



LUNDS UNIVERSITET
Musikhögskolan i Malmö

EXAMENSARBETE
Höstterminen 2013
Läroarbilden i musik
Anders Bern

Flow och meditation

En undersökning om faktorer som påverkar musikens
flow och hur meditation bidrar till detta tillstånd

Handledare: Lia Lonnert

Abstract

Titel: Flow and meditation – A study of the factors that affect flow among musicians and how meditation contributes.

Author: Anders Bern

The purpose of this study is to investigate experiences from musicians on the mental condition flow and facilitating underlying elements. The informants are all students at Malmö Academy of Music. The study also explores participants who have been practicing meditation and the effects of the practice on their states of flow.

All the data has been collected through two group interviews using the qualitative method focus groups. The results show that the participants have clear memories of earlier flow experiences which can be explained and discussed with assistance of scientific research and theory of flow. After practicing meditation for a given period of time, the primary experiences by the informants were increased concentration, decreased response to distractions and a deeper presence when practicing music.

Keywords: Concentration, flow, meditation, music students

Sammanfattning

Syftet med studien är att undersöka och lyfta fram hur studenter på musikhögskolan i Malmö beskriver sinnestillståndet flow, samt att klargöra vilka bakomliggande faktorer som påverkar detta tillstånd. Studien undersöker också på vilket sätt en särskild övning i meditation har påverkat informanterna och om deras återgivningar av dess effekter kan kopplas till flow.

All data har samlats in med hjälp av den kvalitativa gruppintervjumetoden fokusgrupper. Resultaten visar bland annat att informanterna har tydliga individuella definitioner och erfarenheter av flow som kan förklaras och diskuteras utifrån vetenskaplig teori om sinnestillståndet. De mest påtagliga effekterna av meditationsövningen var ökad koncentration, reducerad reaktion på störande objekt, samt en djupare närvaro till musiken.

Sökord: Koncentration, flow, meditation, lärarstudenter i musik

Innehållsförteckning

1. Inledning.....	1
1.1 Introduktion.....	1
1.2 Syfte och frågeställningar	2
2. Bakgrund.....	3
2.1 Vilka är meditationens effekter enligt forskningen.....	3
2.2 Flow	5
2.2.1 Väl anpassad svårighetsgrad.....	6
2.2.2 Tydliga mål och mottaglighet för positiv feedback.....	6
2.2.3 Ignorera krav utifrån	7
2.2.4 Kontroll.....	8
2.2.5 Att glömma bort sig själv	8
2.2.6 Rubbad tidsuppfattning.....	9
2.2.7 Henry Bergsons intuitionsteori	10
2.3 Samband mellan flow och meditation.....	11
2.3.1 Meditation raderar överflödiga tankar	12
2.3.2 Acceptera istället för att värdera.....	13
3. Metod	14
3.1 Mer om fokusgrupper.....	14
3.2 En översikt av studiens kronologi	15
3.3 Urval av deltagare	16
3.4 Datainsamling	17
3.5 Forskningsetiska principer	17
3.6 Studiens giltighet och tillförlitlighet	18
3.7 Behandling av data.....	20
3.8 Meditationsövningen.....	20
4. Resultat	24
4.1 Första gruppintervjun	24
4.1.1 Definitioner av flow.....	24
4.1.2 Specifika erfarenheter av flow	30
4.2 Andra gruppintervjun	35
4.2.1 Simon.....	35
4.2.2 Nina.....	37
4.2.3 Jesper	38
4.2.4 Jack	39
4.2.5 Gustav	40
5. Resultatdiskussion	42
5.1 Faktorer som påverkar flow	42
5.1.1 Behovet av svårighetsgrad och kontroll	42
5.1.2 Att glömma bort sig själv	43
5.1.3 Positiv feedback.....	44
5.1.4 Att strunta i krav utifrån	45

5.1.5 En och samma situation tolkas olika beroende på kontext.....	45
5.1.6 Är det möjligt att medvetet skapa ett flow?.....	47
5.1.7 Rädslan att förlora flowet	48
5.1.8 Ett mer omfattande exempel på flow	49
5.1.9 Intuition.....	50
5.2 Meditationsövningens effekter.....	52
5.2.1 Simon.....	52
5.2.2 Nina.....	54
5.2.3 Jesper	55
5.2.4 Jack	56
5.2.5 Gustav	57
5.2.6 En kort jämförelse mellan informanterna	58
5.3 Det viktigaste med studiens resultat.....	58
5.4 Förslag på fortsatt forskning	61

6. Referenser..... 62

1. Inledning

1.1 Introduktion

Hösten 2012 var en avgörande period i mitt liv. Då lärde jag känna en väldigt inspirerande och idag god vän vid namn Dave som efter ett långt upplyftande samtal rekommenderade att jag skulle prova meditation. Något klichéartat vågar jag påstå att han förändrade mitt liv genom att presentera en metod som öppnade upp helt nya utforskade lager i min tillvaro. Jag genomgick en utveckling på flera personliga plan och i samband med denna tvära vändpunkt ökade mitt allmänna välbefinnande radikalt. Vänner och familj påpekade ofta att jag utstrålade något positivt och de uppmärksammade min omvandling från att vara en stundtals splittrad person i vissa situationer till en mer självsäker och harmonisk person i allmänhet. Jag kände mig förut vilsen i en värld där alternativ, intryck och krav svämmade över min vardag till en sådan grad att jag stundtals kände mig handlingsförlamad. Det fanns stunder då vardagen med sin intensitet kändes omöjlig att hantera på ett tillfredställande och meningsfullt sätt. Jag var frustrerad och visste helt enkelt inte hur jag skulle förhålla mig till det överösta informations-samhället som många andra med mig idag lever i.

I takt med att jag inledde mina dagliga meditationsstunder bevittnade jag hur en gigantisk våg av mersmak för livet sköljde över mig. Saker och ting fick en helt ny innebörd då jag drevs av en genuin glädje och motivation som jag inte sett till sedan min barndom då vardagen var lekfull och friktionsfri. Efter mina meditationstillfällen kände jag mig knivskarp i sinnet. Min förmåga att ta en sak i taget förbättrades och många gånger upplevde jag att jag nådde min fulla potential och presterade musikaliskt på en nivå som låg långt över mina förväntningar. Plötsligt hade jag ett fokus som underlättade all form av inläring av nya saker samtidigt som jag upplevde att mycket skedde utan större ansträngningar. På kvällarna svor jag över att det var dags att gå till sängs eftersom jag trots en hel dags företaganden var full av energi och motivation. Som musiker blev jag mer lyhörd, både då jag själv spelade, men även vid musiklyssnande. Jag upplevde mig mer mottaglig för musikens detaljrikedom. Efter hand märkte jag också hur jag slutade värdera mina prestationer i olika sammanhang på ett negativt sätt och insåg att det bara var meningslösa hjärnspöken som inte tjänade något till annat än sinka mig själv.

Jag intog också ett nytt förhållningssätt gällande mitt eget lärande. Fokus låg inte längre i att försöka rätta mig efter normer om hur jag inbillade mig att musik borde låta, utan jag upplevde mitt musicerande betydelsefullt och ärligt. Meditationen dämpade ett aningen tankestyrt förhållande till musiken och hjälpte mig att öppna upp andra kanaler för att släppa in nya dimensioner av musiken. Ganska fort kunde jag se ett samband mellan min personliga utveckling och ett sinnestillstånd som kallas *flow*. Förutom mitt stora intresse för filosofi, meditation, pedagogik och musik, gjorde tanken på att studera flow och meditationens eventuella verkan på andra musiker mig otroligt motiverad att bedriva studien.

1.2 Syfte och frågeställningar

Syftet med studien är att skapa en djupare förståelse för flow och vilka bakomliggande faktorer som påverkar sinnestillståndet. Analysen görs med avstamp från fem informanternas definitioner och skildringar av tidigare flowupplevelser vid musikutövande. Utifrån informanternas återgivning av olika effekter som de redovisar i samband med en meditationsövning, kopplas deras svar ihop med forskning kring flow. Studien utgår från följande forskningsfrågor:

- Vilka bakomliggande faktorer påverkar informanternas flow när de utövar musik?
- Upplever studenter på musikhögskolan att meditation har några effekter på musikutövandet? Hur återger de i så fall effekterna och hur överensstämmer svaren med faktorerna som bidrar till flow?

2. Bakgrund

I detta kapitel presenteras tidigare forskning kring flow och vilka faktorer som inverkar på sinnestillståndet. Här presenteras också några olika studier om meditationens effekter och teori om hur meditation av olika slag kan realteras till egenskaper vanliga vid flow.

2.1 Vilka är meditationens effekter enligt forskningen?

Det finns en stor mängd studier där man undersökt meditationens olika verkningar och många av effekterna påminner starkt om de egenskaper som definierar flow. Det är viktigt att inte göra generaliseringar av meditationskulturen då den är uppbyggd av flera olika skolor, tidsströmningar och tolkningar. Meditation är ungefär ett lika godtyckligt begrepp som klassisk musik och ordet kan på många sätt vara vilseledande vid de fall då det saknar en distinkt nyansering. Den forskning som presenteras under denna rubrik är genomförd med avstamp från skiftande meditationsmetoder. Jag har valt att inte precisera respektive alternativ ingående, utan ämnar snarare avgränsa översikten till att presentera några vedertagna effekter av meditation utifrån studier baserade på olika meditationsmetoder.

Florin Deleanu (2010), professor i buddistiska studier, har bedrivit en studie om meditationens psykologiska effekter. En av hans slutsatser är att meditation kan hjälpa oss att nå ett tillstånd där vi inte avsiktligt tänker och intellektuellt anstränger oss men ändå är förmögna att utföra en krävande uppgift med gott resultat. Meditationen visade sig kunna leda till ett sinnestillstånd där informanterna var fullt mentalt skärpta och fria från explicita medvetna tankar om utförandet av aktiviteter som de utförde kort efter meditationen. Detta innebär att informanterna upplevde att uppgifter som de tog sig an efter meditationen skedde per automatik i större utsträckning.

Epistemologiprofessorn Gabriel J. C. Mograbi (2011) har gjort studier om meditation och funnit flera resultat som är relevanta för min studie. Han hävdar att meditation är ett kraftfullt verktyg för att träna förmågan till koncentration, men också kapaciteten att kontrollera externt och internt störande stimuli. Inom psykologin finns en term som kallas *inhibition*, vilken enligt Mograbi (2011) representerar impulskontrollen av nervsystemet och meditationen ledde till en ökad grad av inhibition bland informanterna, vilket yttrade sig i form av en förbättrad koordinationsförmåga.

Mograb (2011) fann att meditation är en bra metod för att undantrycka störande tankar eller vad han benämner *discursive thoughts* och detta är en term som enligt Mograb (2011) innefattar oorganiserade tankar riktade mot sådant som inte är direkt kopplat till ett specifikt utförande. Samma forskare skriver också att dessa osammanhängande tankar vilseleder utövaren så att koncentrationen påverkas negativt och menar att meditationen fungerade som hjälp för att eliminera irrelevant och hämmande information i samband med olika aktiviteter som informanterna utförde kort efter meditationen. Mograb (2011) noterar att många nybörjare inom meditation inledningsvis upplever övningarna ansträngande, men att de med tiden tenderar till att kännas mer naturliga och mindre påfrestande, både fysiskt och psykiskt. Informanterna i hans studie berättade att de upplevde en skarpsinnighet efter sina meditationspass som ledde till de att de kunde uppnå höga resultat med en låg kognitiv ansträngning. Vid hans försök gjordes också mätningar på hjärnans aktivitet där man fann att meditationen stimulerade och aktiverade stora delar av hjärnan som annars var mindre operativa. En annan av Mograb (2011) slutledningar var att språket som kognitivt verktyg avlägsnades vid meditation. Istället ökade informanternas förmåga att orientera sig med hjälp av andra psykologiska verktyg som var mindre begränsade än språket. Resultatet blev en ökad mottaglighet och ett mer nyanserat sätt att hantera information eller andra intryck. Informanterna i Mograb (2011) undersökning blev utsatta för störande ljud efter sin meditation och det visade sig att de som var bättre tränade i meditationskonsten också var de som reagerade minst på de störande inslagen.

En annan studie över meditationens effekter har gjorts av Sears m fl. (2011) där i stort sett alla informanterna rapporterade minst en fördel med metoden, men många av de tillfrågade upplevde också svårigheter att tillägna sig meditationen. Kognitiva och fysiska utmaningar under meditationsstunderna tillhörde huvudproblemen bland informanterna, men också svårigheter att finna tid och motivation att meditera vid de fall då det inte erbjöds arrangerade och uppstyrd meditationsövningar av forskargruppen. Flera av studiens deltagare ifrågasatte de individuella vinsterna med meditation. Sammanställningen visade att det främst var de informanter vilka hade högst förväntningar som också blev mest besvikna över resultatet. De redogjorde för frustration över att meditationen inte ledde till omedelbara förändringar i det psykiska tillståndet. Övervägande redogjorde informanterna för positiva effekter på ett kognitivt, emotionellt och spirituellt plan. Sears m fl. (2011) gjorde mätningar utifrån några olika variabler och dessa var *Changes in quality of thought*, *increased compassion for self and others* och

inserting love and kindness into thoughts. Radikalt förenklat kunde man tyda information utifrån mätningarna som klart visade att meditationen reducerade ångest och andra känslor förknippade med rädsla.

Pagnoni m fl. (2008) har forskat på effekterna vid meditation och de fann att aktiviteten i hjärnområden som styr konceptuellt processande minskade vid övningarna. Mer specifikt uttryckt betydde detta en ökad kontroll av det spontana flödet av tankar bland informanterna, vilket innebar mer riktad uppmärksamhet och ökad koncentration. Forskargruppen fann också att meditation förbättrade förmågan att reglera spontan mental aktivitet.

Baer (2003) har funnit att meditation bidrar till en mer accepterande icke-dömande attityd till objekt i medvetandet och att denna attityd också kvarstår efter meditationstillfället. Dessa objekt innefattar bland annat sådant som känslor och tankar som har en distraherande verkan när vi utövar något som kräver koncentration. Efter meditationen observerade informanterna objekten utan att värdera dem i termer som bra eller dåligt, sant eller falskt, viktigt eller oviktigt. Baer (2003) visade också att i takt med att utövaren fortsatte att meditera, så blev frekvensen med objekt färre liksom de stunder som den praktiserande var uppehållen vid dessa objekt. Baer (2003) skriver att det tillstånd som den mediterande befinner sig i under meditationsspasset till viss del kvarstår efteråt.

2.2 Flow

Psykologiprofessorn Mihaly Csikszentmihalyi (1990) har forskat mycket om flow. Kort sammanfattat är det ett sinnestillstånd då en person är så engagerad i en aktivitet att inget annat för stunden upplevs vara av betydelse. Påverkad av flow presterar man på en hög nivå samtidigt som utförandet känns ansträngningslöst och mycket tillfredställande. Det rör sig om en upplevelse så stimulerande och fri från externa krav och påverkan, att den praktiserande känner för att fortsätta med sin syssla till vilket pris som helst. Informanterna i en omfattande studie gjord av Csikszentmihalyi (1990) beskrev flow som ett tillstånd där de hade stor psykisk och fysisk kontroll, att lusten var oerhört stark och att de ville fortsätta med aktiviteten bara för aktivitetens skull och inte på grund av tankar att på längre sikt dra vinning av sin prestation. Flow är ett tillstånd där tvivel och rädslor för ett misslyckande inte existerar. Vid sammanställningen av ett stort antal intervjuer som Csikszentmihalyi (1990) gjorde med personer av helt olika kategorier

kom han fram till att känslan av framgång i samband med flow är universell och oberoende av aktivitet. Det visade sig finnas stora likheter mellan informanternas beskrivningar av flow då vissa faktorer som styr sinnestillståndet var återkommande. Nedan presenteras några signifikativa faktorer som inverkar på flow.

2.2.1 Väl anpassad svårighetsgrad

En viktig förutsättning för att flow ska uppstå är enligt Csikszentmihalyi (1990) att vi har tillräckliga färdigheter för att klara av den specifika uppgiften. Svårighetsgraden bör enligt honom ligga på en nivå som leder till att personen fullständigt absorberas av sitt praktiserande och därmed inte heller har någon psykisk kapacitet över att ta in information som gäller sådant som inte är direkt kopplat till genomförandet. Många har säkert sett lekande barn som varit mer eller mindre okontaktbara då de uppslukade av lekens verklighet inte visat något intresse eller ens reagerat på distraktioner från omgivningen. Csikszentmihalyi (1990) menar att en person i flow stänger ute distraherande stimuli som stjälar fokus från aktiviteten. Resultatet blir enligt föregående källa att ett av de mest karakteristiska dragen som förknippas med flow uppstår, man blir så engagerad i sin prestation att den till slut blir spontan, nästan självgående. Han menar att individen vid dessa förutsättningar slutar att uppleva sig själv som något separat i förhållande till uppgiften och att alla mindre komponenter samverkar perfekt. Ett mer praktiskt exempel som Csikszentmihalyi (1990) använder är då en musiker i flow känner en stark närvaro till sitt instrument till en sådan grad att personen upplever sig vara en del av instrumentet.

2.2.2 Tydliga mål och mottaglighet för positiv feedback

Csikszentmihalyi (1990) menar att uppkomsten av flow är beroende av vår förmåga att vara mottagliga, snappa upp och känna igen olika typer av belöningar som stimulerar oss på ett gynnsamt sätt när vi utför en aktivitet. Ett tydligt mål är också nödvändigt för att feedbacken ska komma direkt och vara konstant. Csikszentmihalyi (1990) exemplifierar med en tennisspelare som hela tiden har klart för sig vad som ska göras, returnera bollen till motståndarens planhalva. Efter varje slag får spelaren en bekräftelse på om hen lyckats eller inte. Han framhäver också att målet måste vara genuint och mycket tydligt så att det möjliggörs feedback som är stimulerande. För att demonstrera motsatsen jämför han med en person som ligger i tv-soffan och vars enda mål är att hålla sig vid liv. Denna person skulle kunna ligga i viloläge i dagar och känna att hen uppnådde

sitt mål, men det skulle knappast genereras belönande feedback. Vi har också enligt Csikszentmihalyi (1990) beroende på det mentala tillståndet en skiftande förmåga att fånga upp signaler av positiv feedback som stimulerar och genererar mersmak för aktiviteten. Han menar att vi kan träna upp förmågan att i stunden entusiasmera oss själva och känna igen olika typer av positiv feedback som är viktig för den specifika aktiviteten, men också att receptiviteten för belöningarna är en väldigt viktig faktor som alstrar den positiva energin i samband med flow. Varje unik individ utvecklar enligt Csikszentmihalyi (1990) olika typer av system för att ta in och hantera feedback som kan vara olika svår att identifiera. Han skriver t. ex att det är mer krävande för en person som arbetar med kreativa processer att upptäcka positiv feedback eftersom målet är mindre klart än exempelvis för tennisspelaren.

2.2.3 Ignorera krav utifrån

För att vi ska uppnå flow är det också enligt Csikszentmihalyi (1990) en förutsättning att målet till stor del är oberoende av extern påverkan. Drivkraften och glädjen som skapas vid flow blir då ohindrad av upplevda förväntningar utifrån där musikern anstränger sig för att bevisa sina färdigheter och söker bekräftelse från sina åhörare. Utifrån detta resonemang av Csikszentmihalyis (1990) är det alltså inte de yttre faktorerna eller andra samhällseliga krav som formar flowtillståndet, utan vår individuella förmåga att tolka informationen som vi exponeras för. En person kan enligt Csikszentmihalyis (1990) bevittna tusentals upplevelser som potentiellt skulle kunna fungera som positiv feedback, men förbise dessa för att de inte stämmer överens med hans förstorade tankar om kraven utifrån. Jazzpianisten Kenny Werner (1996) skriver om hur hans tidigare år som musiker just dominerades av prestationsångest och ett ständigt behov av att bevisa sin duglighet för andra. Han skriver att han inte var mentalt närvarande och mottaglig vid sitt musicerande och Werner hade stora problem att beröras av sin egen musik. Detta på grund av att han var överväldigad av negativt värderande tankar om sig själv. Det gick till slut så långt att Werner övervägde att lägga av med musiken och satsa på någonting helt annat. En förutsättning för flow är enligt Csikszentmihalyi (1990) att vi eliminerar oro och negativa värderingar av oss själva. Det är såklart ingen okomplicerad process, men han menar att det inte är så enkelt som att bara förkasta alla samhällseliga krav, utan vad som är mest angeläget är åter igen att sätta upp sina egna genuina mål. Csikszentmihalyis (1990) menar att om vi når upp till

målen så framkallas också belöningar och positiv feedback, vars kraft övervinner de externa kraven.

2.2.4 Kontroll

Flera av informanterna i Csikszentmihalyis (1990) undersökning förknippade flow-tillståndet med att de haft en stark känsla av kontroll, eller mer precist, en avsaknad av oro över att förlora kontrollen. För att den kontroll som Csikszentmihalyi (1990) menar är vanlig vid flow ska existera, måste det finnas någon form av fara som utövaren upplever sig kunna styra och minimera riskerna för. I denna studie kan det exempelvis röra sig om musikern som går upp på scen och som då är beroende av att hen kan hantera alla de moment som ett lyckat scenframträdande innebär. Listan över saker som kan gå fel kan göras lång och i värsta fall kan konsekvenserna bli oerhört pinsamma och till och med katastrofala. Csikszentmihalyi (1990) gör en distinktion mellan objektiv och subjektiv kontroll och menar att den förra handlar om de faktiska farorna förknippade med en aktivitet som vi aldrig fullt ut kan förutse eller kontrollera. En musiker kan t. ex spela fel, tappa bort sig i notbilden, få minnesluckor och mycket annat och sådant är exempel objektiva faror. En person i flow med stark subjektiv kontroll reflekterar inte över de potentiella riskerna, utan upplever sig ha full kontroll över situationen. Csikszentmihalyi (1990) exemplifierar subjektiv kontroll med bergsklättrare som väljer utmaningar med livet som insats och där en saklig riskbedömning av de faktiska farorna borde få vem som helst att avstå från försöket. Hans förklaring till varför somliga väljer att utmana ödet är att bergsklättrarna ser till att utöka riskmarginalerna genom hård träning och förberedelser till en sådan grad de känner en stark subjektiv kontroll och inte längre reflekterar över de faktiska farorna.

2.2.5 Att glömma bort sig själv

En person i flow som är fullt engagerad i en aktivitet har som tidigare nämnts ingen psykisk energi över att reflektera kring exempelvis framtiden, dåtiden eller annat tillfälligt irrelevant stimuli som verkar hämmande på prestationen. Csikszentmihalyi (1990) skriver att när en aktivitet upplevs fortskrida automatiskt och ansträngningslöst, så beror det bland annat på att egot är åsidosatt. Han påstår att vi då utför aktiviteten med gott resultat utan att överhuvudtaget medvetet tänka på vårt utförande, utan det bara händer samtidigt som att koncentrationen är hög. I samband med tillfredställande och flowgenererande aktiviteter finns det inte rum för negativ självvransakan eftersom

man då har tydliga mål och väl anpassade färdigheter som försummar tankar kopplade till olika annars potentiella problem, både till aktiviteten, men också vardagliga bekymmer. Csikszentmihalyi (1990) benämner detta som *absence of the self from consciousness* och jag har valt att översätta hans begrepp till *att glömma bort sig själv*. Informanterna i hans undersökning har beskrivit det som att allt sker automatiskt och att egot inte längre existerar. Csikszentmihalyi (1990) menar vidare att när man glömmet bort sig själv vidgas perspektiven så att vi intar ett mer extrovert förhållande till omgivningen. Personer i flow åsidosätter sitt vardagliga jag och de tankar och problem som innefattas av detta, för att istället fullständigt gå in i rollen som exempelvis bergsklättrare, musiker eller dansare. Detta är också en av Csikszentmihalyis (1990) förklaringar på varför många värdesätter flowkänslan så högt, att man vid flow tillfälligt flyr från sitt vardagsliv som kan innefatta bekymmer. För en musiker kan det vid *absence of the self from consciousness*, enligt Csikszentmihalyi (1990), upprättas en stark förbindelse till sammanhanget där individen bortser från sitt ego och istället upprättar en stark närvaro till ett sammanhang där samtliga komponenter upplevs samverka. Instrumentet, medmusikerna, harmoniken, utrustningen, publiken och musikens helhet smälter då ihop till en större kontext som musikern också upplever sig vara en viktig del av. Csikszentmihalyi (1990) använder ordet interaktion och några kirurger som deltog i hans studie beskrev att de vid en komplicerad operation kunde känna att hela teamet arbetade som en enda organism som drevs av samma syfte. De likade situationen vid en balett där varje enskild individ var underordnad i samarbetet och där alla involverade delade samma känsla av kontroll och harmoni. Csikszentmihalyi (1990) är noga med att poängtera att interaktionen med omgivningen vid *absence of the self from consciousness* måste vara tillfredställande och absolut inte trivial samtidigt som aktiviteten kräver konstant perfektion vid utförandet.

2.2.6 Rubbad tidsuppfattning

En förnimmelse av tidstranformation är vanlig hos personer i flow. Den upplevda tidsdurationen stämmer helt enkelt inte överens med vårt konventionella sätt att mäta tid, klockan. Det finns undantag som bekräftar regeln, då ett komplicerat moment kan upplevas pågå under lång tid. Intressant nog gör många personer en åtskillnad i efterhand då de tänker tillbaka på den invecklade handlingen och minns den som en kort incident.

2.2.7 Henri Bergsons intuitionsteori

Den franska filosofen Henri Bergson är känd för sina teorier om den filosofiska intuitionen. Larsson (1912) opponerar sig i boken *Intuitionsproblemet: Särskilt med hänsyn till Henri Bergsons teori* mot Bergsons teorier och hans litteratur tar upp både författaren och filosofens ståndpunkter i frågan. Enligt Larsson (1912) representerar den franska filosofen uppfattningen att intuitionen är ett ”organ för förnimmelsen av en sannare verklighet” (s.12). Intelligenen är däremot ett verktyg för att hantera relationen mellan olika ting och verkar på ett praktiskt och tekniskt plan. Larsson (1912) beskriver Bergsons syn på intelligenen genom att exemplifiera med vad som händer om man ger ett barn ett attribut till ett substantiv och slutsatsen är att barnet förstår förhållandet mellan attributet och substantivet med hjälp av sin intelligens. Bergson menar med Larssons (1912) ord att intelligenen är begränsad då den är en teoretisk konstruktion som ”har utvecklat sig enbart som ett kampmedel, och vi har ingen anledning vänta att den skall för oss upptäcka tingens väsen” (s.15). Vidare ser Bergson intelligenen som en generell formel som kan tillämpas på flera olika fall, dock sällan substantiellt och djupgående. Enligt den Bergsonska läran skriver Larsson (1912) att intuitionen är ett verktyg för att uppfatta tingens väsen, medan intelligenen ”åter är organ för uppfattningen av en blott fenomenell, av oss för praktiska behov modifierad och förenklad värld” (s.19-20). Utan tvekan är Bergsons uppfattning att intuitionen har en högre kapacitet än intelligenen som är inskränkt och gör förenklingar av verkligheten. Larsson (1912) skriver att Bergson ständigt upprepar att vår intuition kommer åt själva tinget och når bortom relationerna. För att åskådliggöra den distinktion som Bergson gör mellan intuitionen och intelligenen kan följande citat vara till hjälp. Larsson (1912) skriver:

Antag att ni utför en rörelse, sträcker ut armen exempelvis, så kan ni göra denna handling till objekt för er reflexion – det är Fichtes tankegång jag här vill återge. Men som objekt för ert medvetande är rörelsen icke längre en handling, utan en serie av förnimmelser, rörelse- och synförnimmelser, ordnade i tidens form och därmed underkastade orsakslagen. När vi betrakta handlingen stelnar den till produkt, blir död. Under tiden har ju dock en annan handling pågått inom er, nämligen den, genom vilken vi reflekterade och tänkte över rörelsen. Ni vänder er tillbaka mot den – men då stereotyperas den i sin ordning, mekaniseras till död serie, sjunker till fenomen. Och så i oändlighet. (s.24)

Vad Larsson (1912) försöker lyfta fram är att den intellektuella åskådningen är en separat del från själva handlingen, eller denna sanna verkligheten som Bergson benämner den. Handlingen och hur vi med vår hjärna uppfattar handlingen är alltså två separata delar. Bergson menar också, enligt Larsson (1912), att det finns något som är oberoende av den kvantitativa tidens eller rummets form och detta kallar han för "nuflöde" (s.25). Bergson menar att nuflödet uppfattas med intuitionen och så fort vi försöker tolka nuflödet med intelligensen så förvandlas eller förenklas det, eller som Larsson (1912) återger filosofens synsätt, "i varje ögonblick tenderar vardandets, den rena aktivitetens ström att stelna" (s.25).

Enligt Bergsons teori om nuflödet så tycks det vara omöjligt att uppfatta verkligheten enbart med intuitionen. Intellectet är ständigt på ett eller annat sätt inblandat och censurerar eller bryter ner våra upplevelser till enklare fenomen bortom verkligheten. Det är relevant att dra paralleller mellan Bergsons filosofiska teori om intuitionen delar av Csikszentmihalyis (1990) resonemang kring flow. Den senares idé om att ett utförande kan upplevas ske automatiskt och ansträngningslöst vid flow för tankarna till att aktiviteten då styrs av någon form av intuition snarare än medvetna intellektuella tankar. Csikszentmihalyi (1990) uttrycker det som att egot är åsidosatt vid flow och egot är rimligtvis också uppbyggt av uppfattningar genererade av intellectet och kan ses som en motsats till intuitionen. På ett eller annat sätt bygger stora delar av Csikszentmihalyis (1990) idéer om hur vi uppnår flow på vår förmåga att avskärma vår tankeverksamhet eller intellectet från aktiviteten som vi utför. Både Werner (1996) och Csikszentmihalyi (1990) skriver mycket om exempelvis krav, värderande tankar och en överdriven reflektion kring våra utföranden också hämmar flowet. Werners (1996) teori om musik som inte är tankestyrd utan spelas av sig själv är också något som antyder att musikern spelar med intuition snarare än utifrån intellectet.

2.3 Samband mellan flow och meditation

Kenny Werner (1996) har skrivit boken *Effortless mastery* där han presenterar olika meditationsövningar och kopplar dess effekter till musikaliska sammanhang. Boken tar inte avstamp från ett vetenskapligt definierat flow, men stora delar av hans teorier är kopplade musikerskapet. De reflektioner som han gör över meditationens psykologiska effekter liknar Csikszentmihalyis (1990) beskrivningar av flow.

2.3.1 Meditation raderar överflödiga tankar

Werner (1996) menar att perfektion vid musicerande alltid kan uppnås, förutsatt att vi inte aktivt tänker eller värderar utan istället upprättar en djup närvaro till musiken och detta underlättas enligt honom vid meditation. De meditationsövningar som han presenterar handlar till stor del om att utöka sin förmåga att föreställa sig lyckade musikaliska situationer, känna tillit till sig själv och sedan bara låta det hända ansträngningslöst. Han tar avstånd från den enligt honom överdrivna fixeringen vid talang och menar istället att de flesta är otroligt begåvande, men har svårt att ta fram sin egentliga potential, samt hitta ett tillstånd där de är avspända och inte dominerade av överväldigande irrelevanta tankar och känslor som verkar hämmande. Hans övertygelse ligger i att olika former av meditation kan minimera en sådan problematik. Werner (1996) är noga med att skilja tankestyrd musik och sådan som med hans ord "plays itself" (s. 108). Han menar att meditation kan vara en väg till den senare och anser att man först bemästrar ett stycke fullt ut när man kan spela det perfekt flera gånger utan att samtidigt tänka när man spelar. Werner (1996) exemplifierar med en klassisk musiker som hanterar styckets alla aspekter ansträngningslöst och utan intellektuellt arbete. Sådant som fingerring, dynamik och tonförråd sköter sig själv enligt honom när musiken plays itself medan musikern har en mer observerande ställning. Detta påminner starkt om Csikszentmihalyis (1990) teori om absence of the self from consciousness då prestationen upplevs ske automatiskt utan egots inblandning. Ett ypperligt exempel på en sådan ansträngningslös insats som Werner (1996) använder för att demonstrera detta, är då han beskriver sina erfarenheter av en konsert med Bill Evans. Den världsberömda pianisten spelade en låt som krävde högsta möjliga tekniska skicklighet, samtidigt som hans mjuka ansiktsuttryck och kroppens avspändhet fick det att se väldigt lätt ut. Exemplet med Evans insats för tankarna till Csikszentmihalyis (1990) idé om att en person i flow presterar på en hög nivå och bara låter det hända utan att medvetet reflektera över processen.

Werners (1996) tar också upp rädslan för att misslyckas bland musiker, att många har en spänd kroppshållning och spelar, med hans ord, som om de hade en revolver riktad mot tinningen. Han menar också att många musiker lätt faller in i en självdestruktiv fälla där allt handlar om att undvika att göra misstag. Sådana hämmande och överdrivna tankar kan enligt Werner bli dominanta och hindrar musikern från flow. Flera av de musiker som han träffat spelar och övar för att bekräfta sin duglighet och sitt värde,

både som individer, men också som människor i allmänhet. Med en sådan attityd presterar de enligt honom långt under sin egentliga potential och värderar sig själva ibland så lågt att det i vissa fall övergår till självhat. En återkommande effekt av meditationen som Werner (1996) presenterar, är att övningarna reducerar ett överdrivet självkritiskt och tankestyrt förhållande till musiken när man spelar kort efter ett meditationspass. Övningarna handlar också till stor del om att övertyga sig själv om att man är en mästare tills man till slut tveklöst är intalad att så är fallet.

2.3.2 Acceptera istället för att värdera

Csikszentmihalyis (1990) hävdar att vår absolut högsta kapacitet framträder när intellektet eller kroppen frivilligt pressas till en gräns för att utföra något svårt eller meningsfullt. En känsla av frivillighet där man spelar för musikens skull och är befriad från pretentioner och behovet att fylla egobägaren, är enligt Werner (1996) av yttersta vikt och till och med en förutsättning för att spela med vår fulla kapacitet. Han hävdar bestämt att det är omöjligt att lyssna och fokusera vid musicerandet parallellt med självkritiska värderingar. Istället rekommenderar Werner att musikern lösgör sig från eventuella normer och förväntningar kring musiken för att istället acceptera det som skapas i stunden. Just förmågan till att lyssna förutsättningslöst och faktiskt uppfatta musikens fulla volym är något Werner hävdar att flertalet musiker har problem med. Tankarna utgör hinder som gör musikern avtrubbad och isolerad från den musikaliska upplevelsen. En av hans meditationsövningar handlar om att man långsamt ska spela samma ton i flera minuter för att träna upp sin förmåga att vara närvarande och uppfatta hela musikens omfång. För somliga låter det kanske trivialt och nästan absurt, men hans poäng är att ju mer avskalat vi övar, desto mer tränar vi oss att vara närvarande i vad vi spelar. Werner (1996) understryker att man inte ska se den avskalade övningen som en simpel uppgift, utan man bör verkligen ge den sin fulla uppmärksamhet, vilket också kan knytas till Csikszentmihalyis (1990) och vikten av att aktiviteten kräver konstant perfektion vid utförandet.

3. Metod

Eftersom min studie behandlar två relativt komplexa ämnen, flow och meditation, har jag använt den kvalitativa metoden fokusgrupper vilket är en typ av gruppsamtal där informanterna talar öppet utifrån några givna frågor. Huvudanledningen till mitt val av metod är det svängrum som lämnas åt informanterna. Vid fokusgrupper är det till största del informanterna själva som talar. Detta större format av intervju kan troligtvis till skillnad från individuella intervjuer ge svar på mina forskningsfrågor utifrån flera oförutsägbara infallsvinklar eftersom jag som samtalsledare mest observerar samtalet. Byman (2008) använder ordet *fokalisator* istället för samtalsledare och dessa två begrepp ska alltså ses som synonymer när de förekommer i fortsättningen. Jag vill också förtydliga att det är en och samma grupp informanter som har träffats vid två tillfällen med två veckors mellanrum.

3.1 Mer om fokusgrupper

Gruppintervjumetoden fokusgrupp beskrivs av Bryman (2008) som ett sätt att djupdyka i ett specifikt tema eller en frågeställning. Stor vikt läggs också vid att skapa ett klimat där informanterna är dominanta i samtalet eftersom det är deras synpunkter och tolkningar som är intressant. Därför rekommenderar Bryman (2008) att facilitatorn skapar en relativt ostrukturerad atmosfär där intervjupersonerna känner sig avslappnade och fria att dela sina åsikter. Var och ens unika erfarenheter och attityd i intervjun kan öppna upp oförutsägbara lager i de andras tankebanor som jag som forskare troligtvis inte skulle komma åt vid individuella intervjuer. En deltagare kan t. ex resonera på ett visst sätt, men senare modifiera och utveckla sina tankegångar om hen är lyhörd inför gruppens uppfattningar. Det mest essentiella för forskaren som använder metoden är enligt Bryman (2008) att med hjälp av några specifika frågor låta deltagarna föra resonemang inom ett avgränsat ämnesområde och i efterhand försöka analysera och förstå de orsaker som ligger bakom resonemangen.

Vid genomförandet av fokusgrupperna följde jag Brymans (2008) råd att vara sparsamt aktiv och agera vid behov. Jag inledde varje del av samtalen med att läsa upp den aktuella frågan som skulle diskuteras. Bryman (2008) rekommenderar att facilitatorn agerar som kompass och riktar om samtalets innehåll vid de fall då informanterna rör sig allt för långt utanför ämnet. Vid samtalen fanns det aldrig någon anledning att göra

så, utan jag bedömde att innehållet utan några som helst undantag var relevant i förhållande till diskussionsfrågorna. Bryman (2008) understryker dock att ledaren ska vara försiktig med att dirigera deltagarna för mycket då de avvikande spåren kan ha ett stort värde senare vid analysen av materialet, samt ha en avgörande betydelse för att göra samtalet spontant och autentiskt. Mitt deltagande var därför ytterst sparsamt. Jag ställde vid några tillfällen korta motfrågor, bad om förtydliganden då jag hade svårt att begripa vad som sades, samt att jag någon gång kontrollerade att jag uppfattat innebörden av resonemangen korrekt.

Informanterna fick ingen introduktion där jag presenterade teori och bakgrund kring de ämnen som frågeställningarna handlade om. Jag lade fram lappar på bordet med diskussionsfrågor och gav informanterna några minuters betänketid innan gruppdiskussionen började.

3.2 En översikt av studiens kronologi

Två gruppdiskussioner arrangerades där jag i förhand förberedde ett diskussionsunderlag för att försäkra att samtalen skulle hålla sig inom ramarna för ämnet. Frågorna som informanterna diskuterade kring vid första träffen handlade om deras tolkningar och erfarenheter av flow. Dessa frågor fungerade som stöttepelare vid första träffen:

- Hur definierar du begreppet flow i samband med utövande av musik?
- Kan du berätta om några specifika musikaliska tillfällen då du upplevt flow? Det kan både handla om enskilda tillfällen, men också om du upplevt känslan under en längre period av ditt liv.

De två första diskussionsfrågorna är snarlika och jag valde att använda två relativt öppna frågor för att påverka samtalets innehåll i en så liten utsträckning som möjligt. I anslutning till min första träff med informanterna höll jag också i ett kort seminarium där jag lärde ut det mest grundläggande inom meditation och en övning som de sedan genomförde dagligen under två veckor. I samband med seminariet mediterade hela gruppen tillsammans och efteråt fick informanterna möjlighet att ställa frågor till mig. Varje övningspass som informanterna utförde på egen hand under två veckor varade i 20 minuter.

Två veckor efter den första gruppdiskussionen återsamlades informanterna. Då fick varje informant besvara två frågor skriftligt:

- Har du utfört övningarna dagligen?
- Kan du tänka dig att fortsätta med övningarna efter studien?

Direkt efter att jag samlat in deras svar genomfördes en andra gruppdiskussion där följande frågor utgjorde fundamentet för samtalet:

- Hur gick övningarna? Vad var lätt/svårt, problem, anmärkningsvärda saker etc?
- Har du upplevt någon skillnad i ditt flow? Beskriv det i så fall. Det kan handla om effekter du känt direkt efter varje enskild meditationsstund, men också mer generella effekter som du känt under ett längre lopp.

3.3 Urval av deltagare

Samtliga deltagare vid studien är musikhögskolestudenter från Musikhögskolan i Malmö, förutom en person som nyligen tog sin musikerexamen vid samma skola. Jag valde ut informanter som kommit långt i sin utbildning eftersom jag tror att sannolikheten är större då att de har hunnit skaffa sig en erfarenhet som musiker och hunnit reflektera mycket kring sin musikalitet och vilka psykologiska omständigheter som påverkar denna. Jag utgick också från att informanterna hade en viss uppfattning kring begreppet flow eftersom det är ett vanligt förekommande ämne bland studenter på musikhögskolan. Dock hade ingen av informanterna en djupare inblick kring flow utifrån ett vetenskapligt perspektiv, vilket jag tog reda på före intervjuerna. Detta var också särskilt viktigt eftersom jag ville komma så nära informanternas personliga upplevelser av sinnestillståndet som möjligt. Innan jag fastslog vilka som skulle ingå i studien kontaktade jag några olika personer. Jag presenterade kort hur forskningsprocessen skulle gå till och försökte framförallt bilda mig en uppfattning ifall de fann mitt forskningsämne intressant och om de hade en baskunskap om flow. Det största kriteriet vid urvalet av deltagarna var att informanterna inte skulle ha utövat meditation sedan tidigare. Efter flera telefonsamtal och mailkonversationer hade jag till slut samlat ihop en grupp om fem informanter bestående av en tredjeårsstudent (Simon), två fjärdeårsstudenter (Jesper och Nina), en femteårsstudent (Gustav), samt musikern som nyligen examinerats (Jack). Under diskussionskapitlet har jag valt att inte göra jämförelser huruvida det finns skillnader i resultat beroende på vilka årskurser som informanterna befann sig i. En jämförelse skulle med största sannolikhet vara ytterst svår att genomföra och inte heller ha någon relevans för mina slutledningar. Eftersom studien omfattas av totalt fem informanter tog jag inte hänsyn till könsfördelningen vid

mitt urval. Analysen av resultaten skulle troligtvis inte leda till några tillförlitliga slutledningar huruvida informanternas kön påverkat utgången.

Bryman (2008) påpekar att somliga forskare undviker att inkludera människor som känner varandra eftersom vissa underliggande sociala strukturer och statuskillnader kan påverka utgången av intervjun. Några av informanterna i min studie var bekanta sedan tidigare, men jag upplevde inte att det påverkade diskussionsklimatet i negativ bemärkelse. Tvärtom är det möjligt att deltagarnas förtrogenhet med varandra motverkade eventuella sociala hinder och bidrog till en djupdykning i själva ämnet.

3.4 Datainsamling

Jag följde Brymans (2008) rekommendationer för hur man inleder en fokusgrupp genom att be deltagarna att kort presentera sig för varandra, informera om hur länge diskussionen skulle fortlöpa (ca 40 min) och några viktiga regler för samtalet. Dessa regler innebar enligt föregående källa att de skulle prata en i taget för att underlätta transkriberingen och efterarbetet. Innan jag inledde gruppintervjun bjöd jag på middag för att alla skulle känna sig avslappnade och bekväma med situationen. När tiden var ute tackade jag deltagarna för deras medverkan och förklarade att jag planerade att analysera innehållet i gruppdiskussionen med syftet att undersöka faktorer som påverkar flow och meditationens eventuella effekter. Vi avtalade också en ny tid för vår sista träff.

3.5 Forskningsetiska principer

Samtliga informanter som engagerade sig i min studie fick i förväg en klar orientering över vilka vetenskapligt etiska principer som jag utgick från. Vid inledningen av intervjun redogjorde jag för all den information som en forskare är skyldig att delge. Syftet klargjordes i form av att jag ämnade undersöka om och hur meditation kan påverka musikers flow och faktorerna bakom sinnestillståndet. Jag följde Brymans (2008) uppmaning till forskaren att försäkra informanterna om att allt som sägs i fokusgruppen är konfidentiellt och anonymt samtidigt som jag ansvarar för att data inte distribueras till någon obehörig. Vidare har jag givetvis tagit hänsyn till vetenskapsrådets (2013) grundläggande anvisningar om att skydda deltagarna genom fingerade namn. Alla uppgifter som samlats in av informanterna har endast använts för forskningsändamål. Informanterna blev också informerade om att intervjuerna skulle komma att spelas in

och hur jag i efterhand skulle behandla materialet. Bland annat genom att ordagrant citera delar av samtalet.

3.6 Studiens giltighet och tillförlitlighet

En nackdel med fokusgruppen som metod, vilken också är svår att bedöma, är att det råder en ovisshet hos forskaren angående hur ärliga deltagarna är. Man kan inte utesluta att mitt ämne till viss del kan betraktas som personligt, då det faktiskt indirekt förväntades att informanterna skulle dela med sig av sina känslor och personliga erfarenheter. Detta kan eventuellt ha färgat samtalen.

Bryman (2008) understryker att det inte är särskilt sannolikt att det räcker med en grupp för att tillgodose forskarens behov, eftersom resultaten av intervjun efterlämnar en viss ovisshet om de är specifika för just den gruppen. Dock avsåg jag att arbeta kvalitativt med materialet i största möjliga utsträckning. Resultaten utgör inte vattentäta bevis för mina forskningsfrågor, men de visar på tendenser och kan förhoppningsvis inspirera till vidare forskning inom ämnet. Mitt ämne är också relativt komplext, vilket förutsatte mycket tolkningsarbete från min sida. Flow är svårt att mäta eller bestämma omfattningen på. Mitt jobb som forskare blev att försöka se olika samband mellan informanternas återgivningar och teori kring flow utifrån olika infallsvinklar. Då ämnet var komplext och handlade om att informanterna skulle beskriva psykologiska upplevelser, fanns det ytterligare tolkningsutrymme eftersom språket troligtvis förenklade och gjorde det svårt för informanterna att med precision beskriva meditationens effekter, samt deras erfarenheter av flow. Vid analysarbetet sökte jag efter olika samband och beröringspunkter mellan teori och resultat snarare än att försöka fastställa slutsatser som inte kan kritiseras. Mitt empiriska material består som tidigare nämnts av 14 meditationstillfällen á 20 min förutsatt att varje informant utfört meditationen dagligen. Troligtvis skulle studien få en ökad trovärdighet om informanterna mediterade vid fler tillfällen och under en längre tidsperiod. Samtidigt kan det finnas fördelar med ett lågt antal meditationstillfällen eftersom det då möjligtvis är lättare för informanterna att fokusera fullt ut vid varje tillfälle och göra meditationen kärnfull. Att låta studien fortlöpa under en längre tidsperiod, låt säga två månader, skulle eventuellt kunna leda till att informanterna tappade intresset och började slarva med övningen. Det faktum att samtliga informanter aldrig tidigare provat meditation av något slag spelar också in. Troligtvis är det lättare att studera en eventuell utveckling

och se tydliga resultat då det är sannolikt att de utvecklas och registrerar fler effekter i början av inlärningsperioden. Samtidigt kan det vara så att meditation kändes spännande och som ett nytt inslag i tillvaron, vilket kan ha bidragit till att informanterna hade höga förväntningar och som sedan resulterat i en viss placeboeffekt. Då meditation av olika slag, i synnerhet mindfulness, har blivit allt vanligare kan jag inte heller helt och hållet utgå från att informanterna började som blanka blad kunskapsmässigt. Med stor sannolikhet hade de en viss kännedom om meditation av olika slag och dess förtjänster vilket kan ha skapat förväntningar som i sin tur format hur de upplevt och återgivit sina upplevelser av meditationen.

Vid all kontakt med informanterna var jag mycket noga med att inte avslöja något om tidigare forskning kring flow. Inte heller berättade jag på vilket sätt meditationen påverkat mig eller om andra vanligt förekommande positiva effekter som meditation kan ha. Troligtvis har det funnits vissa förväntningar från informanternas sida då de på förhand var införstådda med studiens syfte. I linje med den tidigare forskningen som presenterats är det de informanter som har höga förväntningar om omedelbara förändringar som också blir mest besvikna på resultatet. En viktig princip vid meditation är enligt Watts (1957) att inte ha ett mål med meditationen. En resultatjagande attityd till meditationen förhindrar den mediterande att vara närvarande vid övningen och att man på så sätt förlorar delar av meditationens eventuella förtjänster. När jag lärde ut meditationsövningen till informanterna poängterade jag vid återkommande tillfällen att de skulle försöka vara närvarande i nuet och inte fokusera på eventuella resultat.

En stor fördel med de skriftliga frågorna som varje informant fick besvara, är att jag enkelt kan få en uppfattning om hur strikt respektive deltagare genomfört övningarna och på så sätt enkelt jämföra om meditationens effekter skiljer sig mellan de som stringent och disciplinerat fullföljt övningarna och de som varit mindre engagerade. Svaret på den andra frågan, huruvida de har för avsikt att fortsätta med meditation i framtiden, fungerar som ett komplement till intervjuerna. Deras svar på frågan ger mig en uppfattning om informanternas attityd till studien. En jämförelse mellan deras svar och de yttranden som framkommer vid intervjuerna underlättar också min bedömning av trovärdigheten av informanternas berättelser.

3.7 Behandling av data

Båda intervjuerna spelades in med högkvalitativ utrustning för att i efterhand transkriberas. Bryman (2008) redogör för några grunder som styrker metodens relevans. För det första är det mer eller mindre omöjligt att nedteckna vad som sägs i realtid utan att exkludera signifikanta element. För det andra var dynamiken och det kollektiva meningskapandet av intresse för mig som observatör och detta skulle gå förlorat vid nedtecknande av intervjun i realtid eftersom en svårighet att hålla isär respektives åsikt skulle kunna uppstå. Ett tredje argument för metoden är att en ljudupptagning fångar upp språkliga nyanser på ett gediget sätt. En sista stark fördel med att transkribera intervjun är att forskaren tvingas att gå igenom hela materialet steg för steg och därmed genomförs också ett detaljerat analysarbete. Den tidsödande transkriberingen behöver alltså inte upplevas som en lång transportsträcka, utan kan snarare ses som en viktig del av analysprocessen.

Bryman (2008) rekommenderar att man gör en så exakt återgivning som möjligt. Vid de ställen där jag har haft svårt att höra vad som sägs, har jag markerat med ("?"). Jag har också noterat olika typer av pauser. En kort paus markeras "/" och en flera sekunder lång paus markeras "PAUS". Vid de tillfällen som informanterna mitt i en mening ändrat riktning på innehållet har jag markerat "/". Även om jag med min transkription gärna ville komma så nära det talade språket som möjligt, valde jag att inte notera dialektala varieteter eller andra fonetiska detaljer. Viss redigering har alltså skett, men utan att jag ändrat innebörden.

De delar av resultat- och diskussionskapitlet som handlar om meditationsövningens effekter, analyseras och redovisas för var och en av informanterna. Det kändes naturligt att inte presentera en gruppdiskussion, eftersom de redogjorde för sina upplevda effekter av meditationen en och en.

3.8 Meditationsövningen

Under denna rubrik presenteras viktiga principer vid meditation. Meditationsövningen som informanterna i min studie utfört bygger på vad som presenteras nedan. Min muntliga introduktion av övningen varade ungefär en halvtimme. Kort därefter satt vi och mediterade tillsammans och efteråt fick informanterna möjlighet att ställa frågor till mig.

Andningen tillhör de mest fundamentala delarna av meditationen. Den kanske mest vanliga andningstekniken är den som Harrison (2003) benämner ”fri andning” (s.49). Det innebär att den mediterande inte försöker att styra sin andning. Istället menar Harrison (2003) att man ska observera andningen och ge varje andetag utrymme att göra vad det än vill göra. Det är lämpligt att inleda meditationen med att sucka eller ta några djupa andetag för att sätta igång en djupare andning, samt för att skapa avspänning och förbereda sig för meditationen. Principerna för andningen är enligt Harrison (2003) paradoxala eftersom den mediterande inte bör styra andningen samtidigt som att målet är att nå en fri, öppen och spontan andning. Han skriver att efter en stund brukar dock andningen bli djup eftersom det är en naturlig reaktion när vi är avspända. Harrison (2003) föreslår också att göra utandningarna något längre än inandningarna för att öka känslan av avspänning.

Att räkna andetagen är ett vanligt sätt för att upprätthålla fokus under meditationen. Jag introducerade en metod till informanterna som bygger på vad Harrison (2003) föreslår där den mediterade andas in på ett, ut på två, in på tre, ut på fyra tills man kommer till tio. Sedan börjar räkningsprocessen om från början. Harrison (2003) menar att denna enkla övning hjälper oss att fokusera på andningen.

En korrekt sittställning är viktigt vid meditation eftersom hållningen också underlättar för en andning som känns ansträngningslös och naturlig. Jag introducerade två olika alternativ till informanterna. Den första varianten var skräddarställning och den andra att sitta på knäna med kuddar under, samt mellan rumpan och benens baksida för att komma upp något och göra det mer bekvämt. Det finns flera olika mer eller mindre avancerade varianter av skräddarställningen. Informanterna intog valfri position, huvudsaken var att det kändes bekvämt fysiskt och ansträngningslöst att andas. Harrison (2003) säger att vi bara genom att rätta upp oss kan göra andningen friare på bara några sekunder. Han menar att många i sin vardag är spända i musklerna när de sitter och att detta förstör kroppens naturliga balans och att en medveten och funktionell sittställning vid meditation bryter detta negativa mönster och aktiverar flera viktiga processer i kroppen. Watts (1973) påpekar att sittställningen dels har en praktisk funktion där andningen underlättas, men också en psykologisk eftersom den specifika sittställningen skiljer från våra vardagsrutiner. Kroppen påminns och ställs in på ett särskilt ändamål, meditation. Watts (1973) rekommenderar vidare, oberoende av sittställning, att vi fäster blicken på en punkt ca en meter framför oss för att finna en position där musklerna i nacken är avspända. Eftersom varje kropp är unik var jag noga

med att understryka för informanterna att de två alternativa sittställningarna endast var förslag på vedertagna positioner och att de gärna fick laborera med sin kropp för att finna en sittställning där de upplevde det lätt att andas, bekvämt och avspänt.

Jag introducerade också en övning till informanterna som man kan genomföra parallellt med andningsövningen. Watts (1973) föreslår att vi blundar och lyssnar till alla ljud i omgivningen och lyssnar på sorlet precis som om det vore musik utan att försöka identifiera eller etikettera ljuden. Han säger att vi inte heller behöver värdera ljuden eller göra distinktioner mellan passande och opassande ljud. Det spelar ingen roll om grannen väsnas i trappuppgången, om någon hostar eller snyter sig, allt är en del av meditationen och utövaren accepterar och observerar neutralt ljuden. Watts (1973) påpekar att i takt med att meditationen fortlöper så kommer man troligtvis upptäcka att det är nästintill ofrånkomligt att inte börja identifiera och systematisera ljuden. Detta yttrar sig i form av tankar, vi börjar prata med oss själva i vårt inre. Han understryker att det är viktigt att inte försöka undertrycka dessa tankar genom att tvinga ut dem från medvetandet. När en tanke kommer upp ska man bara observera den på samma sätt som man lyssnar till sorlet i bakgrunden och sedan återgå till fokus på övningen. Goldstein och Soares (1992) beskriver en likande övning som också bygger på att aktivt lyssna till ljud i omgivningen. De menar att vår närmiljö är full av underliggande vibrationer och läten som vi normalt sätt inte annars lägger märke till. Enligt Goldstein och Soares (1992) är syftet med övningen är att bli medveten om ljuden och på så sätt komma till insikt om den yttre världens inflytande och att vi kan använda den omedelbara omgivningen som en väg till djupare meditation. Deras metod går ut på att välja ett ljud och koncentrera hela uppmärksamheten på det, gå upp i ljudet och bli ett med det.

Goldstein och Soares (1992) skriver att de flesta föredrar att meditera på morgonen eftersom man då oftast fortfarande är avslappnad i kroppen efter nattens sömn. Vid denna tidpunkt menar de också att vi är utvilade och därmed har lättare för att fokusera på meditationsövningarna. De påpekar dock att kvällsmeditation också har sina fördelar eftersom den kan ge ny energi och vara avslappande efter en lång dag. Jag sade åt informanterna att de skulle välja en tidpunkt att meditera som passade deras livsstil och försöka göra det till en daglig rutin. Av egen erfarenhet vet jag att det kan vara besvärligt att meditera direkt efter en tyngre måltid då kroppen prioriterar matsmältningen vilket påverkar koncentrationen.

Watts (1973) anser att det är viktigt att man inte har något särskilt mål med sin meditation. Om man exempelvis sätter sig för att uppnå en viss effekt efter meditationen

så är det sannolikt att den uteblir. Detta beror på att man då är fokuserad på framtiden, vilket inte är önskvärt då meditation handlar om att vara närvarande i nuet.

4. Resultat

I följande kapitel görs en presentation av det innehåll från gruppdiskussionerna som är mest relevant. Sammanställningen utgörs av två delar. I den första presenteras materialet från första gruppintervjun och den andra delen är en sammanställning av andra gruppintervjun.

4.1 Första gruppintervjun

Rubriken *Definitioner av flow* är en sammanställning av informanternas egna tolkningar av flow i samband med musikaliska situationer. Här diskuteras utifrån frågeställningen ”hur definierar du begreppet flow i samband med utövande av musik?”. Under nästa rubrik, *Specifika erfarenheter av flow*, berättar deltagarna om olika specifika tillfällen som de minns att de haft flow, både vid enstaka stunder, men också längre tidsperioder. Innehållet under de två rubrikerna är till viss likartat eftersom informanterna vid sina definitioner av flow också kommer med flera konkreta exempel på olika sammanhang då de minns att de haft flow.

4.1.1 Definitioner av flow

Simon inleder diskussionen genom att berätta att flow för honom innebär en stark närvaro till musiken när han spelar. Han förknippar också tillståndet med att vara fullt koncentrerad och att han inte tänker på andra saker utanför musiken. För att demonstrera detta ger han ett exempel på motsatsen, alltså vad som händer då han inte upplever sig vara i ett flow.

För det kan jag känna ibland, särskilt när jag spelar klassisk musik, att jag liksom // ja om man sitter där och spelar någonting som jag liksom kan både intellektuellt och i händerna och muskelminnet och allt sånt där att man / då kan det bli väldigt lätt att man tänker på andra saker liksom ”ska jag gå och fika sen?”, sådana saker liksom och det kan vara ett exempel på att man inte har så mycket flow, det är liksom mentalt på något sätt.

Nina reagerar på Simons utlåtande och säger att hon förstår vad han menar. Hon är inne på ett liknande spår och framför att flow är något psykologiskt som hon är tydligt medveten om hon har eller inte. Till skillnad från Simon kan Nina uppleva sig vara i flow

även när hon parallellt tänker på andra saker som inte direkt har med musicerandet att göra och hon beskriver det enligt följande:

Så kommer jag ihåg att det har varit något tillfälle där jag liksom känt att jag verkligen har varit inne i musiken så har jag ändå kommit ihåg att jag tänkt såhär "shit vad jag är inne i musiken nu". Det har blivit en helt aktiv tanke liksom.

När Nina blir medveten om sitt flow blir hon lätt bli orolig över att hon ska förlora det. Ibland händer det att hennes medvetna tankar kring flowet gör att hon mister det, men inte alltid. Jesper kommer nu med sin beskrivning, att flow till stor del handlar om att man är närvarande och inte tänker på så mycket annat.

Ja, typ när det bara är det som gäller liksom, när det bara är musiken då om det är det man får flow av. När det är / när det är den som upptar hela rummet liksom alltså både här(pekar på hjärtat) och utanför.

Gustav håller med i det som tidigare sagts, men han har en lite mer praktisk syn på flow jämfört med de andra informanterna. Han lägger stor vikt på en praktisk bekvämlighet där han känner att han har fritt spelrum att utföra precis vad han vill utan några praktiska hinder. Gustav ger en mycket mer detaljerad beskrivning av tillståndet till skillnad från de andra som än så länge har skildrat flow i mer generella ordalag.

Det känns som mycket små delar faller på plats, att det känns som PAUS ja om man ska vara väldigt praktisk så kan det vara allting från att PAUS det här soundet som jag har som gitarrist att det är gött samtidigt som de sakerna som jag spelar stämmer överens med de jag spelar med just i den stunden, att det är så många delar som spelar in i det där flowet.

Lite senare relaterar Gustav flow till en slags känsla. Han säger att han får tillbaka en känsla som han känner igen sedan tidigare, som om flowet låg i "muskelnnet". Han liknar det vid en form av déjà vu-tillstånd och när Gustav uppnår den känslan menar han att det inte längre finns några hinder och att han är väldigt bekväm i vad han gör för stunden.

Jack har en något mer bildmålade definition av flow samtidigt som han håller med om vad resten av gruppen har sagt, framförallt att flow hindras då han tänker allt för mycket på annat. Han ser flow i musikaliska sammanhang som en resa mot ett mål. För honom handlar flow om att vara på rätt "spår" där allt som händer musikaliskt rör sig i en positiv riktning och känns rätt både individuellt och inom gruppen.

Och som leder till någonting som alla jobbar mot, eller som man själv jobbar mot liksom. Men man är // man är på en bana kontra att man står och stampar på samma ställe eller som ni beskrev liksom tänker för mycket på vad man har gjort.

Gustav reagerar på Jacks utlåtande och kommenterar:

Jag tänkte på det med stampa på samma ställe, att det jag sa innan om att liksom PAUS ja man kan alltså kunna spela såhär fritt och bekvämt och det kanske inte just behöver definiera flow utan flowet kan vara // alltså man ska ändå känna sig lite obekvämt det ska ändå vara så att det är någon slags PAUS resa, att du har ett flow i att du spelar och upptäcker nya saker fast du är bekväm i det.

Det verkar alltså som att Gustav är beroende av någon form av utmaning och att han inte kan uppnå flow om saker och ting flyter på allt för smärtfritt. Troligtvis menar han, med stöd från vad han tidigare sagt, att utmaningen ska ligga på ett mentalt plan snarare än att han känner ett behov av praktiska utmaningar i form av att utrustningen eller annat inte fungerar som beräknat. Intressant nog är han också inne på att en balans mellan att känna sig bekväm och obekvämt är nödvändig för flow. Och lite senare förtydligar han vad han menar.

För att bara vara bekväm i att spela någonting man alltid har gjort det handlar inte om flow för mig, det handlar typ om rutin // eller någon slags sådan där erfarenhet men flowet är just det här att man obehindrat gör nya saker som man aldrig har gjort eller nya situationer i alla fall att det är det som är flowet.

Lite senare under diskussionen flikar Jesper in med en annan metafor och beskriver flowtillståndet som en våg han surfar på.

Som att det inte riktigt är jag personligen som gör någonting utan det bara är en händelse, en våg och vågen är händelsen som styr både musik och annat liksom.

Följt av detta kommenterar Jesper lite mer specifikt vad han syftar på och berättar att vågen inte är något som går att intellektualisera utan mer något som sker oberoende av hans tankekontroll. Hans resonemang påminner lite om Ninas om att flow kan bli en medveten process, men han nämner inget om att han är rädd för att förlora känslan. Det låter som att Jesper liksom Nina kan förlora flowet om han blir allt för medveten om det. Jesper förklarar vad han menar:

Om man skulle sätta sig och försöka intellektualisera någonting då så kanske det inte hade gått så bra för mig i alla fall.

Nina bryter av och säger att flow kan vara en gemensam kraft som alla i bandet delar. Jesper håller med om detta och tycker också att flow är som starkast när det är kollektivt.

Ja, verkligen och den är allra starkast då den kanske är kollektiv liksom ("??") och kanske även då om ("??") om folk som man spelar för gör någonting helt annat än musik, men det är liksom en grej som händer liksom mer än att jag personligen gör något liksom.

Jag frågar hela gruppen om flow kan handla om att upptäcka att man klarar av saker som ligger över förväntningarna. Nina, Simon och Jesper håller direkt med om detta och Jesper säger något mycket anmärkningsvärt.

Ofta ganska förväntningslöst kanske när man / och kanske kravlöst också.

Jespers utlåtande blir intressant om man sätter det i relation till vad han sade tidigare om att flow upplevs som starkast när han spelar för en publik som inte utgörs av musiker. Hans behov av att det ska vara kravlöst och fritt från förväntningar kan antyda att han känner stor press på sitt musicerande utifrån. Simon gör sedan ett inlägg om vikten att släppa den kritiska synen på sig själv.

Ja, det tänker jag också apropå kravlös att man ganska mycket släpper det här med att ifrågasätta sig själv liksom för det är man väldigt van vid, man har ju gått på musikhögskolan och andra skolor väldigt länge och har haft lärare i många sammanhang som påpekat saker som man ska göra bättre liksom. När man liksom kommer förbi det där / med de kraven som man ställer på sig själv och spelar fritt tänker jag också är en del av flow liksom. Just att släppa den kritiska synen på sitt eget musicerande.

Efter Simons utlägg börjar en kort diskussion om varför musik kan kännas så olika beroende på tidpunkt och kontext. Jack berättar att han är beroende av att få en bra start på sina konserter och att det nästan är omöjligt att vända situationen om det inte flyter och känns rätt från början. Jesper berättar lite om hur varierande han kan uppleva musiken när han sitter och övar och ger ett konkret exempel.

Jag kan nog förankra i det om man övar och så liksom, om vi säger att man spelar ett ackord så kan det här ackordet ena dagen kännas så himla värdefullt medan en annan dag kännas helt meningslöst och tillintetsägande liksom.

Jesper utvecklar sedan sin reflektion och säger att hans varierande uppskattning av musiken kan ha ett samband med flow, att känslan ger en ökad närvaro och får honom

att lyssna mycket mer ingående på vad han spelar och att musiken på så sätt får ett större värde för honom.

Gustav håller med i vad som sägs och fortsätter lite på spåret som han var inne på tidigare om att flow är beroende av en större kontext. Utifrån Jespers exempel med ackordens betydelse som varierar från dag till dag berättar Gustav att han känner igen sig mycket, men han utvecklar det en aning. Vad han säger kan relateras till vad han sade tidigare om att det bör finnas någon form av utmaning och en balans mellan att vara bekväm och obekvämlig så att utgången inte riktigt blir vad han tänkt sig. Gustav exemplifierar med hur processen brukar gå till när han skriver musik och menar att han inte har en aning om vad hans låtidéer betyder förrän hans medmusiker har gett sitt musikaliska svar på det. Han säger också att han tror att ovissheten över den musikaliska utgången är en viktig del för att skapa en flowsituation senare tillsammans med resten av bandet. Nina håller med i Gustavs resonemang:

Man kan verkligen få ett rus av det liksom, att får höra grejerna bli så mycket bättre ihop med gruppen än vad jag skulle kunna få ut av dem när jag sitter hemma liksom.

Nu börjar en diskussion om att flow oftast inträffar när informanterna på något sätt överraskar sig själva.

Gustav: Men det är nog egentligen inte så att flow händer oftast när man tänker så att man ska få in någonting utan det är oftast när man överaskar sig själv. Flow handlar om överraskning, att man bara / det är som att man står där och spelar och ”oj vad händer nu, vad händer nu” så bara liksom händer en massa saker.

Nina: Ja, det är svårt att förbereda ett flow.

Gustav: Ja, det är jävligt // ja, svårt

Simon: Ja, men det är väl också lite poängen med det också i sig att man kan inte riktigt förbereda det just eftersom det liksom är / ja, det är väldigt svårgreppbart liksom just därför / ja om man skulle kunna liksom komma in i ett flow då kanske det inte skulle bli ett flow längre för man liksom / det skulle bli så konstruerat liksom.

De verkar alltså vara överens om att flow är något som är svårt att förbereda och kontrollera. Nina upprepar och utvecklar vad hon nämnde tidigare i diskussionen om att flow kan bli en del av en medveten process och att det då kan vara svårt att kontrollera det.

Nina: Mm och det är det som är läskigt med det, det jag nämnde innan att ibland kan jag bli medveten om att jag är i ett flow // att när jag väl har fått den tanken i huvudet så blir det ju någon slags kamp om att hålla kvar det flowet liksom vilket kan bli skitjobbigt.

Jack: Ja, exakt.

Jesper: Så känner jag också.

Jesper och Jack berättar för första gången att de också känner en viss rädsla för att förlora flowet. Det verkar vara så att samtliga upplever flow som väldigt påtagligt när det uppenbarar sig. Jesper pratade tidigare om att han tycker att det är problematiskt att försöka intellektualisera flowprocessen. Vid de tillfällen då han allt för mycket försöker förstå de bakomliggande faktorerna till sinnestillståndet förlorar han också flowet.

När jag försöker så här // sätta något ord eller etikett eller att kanske sluta bli nyfiken som det liksom känns som att du är inte på. När man är nyfiken på vad som händer liksom och lyssnar och sånt så bara ”nu är jag nyfiken på vad som händer och lyssnar, det här går bra” och så bara (imiterar ett störtande flygplan) rasar det liksom

Jesper verkar uppleva flow som något väldigt svårgripbart, särskilt när han försöker rationalisera tillståndet. Mycket antyder på att flow är en komplex process som är svår att förstå intellektuellt för Jesper och att bristen av kontroll också kan leda till en viss frustration. Han letar efter bra ord att befästa tillståndet i men lyckas inte riktigt fånga känslan i några ord som känns rättvisa. Nina fortsätter att utveckla sina tankar inom samma ämne.

Mm, men det har varit så för mig också att jag har blivit medveten om det och ändå kunnat fortsätta på flowet liksom och bara att jag varit medveten om att jag är i det på något sätt och tycker att det är skitkul att ändå lyckas hålla kvar i det på något sätt. Jag vet aldrig när // jag har liksom ingen kontroll över det själv när det är // upplever jag // när jag kan hålla fast vid det eller inte.

Gustav gör en liten sammanfattning om vad som sagts än så länge och menar att flow både består av en känslomässig aspekt, men också en teknisk. Han säger att flow inte nödvändigtvis är beroende av att han har ”världens feeling” när han spelar, utan att det också kan handla om något mycket mer konkret.

Det kan också vara att, okej, min teknik och min kropp klaffar att det inte är trixigt utan // även om man övar på en sak väldigt mycket så kan det variera från dag till

dag hur bra man sätter den saken. Det kan bara vara sånt rent kroppsligt flow, praktiskt flow.

Simon säger att det praktiska flowet är kopplat till hans självkänsla och att musikerskapet är en stor del av hans identitet. För honom är det viktigt att det går bra och att han på så sätt hamnar i flow. Jack håller med om att de psykologiska aspekterna är otroligt viktiga för att ett flow ska genereras. Han, liksom Jesper gjorde tidigare, trycker på att det är viktigt att känna sig bekväm inför sin åhörare och att han annars lätt kommer av sig. Jack tror att frånvaro av flow är synonymt med en bristande koncentration och obekvämlighet:

Att man inte kommer av sig kanske är ett sätt att beskriva flow och det kan jag känna att jag // att jag gör, kommer av mig i improvisation.

Gustav gör en liten analys av vad de andra sagt om bekvämligheten och menar att varje unik situation har sina specifika fördelar. Ibland kan det enligt honom kännas skönt och avslappnat att spela tillsammans med musiker som han känner sig väl förtrogen med, men i en mer krävande och mindre trygg konstellation kan det också hända positiva saker med flowet. Han benämner det som positiv stress.

För mig är det så i alla fall, om jag spelar med folk som jag är lite obekvämt att spela med som jag inte har spelat jättemycket med, då kommer det in lite andra aspekter som att nu måste jag sätta de här grejerna så de kan det vara ett slags flow i att pricka rätt saker. Hänger ni med på vad jag menar? Att det är såhär // alltså nu måste jag vara fokuserad för jag får inte / det här giget eller det här får jag inte slarva bort, utan jag måste koncentrera mig. Det kanske kan vara // ja, det är ju på något sätt ett påtvingat flow det kanske inte är det här känslomässigt ur kroppen flow utan mer att / nu går det bra, nu är jag fokuserad med ett positivt flow.

Gustav tycks alltså vara i behov av att känna press för att flowet ska möjliggöras.

4.1.2 Specifika erfarenheter av flow

Diskussionen inleds mellan Simon och Jesper som gör reflektioner över hur studierna på musikhögskolan har påverkat deras flow. Simon berättar att hans två första studieår var intensiva vilket hämmade lusten att spela musik. När tempot på utbildningen senare sjönk märkte Simon att han faktiskt bar på en lust att musicera, en lust som tidigare blev kvävd på grund av den intensiva studietakten.

Jag antar att det var just anledningen att man började komma på att ”a va fan, det är kul att spela musik också liksom”. Jag hade tappat bort mig lite där i allt pluggandet man hade sysslat med innan liksom och då läste jag också 150 % (”?”) Så det tänker jag att // liksom spelar in just att man har tiden liksom att kunna precis det man vill för flow måste ju också någonstans vara relaterat till någonting som man tycker är kul liksom.

Simon fortsätter sedan att markera vikten av att musik måste vara roligt för att flow ska uppstå. Informanten gör en jämförelse med förutsättningarna för flow när man staplar lådor på ett lager och spelar musik. Han kommer fram till att lagersituationen också kan generera ett flow men att det är mindre sannolikt. Jag frågar sedan Simon om innehållet under hans två intensiva första år på musikhögskolan bestod av sådant som han var motiverad att genomföra. På detta svarar han:

Ja, det ville jag ju men det var ju ändå mycket oavsett jag ville göra det eller inte liksom så det tog ju // mycket tid, kanske mer än att jag trodde att det skulle bli.

Jesper berättar att han upplevt sig vara i ett flow det senaste halvåret:

Det kan ju inte vara där alltid kanske men PAUS det känns ganska lättsamt liksom // som jag på något sätt förknippar med flow men mest något lustfyllt och lättsamt liksom.

Informanten påstår att flow är beroende av att aktiviteten känns lustfylld och lättsam. Efter Jespers utlåtande gör Simon en återkoppling till vad han tidigare sagt om att han kände sig mer inspirerad att spela musik då studietempot sjönk. Han berättar att han under det senaste året har funnit mycket mening i att strikt öva på att ”bara nöta skalor och sådana grejer”. Motivationen för denna form av musikaliskt grovjobb fanns innan han påbörjade sina studier på musikhögskolan och nu har den alltså kommit tillbaka och detta är han väldigt nöjd över. Nina flikar in och ställer en fråga till Simon:

Nina: Är det för att du liksom känner att du gör det för din egen skull i större utsträckning?

Simon: Ja, det är det ju förmodligen alltså för att det är ingenting som min lärare har sagt att jag bör göra, det är något som jag har gett mig själv liksom att // det här tycker jag att jag behöver bli bättre på och det spelar ju säkert in väldigt mycket.

Simon är tydlig med att poängtera att hans ökade lust för övning beror på att han gör det för sin egen skull. Han har också gjort bedömningen, utan någon lärares direkta påverkan, att det finns saker som han känner att han behöver bli bättre på. Han verkar ha

ett tydligt mål med sin övning. Lite senare i diskussionen kommer det fram att Simon under de intensiva åren på musikhögskolan kände sig missnöjd med att han bara kunde göra sina läxor på ett ytligt plan. Simon verkar vara en person som vill öva kärnfullt.

Eftersom man kan någonting mer på djupet så känns det också mer kul för då ser man en tydligare utveckling liksom och det gör ju att det är värt någonting.

Informanten är mån om att kunna se ett tydligt resultat. Han har också ett precist mål för vart han vill komma med sin övning. Simons utlåtanden stimulerar Jack till att berätta om sin senaste flowupplevelse:

Inför en skivinspelning för en vecka sedan med musik som var ganska svår så satt jag och övade ganska mycket under en vecka och då kände jag att jag upptäckte lite grejer som jag aldrig har gått så nära in på liksom och övade // tyckte att liksom jag började smått att öppna lite nya dörrar liksom // då fick jag lite flow i att öva vilket jag inte brukar ha, jag är ingen sådan där övningsfantast liksom så det gav nog rätt mycket för mig.

Jack påstår att han inte är någon övningsfantast, men att han vid tillfällen då han känner lite press från sig själv kan få impulser och göra ”övningsryck”. Han menar vidare att dessa infall uppträder då det finns ett ökat behov av utöka sina färdigheter.

Det är ofta infall för att jag behöver det och jag känner att jag måste behärska det här bättre än vad jag gör // men det leder till bra grejer också PAUS annars kan jag inte komma på så många andra tillfällen då jag haft flow.

Det är anmärkningsvärt att Jack vid skivinspelningen kom in i ett övningsflow, vilket efter hans ord att döma verkar vara långt ifrån en självklarhet. En orsak till denna förändring verkar vara att det krävs en del påtryckning för att Jack ska bli produktiv med sin övning. Han säger vid två tillfällen att han hade flow vid sin övning. Sinnestillståndet infann sig trots att han, vilket han sade lite senare, normalt sätt drar sig för att öva. Det låter som att övningen i samband med skivinspelningen var en positiv upplevelse. Jack säger att han kom i kontakt med nya dimensioner av musiken och som han själv uttryckte det, ”öppnade upp nya dörrar”. Han säger också att det var svår musik så troligtvis såg han skivinspelningen som en utmaning.

Gustav berättar sedan om en för honom unik flowupplevelse när han skulle lära sig ett gitarrsolo som ledde till en inlärningsprocess som han inte direkt känner igen sedan tidigare. Han är liksom Jack beroende av en ”spark i ändan” för att grundligt ta tag i saker och såhär uttrycker Gustav det:

Jag måste ha en spark i ändan för att ta tag i det, det måste vara något tvång eller // viljan att kunna någonting är inte motivation nog och då är det lätt att såhär // att man bara slinker in på någonting och sen så råkar man sitta och spela det och sedan upptäcker man att det är kul och sedan så har man lärt sig någonting.

Det finns alltså två alternativ när Gustav övar gitarr. Antingen känner han någon form av press, eller så hamnar han oförutsett i en inlärningsituation där han upplever övningen mycket mer tillfredställande än vad han förväntat sig och då flyter det på. Upprinnelsen till denna unika flowsituationen såg lite annorlunda ut.

Men i det här fallet så har jag velat lära mig det solot under en längre tid men det har aldrig blivit / jag har aldrig tagit tag i det men sen så satt jag på jobbet // jag jobbar som lärare och några elever dök inte upp så jag började att / nämen jag började att spela lite på solot och plankade det sen upptäckte jag att det här gick ju ganska bra det var ju inte så svårt liksom så började man spela det och så dök inte nästa elev heller upp och så fortsatte man sådär och så hade man kommit en bra bit in på solot // tillräckligt mycket för att känna att det här kan jag inte lämna, det här måste jag fortsätta med.

Gustav var alltså styrd av en hög motivation att verkligen lära sig solot och det var dessutom något han planerat att göra under en längre tid. Samtidigt var det oplanerat eftersom han räknat med att eleverna skulle dyka upp. Det var någonting med den slumpartade situationen som gjorde att viljan att kunna solot var motiverande nog.

Ja, för det var mycket omständigheterna // om jag inte hade // om jag hade suttit hemma själv då hade jag nog inte börjat med det, men nu var jag på jobbet och hade inget annat att göra än att sitta och öva.

Gustav behöver som sagt känna en viss form av press, men så länge det inte finns några andra alternativ än att öva så blir också övningen en självklarhet. Han berättar sedan vidare hur flowprocessen fortsatte efter jobbet.

Så då fortsatte jag när jag kom hem och satt med solot och så satte jag // någon vecka efter eller några dagar efter och fortsatte med det här och det blev nästan maniskt för när jag väl hade lärt mig solot solot då ville jag lära mig det perfekt och det blev som att // det blev som ett maniskt flow det var inte flow i den meningen att jag upptäckte en massa nya saker och känner att jag är kreativ, utan det var ett flow i // ”åh jag bara sitter här och jag tänker inte på vad jag äter eller dricker kaffe eller vad som helst utan jag sitter här och trycker på stopp och start på Spotify och plankar det här solot” och jag hade flow i den processen.

Det låter som en lång kedja av positiva händelser som stimulerade till mersmak för övandet. Ambitionskurvan steg också hela tiden under inlärningsprocessen då det ju faktiskt började med att Gustav av en ren slump inledde med att spela lite på solot utan några större förväntningar att fullborda det. Helt plötsligt befann han sig i en situation där han ville lära sig att spela solot perfekt. Han benämner det som ett maniskt flow och syftar troligtvis på att han var effektiv och produktiv i sitt övande. Det verkar också som att Gustav var så pass närvarande och fokuserad att han inte stördes av störande faktorer i omgivningen.

Om jag hade suttit hemma själv då hade jag nog inte börjat med det men nu var jag på jobbet och hade inget annat att göra än att sitta och öva.

Övningen upptog hans fulla fokus. Han säger att han inte upptäckte en massa nya saker eller att han kände sig kreativ, men samtidigt låter det som att han överträffade sig själv.

Att allting klaffar för när du lär dig någon liten pryl i det här solot då vill du lära dig nästa för att du insåg att det var inte så svårt också tar man sig små steg och sedan kan du helt plötsligt hela solot och då blir det nästa del i flowet att lära dig det så bra som möjligt.

Diskussionen fortsätter med att informanterna pratar om att det kan vara svårt att uppskatta flow i stunden och att det ofta är i efterhand som de inser att de varit i flow. Nina, Jack och Gustav tycker att det är lättare att lägga märke till när de förlorar sitt flow än när de hamnar i det.

Nina: Den där känslan kan jag lättare känna igen tror jag än som du (Gustav) säger när man är mitt i det men så kan man titta tillbaka och just det ”jag har nog haft en ganska kreativ period nu liksom i mitt liv.

Jack: Jag håller verkligen med dig Nina i det där att man märker så jäkla lätt att ”vad det går dåligt nu under den här perioden liksom”, inte tvärtom

Gustav: Jo men det är det där jag menar också, jag håller med om att man har svårt att uppskatta det i stunden men är / efteråt så ser man hur // hur bra det är kanske.

Som avslutning på samtalet berättar Jesper att hans flowupplevelser ofta brukar vara relaterade till andra saker än bara musik som går bra. Går en sak bra så går också flera andra saker bra.

4.2 Andra gruppintervjun

Under denna rubrik redovisas material från andra gruppintervjun. Varje informant behandlas separat under en rubrik döpt efter deras figurerade namn. Resultatsammanställningen under respektive rubrik inleds med informantens skriftliga svar på frågorna som behandlar hur disciplinerade de varit med meditationsövningen och om de kan tänka sig att fortsätta med meditation efter studien. Den andra gruppintervjun är liksom den första en öppen diskussion utifrån några givna frågor. Dessa frågor utgjorde underlaget för diskussionen:

1. Hur gick övningarna? Vad var lätt/svårt, problem, anmärkningsvärda saker etc?
2. Har du upplevt någon skillnad i ditt flow? Beskriv det i så fall. Det kan handla om effekter som du känt direkt efter varje enskild meditationsstund, men också effekter du känt under ett längre lopp.

4.2.1 Simon

Simon skriver att han strävat efter att utföra övningen dagligen men att han inte lyckats fullt ut. Han uppskattar att han mediterat 10-11 dagar under de två veckorna. På frågan om han kan tänka sig att fortsätta med meditation, svarar Simon att han absolut kan tänka sig det eftersom meditationen fick honom att lättare koncentrera sig vilket han annars brukar ha svårt med.

Simon berättar i intervjun att han inte upplevde sig ha några fysiska svårigheter med meditationen. Hans svårighet låg i att tankarna vid de första meditationstillfällena ofta skiftade riktning och berörde ämnen som inte kändes relevanta för övningen. Informanten tyckte att det var svårt att inte fixera sig vid timern. Ju mer van Simon blev, desto lättare blev det att fokusera på övningarna. En annan utmaning för informanten var att inte definiera ljuden i omgivningen. När det hände förlorade han fokus från själva övningen och upplevde att poängen gick förlorad. Ett användbart hjälpmedel för Simon var att räkna in- och utandningarna och på så sätt återfinna fokus till övningens essens. Efter 3-4 meditationssessioner påstår Simon att han var kapabel att genomföra övningarna ordenligt.

När jag frågar huruvida Simon blev stressad av tankarna som riktade sig mot ting som inte berörde meditation svarar han:

Man vill ju få ut någonting av det, man vill ju göra rätt liksom sa att jag gainar någonting // så det kan ju bli lite liksom någon slags vinstintresse liksom.

Med hänsyn till citatet ovan verkar det som att informanten hade någon form av mål och förväntningar av meditationens effekt. Simon stötte också på andra svårigheter. Vid de tillfällen han försökte klämma in meditationen mellan olika aktiviteter hade han svårt för att koncentrera sig.

Simon registrerade en stor skillnad vad gäller fokus och närvaro efter varje meditationsstund. Det var främst i samband med övning som han lade märke till förändringen. Han berättar att han under studien övade inför ett beting där han skulle spela en gitarsvit som varade i 20 minuter och att sådana långa övningspassager vanligtvis är problematiska för honom:

Min svårighet framförallt är att kunna fokusera liksom i 20 minuter och bara spela liksom, jag tycker att det är skitsvårt verkligen // men jag märkte det att just när jag / efter att jag mediterat, så märkte jag faktiskt en skillnad med det och särskilt då jag mediterat och kände att det någonstans gick bra liksom, man sitter och spelar något som man liksom kan och det bara sitter i muskelminnet så man börjar att fundera på andra saker // det kände jag inte lika mycket, utan man kunde verkligen fokusera på precis det man gjorde i stunden och det tyckte jag var väldigt skönt liksom för det kan jag ha problem med väldigt ofta generellt.

Lite senare berättar att Simon att han normalt sätt bara är fokuserad de första fem minuterna av sina övningspass men att han vid något tillfälle efter att ha mediterat överaskade sig själv väldigt när han märkte hur han kunde vara koncentrerad upp till 45 minuter. Vid några tillfällen då han utförde meditationsövningen kände han igen koncentrationssvårigheter som också är vanliga då han övar. Han brukar störas av tankar som är riktade mot framtiden detta hindrar honom från att vara närvarande i sitt musicerande. Informanten säger att attgöralistan inte uppenbarade sig lika tydligt efter att han mediterat men att känslan av att vara närvarande varierade från gång till gång.

När jag frågar Simon om var i processen han började känna effekter av meditationen berättar han att det gick ganska fort. Redan efter två eller tre meditationsstunder upplevde han en påtaglig känsla som var ny för honom.

När man liksom är klar med det och slår upp ögonen, då känns det som att man är väldigt receptiv för saker och ting liksom, allt känns klart, väldigt tydligt och man liksom / man kan ta in väldigt mycket, man är väldigt / hjärnan är väldigt skarp liksom / på något sätt känner jag.

4.2.2 Nina

Nina har svarat att hon mediterat ungefär varannan dag och att detta berott på tidsbrist. Hon fortsätter gärna att meditera efter studien men i så fall med ”back up” och stöd.

Det är som med träning för mig, jag måste få lite draghjälp och pepp ifrån någon annan för att hålla disciplin och motivation. Men jag känner mig sugen på att fortsätta med övningarna och ska jobba på att hitta det bästa sättet för mig att få det att fungera.

Nina berättar att det ofta gick bra de första tio minuterna, men att hon sedan började känna av vissa fysiska komplikationer. Spänningar i ryggen och en fot som somnade var vanliga fokusstörare för henne. Hon uppskattar att det varannan gång verkligen kändes som att tiden flög förbi, att hon hamnade i ett flow där det var enkelt att fokusera på övningen. Vid de tillfällena var det också enkelt att fokusera bort de fysiska obehagen. Vid somliga tillfällen tänkte Nina: "Oj, är klockan redan så mycket, har det gått 20 minuter", medan hon vid andra tillfällen kände sig så rastlös att hon blev tvungen att kolla på timern. Hon har svårt att sätta fingret på vad som gjorde att det fungerade vissa dagar och tvärt om. Vidare beskriver Nina att det var svårt att hålla sig disciplinerad och utföra övningarna dagligen, men att det var till stor hjälp att hon medverkade i en studie och därför kände hon sig ändå motiverad att utföra övningarna.

Nina säger att hon kände ett slags lugn och en trygghet/säkerhet i sig själv som hon inte kände innan hon satte sig.

Att jag kanske var lite uppjagad eller stressad liksom, men att det på något vis försvann / det känns som att det föll av en massa lager, att man skalade av en massa lager av jobbigheter som man gått runt med liksom, att man blev på något sätt ren eller liksom // jag vet inte, jag har inget bra ord att beskriva det med.

Lite senare i intervjun beskriver Nina att hon kände sig mer klartänkt efter meditationen, men att hon inte direkt kunde koppla samman sinnestillståndet med sitt musicerande. Hon påstår att hon i alla fall inte försökte koppla samman det aktivt, men att det kanske har smittat av sig ändå. Hon har inte märkt något tydligt samband mellan meditation och flow, men säger att hon gärna skulle vilja prova att sätta meditation i direkt samband med musiken.

4.2.3 Jesper

Jesper har utfört meditationsövningen alla dagar förutom två och han kommer att fortsätta meditera, inte dagligen, men så ofta som han kan.

Informanten tycker som helhet att meditationsövningen har gått bra. Vid de sista fem minuterna fick han ibland besvär med ryggen och då försökte han att justera sittställningen. Samtidigt upplever Jesper inte att det varit ett problem som direkt påverkat meditationen. Informanten framför att det har varit väldigt behagligt att meditera och benämner det som kvalitetstid med sig själv. Jesper upplevde att tiden gick snabbt, att det var lätt att fokusera på övningen och att det ofta kändes tillfredställande. Vid några tillfällen var Jesper trött och då tyckte han att det var svårt att finna fokus.

Jesper tyckte att meditationen gav honom ett ökat fokus i samband med övning. Ett annars återkommande problem för Jesper som han undslapp efter att han mediterat, är att han ofta känner sig stressad vid övning. Han jagas av tankar om att han borde bli klar på så kort tid som möjligt, en känsla av inre oro och att han vill få övningen överstökad med så lite ansträngning som möjligt. När Jesper övar på svåra passager brukar han få en känsla av att han egentligen inte har tid för dem och tänker då att det finns så många andra delar av låten som han känner att han också måste ta tag i för att helheten ska fungera.

Det är precis som att jag bortprioriterar det och då känns det som att jag har lättare // att bara "okej, jag ska lära mig det här så då gör jag det nu" att jag verkligen tar mig tid att lära mig den har takten istället för att // skynda på för att komma till nästa takt eller till nästa stycke // att låta det ta tid liksom eftersom om jag kan sitta i 20 minuter och göra ingenting då eller vad ska man säga, så kanske jag kan sitta med den har takten också och faktiskt lära mig den liksom // på något vis.

Det låter som att meditationsövningen har gett Jesper ett slags lugn och att detta lugn kvarstått så att han senare vid sin övning har kunnat arbeta mer fokuserat. Han antyder också att meditationen har fungerat som en övning i att låta saker och ting ta sin tid vilket också förändrat hans attityd till övningen. Han gör jämförelsen att om han kan sitta i 20 minuter och praktiskt taget inte göra någonting, då borde han också ha förmågan att öva med full skärpa under 20 minuter. Jesper berättar vidare att han fick en ökad förmåga att arbeta med musikens detaljer efter att han mediterat och att känslan av att få det överstökad på så kort tid som möjligt med en återhållsam insats försvann. Det blev lättare att acceptera och "bara göra det".

Ja, eller att bara göra det jag gör istället för att försöka bli av med saker så bara "okej, nu gör jag detta" och även om jag bara gör det i 20 minuter kanske så gör jag i alla fall det och inte tänker att "nu går det för långsamt" eller // "det här kan jag inte tillräckligt bra" utan bara "okej den här takten ser ut såhär, ungefär såhär vill jag att det ska låta".

Citatet ovan innehåller också information som insinuerar att meditationen fungerat som ett hjälpmedel för att inte lägga energi på att negativt värdera sin övningsinsats. Istället verkar han ha hittat en metod att drar upp riktlinjer och tydliga mål för övningspassen istället för att bekymra sig över vad han bör undvika.

4.2.4 Jack

Jack skriver att hans schema inte gett honom möjlighet att meditera dagligen, vilket har lett till att han utfört övningen fullt ut 5-6 gånger. Den bristande frekvensen beror på att han hade problem att hålla sig vaken, samt störande inslag från omgivningen. Detta gjorde att han vid flera tillfällen var tvungen att bryta övningen vid ett tidigt skede. Han mådde dock väldigt bra av meditationen och skriver att han vill lära sig att behärska det bättre och gärna fortsätter på egen hand.

Jack har inte upplevt några fysiska problem i samband med meditationen, men vissa auditiva inslag i närmiljön har stört honom. Han säger att han blev paranoid och ibland var tvungen att slå upp ögonen för att försäkra sig om att allt var under kontroll. Efterhand försökte Jack dock att bara acceptera ljuden och säger att det gick okej ändå. Jacks huvudproblem var att han lätt somnade till och försvann in i korta drömmar och detta påverkade koncentrationen. Jacks tendens att lätt somna har inte direkt med meditationen att göra, utan det händer även till vardags.

Jack talar om att han kände sig väldigt klar i huvudet när han slog upp ögonen efter meditationsstunderna. Vidare gav meditationen Jack en lugnhetskänsla där allting var *loosey goosey*. Han säger att det var en fin känsla. Jack berättar om en situation efter ett meditationspass och säger att han kände sig väldigt mottaglig för omvärlden.

Det känns som typ nerven mellan sinnen och hjärnan har förkortats // kabeln mellan hjärnan och ögonen till exempel har förkortats så man liksom // får in intrycken snabbare // ja, jag vet inte.

Jacks uppfattning är att meditationen har hjälpt honom att gå in i musiken mer än vad han har kunnat göra tidigare. Informantens förmåga att "tempoväxla" har också förbättrats. Han menar att meditationen har gett honom en ökad förmåga att vända stressiga

situationer och istället ingå ett lugn, samt hitta ett fokus som underlättar hans musicerande.

Jag har haft många situationer senaste veckan där jag haft bråttom till spelningar / jag har gjort någonting och sedan rusat till en spelningen och spelat // och känt faktiskt att jag har varit mer inne i det i musiken än vad jag har varit innan liksom PAUS menat vad jag har spelat och så vidare och jag vet inte alls om det har något samband med detta i och med att jag inte gjort det så mycket men PAUS det har känts skönt att typ på något sätt vara vara // ja, men PAUS att ändå komma från en stressig situation och prestera bra // direkt liksom.

4.2.5 Gustav

Gustav har missat att utföra övningarna två dagar och tänker fortsätta med meditation efter att studien avslutats.

Informanten hade problem med att han fick ont i ryggsletet och att foten ibland somnade. Detta tog en del av hans fokus. Vid de första meditationstillfällena stördes Gustav av överflödiga tankar som inte hade med meditationsövningen att göra. Han säger att hans huvud "sprang iväg", men att det gick bättre efter hand och att han lättare kunde känna "nu sitter jag här och nu släpper vi det andra". I början kände Gustav det som en kamp mot klockan, men efterhand som han blev mer van kändes det ofta som att tiden gick fort. Informanten säger också att han hittade en djup andning som kändes oansträngd och gick per automatik. Denna typ av andning hade inte Gustav upplevt innan han börjat meditera.

Gustav tror att meditationen förde in honom i ett tillstånd av flow och att han lärt sig att snabbt identifiera och hitta in i ett tillstånd där han är lugn och inte gör någonting särskilt.

Informanten kan inte sammankoppla känslan av flow till några musikaliska situationer, men säger att han tror att det tillstånd som han befann sig i efter meditationen säkert fördelaktigt går att applicera i en musikalisk kontext, exempelvis precis innan han går upp på en scen. Han tror att han skulle kunna hitta "något flow" som i så fall skulle kunna hänga ihop med meditationen och den djupa andningen.

Gustav talar om att en känsla av lugn kvarstod efter meditationen och att den känslan också fortfarande varade när han tog sig an en uppgift.

Jag har kommit igång med saker ganska snart efter att övningarna varit över // man har satt sig och gjort något annat, spelat musik eller / lyssnat på musik och så

liksom. Men det där med övningen (meditationen) hänger på något sätt kvar, det tar inte bara slut så där // när klockan ringer så tar det inte bara slut, man är fortfarande lite så".

När jag ber Gustav att förklara mer ingående vad han menar med att han känner sig lugn efter meditationen så beskriver han det.

"Okej, nu skiter jag i allting för jag ska sätta mig och göra den här övningen liksom" // att det hänger kvar efteråt att man typ så här skiter i // saker, för att man bara så här tänker inte på så mycket saker, det lugnet kanske"

5. Resultatdiskussion

Resultatdiskussionen är uppdelad i två huvuddelar. Den första, *Faktorer som påverkar flow*, behandlar min första forskningsfråga. Under denna rubrik refererar jag till den första gruppintervjun och försöker bringa klarhet i vilka bakomliggande faktorer som påverkar informanternas flow. Under den andra rubriken, *Meditationsövningens effekter*, refererar jag till den andra gruppintervjun och besvarar min andra forskningsfråga.

5.1 Faktorer som påverkar flow

Utifrån innehållet vid första gruppdiskussionen finns det några faktorer bakom flow som är påtagliga. Samtliga av studiens deltagare kom med tydliga definitioner av flow och deras beskrivningar framställer sinnestillståndet som något mycket konkret och påtagligt. Vid analys av samtalen går det att se samband mellan informanternas definitioner av flow och Csikszentmihalyis (1990) teorier. Dessa samband är dock inte helt uppenbara då informanterna av naturliga skäl inte uttrycker sig med samma ord och begrepp som Csikszentmihalyi, men mellan raderna finns ändå tydliga beröringspunkter.

5.1.1 Behovet av svårighetsgrad och kontroll

En av förutsättningarna för flow är enligt Csikszentmihalyi (1990) att vi konfronteras med en uppgift som ställer höga krav på vår insats men som är fullt möjlig att genomföra. Gustav berättade t. ex. att han måste känna sig något obekvämt för att flow ska uppstå och att han på så sätt skapar möjligheter att utföra nya prestationer som han aldrig tidigare bemästrat. Informanten gör dock en distinktion mellan olika förutsättningar för flow och säger att en obekvämlighet inte alltid är nödvändig, utan att flow också kan uppstå i samband med betryggande sammanhang då han spelar med musiker som han är väl förtrogen med. Csikszentmihalyis (1990) teori om att aktiviteten måste ställa höga krav på utövarens insats blir ändå påtaglig i ett exempel som Gustav ger när han förklarar vad han menar med att känna sig obekvämt i musikaliska situationer. Informanten berättar att han kan uppleva ett slags flow vid musikaliska tillfällen då han känner att det verkligen gäller att prestera högt och inte slarva bort en möjlighet. Vid dessa situationer är det troligt att svårighetsgraden ligger på en passande nivå och att han därför tvingas att fokusera på uppgiften fullt ut för ett lyckat genomförande. Enligt

Csikszentmihalyi (1990) resulterar en väl anpassad svårighetsgrad i att utövaren känner sig fullt upptagen av den specifika uppgiften och därmed inte heller har någon psykisk kapacitet över att ta in information som gäller sådant som inte är direkt kopplat till genomförandet.

Gustav relaterar bland annat flow till situationer då han känt att han verkligen måste bemästra uppgiften och att det krävts mycket fokus för att lyckas. Sådana situationer är beroende av en stark kontroll från utövarens sida och Csikszentmihalyi (1990) menar att det vid flow måste finnas någon form av fara som utövaren upplever sig kunna styra och minimera riskerna för. Den obekväma aspekten som Gustav berättar om verkar handla om olika faktiska faror förknippade med situationen som inte fullt ut går att kontrollera eller förutse. I hans fall rörde det sig om olika utmaningar som var förknippade med en spelning och hans känsla av ”det här får jag inte slarva bort”. Gustav beskriver situationen som något positivt och det låter inte som att han tyckte att det var obehagligt, utan det verkar snarare som att den något obekväma situationen frambringade mycket tillfredsställelse. Enligt Csikszentmihalyi (1990) reflekterar en person med stark subjektiv kontroll inte över de potentiella riskerna och de konsekvenser som ett misslyckande skulle kunna innebära och det kan vara en förklaring till Gustavs positiva upplevelser vid krävande och vad han kallar obekväma situationer.

5.1.2 Att glömma bort sig själv

Jack berättade att han inte ser sig själv som en övningsfantast och att han ofta har svårt att finna koncentration vid sin övning. Informanten beskriver övningsprocessen i samband med en skivinspelning som en flowsituation. En tänkbar faktor som kan ha haft stor betydelse för sinnestillståndet är det som Csikszentmihalyi (1990) benämner *absence of the self from consciousness*. Jacks annars bristande koncentration vid övning kan bero på tillfälligt irrelevant stimuli som hämmar hans koncentrationsnivå. Csikszentmihalyi (1990) uppger att när man glömmer bort sig själv så reduceras egot, vilket leder till att aktiviteten blir mindre tankestyrd och upplevs ansträngningslös på ett sätt där man upplever att det bara händer. Då Jack försörjer sig som frilansande musiker är det högst sannolikt att han känner en viss prestationsångest över att han inte övar mer än vad han gör och att detta kan vara ett problem som han glömde bort vid övningen inför skivinspelningen. Vid denna för Jack unika övningsprocess kanske han i enlighet med Csikszentmihalyi (1990) åsidosatte potentiella tankar och problem kopplade till

övningen och en eventuell prestationsångest som skapade ett flow, vilket i sin tur gav honom ökad koncentration och motivation. Csikszentmihalyi (1990) påstår också att när vi glömmer bort oss själva så kan vi fullständigt gå in rollen som exempelvis musiker och stänga ut allt annat som inte rör prestationen. Detta kan också vara en tänkbar förklaring på den för Jack ovanligt stimulerande övningsituationen.

5.1.3 Positiv feedback

Den flowkomponent som återkommer vid flest tillfällen vid informanternas definitioner är att utmaningen måste vara styrd av tydliga mål som genererar feedback. Nina sade vid första gruppintervjun att hon mindes ett tillfälle då hon tänkte ”shit vad jag är inne i musiken nu”. För att möjliggöra en sådan positiv känsla av att vara fångad av en händelse, påstår Csikszentmihalyi (1990) att det krävs en förmåga att snappa upp och känna igen olika typer av belöningar som stimulerar utövaren. Nina nämner inte några specifika belöningar vid intervjun, men det är troligt att olika inslag verkat stimulerande och belönande för att skapa den starka inlevelsen till musicerandet. I vissa fall kan Nina uppleva att känslan av flow är så påtaglig att hon blir rädd att förlora sinnessillståndet och den upplyftande känsla som hon förknippar med det. Hon benämner flow som en medveten process. Både Jack och Gustav känner igen sig i hennes resonemang

Simon uttrycker tydligt att en känsla av framgång och lust är nödvändig för flow. Följt av en enligt Simon mycket krävande studieperiod uppstod en längre period av flow. Informanten sade att det höga studietempot hämmade lusten att spela och mycket tyder på att den stressiga situationen hindrade honom från att vara mottaglig för positiv feedback. När studietempot gått ner upplevde han det roligt att musicera, till och med så mycket att han för första gången på väldigt länge kände lust att disciplinerat ”bara nöta skalor och sådana grejer”. Simon säger också att han för första gången på länge fick möjlighet att gå mer på djupet med sin övning. Informanten tyckte att perioden var stimulerande eftersom han noterade en tydlig utveckling av sitt spel. Mycket av det som Simon tar upp vid sin återgivning är sådant som kan ses som positiv feedback. Framförallt att han såg en tydlig progression, men också att det inte längre handlade om att öva ytligt och panikartat vilket tycks ha varit fallet utifrån beskrivningen av den intensiva studieperioden. Det är sannolikt att Simons möjlighet till ett mer fördjupat övande också resulterade i att han såg nya betydande värden i musiken vilka verkade belönande i sammanhanget.

Csikszentmihalyi (1990) understryker att utövaren måste ha ett tydligt mål för att den stimulerande feedbacken ska möjliggöras. När Simon berättar att han kände en stark lust att ”bara nöta skalor och sådana grejer” antyder han också att det fanns ett tydligt mål. Det går att utläsa en viss antydning om att den formen av övning kan upplevas betungande för honom. Av naturliga skäl är det högst troligt att han hade ett väldefinierat mål eftersom han trots detta valde att ta sig an uppgiften. Csikszentmihalyi (1990) skriver att det är svårare att uppfatta den belönande feedbacken för en person som arbetar med kreativa processer än exempelvis tennisspelaren som ständigt får en belönande känsla varje gång bollen landar på motståndarens planhalva. Att ”bara nöta skalor och sådana grejer” är en långsammare process som inte genererar lika konkret och konstant feedback som vid exemplet med tennisspelaren. Detta faktum pekar återigen på att Simon hade ett mycket klart fastställt mål.

5.1.4 Att strunta i krav utifrån

Ovan nämnda exempel med Simons period av flow kan också hänga samman med vad Csikszentmihalyi (1990) skriver om att våra mål till största del bör vara oberoende av extern påverkan och att man inte känner press att bevisa sina färdigheter för andra. Informanten berättar klart och tydligt att det övningsmaterial som han tog sig an under flowperioden också bestod av sådant som han själv valt att arbeta med utan påtryckning från lärare. Detta blir också extra tydligt då det handlade om övning som informanten vid andra tillfällen kan se som betungande. Lust och motivation är inte självklarheter i sammanhanget. Enligt Csikszentmihalyi (1990) är våra tolkningar av information som vi exponeras för styrta av flowet. Det faktum att Simon tolkade övningsituationen positivt styrker att han hade flow.

5.1.5 En och samma situation tolkas olika beroende på kontext

Det går att dra en parallell mellan Simons förändrade attityd till disciplinerad övning och Csikszentmihalyis (1990) idé om att det inte är yttre faktorer eller sociala krav som främst formar flow utan vår individuella förmåga att tolka information som vi exponeras för. I Simons fall handlade det om att han befann sig i ett tillstånd där han tolkade omständigheterna väldigt positivt. En och samma situation kan enligt Csikszentmihalyi (1990) upplevas olika beroende på kontext och vilket mentalt tillstånd man befinner sig i för stunden. Jesper exemplifierade med att ett ackord ena dagen kan kännas så himla värdefullt och en annan dag meningslöst och innehållslöst. Informanten tror själv att

variationen av tillfredsställelse har ett samband med flow, att sinnestillståndet ger en ökad närvaro som får honom att lyssna mer ingående och att musiken på så sätt får större värde för honom. Jespers exempel med att han upplever musik oerhört olika från dag till dag kan härledas till stora delar av flowteorin. Tänkbara faktorer som Csikszentmihalyi (1990) presenterar och som kan påverka den musikaliska upplevelsen är Jespers tillfälliga förmåga att vara mottaglig för feedback, förmågan att strunta i krav och spela för sin egen skull, samt absence of the self from consciousness.

Jesper talar allmänt mycket om vikten av närvaro i samband med att han försöker definiera flow. Utifrån innehållet i gruppdiskussionerna ger han ett intryck av att närvaron innebär att han är uppmärksam och nyfiken observerar musiken. Han understryker att observationen inte är direkt medveten eller att han försöker kontrollera sitt objekt. Vid ett tillfälle liknade informanten närvaron med en våg som styr musiken, men att det inte är Jesper själv som styr vågen. Det faktum att Jesper endast observerar och inte försöker kontrollera den musikaliska upplevelsen för tankarna till Werners (1996) föreställning om vikten av att acceptera istället för att värdera. Hans uppfattning är att det är viktigt att musikern kan lösgöra sig från eventuella normer och förväntningar kring musiken för att istället acceptera vad som skapas i stunden. Jesper förknippar sina neutrala musikaliska observationer med att han har flow och Werners teori kan därför förklara informantens förmåga att vara djupt närvarande.

Vidare sade Jesper vid intervjun att flow inte är något som går att intellektualisera och att han lätt förlorar sitt flow vid de tillfällen då han försöker att sätta en etikett på händelsen. Samma sak händer om han slutar att vara nyfiken på musiken. Hans svårigheter att intellektualisera sinnestillståndet tyder på att flow är något ytterst komplext som till stor del ligger bortom hans kontroll. En tänkbar förklaring till varför Jesper upplever ackorden så olika från dag till dag kan ha att göra med hur pass tankestyrt informantens musicerande är. Werner (1996) menar att det finns musik som plays itself där musikern är avspänd och fri från irrelevanta tankar som är distraherande. Det är möjligt att detta är aktuellt för Jesper vid de fall han känner en stark närvaro till musiken och har en accepterande attityd som hjälper honom att uppskatta musiken.

Simon kom också med exempel som berörde närvaro, eller snarare bristen på närvaro. När han spelar klassisk musik är det lätt att hans tankar strömmar iväg i skilda riktningar. Ofta rör det sig om tankar riktade framåt i tiden. Han uttrycker det inte explicit, men troligtvis har en sådan bristande närvaro väldigt stor betydelse för Simons koncentration och hur han upplever musiken i den givna kontexten. Informantens

avsaknad av fokus och närvaro vid dessa situationer kan kopplas till Csikszentmihalyis (1990) idé om vikten av att aktiviteten har en väl anpassad svårighetsgrad i förhållande till utövarens färdigheter. Det är fullt möjligt att Simons stundtals bristande koncentration hänger samman med att uppgiften inte är tillräckligt krävande och att han därmed blir understimulerad. Enligt Csikszentmihalyi (1990) har vi inte då utmaningen är väl anpassad till utövarens färdigheter någon psykisk energi över att distraheras av sådant som inte har med själva uppgiften att göra. Simons problematik med distraherande framtida tankar kan bero på musikens svårighetsgrad.

5.1.6 Är det möjligt att medvetet skapa ett flow?

Mycket av innehållet i gruppdiskussionen pekar på att flow är något väldigt komplext som är ytterst svårt att kontrollera, förbereda eller medvetet konstruera. Vid intervjuerna har informanterna vid flera tillfällen sagt att sinnestillståndet ofta kommer som en överraskning. Gustav gav ett exempel på hur det kan arta sig då han spelar och när han plötsligt tänker ”oj vad händer nu, vad händer nu” och detta följs av en kedja av positiva händelser som han inte från början kunnat förutse. Ett annat exempel är när han kallar flow för en slags oväntad resa där han upptäcker nya saker. Samtliga informanter delar uppfattningen att flow är ett sinnestillstånd som ligger bortom deras egen kontroll. Simon tror att de positiva följder som flow skapar är en konsekvens av att det aldrig kan tas för givet.

Av innehållet i Csikszentmihalyis (1990) flowteori ser jag endast att den första punkten direkt går att kontrollera, att svårighetsnivån på uppgiften är väl anpassad till utövarens färdigheter. Utifrån informanternas samtal om att flow ofta kommer som en överraskning, borde det vara så att musikern ändå kan skapa goda förutsättningar för flow utöver vad Csikszentmihalyi (1990) presenterar i sin forskning. I samband med låtskrivande säger Nina och Gustav att ovissheten för slutresultatet har stor betydelse för hur de upplever processen. Av naturliga skäl är graden av ovisshet en viktig förutsättning för att en form av överraskning ska möjliggöras. Därför är det rimligt att anta att oförutsägbara situationer gynnar förutsättningarna för flow. Gustav kom med ett exempel som styrker relevansen i detta när han sade att han inte förknippar flow med att vara bekväm och spela sådant som han spelat flera gånger tidigare. Det är snarare rutin enligt honom. Han menar att sinnestillståndet istället uppstår när han obehindrat gör nya saker som han aldrig tidigare gjort. Triviala situationer verkar med andra ord inte skapa

goda förutsättningar för flow och detta hänger samman med Csikszentmihalyis (1990) idé om att vi måste utmana oss själva.

Jesper och Nina sade i intervjun att flow också är som starkast när det är kollektivt och det verkar därför som att större gruppammansättningar också kan inverka och aktivera ett oförutsägbart händelseförlopp. Det är också väldigt logiskt eftersom man inte kan kontrollera de övriga gruppmedlemmarnas insatser. Gustav är den informant som i störst utsträckning relaterat sin flow till större sammanhang där flera mindre praktiska komponenter måste synkronisera. Han säger att han inte har någon aning om vad hans låtidéer betyder förrän hans medmusiker gett sitt musikaliska svar på det, vilket också ligger i linje med informanternas behov av en överraskning. Nina får ett rus när hon märker att hennes låtidéer förbättras ihop med andra musiker, vilket också kan kopplas till behovet av överraskningar.

5.1.7 Rädslan att förlora flowet

Svårigheterna att kontrollera flowet kan ha ett samband med att känslan blir medveten och påtaglig när den infinner sig. Möjligtvis kan detta till viss del förklaras med hjälp av Werners (1996) tankar om att många musiker har en rädslostyrd attityd till sitt musicerande. Nina, Simon, Jack och Jesper uttrycker klart och tydligt att de känner en frustration och rädsla över att förlora sinnessillståndet. Samtliga informanter har valt att på olika sätt bygga sin karriär på musikerskapet och med stor sannolikhet ställer de därför höga krav på sig själva och är beroende av de effekter som ett flow genererar. Den självkritiska och destruktiva bild som Werner (1996) målar upp där musikern spelar för att undvika att göra misstag kan ha en viss relevans i sammanhanget. Simon avslöjade t. ex att han har en mycket målmedveten attityd och säger att han upplever det som väldigt viktigt att han presterar högt och att flowet är kopplat till hans självkänsla. Det stora värdet som samtliga informanter sätter på flow gör också att det är naturligt att de är rädda för att förlora det. Utan att dra en förhastad slutsats, kan det i Simons fall finnas en korrelation till vad Werner (1996) säger som att många musiker spelar för att bekräfta sin duglighet och sitt värde, både som individer, men också som människor i allmänhet. Även de andra visar tendenser på att de i samband med sitt musikerskap är påverkade av externa förväntningar. Jesper berättade t.ex att han vid de tillfällen då han spelar för en publik som inte främst utgörs av andra musiker ofta har en förväntanslös och kravlös känsla. Csikszentmihalyis (1990) teori om att det är en förutsättning att utövaren struntar i krav utifrån och spelar för sin egen skull är aktuell i både Jesper och

Simons fall. De berättar indirekt att det inte handlar om att bevisa sina färdigheter eller att få bekräftelse från sina åhörare när de upplever flow. Simon antyder också i intervjun att det finns en norm på musikhögskolan där studenterna har en mycket kritisk och ifrågasättande attityd till sig själva. När han kan förbise kraven som han ställer på sig själv, och de kraven som kommer utifrån, känner han att han kan spela fritt och uppnå flow. Werners (1996) teori om att ett flow är beroende av att musikern kan lösgöra sig från eventuella normer och förväntningar kring musiken för att istället ha en accepterande inställning är relevant i Jesper och Simons fall.

5.1.8 Ett mer omfattande exempel på flow

Flowprocessen som uppstod då Gustav lärde sig ett gitarrsolo kan studeras närmare, men först kommer en kort sammanfattning av händelseförloppet. Ofta behöver Gustav en ”spark i andan” för att ta tag i saker, men i detta fall var det andra faktorer som skapade flowet. När hans gitarrelever inte dök upp fick han oväntat tid över och började därför planka ett solo som han länge velat lära sig. Det finns alltså en stor grad av spontanitet med i bilden. Inläringen gick bättre än vad Gustav tänkt sig och detta skapade mersmak. Han säger att omständigheterna var unika och menar att det inte direkt fanns några distraherande moment eller andra alternativ än att öva. Han var fokuserad på allt som var nödvändigt för att lära sig solot och därmed var han också fri från irrelevanta tankar. Gustav menar att en hemmasituation inte skulle ge samma möjlighet till koncentration, då det skulle finnas för många alternativ utöver musicerandet. Ambitionsnivån steg också under processen, från att spela lite på solot helt utan förväntningar ville han lära sig det helt perfekt. Han upplevde att allting klaffade, insåg att det inte var så svårt som förmodat, varje litet steg framåt gjorde att han ville ta ett nytt. Gustav överträffade sig själv.

Spontaniteten i exemplet med Gustav lär ha spelat en stor roll. Uppstarten till processen utgjordes av ett infall där informanten inte reflekterade över saker som t. ex ambitionsnivå och eventuella hinder, utan allt hände utan några pretentioner. Mycket i situationen påminner om det som Csikszentmihalyi (1990) benämner *absence of the self from consciousness*, alltså avsaknad av aktiv medvetenhet om sig själv. Med detta avses enligt föregående källa att utövaren inte girigt eller avsiktligt försöker men ändå upprätthåller en hög koncentrationsnivå och presterar över förväntningarna. Informanten verkar ha glömt bort sig själv i den bemärkelsen att han var i ett flow, vilket avskärmade tankar och handlingar som skulle kunna vara hämmande för inlärningsproces-

sen. Csikszentmihalyis (1990) upptäckt av absence of the self from consciousness visade också att man vid flow förhåller sig som en betydande del i förhållande till omgivningen. Exemplet med Gustav påminner om teorin, just därför att han upplevde sig vara en del av ett större sammanhang där samtliga komponenter interagerade fulländat och där ingen särskild komponent dominerade. Allting klaffade som han själv uttrycker det.

Csikszentmihalyi (1990) menar vidare att när man som Gustav är grundligt engagerad i ett sammanhang, så har man inte heller någon kapacitet kvar för olika typer av negativ självrannsakan. Detta kan vara en förklaring till varför den för Gustav unika flowsituationen uppstod. Informanten sade i intervjun att han behöver en ”spark i ändan” för att ta tag i saker. Vad var det då med detta specifika tillfälle som ledde till ett engagemang långt över Gustavs förväntningar? Det kan bland annat förklaras med att engagemanget uteslöt negativ självrannsakan, men också att Gustav kan ha varit fullständigt befriad från betungande krav från sig själv eller utifrån. Då han räknat med att hålla i sina lektioner kan han inte heller ha haft någon som helst förväntning på att lära sig gitarrsolot. Utan förväntningar är det av naturliga skäl svårt att bli besviken på sin prestation. Informanten sade att varje litet steg framåt också gjorde att han ville ta ett nytt och framgången i kombination med avsaknaden av förväntningar tyder på att situationen var belönande, att Gustav hela tiden fick en stor dos positiv feedback. Informanten hade också ett mycket tydligt mål då han sedan lång tid tillbaka velat lära sig gitarrsolot. Svårighetsnivån var troligtvis också väl anpassad då Gustav hela tiden upplevde att han tog tydliga steg framåt.

5.1.9 Intuition

Graden av intuition tycks ha stor betydelse för flow. Jesper talar som vi vet mycket om att han värdesätter en stark närvaro till sitt musicerande. Han berättar att musikalisk närvaro handlar om en form av omedveten observation, där han inte försöker kontrollera sitt objekt, musiken. Informanten sade vidare att han lätt förlorar sitt flow, då han försöker intellektualisera eller sätta en etikett på situationen. Hans beskrivningar kan sammanföras med vad Larson (1912) skriver om att intelligensen är inskränkt och gör förenklingar av verkligheten, till skillnad från intuitionen som är mindre begränsad och ger tillgång till ”tingens väsen” (s.15). Utifrån Jespers ord förmedlas intrycket att mycket klaffar mentalt utan intellektuell ansträngning och att informanten således inte påverkas av en intellektuell åskådning av handlingen, en åskådning som Bergson med

Larsons (1912) ord menar hämmar intuitionen. Om man utgår från Larsson (1912) är det möjligt att Jesper kommer åt den sanna verklighet som Bergson beskriver och att han därmed till stor del är fri från intellektuell reflexion av utförandet. Om så är fallet är det tänkbart att Jesper spelar med sin intuition, vilken ger tillträde till ett substantiellt förhållande till musiken i motsats till att låta intellektuella tankar få ”den rena aktivitetens ström att stelna” (s.25). Mer konkret är det sannolikt att intuitionen har en förmåga att ge informanten tillträde till dimensioner av sitt musicerande, vilket avlägsnar ett tekniskt och teoretiskt förhållningssätt, för att istället ge ett större utrymme till vad man i folkmun brukar benämna magkänsla. Det är möjligt att intuitionen ger Jesper tillgång till en inre genuin och intellektuellt opåverkad känsla. Därtill är det tänkbart att Jesper får en ökad tillit till sig själv, vilken hindrar värderande och distraherande tankar.

Det faktum att informanterna berättar att flow är svårt att medvetet konstruera och att de upplever att sinnestillståndet ligger bortom deras kontroll, kan eventuellt också förklaras med Bergsons filosofiska teori. Utifrån innehållet i intervjun verkar det vara så att flow kan försvinna när flowet blir en medveten och påtaglig process. En trolig förklaring till att informanterna är rädda för att förlora sitt flow, är att musicerandet övergår till en händelse styrd av reflexioner, vilket ligger i motsats till allt vad intuition innebär. Bergson ger utifrån Larssons (1912) beskrivningar närmast intrycket att intuitionen är ett fenomen med väldiga krafter och att intuitionen förlorar sin potential då den rationaliseras eller på annat sätt bryts ner till mindre gripbara beståndsdelar. Om man ska tolka Bergson bokstavligen, vore idealsituationen att helt neutralt betrakta en händelse och låta den fortlöpa fritt från intellektuell utvärdering från utövarens sida. Troligtvis är det lättare sagt än gjort att förkasta all form av intellektuell tankeverksamhet vid sitt musicerande, men det är kanske möjligt att utveckla sin förmåga till ett mer intuitionsstyrt förhållande, likt det Werner (1996) tangerar då han skriver om musik som spelar sig själv. Då flow är ett så pass komplext psykologiskt tillstånd, är det sannolikt att Bergsons teorier har stor relevans. Det är naturligt att flow är svårt att systematisera och begripa utifrån intellektet, men också språkligt sett. Att med hjälp av ord förstå den invecklade situationen är problematisk, eftersom språket svårigen kan fånga den nyanserade känslan av flow. Att uttrycka sig och tänka i ord har sina begränsningar och dessa förenklar verkligheten.

Bergsons syn på intuitionen ligger också nära vad Csikszentmihalyis (1990) säger. En förutsättning för flow är att vi inte upplever att vi girigt eller avsiktligt försöker genomföra en särskild aktivitet. Trots det är det möjligt att upprätthålla en hög koncentrationsnivå. Vid dessa situationer är vi också enligt föregående källa befriade från tillfälligt irrelevant stimuli, vars negativa inverkan starkt påminner om Bergsons uppfattning om hur intelligensen påverkar.

Avslutningsvis är det också värt att reflektera över hur olika typer av aktiviteter påverkar intuitionens utrymme. Att somliga informanter förknippar flow med en typ av överraskning och oförutsägbarhet, kanske också innebär att det vid dessa förutsättningar inte finns rum för intellektet att styra utförandet. Istället är det tänkbart att situationen med sin oberäknelighet naturligt framtvingar intuitionen.

5.2 Meditationsövningens effekter

Informanterna behandlas en och en för att göra det mer överskådligt. I slutet av detta kapitel görs också en reflektion över i vilken utsträckning de olika informanterna redovisat resultat i förhållande till hur ofta de mediterat och hur de upplever att övningen har gått.

5.2.1 Simon

Simon uppskattar att han har mediterat vid 10-11 tillfällen av fjorton möjliga. Effekterna som han beskriver av meditationsövningen handlar till stor del om koncentration. Vanligtvis brukar en bristande koncentration vid övning utgöra ett stort hinder för Simon och det är framförallt tankar riktade framåt i tiden eller att han ”funderar på andra saker” som stjäl hans fokus. Informanten sade att han i de flesta fall kan vara fullt koncentrerad i ca fem minuter, men att han efter ett meditationsspass märkte att denna tid kunde förlängas till ca 45 minuter. Mograbi (2011) hävdar att meditation är ett verktyg för att träna förmågan till koncentration, men också kapaciteten att kontrollera externt och internt störande stimuli. Hans resultat har en tydlig koppling till vad Simon berättar om sin ökade koncentration. Den typ av tankar som rör sig inom Simon då han distraheras kan härledas till vad Mograbi (2011) kallar discursive thoughts som verkar hämmande på prestationen.

Både Baer (2003) och Watts (1957) hävdar att det sinnestillstånd som den mediterande befinner sig i under meditationstillfället också kvarstår när övningen är genomförd. Meditationsövningen som informanterna i min studie utförde handlade till stor del

om att skala av tankeverksamheten i så stor utsträckning som möjligt. I Simons fall verkar det som att tillståndet vid meditationsövningen senare gått att applicera fördelaktigt vid musikalisk övning. Det faktum att Simons störande tankar reducerades ligger också i linje med vad Pagnoni m fl. (2008) hävdar om att zenmeditation minskar aktiviteten i områden som styr konceptuellt processande. Resultatet blir en ökad kontroll av det spontana flödet av tankar, vilket leder till ökad koncentration och uppmärksamhet.

Simon berättar att känslan som uppstod efter meditationen också var ny för honom och att han kände sig receptiv, klartänkt, samt att han kunde ta in mycket ny information. Hans återgivning påminner om vad Deleanu (2010) säger om att zenmeditationen kan leda till ökad skärpa och en ökad kapacitet att genomföra en aktivitet kort efter övningen. Samma forskare menar också att den mediterandes medvetna tankar reduceras, men att personen ändå i detta tillstånd kan utföra avancerade moment utan mental ansträngning. Detta verkar stämma in på exemplet med Simon som fick ett mindre tankestyrt förhållande till sin övning.

Det är anmärkningsvärt att Simon så tidigt som efter 2-3 meditationspass märkte av den skillnad han beskrivit. Den klara utvecklingen skedde dessutom trots att han vid de första meditationsstunderna hade svårt att genomföra övningen fullt ut, samt att han kände sig stressad. Simon berättar klart och tydligt att han ville få ut någonting av meditationen och att han delvis styrdes av vad han själv kallar ett "vinstintresse". Watts (1957) påpekar att en viktig grundidé vid meditation är att observera sin verklighet exakt som den är helt förutsättningslöst utan överflödiga ambitioner, syften eller mål. Trots att Simon inte fullt tillämpat alla principer av zenmeditationen har övningens effekt varit mycket påtaglig.

Vid Simons återgivning av meditationens effekter kan en del härledas till faktorer vanliga vid flow. Det handlar som sagt främst om en ökad koncentration, vilket också är det enda av Csikszentmihalyis (1990) flowteori som Simon direkt återger vid gruppdiskussionen. Koncentration är dock ett fenomen som indirekt finns inbäddat i stort sett all teori som behandlar flow. Sådant som känsla av kontroll, absence of the self from consciousness och att ha ett tydligt mål som stänger ute distraherande stimuli kan kopplas till informantens ökade koncentration. Mest tydligt av de nyss nämnda aspekterna är att Simon verkar ha glömt bort sig själv och inte funderat lika mycket på "att göra listan" eller andra tankar riktade framåt i tiden som annars hindrar honom från att vara närvarande och prestera högt. En annan del av Csikszentmihalyis (1990) forskning som Simon tangerar är en förändrad tidsuppfattning. Eftersom informanten i

väldigt stor utsträckning förlängt den tid som han kan vara fullt koncentrerad är det rimligt att hans tidsuppfattning vid övningen också påverkats.

5.2.2 Nina

Informanten har utfört övningen vid sju tillfällen och detta lär ha påverkat resultatet. Nina berättade i den andra gruppdiskussionen att hon ofta upplever sig vara beroende av att känna en viss press för att ta tag i saker och att draghjälp också kan vara nödvändigt. Hennes beskrivning av meditationsförloppet påminner om de slutsatser som Sears m fl. (2011) drog efter sin studie där flera av informanterna besvärades av kognitiva och fysiska utmaningar under meditationsspassen. De fann att ett återkommande problem var att flera informanter hade svårt för att finna motivation vid de tillfällen då det inte erbjöds arrangerade och uppstyrda meditationsövningar av forskargruppen. Ninas fysiska obehag vid meditationen och det faktum att hon ofta blev rastlös medförde att det var problematiskt att genomföra övningen fullt ut. Trots problemen har hon ändå registrerat några effekter, men dessa är inte direkt kopplade till hennes musicerande, utan det rör sig mer om generella effekter. Hon tror dock att hon kommer att kunna utnyttja meditationens effekter vid sitt framtida musicerande.

Informanten berättar att det efter meditationen ”föll av en massa lager av jobbigheter” som hon tidigare gått och burit på. Detta resulterade i att Nina kände sig trygg, säker och lugn efter meditationen. Pagnoni m fl. (2008) kom fram till att zenmeditation kan hjälpa till att bota olika psykiska tillstånd som kännetecknas av introverta tankar förknippat med ångest och depression. Utifrån Ninas skildring är det högst osannolikt att hon syftade på att hon var deprimerad eller hade ångest. Det är ändå troligt att meditationen har haft likande effekter som forskargruppen presenterar, men givetvis på en annan nivå i Ninas fall.

Det går att se samband mellan de effekter av meditationen som informanten redogör för och faktorer som påverkar flow. Det handlar främst Csikszentmihalyis (1990) teori om att man vid flow agerar med ett djupt och ansträngningslöst engagemang som frigör sinnet från oro och frustration förknippad med vardagen. En annan av Csikszentmihalyis (1990) komponenter som går att utläsa vid Ninas återgivning är den som handlar om att oro och negativa värderingar av sig själv som individ reduceras vid flow. Utifrån Ninas skildring antyds att meditationen fick henne att känna ett ökat behag. Informanten berättade också att hon kände sig mer klartänkt när hon utfört

övningen. Hon preciserar inte ingående vad hon menar med att känna sig klartänkt och det är därför svårt att analysera hennes resonemang mer ingående.

5.2.3 Jesper

Informanten har utfört övningen vid tolv tillfällen. Jesper är också den informant som upplevt övningen mest tillfredställande då han inte har drabbats av några fysiska eller mentala motgångar. Han berättade vid gruppdiskussionen att han ofta känner en inre oro vilken yttrar sig i form av stress och att han vill få sin musikaliska övning överstökad med så liten ansträngning som möjligt. Jesper sade att han har problem med att fokusera på ett moment åt gången utan att stressas av tankar om att han har många delar kvar av låten att ta sig an. Informanten påstår att detta problem försvann efter att han mediterat vilket har tydliga beröringspunkter med Werners (1996) uppfattning om hur meditation kan påverka musiker. Werners något mer praktiska meditationsövning som går ut på att spela en och samma ton under en längre tid har till syfte att öka fokus och reducera antalet tankar för att på så sätt göra musikern mer närvarande i musiken. Werner (1996) menar vidare att det är viktigt att lösgöra sig från eventuella normer och förväntningar kring musiken för att istället acceptera vad som skapas i stunden. Det verkar som att Jesper med hjälp av meditationen har tränat sin förmåga till att acceptera vad som sker i stunden och att denna tendens också har återkommit vid musikaliska övningssituationer. Känslan av att vara jagad försvann enligt honom själv eftersom han kunde applicera det avskalade och förväntanslösa tillståndet vid meditationen till sin musikaliska övning. Han uttrycker också, i enlighet med Werner (1996), att han fick en ökad förmåga att arbeta djupare med musikens detaljer efter att han mediterat.

Jespers attityd till sin musikaliska övning kunde vara ganska självkritiskt innan han provat meditationsövningen och ibland tänkte han tankar i stil med ”nu går det för långsamt” eller ”det här kan jag inte tillräckligt bra”. Enligt Werner (1996) är det omöjligt att lyssna och fokusera parallellt med självkritiska värderingar och detta kan vara en annan förklaring på Jespers bristande koncentration. Både Watts (1957) och Baer (2003) betonar vikten av att ha en accepterande attityd fri från värderingar vid meditation. Meditationsövningen i min studie byggde på denna princip och i Jespers fall verkar den accepterande inställningen vid meditationen färgat av sig senare när han övat.

Jespers återgivning av meditationens effekter tyder på att övningen öppnade upp nya vägar till att arbeta mot tydliga mål vilket enligt Csikszentmihalyi (1990) är en viktig förutsättning för flow. Csikszentmihalyis (1990) teori om att ett tydligt mål hjälper ut-

övaren att utesluta distraherande tankar är också relevant i Jespers fall. Framförallt eftersom informanten säger att han lärde sig att ignorera de vilseledande och uppjagande tankarna om att bli klar med så lite ansträngning som möjligt. Informanten uttrycker det själv som att meditationen hjälpte honom att ladda om, acceptera situationen och sedan tänka ”okej, jag ska lära mig det här så då gör jag det nu”. Istället för att låta negationer vara styrande, alltså sådant som handlar om vad han borde undvika vid övningen, förändrade meditationen Jespers inställning så att han istället jobbade mot en tydlig slutpunkt. Csikszentmihalyi (1990) menar att flow inte direkt handlar om de yttre omständigheterna, utan snarare hur vi tolkar informationen som vi exponeras för. I Jespers fall har de yttre omständigheterna inte förändrats, utan det verkar som att meditationen har gett honom nya verktyg att tolka och förändra attityden till övningen.

Sammanfattningsvis kan informantens erfarenheter av meditationsövningen kopplas till några olika element som Csikszentmihalyi (1990) anser är vanligt förekommande vid flow. Exempel på detta är att meditationen ökat Jepsers koncentration, resulterat i tydliga mål för den musikaliska övningen, reducerat självkritiska tankar, samt bidragit till en mer accepterande attityd.

5.2.4 Jack

Det faktum att informanten utfört meditationsövningen 5-6 gånger spelar troligtvis in mycket på resultatet. Den låga frekvensen i kombination med att Jack vid flera tillfällen slumrade till gjorde att han upplevde det svårt att genomföra meditationsövningen fullt ut. Jack har trots det registrerat en ökad förmåga till klartänkthet efter meditationspassen, vilket påminner om de effekter som informanterna redovisade i samband med Mograbis (2011) forskning. Några av dessa informanter berättade att meditationen ledde till ökad skarpsinnighet vilket liknar Jacks erfarenhet. I hans fall handlade det om en känsla av att ”nerven mellan sinnen och hjärnan förkortats”. Detta innebar mer specifikt att han kände sig mottaglig i högre grad efter meditationen vilket ledde till en ökad förmåga att ta in intryck. Resultatet blev en känsla av ökat välbehag i vardagen. Informanten kopplar inte direkt denna förändring till musikaliska sammanhang, utan den ökade receptiviteten var främst förenad med vardagliga situationer. Förklaringen till Jacks ökade förmåga att ta in intryck kan vara, vilket Watts (1957) också hävdar, att zenmeditation till stor del handlar om att förflytta fokus från det inre egot och istället bli mer lyhörd och närvarande inför omgivningen. Förändringen kan eventuellt också förklaras utifrån vad Mograbi (2011) skriver om att meditation hjälper utövaren att skärma

bort störande information, vilket i Jacks fall kan ha lett till att han fokuserat på positivt stimulerande intryck istället.

Jack upplevde också att meditationen hjälpte honom att gå in i musiken mer än vad han kunnat göra tidigare, vilket kan ha ett samband med den ökade mottagligheten för intryck som också troligtvis gett förutsättningar för ökad närvaro i nuet och en starkare förbindelse till det musikaliska sammanhanget. Det framstår som att meditationsövningen har underlättat för Jack att snabbt finna fokus när han musicerat. Han berättade t.ex att han upplevt en skillnad vad gäller att ställa om från en stressig situation för att sedan känna sig bekväm och samlad när han sedan framfört musik live. Informanten beskriver det som att han menat vad han spelat under sina uppträdanden.

Utifrån vad Jack berättar om meditationens effekter är det svårt att göra tydliga kopplingar till flowteorin. Det faktum att Jack upplevde det lättare att ställa om mellan olika situationer kan ha ett samband med att han också uppnådde en ökad koncentration efter meditationen. Jack använde vidare begreppet *loosey goosey* när han beskrev sitt tillstånd efter övningen. Enligt lexikonsidan Urban Dictionary (2013) är det ett tillstånd då en person är fri från bekymmer och externa förväntningar. Detta kan eventuellt sammankopplas med vad Csikszentmihalyi (1990) säger om att en person med flow inte upplever oro och frustration förknippad med vardagen.

5.2.5 Gustav

Informanten har utfört övningen vid samtliga tillfällen förutom två, men han redovisar ändå förhållandevis få effekter jämfört med de andra i gruppen. Gustav hämmades liksom några av de andra informanterna av fysiska besvär då han genomförde meditationsövningen. Hans resultat är svårtolkat eftersom han inte exemplifierar de effekter som han redovisar med konkreta företeelser, utan han säger snarare att han tror att meditation kan skapa gynnsamma förutsättningar för flow som fördelaktigt kan appliceras i musikaliska sammanhang. Vid första gruppintervjun beskrev Gustav flow som ett tillstånd som går att ta fram med hjälp av ”muskelminnet”. Han sade att möjligheten att uppnå flow är en förmåga vilken ligger latent inom honom, att han kan återkalla känslan av flow och därmed hitta in i sinnestillståndet. Gustav liknar den tunga för honom förut okända andningen som meditationen frambringade med ”muskelminnet” som leder till flow. Gustav menar att han utvecklade en liknade förmåga vid meditationen, att han efterhand med hjälp av de tunga andningen lätt kunde identifiera ett lugn där han inte

gjorde något särskilt. Samma lugn kvarstod efter meditationsövningen när han sedan tog sig an en uppgift.

Hans känsla av att ”nu skiter jag i allting liksom” och att han inte tänkte på så mycket annat efter meditationsövningen påminner om av vad de andra informanterna redovisat. Det rör sig främst om att vara kapabel att stänga ute störande tankar, de som Mograbi (2011) kallar discursive thoughts. Mycket av Gustavs resonemang kan kopplas till att han uppnådde en ökad förmåga till koncentration och närvaro till vad han gjorde efter att han mediterat. Med Gustavs korta återgivning är det så klart svårt att dra några vattentäta slutsatser om meditationens effekter kan kopplas till faktorer som påverkar flow. Vissa av Csikszentmihalyis (1990) förutsättningar för flow går ändå att utläsa i informantens återgivning. Bland annat att omständigheterna när han utfört uppgiften gett utrymme till en hög grad av koncentration, men eventuellt också att Gustav agerat med ett ansträngningslöst engagemang som frigjort sinnet från oro och frustration förknippat med vardagen. Gustavs förhållande till det sistnämnda påminner lite om Jacks känsla av att vara *loosey goosey* som i sin tur kan kopplas till Csikszentmihalyis (1990) idé om att vi vid flow är befriade från oro och negativa värderingar av oss själva som individer.

5.2.6 En kort jämförelse mellan informanterna

Det är svårt att dra några säkra slutsatser huruvida de som mediterat mer frekvent har upplevt tydligare effekter. Det går trots allt att se ett svagt mönster som tyder på att ju oftare informanterna mediterat, desto mer har de också utvunnit av övningen. Simon och Jesper har t. ex mediterat mest frekvent och de ger intryck av att ha genomfört övningen i enlighet med principerna för zenmeditation. Dessa två informanter visar något mer klara resultat. Gustav har också genomfört meditationsövningen i stort sett varje dag, men han verkar inte ha upplevt så stora skillnader jämfört med Simon och Jesper så därför är det som sagt svårt att dra några säkra slutsatser. Både Nina och Jack har mediterat ungefär hälften av gångerna och de redovisar trots det en hel del resultat, men dock något mer svårtolkade.

5.3 Det viktigaste med studiens resultat

Informanterna i min studie har visat att de har en tydlig uppfattning om vad flow är och under hela skrivprocessen har deras raffinerade tankegångar lett till mycket eftertanke från min sida. Till stor del har deras skildringar varit en spegelbild av mina egna er-

farenheter och analysarbetet har därför inneburit att jag har skapat en ökad förståelse för olika faktorer som styr flow, både för informanterna, men också för min egen del. I efterhand inser jag hur otroligt komplext mitt ämnesval har varit och att man för att fullt ut ska kunna genomtränga alla skikt också kan forska i all oändlighet utifrån flera olika infallsvinklar. Kanske är det som Simon sade, att flowets styrka ligger i att det är svårgripbart och att det aldrig kan tas för givet eller intellektualiseras.

Samtliga informanter redovisade positiva effekter av meditationen och deras röster kan givetvis appliceras i ett pedagogiskt sammanhang. Jag vågar påstå att sådant som förknippas med flow också är en förutsättning för en framgångsrik pedagogik oavsett vilket stadiet eller vilken ålder eleven befinner sig på. Trots att det är svårt att på konstgjord väg konstruera ett flow har läraren möjlighet att skapa förutsättningar som är gynnsamma för sinnestillståndet. En väg är olika former av meditation och metoden kan givetvis varieras och anpassas så att den passar den givna målgruppen. Jag har själv under en praktikperiod bevittnat hur lärare använt olika mindfulnessövningar med lyckat resultat och sett hur eleverna sedan arbetat fokuserat.

Min uppfattning är att undervisningen på Musikhögskolan i Malmö inte har gett mig som musiklejarstudent tillräckligt med underlag för en djupare didaktisk förståelse för hur olika elever fungerar psykologiskt och hur man på bästa sätt når varje elevs fulla potential. Under mina elva terminer som lärarstudent har jag saknat en kärnfull undervisning kring inlärningspsykologi. Jag upplever att jag med hjälp av detta arbete har fått en grundförståelse kring olika faktorer som påverkar inläringen och denna kunskap ser jag fram emot att utnyttja vid min kommande yrkesroll. Med studien har jag kommit till insikt och lärt mig mycket om en metod vars användningsområde jag är övertygad har en allt större framtid med tanke på hur klimatet i skolorna utvecklas. Min uppfattning är att det ställs allt högre krav på elever och lärare och att det därför är svårt att på ett sunt sätt anpassa sig till det höga tempot. Meditation kan vara ett alternativ för att öka sin förmåga att hantera situationen. Då jag främst vill arbeta som gitarrpedagog på gymnasienivå ser jag många möjligheter att inkludera olika meditationsmetoder i undervisningen. Givetvis planerar jag inte att använda lektionstiden till att sitta och meditera med mina elever. Min plan är snarare att inkludera metoden när jag vägleder mina elever i olika övningsstrategier. Jag tror att det är viktigt att skräddarsy olika meditationsövningar till eleven och låta dessa bli en del av övningsrutinen. Om mina framtida elever upplever samma typ av effekter som informanterna i denna studie, tror och hoppas jag att meditation kan hjälpa dem att skapa nya kreativa vägar och utveckla

sina resurser. Framförallt när det gäller sådant som koncentration, klarsynthet, uppmärksamhet, inläring och produktivitet. Jag förväntar också mig att meditation kan hjälpa mina blivande elever att inta ett mer intimt förhållande till sitt musicerande där de känner sig närvarande till musiken. Lite klichéartat antar jag att metoden ska öppna upp nya vägar att spela med hjärtat i motsats till att ha ett intellektuellt och värderande förhållande till musiken. Jag vill att de genom meditation får möjlighet att skapa sina egna verktyg att komma riktigt nära in på musiken.

Det är mycket anmärkningsvärt att informanterna reagerade positivt på meditationen tidigt i processen, vilket vittnar om att en väldigt liten tidsinvestering i övningen kan ge stor utdelning i efterhand. De effekter av meditationen som var mest påfallande bland informanterna och som kan kopplas till flow är:

- Ökad koncentration
- Bättre förmåga att hantera störande stimuli (tankar eller andra distraherande moment)
- Djupare musikalisk närvaro
- Minskad negativ värdering av insatsen
- Ökad prestationsnivå

Att flow enligt informanterna ofta kan relateras till en känsla av att bli positivt överraskad är också tänkvärt i pedagogiska sammanhang. Jag anser att en viktig del av lärandet ligger i att få möjlighet att överträffa sig själv och sina egna förväntningar. För att läraren ska kunna skapa en plattform där detta är möjligt, krävs också kunskap om hur man skapar gynnsamma förutsättningar för flow där eleven kan nå upp till sin fulla potential. Det är som tidigare nämnts svårt att på artificiell väg skapa ett flow, men läraren har ändå en viss roll i det hela när det kommer till att t. ex ställa väl genomtänkta krav som är anpassade till den enskilde individen eller att leda in eleven på en bana där hen inte har ett tankestyrt förhållande till musiken eller i onödan värderar sin insats negativt. En stark lust och självförtroende är med andra ord en följd av flow och jag är övertygad om att all pedagogik faller platt utan dessa byggstenar.

Jag tror att det är viktigt att i en studie som denna förhålla sig kritiskt till de tydliga resultaten. För många känns det säkert nytt och spännande att prova meditation och då kan också placeboeffekten ha påverkat resultatet. När det kommer till min privata vinning av studien, tror jag att min ökade kunskap om flow och meditation har öppnat

upp nya dörrar för att få ut mer av min musikalitet i framtiden, både som lärare, men också som musiker.

5.4 Förslag på fortsatt forskning

Det vore intressant att undersöka vad som händer om man låter informanter meditera mer frekvent eftersom ingen deltagare i denna studie mediterade varje dag under de två veckorna. Jag gjorde ett medvetet val att inte uppmana informanterna till att musicera i högre utsträckning än vad de normalt sätt gör eller att de skulle försöka utöva musik i samband med meditationen. En brist i min studie var att flera av informanterna musicerade väldigt lite under de två veckorna som de utförde meditationsövningen. En möjlighet för nästa forskare är att genomföra en liknande studie men att informanterna då är mer musikaliskt aktiva efter att de mediterat. Detta bör i så fall om möjligt arrangeras så att situationen inte blir konstgjord eller att informanterna konstruerar olika mål med meditationen.

Meditation är en konst som tar lång tid att behärska fullt ut. Ett förslag är att bedriva en liknande studie som min, men att forskaren lägger ner mer tid på att lära ut meditationsövningen och kanske till och med träffar grupper flera gånger innan de får utöva meditationen på egen hand. Nästa forskare kan också fokusera på olika eventuella negativa konsekvenser av meditation och hur dessa i så fall kan hanteras.

6. Referenser

- Baer, R. A. (2003). Mindfulness Training as a Clinical Intervention: A Conceptual and Empirical Review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 125–143. doi: 10.1093/clipsy.bpg015
- Bryman, A. (2008). *Samhällsvetenskapliga metoder* (2 uppl.). Stockholm: Liber
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: the psychology of optimal experience*. Modern classics edition. New York: HarperCollins books.
- Deleanu, F. (2010). Agnostic Meditations on Buddhist Meditation. *Zygon: Journal of Religion Sciences*, vol. 45(3), 605-626. doi: 10.1111/j.1467-9744.2010.01117.x
- Goldstein, J. & Soares, M. (1992). *Meditationshandboken: För alla som vill lära sig meditera på egen hand*. Stockholm: Forum.
- Harrison, E. (2003). *Meditation på 5 minuter*. Stockholm: Forum.
- Larsson, H. (1912). *Intuitionsproblemet särskilt med hänsyn till Henri Bergsons teori*. Stockholm: Albert Bonniers Förlag.
- Mograb, G. J. (2011). Meditation and the Brain: Attention, Control and Emotion. *Mens Sana Monographs*, Vol. 9(1), 276-283. doi: 10.4103/0973-1229.77444
- Pagnoni, G., Cekic, M., & Guo, Y. (2008, 3 september). "Thinking about Not-thinking": Neural Correlates of Conceptual Processing during Zen Meditation. *PLOS ONE*. Hämtad från <http://www.plosone.org/article/info%3Adoi%2F10.1371%2Fjournal.pone.0003083> doi: 10.1371/journal.pone.0003083
- Sears, S. R., Kraus, S., Carlough, K., & Treat, E. (2011). Perceived benefits and doubts of participants in a weekly meditation study. *Mindfulness*, 2(3), 167-174. doi 10.1007/s12671-011-0055-4
- Tellin, C. (2012). *Förutsättningar för kreativitet: Hur ser studenter vid musikhögskolan på förutsättningar för kreativitet?* (Examensarbete). Malmö: Lunds universitet, Musikhögskolan i Malmö. Hämtad från <http://www.lunduniversity.lu.se/o.o.i.s?id=24965&postid=3512836>
- Vetenskapsrådet. (2012). *Forskningsetiska principer*. Stockholm: Vetenskapsrådet.
- Watts, A. (1957). *The way of Zen*. New York: Vintage.
- Watts, A. (1973). *Alan Watts Teaches Meditation* [Audio book]. London: Macmillan.
- Werner, K. (1996). *Effortless mastery: Liberating the Master Musician Within*. New Albany: Jamey Aebersold Jazz.