom alla livets aspekter i form av ritualer, konst, musik, idrott och civilisationen självt. Det är möjligt att musicera som lek så som vi ser på ordets betydelse, men det är även möjligt att musicera utifrån den gudomliga leken, lila. Lek hävdar Nachmanovitch är någonting som existerar i sig självt. Det är befriat ifrån ett varför.

3.9 Självkänsla

Krishnamurti (1974) anser att verkligheten är omätbar. Han anser att våra jämförelser (det mätbara) med varandra måste upphöra om vi ska finna det som är äkta. Det mätbara leder till jämförelse som leder till tävlan. Detta är grunden för oordning. Om vi skulle sluta att jämföra oss skulle det inte uppstå några konflikter. Detta för tankarna till följande citat: "If you forget yourself, you become the universe" av Zen master Hakuin (Nachmanovitch, 2004). På liknande vis anser Werner (1996) att vi måste omprogrammera vårt behov av kontroll. Vi är vana att analysera allt som vi spelar i trånga termer. Det är bara hämmande för oss. Werner anser vidare att vi borde kasta bort våra definitioner av vad vi är och bara njuta av det vi gör. Han anser att hans dotter som var fyra år när boken skrevs kunde njuta mera av att spela piano än vad många professionella pianister kan. Detta för att hon inte har definierat sig som pianist. Ett sätt att lära sig att njuta av sitt spel är att kunna skilja på att vilja spela bra och att känna ett tvång av att behöva spela bra.

3.9.1 Rädsla

Vi är ofta rädda att omgivningen inte ska ta oss på allvar eller inte anse oss vara nog kvalificerade. Vi gömmer vår rädsla bakom ett proffsigt leende (Nachmanovitch, 2004). Krishnamurti (1974) pratar om två typer av rädslor, den medvetna och den omedvetna. Den ena är den fysiska rädslan och den andre är den psykiska rädslan. Den fysiska liknar han vid

ett djur som blir jagat av ett rovdjur. Den är en nödvändighet för överlevnad till skillnad från den psykiska. Buddister talar om fem rädslor som står emellan oss själva och vår frihet. En av dem passar in som en fysisk rädsla, rädslan att mista livet. De resterande fyra, rädslan att mista ens försörjning, rädslan att mista ens goda rykte, rädslan för ovanliga sinnestillstånd och rädslan för att tala inför en församling går under den psykiska rädslan (Nachmanovitch, 2004). Werner (1996) anser att vi har programmerats till att frukta det som vi ska spela. Det tar bort fokus på vad vi egentligen borde göra och facit blir alltför ofta ett misslyckande

3.9.2 Blockeringar

Den skapande processen och blockeringar är varandras motpoler. Vad är det som skapar blockeringar och hur lär man sig att undkomma dem? Nachmanovitch (2004) skriver att det är en smal gräns mellan det patologiska och det kreativa. Blockeringar förhindrar oss att vara kreativa. Perfektionismen, en blockering i sig har en ful tvilling, förhållning. Den anser sig behöva göra allt, ha allt, vara allt. Perfektionismen håller oss fast mer effektivt än de flesta andra blockeringarna. Om vi ska lyckas att plocka fram våra kreativa sidor gäller det att lära sig att undanröja våra blockeringar och släppa fram kreativitetens naturliga flöde. Detta görs på ett effektivt sätt genom tillåta sig att göra fel. För om vi inte gör fel, är det sannolikt att vi inte gör någonting alls. Nyckeln för att häva sina blockeringar heter sårbarhet. Det gäller att våga kasta sig ut för stupet. Csikszentmihály (2001) menar att det bara finns ett enda sätt med vars hjälp man lyckas häva sina blockeringar. Det är ta saken i sina egna händer. Det gäller att uppnå en grad av autonomi från samhällets krav. Med det menas de krav som skapar livsångest och depression hos individen. Denna autonomi uppnås när man själv lär sig att skaffa sig sina belöningar. Man måste utveckla en förmåga att finna nöjen och meningsfullhet oberoende av yttre omständigheter. Det gäller vidare att lära sig att ge order till sina tankar. Annars kommer uppmärksamheten att dras till det som för ögonblicket är mest problematiskt. Entropi anser Csikszentmihály är sinnets normalstillstånd. Det är ett tillstånd som varken är användbart eller njutbart.

3.10 Att hålla spiralen vid liv

Ordet yoga är sanskrit och betyder koppla samman. Yoga står i detta kapitel som symbolik för den röda tråd vi behöver i vardagen för att koppla samman våra aktiviteter så att det råder en balans mellan det vi gör. Nachmanovitch (2004) beskriver att hans allmänna förberedelser innefattar allt han gör för att vara vid god hälsa. Dessa förberedelser hjälper honom att stå emot livets överraskningar. Yogan, den röda tråden för honom är att finna energi för allt han företar sig. Energi för att uppnå skicklighet, energi för att öva, energi för att fortsätta trots motgångar, energi för att fortsätta när det ser bra ut och han frestas att slå sig till ro. Det behövs flera typer av energi för att lyckas med yogan, fysisk, andlig, intellektuell med mera. Metoder som att sova ordentligt, äta ordentligt, fysisk träning med mera. Klassiska metoder som är välkända för oss alla. Framförallt menar Nachmanovitch att vi aldrig får glömma det som han kallar de stora vägröjarna; humor, vänner och natur. Krishnamurti (1974) talar i liknande banor. Han menar att jag är mina handlingar. Alltså är jag totalt ansvarig för mitt beteende. Det är ett fullständigt ansvarstagande med allt vad det innebär.

3.10.1 Sätta mål

Csikszentmihály (2001) menar att man genom att lära sig att sätta upp sunda mål garanterat underlättar en fortsatt plats i den positiva spiralen. Han beskriver hur en människa med ett autoteliskt själv lär sig att välja – alltifrån livslånga åtaganden som giftermål eller ett kall, till banala beslut om vad man ska göra på helgen. Dessa autoteliska människor lär sig enligt Csikszentmihály att välja utan stora åthävor och med ett minimum av panik. Csikszentmihály

beskriver i annan del av boken Flow hur man kan länka samman en extern utbildning med en intern. Tanken är att när den externt motiverade utbildningen tar slut (exempelvis en högskoleutbildning) ska den internt motiverade utbildningen ta vid. Målet med att ta examen och hitta arbete ersätts med att söka förståelse i sin omgivning. Som komplement till att ha mål gäller det att finna en sund balans med allt man gör.

3.10.2 Balans

Nachmanovitch (2004) menar att det är en smal skillnad mellan patologi och kreativitet, mellan missbruk och övning och mellan tvångstankar och flöde. Ett knep är att lära sig känna av när en bedömning är konstruktiv och när den är obstruktiv. Konstruktiva bedömningar rör sig jämsides med den kreativa processen. Detta likt en ständigt pågående återföring i ett sorts parallellt löpande medvetande, som främjar processen. Obstruktiva bedömningar rör sig vinkelrätt mot processens riktning. Det inträder före den skapande akten (författarens skrivkramp) eller efter (förkastande eller likgiltighet). När vi bedömer någonting måste det finnas en balans mellan impulsens fria flöde och ett ständigt prövande av och sökande efter kvalitet. Med för lite bedömning följer skräp. Med för mycket bedömning följer blockering.

3.10.3 Den smittande inre platsen

Werner (1996) talar om en inre plats dit man söker sig vid varje övningstillfälle. Han menar att om man lär sig att vårda denna plats kommer man att märka att den smittar av sig till den resterande vardagen (se fem minuterstekniken).

4. Metod

”Hermeneutik är en tolkningslära där språket anses vara nyckeln till mänsklighetens kultur. Den bygger på helheten där den mänskliga existensen kan tolkas med egen förståelse.” (Patel,R. & Davidsson,B., 2003). Arbetet är skrivet utifrån ett hermeneutiskt, tolkande perspektiv.

4.1 Mina två intervjutekniker

”Syftet med en kvalitativ intervju är att upptäcka och identifiera egenskaper och beskaffenheter hos något, t.e.x den intervjuades livsvärld eller uppfattningen om något fenomen” (Patel, R. & Davidsson, B. 2003, s.78). Kvalitativa intervjuer av två olika slag har förekommit i detta arbete. Den första intervjun gjordes med hjälp av min kollegas mp3-spelare. Den har sedan ordagrant transkriberats i sin helhet (ca 50 minuter lång). Den intervjun baserades dels på teorin i litteraturkapitlet, dels på mina egna erfarenheter. Efter att gått igenom denna första intervju kom jag fram till en kärna av frågor som jag strukturerade upp i stolpar (se bilaga). Dessa frågor skickade jag sedan ut som e-post till mina resterande fyra informanter tillsammans med inledningen till detta arbete.

Den första intervjun med Alagi Mbye gjordes i maj månad på musikhögskolan. Fördelen med en live-intervju är att det är lättare att vinkla eller skapa nya frågor eller följdfrågor i stunden. Nackdelen är att fokus från själva kärnämnet lätt förflyttas till något som inte rör ämnet.

Beslutet att maila ut mina frågor var grundat av praktiska orsaker. Eftersom de var handplockade utifrån arbetets behov, sattes främst de enskilda informanternas respektive kvaliteter i fokus. Detta innebar att jag fick leta över hela landet för att hitta de som passade bäst. De handplockades från olika delar av Sverige. Dessutom är de mycket aktiva som

musiker och forskare och därmed väldigt upptagna. En fördel med detta system är att varje informant får exakt samma utgångsläge. De fick förutom frågorna även min inledning. Detta för att ämnet skulle bli mer greppbart. Jag tror även att svaren hade blivit längre och därmed bidragit till en större mångfald om intervjuerna hade utförts live. Eftersom ord tolkas olika har det även förekommit vissa misstolkningar av mitt ursprungliga syfte. Jag anser att dessa ”misstolkningar” har stärkt arbetet genom att ge dessa ord nya betydelser som jag annars inte hade tagit upp.

4.1.1 Urvalet av informanter

Fem informanter har intervjuats. Tanken var ifrån början att jag skulle försöka finna musiker från olika genrer, vetenskapsmän och tänkare ifrån hela världen. Men tiden kom emellan och urvalet kom att landa på tre länder, Gambia, Norge och Sverige. Mina informanter har det gemensamt att de är stora tänkare vid sidan av att de är fantastiska musiker. En av dem är dessutom hjärnforskare vid Karolinska institutet i Stockholm.

4.2 Mina informanter

Alla fem är informerade om vad arbetet går ut på. Ingen har missttyckt till att publiceras vid namn. De fem är:

4.2.1 Alagi Mbye

I Västafrika finns ett kastsystem som följts strikt fram till och med de senaste generationerna. Överst står Keita-familjens medlemmar, det vill säga de kungliga och näst underst jali-familjerna, musikerna, endast slavar har lägre status. Mbye är en jaliba, vilket betyder stor jali. Hans släkt har varit jalis sedan urminnes tider. Trots att de traditionellt sett står underst i hierarkin står de på samma gång strax under kungen. Detta för att musiker i Västafrika är så mycket mer än bara musiker. De är historieberättarna och kontaktförmedlarna. De är kontakten mellan kungen och folket i Västafrika (Saether, E 2003). Mbye spelar främst kora, en 21 strängad luta. Han är ständigt på väg någonstans i världen med sitt budskap. Sæthers doktorsavhandling *The Oral University* baseras på intervjuer och observationer som gjorts tillsammans med Mbye.

4.2.2 Anders Jormin

Jormin är kontrabassist och kompositör. Bosatt i Göteborg där han innehar en professorstitel i improvisation. Jormin är en av våra mesta aktiva livemusiker. Han har turnerat flitigt över hela världen sedan sent sjuttital. ”Han har spelat in och turnerat med en rad av jazzens stora legender. Här följer ett urval; Gilberto Gil, Lee Konitz, Elvin Jones, Joe Henderson, Don Cherry, Charles Lloyd, Mike Mainieri, Joe Lovano, Jack deJohnette, Kenny Wheeler, Albert Mangelsdorff, Tomasz Stanko, Dino Saluzzi, John Surman, John Taylor, Mark Feldman, Paul Motian, Joey Baron, Tom Rainey, Jon Balke, Vertavo string quartet, Ann-Sofi von Otter, Norma Winstone, Marilyn Crispell” och Bobo Stenson. (www.gac.se/andersJ/aboutAJ.)

4.2.3 Fredrik Ullén

Ullén är ursprungligen ifrån Västerås men bor sedan länge i Stockholm. Han har den unika förmågan att vara världsledande inom två yrken, dels som pianist och dels som hjärnforskare

vid Karolinska Institutet i Stockholm. Ullén var den första som spelade in alla Ligeti's pianoverk på en samling. Han turnerar aktivt i både Europa och USA. (www.fredrikullen.com)

4.2.4 Henrik Frisk

”Frisk har sedan han föddes i Antibes, Frankrike 1969, bott och studerat i Sverige, Danmark, Frankrike, USA och Kanada. Sedan 1994 bor han i Malmö och är aktiv nationellt och internationellt som saxofonist, tonsättare, forskare samt lärare och föreläsare. Hans huvudintresse ligger inom den improviserade musiken samt elektroakustisk musik men han har på senare tid även arbetat expansivt med besläktade områden som ljudinstallationer och kammarmusik. Internationellt har han arbetat med musiker som David Liebman, Michael Formanek, Richie Beirach, Gary Thomas, Jim Black m.fl. För närvarande är han anställd på Musikhögskolan i Malmö/Lunds Universitet som doktorand på det konstnärliga området.” (www.henrikfrisk.com)

4.2.5 Randi Bjerger-Sköld

”Bjerger-Sköld är sångerska och sångpedagog. Utbildad vid Norges Musikkhøgskole och Statens Operahøgskole i Oslo.” (web.telia.com/~u37300393/team/Randi.htm) Hon är även diplomerad alexandertekniklärare. Bjerger-Sköld arbetar idag gränsöverskridande med sångare, instrumentalister, dansare och skådespelare. Hon är anställd som sång- och alexandertekniklärare på musikhögskolan i Malmö. Dessutom arbetar hon med Artist och musikerhälsan i Malmö.

5. Resultat

Här tar jag upp resultatet av de fem intervjuerna som gjorts. Jag har valt att sammanställa alla svar under gemensamma rubriker som också anger de teman som samtalen cirklade kring. Detta ger förhoppningsvis en bättre överblick för läsaren.

5.1 Om görandet

Informanterna fick frågan om vad uttrycket ”just act” och ”go for it” betyder för dem. Alagi jämför med sin övertygelse om att en ton kan förändra världen.” Det är den här tonen som musiker letar efter”. Vissa gör det genom meditation men det bästa är att ”go for it” . Tänk inte på det, handla! Ullén använde inte uttrycket men tolkade det som ett flowbegrepp där medvetandets självobserverande funktioner dämpas. Bjerger-Sköld såg en liknelse på uttrycket och sin syn på att vara i nuet där man litar på sina egna resurser. ”Som en existentiell fråga, en upplevelse av nuet och att släppa loss sin egen energi.” Jormin tyckte att uttrycket var alldeles för vagt. Uttrycket upplevde han som hämtat från klassisk amerikansk pedagogik eller attityd. ”Jag använder inte dessa ord, som kanske undervärderar både komplexitet o finmaskighet inför görandet/musikskapandet”. Även Frisk är skeptisk till uttrycken. Detta därför att de bär på en bibetydelse som kan tolkas som ”gör det du ska göra utan att tänka för mycket på det”. Han anser att ingenting är så enkelt och att vi måste skilja på att vara förberedd och inövad och att vara spontan. ”All mänsklig aktivitet och interaktion är noga förberedd och delvis inövad. Det betyder inte att den är ospontan. ”Frisk anser vidare att vi inte kan tala om improvisation och ”just act” utan att även ta med tid och rum i beräkningen. Han jämför med ett antal inspelningar av John Coltranes Giant steps. ”Tittar man på detaljnivå så kan man se

ett antal mönster som upprepas och varieras. Tittar man på helheten så är varje inspelning ett exempel på genuin spontanitet.”

Informanterna fick frågan om vad det är för skillnad på att öva/handla och öva/repetera. Här fick jag många olika intressanta och varierande svar. Ullén säger:

Repetera är ett metodiskt arbete där man hittar på egna övningar för sig själv för att nå ett visst tekniskt, klangligt eller musikaliskt mål. När man sedan spelar måste man vara helt koncentrerad på det som händer (klingar) i nuet. Så repeterandet och spelandet är verkligen två skilda tillstånd.

Han drar alltså en klar linje mellan praktiska övningar som ska vara resultatnriktade och att vara i den koncentration som krävs för att vara i nuet. Enligt Mbye är handling när ”du och ditt sound och du och ditt instrument blir ett”. Detta borde enligt min tolkning vara samma tillstånd som Ullén menar att man når genom att vara koncentrerad på nuet. Mbye igen; ”Att öva betyder inte att du behöver gå och repetera samma sak. Övning är en väldigt öppen företeelse”. Bjerger-Sköld såg frågan ur en annan synvinkel. Hon anser att den belyser den egna medvetenheten om vad man håller på med och varför. Att hela tiden fokusera på en balans mellan spänning och avspänning. Jormin har till vis mån en antites ifrån de övriga. Han anser att det förmodligen inte finns någon skillnad när övandet, lusten, motivationen och viljeakten går hand i hand. Alltså en syn där Ulléns repetition och spelande smälter ihop.

Hur förhåller sig informanterna till nuet respektive minnet? Mbye:

Minnet är väldigt viktigt. Det du gör hjälper till att hålla ordning på de minnen som du bär. Det är väldigt viktigt att kunna lyssna och att komma ihåg det som man hör. Du är mitt i mellan vad du har gjort och vad du kommer att göra. Om du glömmer bort vad du har gjort kanske du inte vet vad du ska göra.

Jormin menar att erfarenheterna som man bär med sig är grunden som ger en styrka och mod att musicera i nuet. Frisk menar att i improviserad musik (I Henriks fall jazz och fri musik) kommer eftertanken före, det vill säga i övningsrummets improvisation.

Att öva är att lära för att glömma. Det handlar om att utveckla två sidor av sig själv där den ena kan agera subjektivt och spontant, och den andra kan reflektera objektivt. Man kan inte tänka på vad man ska spela när man spelar, om inte av någon annan anledning så för att det helt enkelt inte finns tid. Man kan däremot reflektera över vad man hör (vilken inte nödvändigtvis är det samma som vad man spelar).

Enligt Frisk finns det inget motsatsförhållande mellan att handla i nuet och att handla baserat på erfarenhet. Bjerger-Skölds tolkning av frågan har stark koppling till hennes svar på den första frågan. Hon anser att vi ska kasta bort de gamla mönstren, inleda nya och lita på det nya psykofysiska mönstret.

Vad betyder improvisation för informanterna? Vilka kopplingar kan de dra från improvisation till uttrycket ”just act”? Mbye anser att improvisation är en väldigt öppen företeelse.

Det är ett väldigt viktigt hjälpmedel för att finna sig själv som människa och för att finna sin roll i musiken. I nuet det vill säga under tiden som musicerandet äger rum är det alltid någon (i Afrika) som uttrycker något nytt. Detta kommer från personens inre. Därför stärker detta personen i sig.

Att improvisera är enligt Jormin när man utgår ifrån sin egen röst när man skapar musik. Oavsett om man interpreterar eller skapar ifrån grunden använder man sig själv som utgångspunkt. Både Jormin och Frisk lägger stor vikt på ett mycket aktivt och lyhört lyssnande på både det som sker och det som inte sker. Improvisation är för Ullén ett sätt att koppla av eller hitta musikalisk inspiration, underlätta att komma in i flowtillståndet. För honom kan det vara ett sätt att ladda batterierna innan en konsert. Ett sätt som kan underlätta flow-upplevelsen. Fördelen menar han är att man inte har något partitur som man måste följa. Bjerger-Sköld menar att ”improvisation är en total upplevelse av att vara i nuet!”

5.2 Om spiralen

I detta avsnitt tar jag upp den positiva spiralen, om informanterna tror att den finns och hur vi i så fall kan nå dit. Mbye menar att vi måste tro på det som vi gör och vara öppensinnade för stunden. Vi får inte heller förneka oss själva i det vi är. Enligt Jormin föder nästan alltid ett enträget, målmedvetet arbete inspiration. Detta om det hämtats från visheten som vi bär inom oss. Detta är en fascinerande tanke eftersom detta arbete inte behöver styras av inspiration enligt Jormin. En positiv spiral är ”när din ödmjukt enträgna, disciplinerade viljeakt att fördjupa din konst blir lustfylld och rik. När du upplever ”flödet” och förnimmer hur ditt arbete tar dig vidare och du själv öppnar nya dörrar”. Fullständigt koncentration på det man hör och hur det känns i fingrarna kan enligt Ullén leda en in i en positiv spiral. Detta leder till att man helt går upp i det musikaliska skeendet, lämnar tankarna därhän och hamnar i flow. En positiv spiral är enligt Ullén när ”man har en grundattityd av att gå upp i musiken, som leder till att man spelar bra vilket i sin tur gör det lättare att gå upp ännu mer i musiken etc.”.

Upplever informanterna att större idéer utvecklas ifrån en mindre idé om de övar konsekvent på en liten idé? Alla svarade ja. Jormin menar att det ofta är så. Ullén upplever det ibland. Han menar att ”det är i alla fall definitivt så att den musikaliska idé man har kring ett stycke förändras under instuderingen.” Enligt Mbye Startar all musik utifrån en liten detalj. Allting utvecklas sedan ifrån denna detalj. Frisk fokuserar på konsekvent övande och konsten att återupptäcka sitt problem från en rad olika vinklar. Han säger:

Däremot upplever jag i allra högsta grad att större idéer utvecklas från konsekvent övning. Fördjupning, det vill säga att begrunda ett ämne länge (över tid) och grundlig (från många olika perspektiv) skapar otvivelaktigt mer kunskap. Det är inte alltid för ändamålet meningsfull kunskap, men jag försöker alltid tänka

”ekologiskt” på mitt arbete (ekologiskt i en helt och hållet överförd betydelse) genom att ta till vara på så mycket kunskap som möjligt och återanvända i så många sammanhang som möjligt. Jag antar att detta är min positiva spiral, även om jag inte tänker på det så.

Bjerge-Sköld anser att den lilla idén kan utvecklas till något större.

Om man med idé tänker i riktning av kunskap, upplever jag att helheten gro/växer från den lilla delen/idén, vilket innebär att den lilla idén blir väsentlig för helheten, och att man i ett sammanhang kan använda den lilla idén som nyckel till det du kallar "den positiva spiralen" alltså flow, något som jag kallar att släppa loss min energi.

5.3 Om struktur

I detta avsnitt berättar informanterna om vad struktur är för var och en av dem, om de har något fundament för struktur och om självförtroendet har någon påverkan på strukturen. Detta kapitel belyser i synnerhet det som visade sig bli både problemet och styrkan i den valda intervjuformen. Eftersom informationen ifrån min sida har varit relativt knapphändig och frågorna både djupa och breda har jag fått en rad olika och personliga tolkningar på vad de anser att struktur är.

Ullén talar om styckets struktur, ”allt som har att göra med hur tonerna är organiserade, på olika nivåer (motiv, fraser, större avsnitt)”. Mbye och Bjerge-Sköld och Jormin talar mera om en livsstruktur såsom självdisciplin och självförtroende. Frisk tar upp bägge aspekterna. Jormin menar att om vi talar om övningsstruktur är det konsten att välja, att renodla och att prioritera i en viss ordning. Att med hjälp av självdisciplin se på övningen med ett kritiskt och bejakande öga. Bjerge-Sköld anser att struktur är jätteviktigt för att lyckas skapa sig en överblick. Detta båda när det gäller det musikaliska arbetet samt ditt liv i allmänhet. Det är av oerhörd vikt att helheten sitter så djupt i din kropp och själ att när ”du väl kommer till kritan kan släppa strukturtänkandet och förmå att gå in varsomhelst och ändå behålla medvetandet om var du är i ditt agerande”. Annars anser hon att strukturen kan bli hämmande och därmed skapa bindningar för kreativiteten. Mbytes strukturella värld baseras kring självförtroendet. Det är av ytterst stor vikt att vi inte förnekar oss själva när vi är i handling. Jormin anser att struktur och självförtroende påminner lite om hönan eller ägget.

Självförtroende behövs för att tro på det långsiktigt riktiga i allt man gör. Och självförtroende växer i takt med att du faktiskt fullföljer o verkligen förnimmer hur du går vidare.

”Som en positiv spiral i sig”! Bjerge-Sköld anser att det är viktigt att du har en stark självkänsla så du kan behärska strukturella problem. Detta skapar en antites till Ullén och Frisk som bägge anser att självförtroendet inte har någonting med strukturen att göra. Frisk menar att struktur är det som ger mening åt ett sammanhang. Det är kedjan av tolkningar som ger objekten vi erfar betydelse bortom det praktiska. Därför menar han att struktur är helt avgörande i musiken och improvisationen.

Strukturen kan vara begränsningen som vi sätter upp för oss själva, medvetet eller omedvetet. Att bestämma sig för att öva är inte struktur men att bestämma sig för att öva saxofon skapar struktur. Det skapar den förutsättning som ger mig möjligheten att välja att t.ex. inte spela saxofon. Strukturen som ger denna text någon eventuell mening är grammatiken. Utan grammatiken skulle ingen kunna förstå vad jag skriver.

Han anser att det fantastiska med musiken är att den inte behöver en universell grammatik. Var och en kan utveckla sin egen för att sedan tillsammans skapa en meta-struktur ”som gör det möjligt för oss att uttrycka oss tillsammans”. Vidare anser han att den praktiska strukturen det vill säga livsstrukturen är något annat. Livsstrukturen är väldigt individuell.

5.4 Om övandet

Vilken betydelse har den dagliga kontakten med ens instrument och hur visar sig den kontakten? Både Frisk och Jormin anser att kontakten i synnerhet är viktig för den unge musikern på väg mot sitt eget mästerskap på instrumentet. Jormin anser att det fortfarande är viktigt för honom men att han av praktiska skäl inte hinner öva med sitt instrument varje dag. Detta kompenseras han genom att levandegöra musiken i mentala bilder. Detta kopplar jag samman med Frisk som numera anser det viktigare att vara i musiken var dag än att ha kontakt med sitt instrument varje dag. Konsten att vara i musiken kan manifesteras på väldigt många olika sätt.

Genom enbart tankeverksamhet, genom att spela eller dansa med barnen, genom övning (på vilket instrument som helst), komposition, sång, mm. I stort sett all min vardagliga verksamhet passerar genom min relation till musiken. Vare sig jag vill eller inte.

Vare sig hon vill det eller inte gäller detta även i högsta grad för Bjerger-Sköld. Eftersom hon är sångerska ”bär hon alltid med sig sitt instrument”. Hon menar att det alltid sjunger en melodi inombords. Därför anser hon sig ha daglig kontakt med sitt instrument. Många menar att det är viktigt att ”ha en tät kontakt med sitt instrument” (läs Mbyes citat om handling i ”om görandet”). Ullén menar att det är bra men att man däremot inte ska göra någon fetisch av det. Det kan tvärtom vara bra att göra något annat emellanåt. Detta leder till större fokus när man åter sitter vid sitt instrument. Annars finns faran att ens förhållningssätt till musiken kan bli ”närsynt”, uttråkat och okreativt. När man är inne i en period av daglig kontakt med sitt instrument visar den sig enligt Jormin och Ullén genom virtuositeten. Detta innebär att man genom att vara i form tekniskt sett har lättare att gestalta det man vill. Detta leder till en lätthet med vars hjälp musikern direkt berör mottagaren. Många menar att kontakten med ens

instrument visar sig genom att man upptäcker vad instrumentet bär på. Vilka ljud man kan få ut.

5.5 Om självförtroendet

Går det bara att utveckla sin konst om man har ett bra självförtroende? Vad finns det för samband mellan ett starkt personligt självförtroende och bra konst? Jormin anser att det går hand i hand. På liknande vis förklarar Bjerge-Sköld att bättre självförtroende utvecklas parallellt med konsten. Konsten utvecklas bättre genom att man utvecklar sig själv och vise versa. Ullén lägger stor vikt vid att det ska finnas ”en grundövertygelse om att man är musiker”. Denna övertygelse ska vara som ett ”okrossbart självförtroende”. Han anser att personens självtillit växer med ens framgångar. Mbye återkommer gång på gång till självförtroendet. Det verkar som om självförtroendet är det som han utgår ifrån vad han än gör. En trygg punkt att vila i och utgå ifrån som ger en styrka att växa. ”You don’t have to deny yourself” och ”have confidence with what you are doing”. Han anser att självförtroendet och konsten att inte förneka sig själv går hand i hand. Du kan bara utveckla dig själv om du har självförtroende. Som en antites förklarar både Frisk och Jormin det faktum att historien visar att kreativa konstnärer inte nödvändigtvis behöver ha stort självförtroende. Jormin förklarar hur många konstnärer ofta kan vara klivna på så vis att de har ett svagt självförtroende när det gäller vissa saker och ändå ”vara oerhört starka och solitära som konstnärer”. Frisk tar upp Ingmar Bergman som ett exempel;

Jag minns en intervju med Ingmar Bergman i SR i samband med hans 80-årsdag. På frågan vad han tyckte om att bli gammal svarade han något i stil med: ”Jag tycker att det är skönt. För 30 år sedan hade jag så dåligt självförtroende, nu börjar det bli bättre.” Det tog mig en stund att inse att han talade om sig själv i 50-års ålder, det vill säga efter hans kanske allra största konstnärliga bedrifter.

Ett dåligt självförtroende behöver alltså inte vara ett hinder för att skapa konst. Men för den sakens skull innebär det inte att det är bra att ha ett dåligt självförtroende. Frisk tror att självutveckling är svårt om man inte har ett ”relativt avslappnat förhållande till sig själv”. Med detta menar han de krav som vi ställer på oss själva och vår omgivning.

Möjligtvis så räcker det med självinsikt: Kanske behöver man inte bota sitt dåliga självförtroende, det kan räcka med att medvetandegöra sig om det.

Hur utvecklar man då sitt självförtroende? Återkommer ännu en gång med Mbyes till synes enkla men ändå så komplicerade ord; ” You don’t have to deny yourself”. Att inte förneka sig själv kan vara när man inser hur man fungerar. Jormin lägger stor vikt vid insikten av att tillåta sitt sanna självförtroende att växa långsamt. Att lära av sitt misslyckande och växa genom dem genom att man förstår mer om livet genom dem. Allt som har med vänner, kreativa miljöer att göra är kanske viktigare än vad man tror. Konsten är att bryta negativa spiraler. Ullén menar att vi måste ha en medveten strategi. Ingen eller inget ska kunna ”slå ner en”. Vi måste identifiera vår ”egen grej” och vara väl förberedda i krävande situationer. Frisk vet inte om det är möjligt att utveckla sitt självförtroende. Men det går att stärka sig själv genom att på ett positivt sätt, mindre bry sig om sin omgivnings bedömningar, upplevda eller inbillade”. Detta påminner om Ulléns okrossbara självförtroende. Frisk anser att det går att få distans till sin misär genom metodisk dokumentation. ”Det ger möjlighet till ett perspektiv som hjälper att motverka negativt tänkande.”

Hur blir man vän med sina problem? Alla informanter tar upp liknande teser. Konsten att förstå sig själv och sina problem vilket i sig borde vara samma sak som att inte förneka sig själv. När man inte förnekar sig själv erkänner man samtidigt att man inte helt kan bli av med "sina problem". Konsten är att identifiera vad som är ett problem och vad som inte är ett problem. Dessa problem kan enligt Frisk "verkligen hämma den musikaliska utvecklingen". Jormin tar upp vikten av att låta bearbeta sorg och smärta som en naturlig process i livet och också i musiken. Ullén anser att man kanske bäst löser dessa problem "genom att ha tålamod med sig själv och jobba långsiktigt på att lösa dem". Det finns starka kopplingar mellan Mbye "You don't have to deny yourself" och det följande citatet av Bjerger-Sköld;

Genom att förstå att problemen finns där som ett resultat av att Du har haft ett försvarssystem runt Dig och som har varit nödvändigt som ett skydd för Din själ. Processen har en positiv funktion i sig själv så det är bara att tacka för hjälpen; "Nu behövs det inte mer!". Det är viktigt att förstå att man inte ska skapa en ny negativ kamp med sig själv.

Avslutningsvis anser hon att om man erkänner detta "kan man gradvis släppa sitt försvar och sin smärta och långsamt fylla sin egen plats i sitt eget liv och därigenom släppa loss sina egna resurser."

6. Diskussion

Detta arbete startade utifrån tanken att det stora kan utvecklas ifrån det lilla. Arbetet i sig har utvecklats på ett liknande vis. Litteraturen har vuxit utifrån "idén" och innefattar nu en rad olika teorier som är både psykologiska, filosofiska och nevrovetenskapliga. Informanterna har bidragit till en rad teser och antiteser. Här följer ett försök att jämföra den del av litteraturen och resultatet som starkast belyser forskningsfrågorna. De kommer att jämföras och bindas samman till en syntes. Även skillnaden mellan dem kommer att belysas.

6.1.Spiralen

Vad blir effekten av att man övar fokuserat på en sak under en längre period? Lyfter detta övande upp annat så att en positiv spiral skapas? Berörs bara själva övningsobjektet eller utvecklas även annat runt omkring? Alla informanterna svarade att större idéer utvecklas när man övar konsekvent på en mindre idé. (5.2.) Fördjupning skapar bred kunskap på långt fler områden än på bara momentet enligt Frisk. Någoting som jag även finner hos Mbye som menar att allting utvecklas ifrån en liten detalj och Ullén som menar att musikaliska idéer utvecklas under instuderingens gång. Werners personliga resultat av sin så kallade

femminutersteknik (3.4.) går även att knyta till dessa resonemang. Han menar att vi borde fokusera på en sak och låta den sjunka ner innan vi tar tag i någonting annat. Csikszentmihálys forskning (3.3.) som visar våra hjärnors begränsade förmåga stärker idén om fokuserat övande på en idé. Nachmanovitchs tankar (3.6.) om att mognaden äger rum medan vår uppmärksamhet är riktad åt ett annat håll och neurovetenskapens bevis (3.7.1) på att motoriken behöver en konsolideringsfas hänger samman. Det går därmed att dra direkta kopplingar mellan övning och idrott. Med detta menar jag att om man ska uppnå bästa möjliga effekt behövs en stund av fullständigt fokus och en stund av vila för att återhämta sig. Flowpsykologin (3.3) talar om vikten av att ha övergripande mål. Med hjälp av dessa mål kan man lära sig att uppnå flow. Innebörden borde enligt min mening vara att fokuserat övande på en sak under en längre tid underlättar flowupplevelserna. Detta förutsatt att övningen sker som en utmaning.

6.2. Att handla

Vad skiljer begreppet öva/handla ifrån begreppet öva/repetera? Min tolkning av Gallwey (3.1.2.) är att handling i ett övningssammanhang är när man kopplar bort ”jag ett”. Detta går i sin tur att koppla till kapitlet som tar upp ögonblickets revolution (3.2.2) där man ständigt ”återupptäcker” sitt instrument. Med att återupptäcka menas att man måste handla utifrån de premisser som möjligheterna ger en. Man måste hela tiden ställa sig frågor som; Vem är jag idag? Hur låter mitt instrument idag? Hur låter vi tillsammans? Vad är det för akustisk miljö som vi befinner oss i? Detta liknar Mbyes syn på handling (5.1) vilket är när du och ditt sound och du och ditt instrument blir ett. När han säger att vi måste ”go for it” och menar att vi ska handla och inte tänka på problemet. Ett sätt för Mbye att handla är att ha tät kontakt med sitt instrument och därigenom ständigt finna nya möjligheter att uttrycka olika ljud. Detta genom att han likt Nachmanovitch insett att ”varje svängningstillfälle är unikt” (3.2.2). Csikszentmihály talar om flowupplevelser (3.3), Nachmanovitch om en realtid (3.1). Enligt min uppfattning går det att nå om man agerar utifrån det perspektiv av att handla som beskrivs ovan. Detta perspektiv är enligt Ullén och Bjerger-Sköld (5.1.) när man är helt koncentrerad på det som händer i nuet. En tanke som både Jormin och Frisk delvis vänder sig emot. Frisk ser inte något motsatsförhållande mellan att handla i nuet och att handla baserat på erfarenhet. Detta genom hans tankar om att all mänsklig aktivitet är noga förberedd och delvis inövade. Jag anser att detta är ytterst intressant, speciellt eftersom det lägger stor vikt vid att allting är mångbottnat. Tror att många blandar ihop konsten av att handla i nuet med att skapa fritt utifrån det som Frisk menar med att vara spontan. Jag ser kopplingar mellan hans syn på att eftertanken kommer före i övningsrummet med Ulléns syn på repetition. På så vis kan vi tolka spontanitet och ”glömskan” som övning/handling och eftertanken som övning/repetition.

6.3. Kvalite

Vad är en kvalitativ övning? Med bakgrund av mitt resonemang gällande handling och repetition går det att utgå ifrån dels det rationella övandet och det intuitiva. Bägge två aspekterna anser de flesta vara nödvändiga även om tyngdpunkterna varierar. Personligen tror jag att koncentrationen är en kvalitetsstämpel i sig. Kombinerar man den med den struktur som bland annat Jormin (5.1) och Csikszentmihály (3.3) talar om går det lättare att uppnå det tillstånd som Bjerger-Sköld, Ullén (5.1.) och Csikszentmihály (3.3) kallar flow. Ett tillstånd där man kan applicera Frisks tankar (5.1) om att handla ”spontan” på det inövade. Att allt skulle vara inövat behöver inte innebära en total antites emot Bjerger-Skölds syn på att vi ska inhibera det gamla mönstret (5.1) eller på Krishnamurti (3.2.2.) som anser att vi inte kan ha en

relation med vår partner om vi är fast i det förflutna. Vi måste lära oss skillnaden på att vara fast i det förflutna och att vi har en historia. Detta anser jag är två vitt skilda saker. Våra erfarenheter bär vi med oss vare sig vi vill det eller inte. Om vi använder dem på rätt sätt kan de bidra till kvalitet i övandet.

Här är de punkter i arbetet som jag finner som viktigast att lyfta fram beträffande kvalite i övning.

- Koncentration
- Det är när man likt Alagi utgår ifrån att det alltid finns nya ljud att hämta ifrån sitt instrument.
- Det är när man i förväg kan bestämma ett övningsmål likt Jormin och Ullén men tillåta sig att vara öppen likt Bjerge-Sköld och Frisk för vad det kan finnas för spontana ”ekologiska upptäckter” i nuet.
- Det är när man kan ha både en lång och kortsiktig plan med sitt övande.
- Det är när man kan skilja på kreativitet och patologi och tillåta sig att lämna sitt instrument ibland. Vilket inte behöver betyda att man inte är i musiken!
- Det är när man likt Werner och Bjerge-Sköld hela tiden kan ha avspändheten i fokus.
- Det är när vi slutar att jämföra oss med varandra och erkänner den naturliga ordningen. Ett erkännande som tvärtemot av vad många tror får oss att inte förneka oss själva.
- Det är när vi erkänner att vi har byggt upp ett försvarssystem omkring oss och har självinsikt nog att börja bryta ner det och ersätta det med egna resurser.

6.4. Vidare forskning

I Detta arbete har jag valt att tackla problemet utifrån ett horisontellt perspektiv. Med detta menar jag att arbetet har utgått ifrån en kronologisk metod. ”Om jag gör så här så leder det eventuellt till det här”. Problem som kan uppstå för läsaren är att arbetet kanske kan tyckas vara för mångbottnat. En idé kan därför vara att fokusera på en av aspekterna i arbetet och lyfta det vidare. En annan idé är att utöka arbetet med ett vertikalt perspektiv. Med detta menar jag de yttre och inre omständigheter som kan förstöra eller bygga upp struktur och som kanske inte direkt beror på eget handlande. Omständigheter såsom humör, motivation, effektivitet, stress, fysik, hunger, relation till nära och kära samt väder. Detta arbete skulle kunna utformas på ett kvantitativt sätt. Jag gjorde en tabell där jag under några dagar testade mig själv på dessa punkter genom att fylla i ett nummer mellan ett och tio där tio motsvarade det perfekta tillståndet. Detta gjorde jag innan mitt övningspass hade påbörjats. Efter övningspass var klart fyllde jag i den sista rutan. Denna ruta hette kort och gott ”nöjd”. Tror att man kan få fram riktigt intressanta svar med hjälp av denna vertikala arbetsform förutsett att den tillåts att hålla på under en längre tid.

7. Slutsatser

Jag ser en gemensam röd tråd som går igenom mitt arbete. Denna tråd kopplar samman korta och/eller långsiktiga mål, det vill säga en vilja av att blicka framåt med en vilja av att till varje pris finna kvalitén och närvaron vid varje enskilt tillfälle. Att balansera mellan dessa gör att man finner realtiden (3.1.) som är en förutsättning för att finna flow (3.3). I mitt eget fall handlar det numera om att finna min realtid genom att försöka ”återupptäcka min bas vid varje övningspass” (3.2.2.). Koncentrationen som behövs för att det ska fungera stärker de delar i hjärnan som arbetar och då speciellt genom kontinuerligt arbete (3.7.1.). Detta likt Shreikh`s (3.6.) ständiga kontakt med det musikaliska verket och dess utveckling. När vi tar det till nästa steg i arbetet, nämligen den om ett sådant här moment som mina övningspass kan transformeras till en nyckel till en positiv spiral blir svaret utan tvekan ja. Momentet det vill säga mina övningspass uppfyller flowteorins (3.3.) idé där vardagliga rutiner i mitt fall övning kan förvandlas till personligt meningsfulla lekar som leder till optimala upplevelser. Något som enligt Csikszentmihály gör att vi kommer att lära oss att njuta av och finna mening i den ständiga strömmen av upplevelser. Momentet beskrivs därmed som en nyckel för att lära sig att njuta av den ständiga strömmen av upplevelser. Det beskrivs även av Csikszentmihály som en process där livet kommer att bli lättare och den sociala kontrollens bördor kommer att falla från våra axlar. En annan likhet mellan detta arbete och min ursprungliga positiva spiral är upplevelsen av autoteliskt arbete (3.4.4) Mitt personliga övande blev mer och mer en fröjd för mig (1.), autoteliskt arbete är när alienationen gentemot arbetet försvinner och ersätts av engagemang. Innebörden blir att mitt övande genom att ha blivit ”fröjdefullt” även blivit autoteliskt, när arbetet är belönande i sig själv.

Någonting som fascinerade mig under arbetets gång var när två författare från olika kontinenter uttryckte liknande tankar. Detta hände vid en rad olika tillfällen. Den enskilda grammatiken varierade givetvis. Detta beroende på vilket musikaliskt idiom och vilken kulturell bakgrund som författaren, informanten hade. Lägg därtill den personliga dialekten av den kulturella grammatiken och arbetets komplexitet växer ytterligare. Detta har jag haft i åtanke när jag sammanställt arbetet. I vissa fall har jag kanske använt ett för mig väldigt optimistiskt tolkningssätt. Vi försöker alla beskriva med ord men orden kan bara förklara liknelser. Ordet bord är inte ett bord. Det är ett ord med vars hjälp vi kan peka ut det ”riktiga bordet”. Men för att återigen hänvisa till Frisk så behöver inte det spela någon roll. Vi kan alla skapa en gemensam metastruktur genom att kombinera våra personliga strukturer. Shreik, Mbye, Jormin, Csikszentmihály, Bjerger-Sköld och alla de andra som involverats i detta arbete talar med sin egen grammatik. Jag har fått den stora äran att sammanställa en metastruktur av vad de har sagt. Lär man sig att förstå deras enskilda grammatik kan man se att den positiva spiralen finns hos var och en men att deras sätt att finna den varierar eftersom vi alla är unika. Ingen skapar en tes helt ifrån grunden, inte heller författaren till detta arbete. Eftersom vi som studenter och musiker ständigt möter nya informationskällor kan det vara svårt att säga varifrån våra idéer ursprungligen kommer ifrån. För min egen del handlade det om en mognadsprocess där tankar från ett flertal lärare och böcker under en längre period smälte samman till en syntes tills de slutligen bildade en personlig tes. I efterhand har jag upptäckt slående likheter med Werners (3.2.1.) tankar om femminuterstekniken. Men även om det finns likheter är detta arbete ändå sitt eget original.

8. Referenser

Böcker

- Bailey, D. (1980). *Improvisation, Its nature and practice in Music*. Ashborune, England: Moorland Pub. In association with Incus records
- Csikszentmihályi, M. (2001). *Flow, den optimala upplevelsens psykologi*. Stockholm: Natur och Kultur
- Gallwey, WT. (1986). *The Inner Game Of Tennis*. London: Pan Books
- Krishnamurti, J. (1960). *Tankar om livet*. Stockholm
- Lama, D & Cutler, H. (2002). *Lycka! En handbok i konsten att leva*. Malmö: Egmont Richter AB
- Nachmanovitch, S. (2004). *Spela fritt*. Göteborg: Bo Ejeby förlag
- Patel, R & Davidsson. (2003). *Forskningsmetodikens grunder. Att planera, genomföra och rapportera en undersökning*. Lund: Studentlitteratur
- Saether, E. (2003). *The Oral University*. Malmö: Musikhögskolan
- Werner, K. (1996). *Effortless Mastery*. New Albany, USA: Jamey Aebersold Jazz
- Widerberg, K. (2003). *Vetenskapligt skrivande – kreativa genvägar*. Lund: Studentlitteratur
- Ullen, F. (1999). I hjärnan på en pianist, i *Nutida musik* nr 2. Lund: ISCM

Video

- Krishnamurti, J & Anderson, AW. (1974). *Conversation*. San Diego, USA: KrishnaMurti Foundation Trust

Internet

- www.gac.se/andersJ/aboutAJ.html, 19 November/07
- www.henrikfrisk.com, 19 November/ 07
- www.fredrikullen.com, 19 November/07
- <http://web.telia.com/~u37300393/team/Randi.htm>, 19 November/07

föredrag

- Jansson, L. (2002). *Clinic på Sundsgårdens folkhögskola*. Helsingborg

Bilagor

Bilaga Nummer 1: Intervjufrågor

Om görandet

- Vilket förhållande har uttrycken "go for it" och "just act" till det du gör?
- Vad är skillnaden på att öva/handla och öva/repetera?
- Hur förhåller du dig till nuet respektive minnet/lagrade erfarenheter?
- Vad betyder improvisation för dig? Vilka paralleller kan du dra från improvisation till uttrycket "just act"?

Om spiralen

- Har ni några nycklar för att nå en positiv spiral?
- Vad är i så fall en positiv spiral?
- Upplever du att större idéer utvecklas från en liten ide när du övar konsekvent på en liten idé?

Om struktur

- Vad är struktur för dig?
- Vad är ditt fundament för struktur?
- Hur pass viktigt är självförtoendet när det gäller strukturen

Om övandet

- Hur pass stor vikt fäster du vid din dagliga kontakt med ditt instrument/redskap?
- Hur visar sig den kontakten/relationen?

Om självförtroende

- Går det bara att utveckla sin konst/sig själv om man har ett bra självförtroende?
- Hur utvecklar man sitt självförtroende?
- Vad är att inte förneka sig själv i musiken och det vardagliga livet?
- Hur blir man vän med sitt/sina problem?
- Hur får man glädjen att växa till liv?

Vad vill du själv lägga till som extra kommentar?