



LUNDS UNIVERSITET
Musikhögskolan i Malmö

EXAMENSARBETE 15hp

Vårterminen 2019

Läroarbilden i musik

Moa Widing och Dianna Bennekov

“Vi är kreativitet”

En studie om kvinnliga låtskrivares skapandeprocesser och
pedagogiska tankar

Handledare: Magali Ljungar-Chapelon

Sammanfattning

Titel: *“Vi är kreativitet” - en studie om kvinnliga låtskrivares skapandeprocesser och pedagogiska tankar*

I denna studie får vi genom åtta intervjuer en inblick i musikskapandet hos kvinnliga artister och musklärare. Vi undersöker hur deras skapandeprocesser ser ut, deras syn på kreativitet och musikskapande samt vilka metoder de använder i sitt låtskrivande. I arbetet får vi veta vilka utmaningar intervjupersonerna kan uppleva i skapandeprocessen och hur de tar sig vidare. Dessutom tar vi reda på dels vilka faktorer som främjar det egna musikskapandet och dels hur lärarna främjar sina elevers musikskapande samt vilka praktiska övningar de använder i sin undervisning.

Resultatet visar att skapandet för alla intervjupersoner uppstår ur ett starkt behov av att uttrycka sig och det finns många likheter mellan deras berättelser kring musikskapandet. Det framkommer att musiken är nära kopplad till deras identitet och att de flesta upplever eller har upplevt självkritik som en av de största utmaningarna i skapandet. Metoderna för det egna skapandet ser olika ut och skapandeprocessen verkar vara mer eller mindre intuitiv. Dessutom framgår det att mindset kan påverka musikskapandet i hög grad. För att främja elevers skapande försöker musklärarna att skapa trygghet, öka deras självförtroende, ge dem verktyg och ramar samt sprida en lekfull och avslappnad inställning till musikskapandet.

I diskussionen tar vi upp svårigheterna kring att definiera begreppet kreativitet, om kreativitet måste leda till en “nyttig” produkt och intervjupersonernas intressanta beskrivningar av skapandet som “något större”. Vi diskuterar den intuitiva och komplicerade skapandeprocessen, hur man kan hantera den inre kritikern och hitta rätt mindset samt metoder för att väcka inspirationen. Dessutom lyfter vi hur olika faktorer som självförtroende, mindset, lärarens inställning, praktiska övningar, flexibilitet, frihet och ramar kan främja elevers skapande.

Nyckelord: flow, kreativitet, musikskapande, pedagogik, skapandeprocess

Abstract

Title: *“We are creativity” - a study on female songwriter’s creative processes and pedagogical thoughts*

In this study we acquire an insight into the songwriting processes of eight female artists and music teachers. We investigate their creative processes, their thoughts on creativity and songwriting and the methods they use when composing. The informants share some of the challenges they face during the process and how to overcome them. Furthermore, we learn about factors enhancing the songwriting and how the teachers promote the songwriting of their students and which practices they use when teaching.

The results show us that their songwriting arises from a great need for expression and many similarities are seen between the narratives. It appears that composing is strongly linked to identity and most informants perceive self-criticism to be or have been one of the biggest creative obstacles. The methods used in songwriting differs and the creative process seems to be more or less intuitive. Moreover, it seems that mindset has a substantial influence on songwriting. To enhance the creativity of their students, the teachers aim to support a feeling of security, increase self-confidence, provide tools and structure, in addition to a playful and unstrained attitude towards composing.

In the discussion we bring up the difficulties of defining the term creativity, whether creativity necessarily must provide a “useful” outcome and we discuss that composing, for many of the informants, seems to provide a sense of being a part of something greater than themselves. We reflect upon the intuitive and complex creative process, how to handle the inner critic and gain a favorable mindset and methods to evoke inspiration. Furthermore, we debate how factors like self-confidence, mindset, the approach of the teacher, practices in songwriting, flexibility, freedom and structure can support the creativity of students.

Keywords: creativity, creative process, flow, pedagogy, songwriting

Innehållsförteckning

1. Inledning.....	9
2. Syfte och frågeställningar.....	11
3. Tidigare forskning och litteratur.....	12
3.1 Kreativitet.....	12
3.1.1 Vad innebär kreativitet?.....	12
3.1.2 Den kreativa processen och dess faser.....	14
3.1.3 Den kreativa människan.....	15
3.1.4 Inspiration.....	17
3.1.5 Vygotskij om fantasi och kreativitet.....	18
3.2 Musikskapande.....	18
3.3 Flow.....	20
3.3.1 Ett gudomligt perspektiv på skapande.....	21
3.4 Mindset.....	21
3.4.1 Den inre kritiska rösten.....	22
3.5 Musiken och skapandets betydelse.....	23
3.5.1 Musik som terapi, känslor och identitet.....	25
3.5.2 Musik, flow och personlig utveckling.....	26
3.6 Undervisning och musikskapande.....	27
3.6.1 Kreativitet i musikundervisning.....	27
3.6.2 Elevers musikskapande.....	28
3.6.3 Att främja kreativitet i musikundervisning.....	29
3.6.4 Vikten av att ge beröm på rätt sätt.....	33
4. Metod.....	35
4.1 Metodologiska överväganden.....	35
4.2 Metod för datainsamling.....	36
4.3 Val av informanter.....	36
4.3.1 Presentation av informanter.....	37
4.4 Genomförande av intervjuer.....	39
4.5 Analys.....	40
4.6 Giltighet och tillförlitlighet.....	40

4.7 Etiska överväganden.....	41
5. Resultat.....	42
5.1 Kreativitet och musikskapande.....	42
5.1.1 Synen på kreativitet.....	42
5.1.2 Flow.....	43
5.1.3 Musikskapandet - en kontakt med något “större”.....	45
5.1.4 Musikskapandets betydelse.....	45
5.2 Skapandeprocessen.....	47
5.2.1 Processens övergripande struktur.....	47
5.2.2 Inspiration.....	48
5.2.3 Praktiska metoder i musikskapandet.....	50
5.2.4 Självkritik och andra utmaningar.....	53
5.2.5 Metoder för att främja musikskapandet.....	54
5.3 Att undervisa i musikskapande.....	57
5.3.1 Praktiska övningar i musikskapande.....	57
5.3.2 Metoder för att främja elevers musikskapande.....	60
6. Diskussion.....	64
6.1 Synen på kreativitet och musikskapande.....	64
6.1.1 Att fånga det mångsidiga begreppet.....	64
6.1.2 Kreativiteten finns inom oss alla.....	65
6.1.3 “Vi är kreativitet”.....	66
6.1.4 En “nyttig” produkt?.....	66
6.1.5 Musikskapandets betydelse - flow, känslor och identitet.....	67
6.1.6 Musikskapandet - en kontakt med något “större”.....	69
6.2 Skapandeprocesser.....	70
6.2.1 Artister och musklärares olika sätt att prata om skapandet.....	70
6.2.2 Musikskapande - en intuitiv och komplicerad process.....	71
6.2.3 Inspirationen och hur den kan väckas.....	72
6.2.4 Att hantera den inre kritikern och hitta rätt mindset.....	74
6.3 Undervisning och musikskapande.....	76
6.3.1 Självförtroende, trygghet och mindset.....	76
6.3.2 Lärares inställning är avgörande.....	78
6.3.3 Att prata om skapandet med eleverna.....	78

6.3.4 Att ge feedback och beröm på rätt sätt.....	79
6.3.5 Att “ge plats” åt elevernas kreativitet - inte alltid lätt.....	79
6.3.6 Faktorerna som främjar kreativitet är olika för varje elev.....	81
6.3.7 Hur praktiska övningar kan främja skapandet.....	82
6.4 Förslag till vidare forskning.....	83
7. Referenser.....	84

1. Inledning/bakgrund

Songs are ways that human beings explore emotions. They express who we are and how we feel, they bring us closer to others, they keep us company when we are alone. [...] They are our musical diaries, our life-stories. They are the sounds of our personal development. (Bruscia i Baker & Wigram, 2005, s. 11)

Skapandet har alltid haft en viktig roll i våra liv och vi har båda ett starkt behov av att uttrycka oss genom att skriva musik. Musikskapandet ger oss möjlighet att förmedla tankar och känslor som annars är svåra att sätta ord på, det ger mening åt tillvaron och får oss att utvecklas och växa som människor. När idéerna flödar och skapandet genomsyras av en lekfullhet är musikens positiva kraft oerhört stark. Men vi möter även motstånd i processen och det finns stunder när inspirationen försvinner och självkritik nästan får oss att ge upp. Trots detta återvänder alltid lusten att skriva musik. Därför har låtskrivandet och dess komplexa natur blivit en intressant fråga för oss. Vi är nyfikna på hur andras skapandeprocesser ser ut och hur de klarar av utmaningar de möter på vägen. Vilken syn på kreativitet har låtskrivare och vad betyder skapandet för dem?

Vi vill undersöka detta genom att intervjua kvinnliga musiker och musiklärare kring deras skapandeprocesser. Anledningen till att vi valt att fokusera på kvinnor i vår studie är att vi själva är kvinnor och verksamma inom samma bransch. Därför är vi intresserade av de förutsättningar, möjligheter och utmaningar som kvinnliga musikskapare ställs inför. Eftersom kvinnors musikskapande inte fått ta så stort utrymme genom historien och detta visar sig än idag, har många projekt startats för att lyfta och synliggöra kvinnliga musikskapare. Vi tycker att det känns meningsfullt att bidra till detta genom vårt arbete. Då vi läser en musiklejarutbildning är vi även intresserade av hur man som musiklejar kan främja elevers skapande samt vilka metoder och övningar man kan använda i undervisningen. De musiklejar vi har intervjuat undervisar olika åldrar, från barn på lågstadiet till vuxna. Vi undersöker kreativitet inom musik och lärande i allmänhet och har valt att inte inrikta oss på en specifik åldersgrupp.

I studien har vi två informantgrupper varav alla är låtskrivare verksamma inom genrerna pop, rock, folk och jazz. Den ena gruppen består av musiker och den andra består av musiklejar som bredvid låtskrivandet även undervisar i musikskapande. I arbetet växlar vi mellan att kalla informanterna i den förstnämnda gruppen för artister och musiker.

Musiklärarna är givetvis också musiker och vi menar inte att antyda något annat med dessa ordval.

Vi har varit två om att genomföra studien och vår förhoppning är att våra olika perspektiv har berikat arbetet. Under processens gång har vi haft en pågående diskussion och eftersom vi har kunnat komplettera varandra har vi utvecklat arbetet längre än vad som hade varit möjligt på egen hand. Det finns både för- och nackdelar med samarbeten förstås, vi har inte alltid varit överens och har ibland behövt kompromissa. I det stora hela har arbetsprocessen dock underlättats av det utbyte vi har haft.

Det kan vara värt att nämna att vår studie är väldigt omfattande och tar upp många olika områden, därför har vi inte haft möjlighet att beröra alla ämnen lika djupgående.

Genom vårt examensarbete vill vi bidra med en större förståelse för processen vid musikskapande och hjälpa andra låtskrivare till ett friare och mer medvetet skapande. Vi hoppas att vi kan inspirera andra musiklärare och att våra fynd kan berika andras undervisning i musikskapande.

Det kräver mod att skapa. Därför tycker vi att det är viktigt att vi konstnärssjälar stöttar varandra och lär oss av varandras erfarenheter.

2. Syfte och frågeställning

Denna studie syftar till att undersöka vad musikskapande kan innebära för kvinnliga musiker och musiklärare. Vi vill ta reda på hur deras skapandeprocesser kan se ut och vilka metoder de använder sig av. Dessutom vill vi veta vilka faktorer som främjar det egna musikskapandet samt hur lärarna främjar sina elevers musikskapande.

Forskningsfrågor:

- Vad har kvinnliga musiker och musiklärare för syn på kreativitet och musikskapande?
- Hur kan processen se ut vid musikskapandet?
- Vilka metoder och övningar använder sig musiklärare av i sin undervisning för att främja elevers musikskapande?

3. Tidigare forskning och litteratur

I detta kapitel beskriver vi tidigare forskning och litteratur inom relevanta kunskapsområden för vår studies syfte och frågeställningar. Vi redogör för olika definitioner av begreppet kreativitet, beskriver *flow*, den kreativa processen, den kreativa människan och musikskapande. Därutöver tar vi upp *mindset* och självkritik samt hur musiken och skapandet påverkar människor. Slutligen beskriver vi vad kreativitet kan innebära i musikundervisning och hur den kan främjas.

3.1 Kreativitet

3.1.1 Vad innebär kreativitet?

Ordet kreativitet kommer från latinets *cre'o* som betyder 'skapa' eller 'frambringa' (Nationalencyklopedin, 2019b). Det är ett svårångat begrepp som kan tolkas utifrån många perspektiv och det finns en mängd olika definitioner. Odena (2012) är en av många författare som menar att kreativitet är en komplex och ganska vag term. Eftersom den används på olika sätt inom olika områden som till exempel konst och vetenskap menar han att det har uppstått förvirring kring vad det innebär. Enligt kreativitetsforskaren Eva Hoff (i Brodin, 2014) menar vissa forskare att det är svårt att definiera vad kreativitet är, medan andra har utarbetat olika teorier som beskriver diverse aspekter av fenomenet. Csikszentmihalyi (1997) anser också att begreppet täcker ett för stort område och nämner tre vanliga sätt att se på kreativitet: Personer som är ovanligt begåvade *eller* insiktsfulla, uppfriskande personer som upplever världen på originella sätt och som eventuellt gör viktiga upptäckter som enbart de vet om *eller* individer som Leonardo, Picasso eller Einstein som har förändrat vår kultur på betydande sätt. Författaren menar att detta är tre olika sätt att vara kreativ, varav det sista alternativet är en mer utvecklad form än de föregående. Han avfärdar dock att kreativitet skulle likställas med genialitet eftersom han menar att man inte behöver vara ett geni för att förändra kulturen på betydande sätt.

Jacquemont (2013) förklarar att orden som ofta används för att definiera kreativitet är: nytt, originellt och användbart. Författaren tillägger att:

Om man utvidgar definitionen skulle man kunna säga att kreativitet handlar om förmågan att kunna tänka, skapa och agera på nya sätt, att vara flexibel, fantasifull, uppfinningsrik och att finna nya och annorlunda lösningar på tillvarons olika utmaningar och problem. (s. 12-13)

Klein (2012) menar att “ordet syftar på skapandet av någonting som tidigare inte funnits” och Nationalencyklopedin (2019b) beskriver kreativitet som “förmåga till nyskapande, till frigörelse från etablerade perspektiv”. I Brodin (2014) beskrivs kreativitet som “förmågan att skapa en produkt, idé, eller process, som är ny och nyttig” och att dessa principer gäller inom alla kunskapsområden. May (1994) målar upp fenomenet som “ett möte med världen på den nivå som upphäver splittringen mellan subjekt och objekt” och menar att kreativitet är “den intensivt medvetna människans möte med sin värld”. Enligt Vygotskij (1995) är kreativitet:

En mänsklig aktivitet som skapar någonting nytt, oavsett om det skapade är ett ting i den yttre världen eller en konstruktion av intellektet eller känslan, en konstruktion som bara existerar och ger sig till känna i människans inre. (s.11)

Samma författare menar att skapande förekommer överallt där människor “fantiserar, kombinerar, förändrar och skapar något nytt”, även om det kan tyckas obetydligt i jämförelse med geniernas prestationer. Skapande är en regel snarare än ett undantag i vardagslivet och alla individers bidrag, stora som små, är med till att föra utvecklingen framåt. “Allt som ligger utanför rutinen och rymmer minsta uns av något nytt har människans kreativa process att tacka för sin tillkomst” (Vygotskij, 1995, s. 15). Flera forskare betonar samspelet mellan miljö och individ för att kreativitet ska uppstå (Brodin, 2014). Csikszentmihalyi (1997) menar att man inte bör fråga sig *vad* kreativitet är, utan snarare *var* den är. Han menar att om kreativitet definieras som en idé eller handling som är ny och nyttig, kan fenomenet aldrig enbart äga rum inne i en människas huvud. Det är ett samspel mellan en persons tankar och ett sociokulturellt sammanhang. Han beskriver tre viktiga beståndsdelar som behövs för att något ska kunna benämnas som kreativitet: en domän, ett fält och en kreativ person. En domän innebär en konstform eller ett vetenskapsområde, ett fält utgörs av experterna inom en viss domän som kan bedöma vad som är nytt och nyttigt och slutligen behövs en kreativ person som kan tillföra just detta till domänen. Csikszentmihalyi citeras i Brodin (2014) med följande definition av kreativitet:

Kreativitet kommer till stånd när den kreativa personen förändrar en domän i grunden så dess sätt att fungera förändras på ett avgörande sätt

eller när personen får en ny disciplin att avknoppas från någon befintlig och när denna förändring eller avknoppning erkänns av fältet. (s. 12)

3.1.2 Den kreativa processen och dess faser

En kreativ process kan innebära olika saker. Det kan vara processen från ett problem till idén om en lösning, men det kan även handla om att en person skapar något nytt efter att ha upptäckt att det saknas något i världen. En person upplever alltså att något skulle behöva skapas och detta behov tillfredsställs när personen lyckats skapa det som saknas (Brodin, 2014). Enligt Brodin kan en kreativ process även vara ett sätt att se världen på och påverkar därför hur vi upplever världen. Vidare kan en kreativ process ses som “en genererande process där många möjliga nya produkter eller idéer tänks ut - utan initial tanke på värde [...] det genererande skapandet är ett utprovande av olika alternativ” (s. 19). Även psykologiprofessor Sawyer (2013) menar att “creative solutions to life’s problems are lit by many small creative sparks”(s. 10-11).

May (citerad i Brodin, 2014) beskriver den kreativa processen som ett intensivt möte mellan personlig upplevelse och den omgivande världen. Vygotskij (1995) beskriver den kreativa processen som en mycket komplicerad aktivitet som omfattar en lång bearbetningsprocess av olika intryck. Jacquemont (2013) menar inte att resultatet är det centrala i den kreativa processen.

Det är istället tankarna och besluten vi tar under tiden vi är nyfikna och intresserade av något: när vi jobbar, tränar, ritar, målar, skriver, pysslar och leker. Oavsett vilken etikett vi sätter på slutresultatet är det den kreativa processen som är det viktiga och som kommer att utveckla oss. Utan den står vi stilla. (Jacquemont, 2013, s. 14)

Socialpsykologen Graham Wallas har utarbetat en välkänd teori som föreslår att den kreativa processen består av fyra faser: Förberedelse, inkubation, illumination och verifikation. Den inledande förberedelsefasen består av färdigheter och insikter inom ett område som kan samlas in under flera år innan dessa kunskaper kombineras på ett kreativt sätt (Nationalencyklopedin, 2019b). Under inkubationsfasen kretsar tankarna inte medvetet kring problemet. Klein (2012) beskriver denna fas som ett samspel mellan det medvetna och det omedvetna och detta kan ske till exempel under sömn eller vila. Enligt Brodin (2014) definieras inkubation som en paus som stärker det kreativa idéflödet och menar att om man upplevt en skrivkramp så kan denna släppa efter en paus. Illuminationsfasen innebär en uppenbarelse eller en så kallad “aha-upplevelse”. Det är då man får en idé och plötsligt vet hur “problemet” ska lösas. Därefter kommer den sista

fasen, verifikationsfasen. Jacquemont (2013) skriver att det är då idén bearbetas, utvärderas och prövas för att ta reda på om den håller måttet. Om inte kan man behöva gå tillbaka i processen. Enligt Nationalencyklopedin (2019b) kommer en kreativ lösning ofta inte “som en blixtn från en klar himmel” utan många olika vägar måste medvetet prövas under processens gång.

Denna modell har senare utvidgats med fler faser. Ett exempel på detta är Cropley & Cropleys sjufasmodell (Brodin, 2014). Efter förberedelsefasen kommer problemaktiveringsfasen som innebär att hitta relevanta problem att lösa, vilket ofta kräver att man är väl insatt i sin domän. Därefter kommer en fas då massa olika idéer genereras och inspiration inhämtas. Under detta steg kan inkubation eller pauser vara till nytta. Dessutom tillkommer kommunikation och utvärdering efter verifikationsfasen. Dessa går ut på att övertyga domänexperter om att produkten eller idén är användbar och få feedback av dessa. Vygotskij (1995) skriver följande om den kreativa processen:

I början av denna process finns [...] alltid de yttre och inre förnimmelser som bildar grunden för våra erfarenheter. [...] Det (barnet) samlar material ur vilket dess fantasi i fortsättningen skall skapa. Sedan följer en mycket komplicerad process då detta material bearbetas. (s. 31)

Vygotskij anser att bearbetningen sker genom en dissociation- och associationsprocess. Dissociation innebär att helheten av ett intryck delas upp i mindre bitar där vissa detaljer sparas och andra glöms bort. Därefter följer en process då dessa element förändras, till exempel förstoras eller förminskas. Nästa steg är associationen som förenar elementen genom att “kombinera de enskilda bilderna, införa dem i ett system och skapa en sammansatt bild” (Vygotskij, 1995, s. 34).

3.1.3 Den kreativa människan

Enligt Brodin (2014) är kreativitet en förmåga som finns hos alla människor i varierande grad. Vissa personer anses dock ha denna egenskap i större utsträckning. I Brodin (2014) beskrivs ett flertal definitioner av den kreativa personligheten och de personlighetsdrag som är relaterade till kreativ prestation. Vissa egenskaper möjliggör kreativitet och ökar sannolikheten för att en individ ska kunna bete sig, känna eller tänka kreativt. Det går att koppla kreativitet till personer om de har en kreativ förmåga som visar sig genom problemlösning eller utvecklandet av originella och nya produkter. Amabile (Brodin, 2014) har utvecklat en kreativitetsmodell där tre faktorer lyfts fram som väsentliga för att

kreativitet ska uppstå. Det som krävs är motivation, relevanta förmågor såsom divergent tänkande samt en fallenhet för de särskilda kunskaper som krävs inom området man verkar inom.

Enligt Jacquemont (2013) är vi kreativa när vi utmanar och använder vår fantasi och våra tidigare föreställningar och kunskaper på ett medvetet plan. Det handlar också om modet att våga tänka bortom det som är självklart och invariant. En förmåga som visat sig vara viktig för att vara kreativ är det divergenta tänkandet. Enligt Brodin (2014) betraktas detta tänkande ofta som själva prototypen för kreativitet och anses av många vara omedvetet. Vårt omedvetna kan “generera ovanliga associationer, som kan ligga till grund för originella idéer”. Både omedvetna och medvetna processer verkar vara viktiga för kreativitet på olika sätt under olika faser i den kreativa processen (Brodin, 2014).

Det divergenta tänkande kan enligt Jacquemont (2013) förklaras som “en tankeprocess eller metod som används för att finna kreativa idéer genom att utforska många tänkbara lösningar”. Inom kreativitetsforskning nämns både divergent och konvergent tänkande och det har visat sig att båda dessa tankeprocesser behövs och är viktiga för kreativitet. Medan det divergenta tänkandet innebär att på olika vis försöka finna en lösning på ett problem, handlar det konvergenta tänkandet om att finna en specifik lösning på ett problem och att kunna utvärdera det nya som skapats (Jacquemont, 2013). Csikszentmihalyi (1996) menar att komplexitet främst är den egenskap som skiljer kreativa personer från andra. Denna komplexitet beskriver han som: “[...] Like the color white that includes all the hues in the spectrum, they tend to bring together the entire range of human possibilities within themselves” (s. 57). Även Brodin (2014) betonar att många framgångsrika kreativa personer ofta har motstridiga egenskaper och att deras handlingar och tankar ofta är komplexa. En person med denna komplexitet har ett större antal egenskaper än många andra vuxna, där alla dessa förmågor sällan uppträder i en och samma person. Enligt Csikszentmihalyi (1996) finns ett flertal personlighetsfaktorer som många kreativa personer har gemensamt. Några som nämns är intelligens, naivitet, ett lekfullt förhållningssätt och en kombination av lekfullhet och disciplin. Andra egenskaper som ofta kopplas samman med kreativa personer är öppenhet, flexibilitet och nonkonformitet, vilket innebär att en individ inte tänker och gör som alla andra. Fantasi nämns även som en användbar egenskap i den kreativa processen (Brodin, 2014). Enligt Klein (2012) har nyfikenhet en nära koppling till kreativitet eftersom den mänskliga hjärnan är nyfiken av naturen. Även Jacquemont (2013) beskriver nyfikenhet som en betydelsefull egenskap vilket får oss att utforska både det som finns inom och utanför oss

själva. Han menar att det kan innebära att vi upptäcker något nytt men att vi även kan finna ny mening i det som vi redan känner till. Det har också visat sig att något som är typiskt för många kreativa personer är en hög känslighet, vilket ofta resulterar i en högre grad av oro och spänning. Detta är något som även Csikszentmihalyi (1996) nämner: “the openness and sensitivity of creative individuals often exposes them to suffering and pain yet also a great deal of enjoyment” (s. 72). Att skapandet är något som uppstår hos ett fåtal utvalda genier och talanger har länge varit en vanlig uppfattning, men detta är något som inte stämmer enligt Vygotskij (1995). Kreativitet är en potential som finns hos varje människa eftersom vi alla har en hjärna som är tillräckligt komplex för att kunna skapa någonting nytt (Brodin, 2014).

3.1.4 Inspiration

Ordet inspiration kommer från latinets *inspi'ro* som betyder att 'inandas' och 'blåsa liv i' och ansågs förr komma från den gudomliga världen och dess gudar, musor och änglar. Inspiration kan beskrivas som en “andlig ingivelse som sätter en människa i stånd att tänka, tala eller handla på ett sätt som förefaller vida övergå hennes egen förmåga” (Nationalencyklopedin, 2019a).

Enligt Brodin (2014) trodde man att inspirationen enbart kom till vissa utvalda genier men idag anses den vara ett samspel mellan omedvetna skeenden i hjärnan som under en period förändrar dess sätt att arbeta. Brodin menar att inspirationen kan uppkomma från inre eller yttre intryck och kan ses som den kreativa processens idékällor. Den inre inspirationen kan uppstå utifrån positiva eller negativa erfarenheter, drömmar, känslor och fantasier, medan den yttre kan komma utav andra konstarter, möten med andra människor eller resor. När det gäller yttre inspirationskällor så är det individuellt vad som inspirerar den som skapar, men Brodin beskriver att många konstnärliga utövare finner musik, bildkonst och litterära verk inspirerande, oavsett vilken konstform de själva är verksamma inom. Vissa konstnärer som har erfarenhet från flera konstuttryck kan vara öppna för ett gränsöverskridande mellan olika konstformer, och genom att växla mellan till exempel konst och musik kan de få inspiration i sitt skapande. Även miljön kan ha en betydande inverkan på inspirationen, och för vissa konstnärer och artister är det nödvändigt att få vara ensam i en tyst miljö för att få inspiration (Brodin, 2014).

3.1.5 Vygotskij om fantasi och kreativitet

Vygotskij (1995) menar att fantasin ligger till grund för varje kreativ handling. Han anser att “alla skapelser av fantasin alltid är uppbyggda av element som hämtats ur verkligheten och ingår i en människas tidigare erfarenheter” (s.18). Det skulle vara mirakulöst om fantasin kunde skapa ur tomma intet och den enda rimliga förklaringen är att skapandet har sitt ursprung i tidigare erfarenheter. Han avfärdar “religiösa och mystiska föreställningar” om att skapandet skulle komma från en övernaturlig kraft. Om man utgår från den synvinkeln är mängden och komplexiteten av en människas tidigare erfarenheter avgörande för fantasins skapande. Detta betyder att en vuxen människas fantasi är rikare än ett barns. Vidare menar Vygotskij att fantasin:

[...] blir ett medel för att vidga en människas erfarenheter. Eftersom hon kan föreställa sig det hon inte har sett och eftersom hon kan göra sig föreställningar i enlighet med andras berättelser och beskrivningar [...] är hon inte begränsad av sina egna erfarenheters trånga sfär. (s. 22)

Vygotskij skriver att målet är att bygga upp en skapande fantasi, så att den inte bara stannar i människans inre och att fantasins strävan efter att ta form är själva drivkraften bakom skapandet. Hans teori beträffande “den skapande fantasins cirkel” beskriver hur en människas fantasiskapelser har sitt ursprung i verkligheten och att de strävar efter att återvända dit i en ny, bearbetad form som förändrar denna verklighet.

3.2 Musikskapande

Musikskapandet är en mytomspunnen verksamhet som kan framstå som svårgripbar men samtidigt fascinerande för den som inte ägnar sig åt musik. Den som däremot har lärt sig att komponera och skriva låtar kan uppleva processen som ett hantverk och något självklart. Csikszentmihalyi (1996) skriver att: “A musician must learn the musical tradition, the notation system, the way instruments are played before she can think of writing a new song” (s 8). Musikskapandets praktik kan se väldigt olika ut beroende på musikgenre. En vanlig metod är att resa bort och under en period leva isolerat för att skriva musik, men det finns även de som alltid skapar musik och samlar på sig musikaliska idéer som de vid ett senare tillfälle använder i låtskrivandet.

Musikskapandet i ett band utvecklas vanligtvis i en kollektiv process vilken ofta startar med att någon gjort en melodi, en text eller ett enkelt komp på piano eller gitarr som sedan omarbetas gemensamt. Utifrån materialet skapas sedan låtens komp, riff, tempo och form

genom att varje bandmedlem lägger till idéer och förslag genom sitt instrument tills alla är nöjda. Vissa låtskrivare arbetar i par där den ena skriver text och den andra gör musik men det sägs vara lika vanligt att båda gör både och. Hur metoderna för låtskrivandet och fördelningen ser ut i dessa par varierar (Lilliestam, 2009).

Enligt Brodin (2014) så sker den musikskapandet för många kompositörers på en relativt omedveten nivå, enligt vad de själva beskriver. Något som är gemensamt för framstående kompositörer är att de förvaltar sina idéer när de uppstår och flera studier av deras dagböcker, brev och biografier visar att de har för vana att aktivt lägga melodier och musikidéer på minnet för framtida bruk. Att sedan ha ett inre musikbibliotek av musikaliska idéer kan under skapandeprocessen bidra till flow. En annan faktor på tycks ha betydelse för kompositörernas flow är den inspiration de kan få från sina drömmar, och detta moment spelar en viktig roll oavsett hur de sedan hamnar i flow. Brodin menar att nyskapad musik kan komma ur tomma intet och nämner hur melodin till Yesterday skapades utifrån en dröm som Beatlesmedlemmen Paul McCartney hade en natt. Förr trodde man att sådana musikaliska idéer kom från den andliga världen men i dagens västerländska och naturvetenskapligt sinnade samhälle vet vi att denna typ av upplevelser och ingivelser kommer från vårt psykes djupare skikt (Brodin, 2014). Enligt Ruud (2002) finns det ofta ett samband mellan komposition och improvisation och musikskapandet kan ses som ett sätt att "skriva ner eller på ett eller annat sätt bevara improvisationen för eftervärlden". En komposition har en tydligare karaktär och när processen vid improvisationen fryses så kan det musikaliska uttrycket ses som ett objekt, och vi kan då se det vi skapat utanför oss själva och förhålla oss till det på avstånd. Ruud skriver att:

Vi kan reflektera över processen och resultatet som symboliska uttryck, ställa fram dem inför oss själva eller dela dem med omvärlden. Vi får dessutom ofta självinsikt, eller vi har gjort något som kan delas med andra, något som berättar om oss själva och vårt förhållande till världen. (s. 101)

Enligt Werner (1996) kan det för vissa musiker finnas en rädsla för att skapa musik vilket han benämner som "fear-based composing". Han menar att denna rädsla för att skriva musik är lika irrationell som rädslan för att musicera och att det handlar om att inte vilja riskera att skriva dålig musik. Werner skriver att "without the need for self-validation, talent and acquired knowledge flow naturally" (s. 73).

3.3 Flow

Csikszentmihalyi (2003) beskriver flow som vägen till den optimala upplevelsen. Han nämner tre element som påverkar möjligheterna att uppnå ett tillstånd av flow: uppmärksamhet, självet och psykisk ordning. Uppmärksamheten avgör vad som hamnar i medvetandet och behövs för att minnas, tänka, känna och fatta beslut, man kan även tänka på uppmärksamhet som *psykisk energi*. Självet är summan av alla minnen, handlingar, önskningar, njutningar och smärtor som ägt rum i vårt medvetande. Självet står även för de målsättningar vi stegvist har skapat genom livet. Psykisk ordning infinner sig när sådant som påverkar medvetandet på ett negativt sätt, till exempel tillstånd av fruktan, ångest eller svartsjuka, har övervunnits. Sådana faktorer resulterar i psykisk oordning och kolliderar med och distraherar oss från att realisera våra intentioner. Uppmärksamheten riktas istället mot oönskade problem och den psykiska energin används på ett mycket ineffektivt sätt. Flow uppstår i "situationer där uppmärksamheten fritt kan investeras för att uppnå ett mål eftersom det inte finns någon oordning att ta hand om, inga hot som självet måste försvara sig mot" (Csikszentmihalyi, 2003, s. 62). Benämningen "flow" kommer av att många beskriver upplevelsen som en känsla av att "flyta", att både glömma tid och rum och "jaget" för att man är så uppslukad av sin sysselsättning. Tillståndet gör även det närvarande mer meningsfullt och njutbart (Csikszentmihalyi, 2003). I Gabrielsson (2008) kan man läsa om musiker som beskriver upplevelser av transcendent karaktär som påminner om flow. Det är "magiska" tillfällen då allt stämmer:

Sådana magiska ögonblick kommer i regel inte särskilt ofta men är i gengäld så fantastiska att de uppväger allt det slit som ligger bakom för att komma dithän. Man blir ännu mer motiverad att hålla på med musik, man längtar efter att få uppleva dessa stunder igen, det är lyckan själv.
(s. 304)

Enligt Brodin (2014) har flera studier visat att människor som ofta upplever flow mer tillfreds med livet, har bättre självkänsla och mår bättre psykiskt. Brodin (2014) skriver även följande om flow: "Lyckokänslan som infinner sig efter en flowupplevelse utgör en inre belöning som värderas högre än yttre belöningar som pengar eller beröm, eftersom den förknippas med en känsla av inre kontroll" (s. 68).

3.3.1 Ett gudomligt perspektiv på skapande

Perhaps only sex, sports, music, and religious ecstasy - even when these experiences remain fleeting and leave no trace - provide as profound a sense of being part of an entity greater than ourselves. (Csikszentmihalyi, 1996, s. 2)

Csikszentmihalyi (2003) skriver att flow och religion alltid har varit nära förknippade med varandra. Konsten, skådespelet, musiken och dansen hade alla sitt ursprung i det vi idag kallar för religiösa sammanhang. Aktiviteter som var inriktade på att skapa kontakt mellan människor och de övernaturliga krafterna. Han hävdar också att religion är det äldsta och mest ambitiösa försöket att skapa "ordning i medvetandet", vilket han anser vara förutsättningen för flow-tillståndet. Gabrielsson (2008) har i en studie med nästan tusen deltagare undersökt starka musikupplevelser både hos musiklyssnare och musikutövare. Många beskriver transcendent musikupplevelser och en känsla av att gå upp i något större. Ord som magisk, mystisk, övernaturlig och utomjordisk används för att förklara upplevelserna.

I Nationalencyklopedin (2019b) kan man läsa att kreativitet under antiken och ur ett religiöst perspektiv har förklarats med att nya idéer har ett gudomligt ursprung. Även Brodin (2014) skriver att man långt tillbaka ansåg att allt människan åstadkom i grund och botten kom från gudarna och redan de gamla grekerna försökte förstå hur nya idéer kunde uppstå ur tomma intet. Numera förklaras detta som flow.

3.4 Mindset

Dweck (2017) beskriver två typer av mindset, statiskt och dynamiskt, som vi alla har i varierande grad. Människor med ett statiskt mindset har en önskan att verka smarta, de undviker utmaningar och går i försvarsställning och ger ofta upp när de möter hinder. Dessutom ser de ansträngningar som meningslösa, har svårt att ta kritik och känner sig hotade av andras framgångar. Risktaganden och ansträngningar anses vara två saker som kan avslöja brister och visa att man inte duger. Därför tror människor med statiskt mindset ofta inte på att anstränga sig. Detta mindset leder till att lärandet avstannar tidigt och hindrar människor från att uppnå sin fulla potential.

Jag har sett så många människor med detta enda uppslukande mål, att visa att de duger [...] Varje situation kräver att de bekräftar sin

intelligens, personlighet eller karaktär. Varenda situation bedöms. Kommer jag att lyckas eller misslyckas? Kommer jag att verka smart eller dum? Kommer jag att accepteras eller avvisas? Kommer jag att känna mig som en vinnare eller en förlorare? (Dweck, 2017, s. 17)

Ett dynamiskt mindset däremot innebär en tro på att man kan utveckla sina grundläggande egenskaper genom hårt arbete. Denna typ av människor välkomnar utmaningar, är uthålliga när de möter hinder och har en syn på att ansträngningar är vägen till kunskap. Dessutom är människor med detta mindset duktiga på att lära sig av kritik och inspireras av andras framgångar. Resultatet av detta är att man uppnår allt högre prestationsnivåer.

Passionen för att anstränga dig och hålla fast vid något, till och med - eller särskilt - när det inte går så bra, är kännetecknet på ett dynamiskt mindset. Det är det mindset som gör att människor kan lyckas under några av de mest utmanande perioderna i livet. (Dweck, 2017, s. 18)

Vidare förklarar Dweck att de som har ett dynamiskt mindset inte sätter etiketter på sig själva och blir inte heller förkrossade vid motgångar. De är beredda att ta itu med utmaningar trots att det känns tungt. Dessutom har personer med ett dynamiskt mindset en god förmåga att identifiera sina egna styrkor och svagheter och ser inte sig själva eller sina prestationer som alltigenom bra eller dåliga. Kreativitetsforskare anser att just den typ av envishet och uthållighet som ett dynamiskt mindset frambringar är den viktigaste förutsättningen för kreativa prestationer.

Vägen till ett dynamiskt mindset beskriver Dweck (2017) i fyra steg. Först och främst måste man acceptera sitt statiska mindset eftersom alla har det i större eller mindre utsträckning. Målet är att se till att det inte förstör för en när det dyker upp. Därefter måste man identifiera vad som utlöser det statiska mindsetet. Det kan till exempel vara misslyckanden, stora utmaningar eller att möta någon som är bättre. Tredje steget innebär att ge sitt statiska mindset ett namn för att kunna beskriva sina statiska personlighetsdrag, deras utlösare och följder. Slutligen måste man utbilda och uppfostra sin statiskt mindset-personlighet varje gång den visar sig.

3.4.1 Den inre kritiska rösten

Varje dag pågår en ständig inre dialog i vår hjärna, ett inre kommenterande och småprat, som vi oftast inte tänker på eller tar oss tid att medvetandegöra. Denna inre röst är en del av vårt själv som talar till en annan del av oss själva. De människor som lever med en inre kritisk dialog som påverkar deras självkänsla negativt bär ofta på en inre kritiker.

Oftast ifrågasätter man inte den inre kritiska rösten eftersom man inte ser den som en del av en själv (Cullberg Weston, 2007). Andersson (2016) beskriver det som att vi för en inre kamp med oss själva genom vår inre kritiska dialog som hela tiden attackerar oss. När vi har en inre kritiker så “upplever hjärnan det som att andra bedömer oss hela tiden även om det bara är våra egna tankar som dömer” (s. 62) och samma hotssystem aktiveras i vår kropp som vid yttre hot eftersom vår hjärna inte kan avgöra om det är yttre eller inre fiender. Enligt Andersson (2016) är vi ofta hårda mot oss själva genom att tänka negativa tankar och vi kan alla känna av den kritiska rösten när vi har varit med om eller ska göra något som känns jobbigt. Självkritikens funktion är att reglera och kontrollera känslor som till exempel skam, och syftet är att undkomma och förekomma att vi “gör bort oss, känner oss konstiga på något vis och för att slippa vara med om något oväntat som kan göra oss illa på ett känslomässigt plan” (s. 185).

För att hantera sin självkritik så behöver man först medvetandegöra den inre kritikern för att sedan studera hur den inre dialogen ser ut. Enligt Cullberg Weston (2008) är en strategi att identifiera när och hur den inre rösten får en att känna sig dålig. Sedan kan man skriva ner de självkritiska tankarna och ge den inre kritikern ett namn som “kritikern”, “domaren” eller “perfektionisten” för att distansera sig från dess budskap. Andersson (2016) menar att vi kan skapa en inre trygghet och minska självkritiken genom att använda compassion, självmedkänsla: “Om vi för en stund försöker möta oss själva och våra tankar med värme och vänlighet istället för att vara dömande kan den inre rösten övergå till att vara mer stöttande, som en inre mentor istället” (s. 185).

3.5 Musiken och skapandets betydelse

Att musiken har förmågan att kunna beröra oss djupt och långvarigt är en välkänd erfarenhet som är lika gammal som själva berättelsen om musik. Musiken kan sätta spår i kropp och själ och fortsätta att inverka på oss långt efter att den har tystnat. Många människor upplever att musiken är en kraft i vardagen som kan ge livet mening och riktning (Ruud, 2002).

Gabrielsson (2008) skriver att flera av deltagarnas berättelser i hans studie kring starka musikupplevelser innehåller tankar av existentiell karaktär. Tankar kring de eviga frågorna om vad som är meningen med livet. Musiken verkar till och med kunna bidra till en ändrad syn på sig själv, andra människor och hela tillvaron samt leda till

förändringar i livsföringen. Sådär beskriver Ruud (2002) musikens betydelse för oss människor:

Musiken berikar vår existens direkt, skapar hopp om ett rum, ett sätt att vara, ett tillstånd som överskrider den givna, ofta smärtsamma situationen. Livssammanhang och mening knyts konkret till musik genom upplevelsen av att höra hemma i ett större sammanhang, av att våra liv förankras i något som är större än vi själva. (s. 73)

Enligt Lilliestam (2009) kan musiken och texten förmedla en känsla av att man inte är ensam i sitt utanförskap, elände eller sorg. Han menar att många människor tycks uppleva att artister och musiker uttrycker någonting i sina låtar som man själv inte förmått att sätta ord på. Bruscia (i Baker & Wigram, 2005) beskriver det stora värde som musik har för oss människor:

Songs are ways that human beings explore emotions. They express who we are and how we feel, they bring us closer to others, they keep us company when we are alone. They articulate our beliefs and values. As the years pass, songs bear witness to our lives. They allow us to relive the past, examine the present, and to voice our dreams of the future. Songs weave tales of our joys and sorrows, they reveal our innermost secrets, and they express our hopes and disappointment, our fears and triumphs. They are our musical diaries, our life-stories. They are the sounds of our personal development. (s. 11)

May (1994) menar att den kreativitet som finns inom konstformer som musik och konst "finns till för vår glädje och för att fördjupa meningen i vårt liv" (s. 64). Detta är något som även Jacquemont (2013) betonar: "Kreativitet skänker oss mening och skapar positiva känslor. Den får oss att upptäcka, utforska och utvecklas som människor" (s. 11). Klein (2012) menar att vi människor har ett grundläggande behov av att ta oss an utmanande uppgifter efter egen förmåga och att vi vill uppleva den känsla av eufori som flow kan ge oss. Vi drivs av att ständigt lära oss nya saker och för att uppnå flow så behöver vi nya uppgifter och utmaningar. Enligt May (1994) är människans skapande är en följd av att hon finns till och menar att det krävs ett speciellt slags mod för att skapa. Csikszentmihalyi (1997) beskriver vikten av skapandet såhär: "The results of creativity enrich the culture and so they indirectly improve the quality of all our lives" (s. 10).

3.5.1 Musik som terapi, känslor och identitet

Redan under antiken upptäckte man att musiken hade förmågan att verka harmoniserande på kropp och själ och det var under denna tid som idén om sambandet mellan musik och hälsa utformades (Ruud, 2002). Under historiens gång har man sedan sett förbindelsen mellan musik och medicin i många kulturer. Enligt musikerterapeuten Ruud har musiken en djup inverkan på kropp och själ och han menar att vi alla har erfarenhet av hur musiken kan förändra vårt sinnestillstånd. Många upplever att musiken kan ge själen ro, lindra oro och stress, ge kraft och energi och få kroppen att slappna av. Denna effekt kan ses som närmast terapeutisk och enligt Kempe och West (2010) är de flesta eniga om att musiken har förmågan att ändra eller förstärka vårt känslotillstånd. De menar att “musik används för att uppnå terapeutiska mål för människors fysiska, emotionella, kognitiva och sociala behov” (s. 11).

Lilliestam (2009) beskriver att musiken kan vara ett effektivt sätt för att påverka humöret och vår sinnesstämning och menar att många människor använder musik medvetet och aktivt för att påverka sig själva. Att uttrycka sig genom skapande inom olika konstformer kan hjälpa oss att bearbeta och hantera negativa känslor som kan uppstå på grund utav stress, frustration eller ångslan. Enligt Lilliestam kan musiken hjälpa oss att bearbeta saknad, depression, vemod, kärlekssmerter och livsleda, men även fungera som både tröst och bekräftelse på att man inte är ensam om sina svåra känslor. Även om skapandet kan framkalla rädsla så kan det samtidigt vara en hjälp för att lösa problem och undanröja hinder på vägen till det man vill uppnå. Den ångest som en konstnär kan uppleva kan lindras och balanseras genom att skapa (Brodin, 2014).

Katharsis är ett centralt begrepp i filosofen Aristoteles dramateori (Nationalencyklopedin, 2019c) och kan enligt Brodin (2014) ses som en känslomässig reningsprocess. Genom att sätta ord på en något och sen uttrycka det genom musik eller skrivande kan man “få ur sig” bekymmer och få ett perspektiv på sig själv utifrån under processens gång (Brodin, 2014). När man lever sig in i känslor som uttrycks genom musik eller drama kan man renas och komma ut på andra sidan med nya krafter (Lilliestam, 2009). Enligt May (1994) innebär skapandeprocessen känslomässig hälsa i dess högsta form.

Sambandet mellan känslor och kreativitet har visat sig vara komplext (Brodin, 2014). Brodin nämner att det finns studier som visar att både positiva och negativa känslor kan ha såväl positiv som negativ inverkan på vår kreativitet. För att få ett kreativt resultat är interaktionen mellan positiva och negativa känslor betydande, och det är viktigt att sträva

efter en balans mellan dessa två känslolägen för att på så sätt främja kreativiteten (Brodin, 2014).

Enligt Lilliestam (2009) finns det ett samband mellan vår livshistoria, den vi är eller vill vara, och den musik vi tycker om. Under hela vårt liv är identiteten under ständig utveckling och kan ses som “summan av alla berättelser vi skapar om oss själva” (Freeman och Widdershoven i Ruud, 2002, s. 51). Lilliestam (2009) menar att musik har en stor påverkan på skapandet av identiteten eftersom denna konstform tycks beröra människor mer känslomässigt i jämförelse med andra konstarter. Det finns olika anledningar till valet av konstnärssyrke och enligt Brodin (2014) har många ett starkt behov av att uttrycka sig genom sin konst. Vissa upplever att skapandet är ett kall, en plikt och skapar mening i livet: “Att vara konstnär är det enda sättet att leva på för dessa personer” (Brodin, 2014, s. 448).

3.5.2 Musik, flow och personlig utveckling

Enligt Csikszentmihalyi (2003) bidrar förmågan att uppnå ett tillstånd av flow till utvecklandet av ett starkare, tryggare själv och i samband med att antalet flow-upplevelser ökar kommer livskvaliteten oundvikligt att förbättras. “När vi befinner oss i flow har vi kontroll över vår psykiska energi och allt vi gör ökar ordningen i medvetandet” (s. 63). Han beskriver upplevelsen som harmonisk och efter en flow-episod känner man sig mer samlad både inombords och med hänsyn till andra människor och världen.

Självvet blir komplext som en följd av att uppleva flow. Paradoxalt nog är det så att det är när vi handlar fritt, för handlingens egen skull snarare än för våra dolda motiv, som vi lär oss att bli mer än vad vi var. När vi väljer ett mål och investerar oss själva i det målet till vår koncentrations yttersta gräns kommer det att bli njutbart vad det än är vi gör. Och när vi en gång har smakat denna glädje kommer vi att fördubbla våra ansträngningar för att få smaka på det igen. Det är på det viset som självvet växer. (s. 64-65)

Csikszentmihalyi menar att flow gör det närvarande mer njutbart och att det även bygger upp självförtroendet “på ett sätt som gör det möjligt för oss att utveckla nya färdigheter och komma med betydande bidrag till mänsklighetens utveckling” (s. 65).

3.6 Undervisning och musikskapande

Litteraturen i detta kapitel riktar sig mot olika åldersgrupper, från förskola till gymnasiet och i vissa fall ingen specifik åldersgrupp.

3.6.1 Kreativitet i musikundervisning

Burnard (2013) riktar sig mot barn i förskolan och grundskolan och skriver att kreativitet inom musik ofta kopplas till komposition och improvisation. För att stötta musikalisk utveckling måste lärare dock uppmuntra och hjälpa elever till ett kreativt förhållningssätt till musik i alla sammanhang. Det är lärarens ansvar att stötta en utforskande inställning till barns lärande genom musikalisk lek och experimenterande. Genom att lära ut musik på ett kreativt sätt kan barns komplexa kapacitet för musikalisk inläring aktiveras och utvidgas. Detta genom att bygga upp deras skicklighet, självförtroende, fantasi, nyfikenhet och uppfinningsrikedom i musiken. Läraren måste ge eleverna upplevelser som fyller dem av djupt engagemang, kreativitet, motivation, mod och tro på deras egen förmåga som musikaliska tänkare och skapare. Burnard hävdar att kreativ musikundervisning innebär att läraren involverar sig på ett kreativt sätt i ett samarbete med barnen.

Creativity emerges as children become actively engaged in exploring ideas, initiating their own learning, making choices, and controlling decisions about how to express themselves using different sounds and practices (such as invented song making and other ways in which children make original music). Creativity [...] arises when children produce imaginative activity which leads to creative products that are judged to be novel variations, original and unexpected. (Burnard, 2013, s. 6)

Burnard överför Csikszentmihalyis teori kring kreativitet som ett samspel mellan en domän, ett fält och en kreativ person till ett skolsammanhang. Hon menar att domänen då är elevernas musikskapande och fältet är klassrummet där läraren är experten som bedömer elevernas produkter. Kreativt lärande innebär enligt Jeffrey & Woods (i Houmann, 2015) innovation i klassrummet, en känsla av att äga sitt lärande, att innehållet är relevant och att eleverna upplever kontroll över aktiviteter och sin egen utveckling. Houmann menar också att kreativt lärande ofta handlar om att hitta nya perspektiv på en existerande fråga och därigenom få en djupare förståelse. Vidare skriver författaren att kreativiteten driver på fantasin som är avgörande för att hitta lösningar på problem och

att de optimala förutsättningarna för att det ska ske varierar från person till person. Odena (2012) riktar sig mot målgruppen barn och ungdomar i åldrarna 12 till 18 år. Han menar att kreativitet i musikundervisningen kan syfta på antingen utvecklandet av elevernas fantasi eller kreativa musikaliska aktiviteter som musikskapande och improvisation. Odena skriver också att det finns en traditionell och en "ny" syn på kreativitet. Den traditionella versionen gäller skapandet av någonting nytt som sedan erkänns av omgivningen. Enligt det "nya" konceptet framställs kreativitet ur ett mer psykologiskt perspektiv med fokus på fantasifullt tänkande och processen att få nya idéer och göra något av dem, vilket kan appliceras på vilken sysselsättning som helst. Denna syn på kreativitet passar betydligt bättre i undervisningssammanhang. Wiggins & Espeland (2012) skriver om barn i åldrarna fem till 12 år och menar att både lärande och musikskapande är sociala, individuella, kulturella och kreativa processer. I musikaliskt lärande är det därför viktigt att ta vara på och ta hänsyn till detta.

3.6.2 Elevers musikskapande

Att komponera musik har enligt Burnard, Boyack & Howell (2013) traditionellt sett varit förknippat med många års färdighetsträning inom ämnet, dock har det visat sig att förmågan till musikskapande uppträder hos barn redan i åldern fem till tolv år. Det finns tydliga bevis för att processen vid barns musikskapande ger socialt och pedagogiskt positiva resultat. Musikskapande främjar elevernas lärande vilket utvecklar deras kognitiva färdigheter och inspirerar till nya tankesätt. Att delta i musikskapande kan även hjälpa eleverna att åstadkomma mer och prestera bättre inom alla ämnen. Precis som inom andra konstformer såsom dans och konst kan musikskapande främja elevernas fantasi. Genom att integrera musikskapande och den kreativa processen i elevernas lärande har pedagoger visat att deras elever blivit bättre rustade inför ett fortsatt lärande och för hela livet. Burnard, Boyack & Howell (2013) menar att barns kompositioner kan uppstå från improvisationer, "from music rooted in instrumental technique or familiar styles, or can be reinventions of traditional tunes or new arrangements of accompaniments to their son making and own vocal pieces" (s. 40).

Enligt Wiklund (2015) kan elevers musikskapande innebära att de genom att skapa egna ljudbakgrunder och melodier får möjlighet att använda sin musikalitet och kreativitet.

Att barn och ungdomar kan skapa musik trots att de saknar en formell musikalisk utbildning har visat sig i en avhandling av Göran Folkestad: "Resultaten visar att det inte

är nödvändigt med klassisk skolning eller notkunskaper för att kunna skapa musik, eftersom barn och ungdomar lär sig musikaliska konventioner helt utan undervisning genom musiklyssnande” (Kempe & West, 2010, s. 3).

Enligt Edblad (2012) är låtskrivande ett uppskattat inslag på musiklektionerna i grundskolan och på gymnasiet. Eleverna ges möjlighet att uttrycka något personligt genom musiken och får använda sin kreativitet och fantasi i samspelet mellan musik och text. Edblad menar att det inte alltid är nödvändigt att skriva låtar ensam utan betonar istället det positiva med att skriva i par eller i grupp: “Tillsammans med andra kan man t ex improvisera sig fram med utgångspunkt från ackord och låta klangen inspirera till textskrivandet” (s. 63). Även Wiklund (2015) menar att eleverna ska kunna få utveckla sina musikaliska idéer både enskilt och i grupp vid eget musikskapande.

Odena (2012) skriver att en rocklåt komponerad av en grupp ungdomar kanske inte håller samma nivå som ettan från topplistan, men för eleverna kan skapandeprocessen ändå ha varit en enastående kreativ bedrift.

3.6.3 Att främja kreativitet i musikundervisning

NACCCE (National Advisory Committee on Creative and Cultural Education) menar att om en lärande- eller undervisningsmiljö ska kunna vara kreativ, för unga såväl som vuxna, måste följande förmågor stöttas (i Houmann, 2015):

- Förmåga att formulera nya problem, snarare än att förlita sig på att andra definierar dem
- Förmåga att omsätta vad de lär i olika kontexter
- Förmåga att känna igen att lärande är en pågående, tilltagande process som innefattar att misslyckas och att lära genom misslyckanden
- Förmåga att fokusera sin uppmärksamhet i strävan efter ett mål (s. 62)

I en intervju i Vetenskap & Hälsa (2014) säger forskaren Hoff att det är olika från individ till individ vad som gynnar kreativiteten. En del behöver struktur för att kunna skapa, medan andra hämmas av ramar och riktlinjer. Det finns dock vissa gemensamma nämnare. Hon har sammanställt åtta faktorer som är viktiga för en kreativ lärandemiljö:

- 1. Flexibilitet i arbetssättet
- 2. Ge beröm för nytänkande
- 3. Uppmuntra utmaningar
- 4. Gott samarbete

- 5. Öppet klimat, humor och lekfullhet
- 6. Självständighet i lärandet – planera själv
- 7. Elevinflytande – demokrati
- 8. Gedigna baskunskaper – att ha något att vara kreativ kring

Lärarens kreativitet och inställning

Odena (2012) menar att en av de viktigaste faktorerna är lärarens pedagogiska kreativitet vilket innebär att hitta ett personligt sätt att främja kreativitet och stimulera nyfikenhet. Burnard (2013) skriver att lärarens tro på sin egen kreativitet och syn på sig själv som en kreativ resurs är avgörande. Musikalisk förmåga och kreativitet är något vi alla har, men Burnard menar att lärare kanske inte har kontakt med musik och kreativitet på samma sätt som under barndomen. Författaren uppmuntrar till att överväga detta och hitta en egen personlig, kreativ ingång i musikundervisningen. Det är inte säkert att kreativitet uppstår i varje musikaliskt sammanhang, men man kan däremot se till att ha en kreativ inställning i alla situationer. Som lärare bör man förvänta sig av varje elev att denna ska utveckla sitt musikskapande och hitta sin unika musikaliska "röst". Odena (2012) skriver att det är viktigt att hjälpa eleverna att utveckla sina musikaliska idéer. Vidare menar författaren att läraren genom att ifrågasätta och agera som en förebild samt introducera andra förebilder kan stötta elevernas tekniska utveckling; till exempel att jamma med elever eller komponera inför klassen.

Samarbete

Burnard (2013) menar att samarbete och ett stort deltagande är viktiga faktorer för musikskapande. Det är därför viktigt att skapa en gemenskap kring lärandet och komponerandet. Forskaren Linge (i Tidningen Grundskolan, 2013) menar att grupp-flow kan uppstå i en ensemble "när eleverna samarbetar och är fullständigt känslomässigt närvarande i det de gör". Dessa tillfällen skapar möjligheter för ett djupare kreativt lärande. Hon menar också att elevernas energi, uthållighet och engagemang kan öka i sådana samarbeten där läraren håller sig i bakgrunden. Då kan eleverna dra nytta av varandras kunskaper.

Att lämna plats

Lärarens roll bör inte vara att styra barnens skapande, utan att underlätta och guida och att delta i musikskapandet tillsammans med eleverna så att skillnaden mellan lärare och den som lär minskas. Som lärare måste man kunna ta ett steg tillbaka och lämna kreativt

utrymme åt barnen att härska över (Burnard, 2013). Även Wiggins & Espeland (2012) menar att det är viktigt att ge plats åt eleverna efter att ha introducerat uppgiften och försett dem med nödvändiga baskunskaper. Det kan till exempel ske genom att lyssna på eller framföra musik som får eleverna att trivas och komma på idéer. I artikeln *Våga ta ett kliv tillbaka* (Tidningen Grundskolan, 2013) säger Linge att de kreativa stunderna uppstår när eleverna får lösa problem mer självständigt och göra kunskapen som läraren förmedlar till sin egen.

Trygghet och risktagande

Eleverna måste känna sig trygga nog att ta risker och känna att deras bidrag respekteras och uppskattas. Detta kan uppnås genom samtal mellan elever och lärare och genom att ge positiv konstruktiv feedback (Odena, 2012). Wiggins & Espeland (2012) anser också att lärande erfordrar risktagande samt att en miljö av ömsesidig respekt där alla känner att deras idéer uppskattas är avgörande för att kreativitet och lärande ska frodas. De skriver även följande om att främja elevers kreativitet:

Capacity to enter into and be productive in a creative experience also requires the [...] confidence, competence and feelings that one has some say in or control over one's situation, and belief that one's ideas and contributions will be valued and respected (s. 347).

Burnard (2013) menar att det viktigt att atmosfären i klassrummet är stöttande och lyhörd gentemot nya idéer. Genom att avlägsna negativa attityder, hånande kommentarer och minska rädslan kring vad som är "rätt och fel" menar Copley (i Odena, 2012) att läraren kan undanröja hinder för elevernas divergenta tänkande - förmågan att hitta många lösningar till ett problem.

Hoff (i Vetenskap & Hälsa, 2014) anser att kreativitet och självkänsla hör ihop. Självkänslan kan växa i en kreativ miljö och kreativiteten ökar när eleverna känner sig trygga och får spelrum för ett fritt tänkande.

Kunskapsbas

Eleverna måste ha en kunskapsbas att stå på och det är viktigt att förbereda sig och läsa in sig på området (Hoff i Vetenskap & Hälsa, 2014). Även Wiggins & Espeland (2012) skriver att det är viktigt att förse eleverna med grundkunskaper och säkerställa att de förstår vad som förväntas av dem. Webster (i McPherson, 1998) menar att den som skapar

är helt beroende av sina färdigheter inom musik för att underlätta skapandeprocessen. Musikalisk skicklighet, förståelsen av begrepp, förmågan att applicera sina kunskaper på en komplex musikalisk uppgift och konstnärlig känsla, är saker som påverkar tankeprocessen. Vygotskij (1995) säger i linje med detta att specifika konstnärliga färdigheter och kunskaper är nödvändiga för att kunna gestalta den skapande fantasin och att man måste behärska speciella uttrycksmetoder.

Reflektion och diskussion

Enligt Burnard (2013) tycker barn om att prata om kreativitet i förhållande till sitt eget skapande och det är därför viktigt att förse dem med ett ordförråd som tillåter detta. Eleverna måste få känna att de tillför något till diskussioner kring musikskapande och det är viktigt att låta dem reflektera över vad de lärt sig som kompositörer.

Den fysiska miljön

Odena (2012) menar att den fysiska miljön kan spela en roll för att främja elevernas förmåga att utveckla unika idéer. Till exempel om det finns resurser tillgängliga för att stötta problemlösning, grupparbete, utforskande och estetisk uppskattning. Stimulerande resurser såsom inspelningar, instrument, filmer, datorer och musikprogram kan användas både för att initiera och stötta den kreativa processen. Han menar dock att kreativ undervisning börjar med läraren och inte med den fysiska miljön. Enligt Webster (i McPherson, 1998) är det i musikundervisning viktigt med miljöer som uppmuntrar divergent tänkande. Vygotskij (1995) menar dessutom att skapandet står i proportion till den omgivande miljöns komplexitet. Houmann (2015) beskriver ett experiment där det visat sig att elevers självkänsla, välmående och engagemang kan öka när de själva får vara med att skapa sin kreativa lärmiljö. Det är även viktigt att den fysiska miljön är flexibel, så att den lätt kan förändras efter olika behov.

Lämpliga uppgifter och tidsramar

Odena (2012) menar att läraren måste känna sina elever väl för att hitta rätt aktiviteter på en lämplig nivå som utvecklar deras fulla potential. Man kan ge mer flexibla och utmanande uppgifter till extra kreativa elever, till exempel en kompositions-uppgift med fler instrument, mer musikaliskt material och utökad form. Även om man måste jobba inom en begränsad tidsperiod är det viktigt att läraren är inkännande och flexibel vad gäller elevernas tidsbehov. För att främja kreativitet behövs olika nivåer av struktur

beroende på elev, uppgift och vad man önskar att uppnå. Det kan innebära fria händer kring vad som ska göras och hur, att ge ut till exempel en dikt eller ett föremål och skapa utifrån det eller att låta eleverna lösa problem med en begränsad uppsättning av komponenter. Detta kan göras individuellt eller i grupp så att eleverna kan lära av varandra. Grupparbeten måste planeras noga, varvas med individuella aktiviteter och det är viktigt att bevara elevernas verk.

Digitala verktyg

Enligt Kempe & West (2010) har vi idag allt större möjligheter till musikskapande tack vare de många sequencerprogram och digitala redskap som finns. Den nya tekniken skapar inte bara goda förutsättningar för musikskapande utan underlättar även för elever att dela sin musik med andra. Forskning visar att datorer kan vara ett stöd och ett värdefullt hjälpmedel för elevers musikskapande, framförallt för de elever som inte har så utvecklade färdigheter i instrumentspel (Wiklund, 2015).

3.6.4 Vikten av att ge beröm på rätt sätt

Att säga till barn att de är smarta fick dem alltså i slutändan att känna sig dummare och agera dummare [...] Jag tror inte att det är det vi strävar efter när vi sätter positiva etiketter - "begåvad", "talangfull", "lysande" - på människor. Vi vill inte beröva dem deras entusiasm för utmaningar eller deras framgångsrecept. Men det är vad vi riskerar att göra. (Dweck, 2017, s. 95)

Dweck (2017) ställer frågan om man genom att berömma människor för deras förmåga kan ge dem det självförtroende de behöver för att våga satsa. Hon redogör för en undersökning med hundratals elever i tonåren som blev uppdelade i två grupper, där ena gruppen fick beröm för förmåga och den andra för sina ansträngningar. Alla elever var på samma nivå till en början, men skillnaden efteråt var slående. Eleverna som fått beröm för sin förmåga hamnade i ett statiskt mindset, där rädslan för att prestera dåligt fick dem att undvika utmanande uppgifter. När de misslyckades med en uppgift såg de det som ett bevis på deras otillräcklighet. Dessutom var uppgifterna inte längre roliga när det blev svårt. De flesta av eleverna som fått beröm för sina ansträngningar däremot ville gärna ha utmanande uppgifter som de kunde lära sig av. Svårigheter innebar för dem snarare att de fick anstränga sig mer eller pröva nya strategier. Dessutom tyckte många att de svåra uppgifterna var roligast. När man jämförde elevernas prestationer såg man hur dessa

rasade hos de som fick beröm för förmåga efter att ha stött på svårigheter, eftersom de tappade tron på sig själva. Den andra gruppen uppnådde bättre och bättre resultat.

4. Metod

Detta kapitel behandlar följande områden; metodologiska överväganden, semistrukturerad kvalitativ intervjustudie som metod, val av informanter, presentation av informanterna, genomförande och analysmetod, studiens tillförlitlighet och slutligen våra etiska överväganden.

Eftersom vi har varit två om att genomföra studien har vi delat upp arbetet. Vi har fördelat arbetets alla kapitel och underrubriker jämnt mellan oss, men det har naturligtvis varierat lite vem som skrivit mest på de olika delarna. Även fast vi har ansvarat för olika områden och läst lite olika litteratur, har vi hela tiden hjälpts åt, diskuterat och satt oss in i varandras delar. Vi har ofta suttit tillsammans, men i arbetets slutfas jobbat mer individuellt när vi inte behövt diskutera något sinsemellan. Under alla intervjuer har vi båda närvarat, men turats om att intervjua. Vårt samarbete har möjliggjort ett mer noggrant analysarbete och vi har kunnat genomföra en större studie med fler informanter.

4.1 Metodologiska överväganden

Vi har noga begrundat vilken metod som bäst skulle passa studiens syfte; att undersöka kvinnliga musiker och musiklärares processer vid musikskapande samt i lärarnas fall även deras pedagogiska ingång i ämnet. Inom samhällsvetenskaplig forskning skiljer man ofta mellan kvantitativ och kvalitativ forskning (Bryman, 2011). Den kvantitativa forskningen utgår från prövning av teorier, naturvetenskapliga normer och tillvägagångssätt samt en objektivistisk syn på verkligheten. Metoderna som tillämpas är oftast strukturerade intervjuer och enkäter, frågeställningarna är tydligt formulerade och datainsamlingen ämnar att producera mätbara resultat (Bryman, 2011). I kontrast till detta finns den kvalitativa forskningen som enligt Ryen (2004) kännetecknas av data i form av ord och bilder framför siffror, metoder som observationer och ostrukturerade intervjuer och den är hypotesgenererande hellre än hypotesprövande.

Styrkan i en intervju är dess privilegierade tillträde till intervjupersonens vardagsvärld. Det medvetna bruket av ett subjektivt perspektiv behöver inte vara något negativt [...] En mängd olika tolkningar ger rikare mening åt vardagsvärlden, och forskaren är det känsligaste verktyget som finns för att undersöka mänskliga innebörder. [...] De explorativa möjligheterna i intervjun kan öppna för

kvalitativa beskrivningar av nya fenomen. (Kvale & Brinkmann, 2014, s. 213)

Eftersom vårt syfte är att få en genomgripande inblick i individers erfarenheter och personliga upplevelser av musikskapande, gjorde vi bedömningen att det skulle vara svårt att besvara våra frågeställningar med hjälp av kvantitativa forskningsmetoder och mätbara resultat. “Den kvalitativa forskningsintervjun söker förstå världen från undersökningspersonernas synvinkel, utveckla mening ur deras erfarenheter, avslöja deras levda värld som den var före de vetenskapliga förklaringarna” (Kvale & Brinkmann, 2014, s. 17). Detta är i utmärkt samklang med våra intentioner för studien och vi har därför valt en kvalitativ intervjustudie som metod.

4.2 Metod för datainsamling

Materialet till vår studie har samlats in genom semistrukturerade kvalitativa intervjuer. Denna intervjuform karakteriseras enligt Bryman (2011) av att “intervjuaren har en uppsättning frågor som generellt sett kan beskrivas som ett frågeschema, men där frågornas ordningsföljd varierar” (s. 206). Vidare är frågorna som regel mer allmänt formulerade än vid strukturerade intervjuer och uppföljningsfrågor är vanligt förekommande. Vi ville ha en flexibel intervjuprocess med tonvikt på hur informanten uppfattar och tolkar frågorna och vi anpassade i hög grad intervjuens utveckling efter informanternas svar. Vi fick därigenom en insikt i intervjupersonernas egna uppfattningar och synsätt (Bryman, 2011).

4.3 Val av informanter

De informanter som deltog i vår studie valdes ut, som Bryman (2011) beskriver, genom ett målstyrt urval. Det innebär att vi på ett strategiskt sätt valde ut ett antal personer som vi ansåg skulle kunna bidra till att uppfylla studiens mål, samt att dessa personer var relevanta för de forskningsfrågor som formulerats (Bryman, 2011). Vi utgick från ett antal kriterier när vi valde våra informanter. Vi inriktade oss på kvinnliga musiker och musiklärare verksamma inom genrerna pop, rock, folk och jazz, då vi själva rör oss inom dessa genrer. Alla informanterna skulle vara aktiva låtskrivare och vi sökte lärare som undervisar i musikskapande. Vilken undervisningsform och ålder på eleverna spelade mindre roll. Eftersom vi studerar på Musikhögskolan i Malmö har majoriteten av våra

bekantskaper en koppling till denna organisation. Detta ledde till att flertalet av de musiklärare som tillfrågades var personer som vi tidigare varit i kontakt med via Musikhögskolan i Malmö. För oss var det även viktigt att få en spridning i fråga om ålder och erfarenhet för större variation samt för att inkludera fler olika perspektiv i studien. Därför tillfrågades personer i olika åldrar, med olika bakgrund och yrkeserfarenhet. Vi ville ha fyra musiker och fyra musiklärare till vår studie. Vi kontaktade ett stort antal musiker och fem personer tackade slutligen ja till att medverka, resten av de tillfrågade musikerna svarade inte alls. Dock fick vi ett litet bortfall då en person som tackat ja tillsist inte svarade på intervjufrågorna. Vi tog även kontakt med åtta musiklärare varav fem svarade att de kunde medverka. Då vi redan hade fått ihop fyra informanter till denna grupp fick vi dock välja bort den femte som tackade ja, för att inte studien skulle bli för stor.

Våra informanter är alltså i olika åldrar från 27-78 år med varierande erfarenhet inom musikbranschen. Lärarna undervisar i musikskapande inom diverse skolformer och verksamheter och möter elever från åtta års ålder till vuxna personer. Två av dessa har tidigare studerat på Musikhögskolan i Malmö varav en även undervisar där idag. Ytterligare en informant håller lektioner i låtskrivande på Musikhögskolan i Malmö. En av informanterna ur gruppen musiklärare fick vi kännedom om genom hennes bok som handlar om låtskrivande. Ingen av musikerna har någon högre utbildning inom musik. Några av dessa jobbar som artister på heltid och lever på sin musik, medan ett par av dem håller på med andra sysselsättningar vid sidan av musiken.

4.3.1 Presentation av informanter

Två av informanterna har fingerade namn: Julia och Amanda. Vi benämner i resultatet och diskussionen alla lärare med (L) efter namnet, för att enkelt kunna skilja mellan informantgrupperna.

Musiker

Merit Hemmingson är född 1940 och är en musiker och kompositör med lång erfarenhet. Hon spelar hammondorgel och komponerar främst instrumentalmusik inom genrerna jazz och folkmusik. Merit gav ut sin första skiva 1967 med sitt band och har sedan dess gett ut 19 album.

Anna Järvinen är född 1970 och är låtskrivare och sångerska. Hon skriver popmusik med inspiration från jazz, visa och folkmusik. Anna J släppte sitt debutalbum 2007 och har sedan dess släppt fyra album.

Julia är född 1975 och är låtskrivare, konstnär och sångerska. Hon släppte sitt debutalbum 2005 och har sedan dess gett ut fem soloalbum. Musiken är alternativ, experimentell pop, mörkare hip hop, klassiskt, avantgardistiskt, jazz och EBM.

Nicole Sabouné är född 1991 och är låtskrivare och sångerska. Hon släppte sitt debutalbum "Must Exist" 2014 och har sedan dess släppt ytterligare ett album. Musiken hör till genrer som postpunk, New Wave, indierock och goth.

Musiklärare

Cecilia Nordlund är född 1973 och är låtskrivare, producent och sångerska. Som låtskrivarpedagog har hon hållit i workshops för olika åldrar sedan 2004 och undervisar numera även i låtskrivande på Musikhögskolan i Malmö. Hon har varit verksam inom Popkollo 2005-2016 och spelat i banden Souls, Monkeystrikes, Cilihili, Sunshine Rabbits. Nu är hon aktuell med Cecilia Nordlund & Fullmånen Från Helvetet.

Eva Hillered är född 1958 och är en gramminominerad låtskrivare och sångerska, sångpedagog och musikerterapeut. Hon har skrivit boken "Lathund för låtskrivare" och är grundare av Sångskolan På Nätet. Eva har släppt åtta soloalbum och hennes senaste singel från 2019 heter "Both Feet on the Ground".

Anna Edström är född 1987 och är musiker samt musiklärare på Drottning Blankas Gymnasium i Kristianstad. Anna är sångerska och undervisar även i musikproduktion på Musikhögskolan i Malmö samt är ansvarig för event och marknadsföring på Rytmus i Malmö. Hon skriver musik inom genren americana och har släppt en skiva med The Bandettes 2013.

Madeleine Frey är född 1987 och är sångerska, musiker samt musiklärare på Drottning Blankas Gymnasium i Kristianstad. 2017 släppte hon sin debut-EP "Leave My Heart Outside" och hennes senaste singel heter "When I Called Home". Hon skriver pop-musik med inspiration från andra genrer.

4.4 Genomförande av intervjuer

Vi kontaktade alla informanter genom att skicka ett mail eller ett meddelande via Facebook. I denna första kontakt informerade vi kortfattat om studiens syfte i enlighet med Vetenskapsrådets rekommendationer (1990) och berättade att vi skriver vårt examensarbete inom musikpedagogik på Musikhögskolan i Malmö, Lunds Universitet. Intervjupersonerna fick även veta hur lång tid intervjun beräknades att ta samt att de hade möjlighet att få vara anonyma i sin medverkan. Efter att åtta personer tackat ja lät vi intervjupersonerna komma med förslag på en dag, tid och plats utom i de fall då intervjupersonerna bodde långt bort. Eftersom flertalet av Sveriges verksamma artister bor i Stockholm gjorde detta det inte möjligt för oss att få till ett fysiskt möte under fyra av intervjuerna. Vi valde istället att göra två telefonintervjuer samt två intervjuer via mail. Under telefonintervjuerna och vid de intervjuer som skett direkt har vi båda varit närvarande. Vid varje intervju har en av oss varit ansvarig intervjuare och ställt alla frågor medan den andra enbart har lyssnat och sett över ljudinspelningen.

Enligt Bryman (2011) finns det vissa fördelar med telefonintervjuer. Det är lättare att hantera en sådan intervju än vid en direkt och personlig intervju eftersom det minskar risken för att intervjupersonen påverkas av intervjuaren. Faktorer som till exempel kön, klass, ålder och intervjuarens närvaro minskar vid distansen som uppstår vid en telefonintervju. Vid de intervjuer som gjordes via mail skickade vi ett frågeformulär med frågor till informanterna och fick sedan svar efter några veckor. Skillnaden mellan intervjuerna via mail och de andra intervjuerna var främst längden på svaren. Något annat som skiljde sig var att vi vid dessa intervjuer inte hade möjlighet att ställa några följdfrågor, detta gjorde att vi fick mindre djupgående svar och betydligt mer kortfattade svar. I de fall då vi hade en direkt intervju valde vi gemensamt med informanten den intervjuades hem som plats för att få en så ostörd och lugn miljö som möjligt. Det är enligt Trost (2010) av vikt att den intervjuade känner sig trygg i miljön och informantens hem kan då vara en lämplig plats. Att göra en intervju i informantens hemmiljö kan enligt Trost dock både ha positiva och negativa effekter på samtalet. En negativ effekt kan vara att det finns andra personer i hemmet som avbryter eller stör. Under telefonintervjuerna valde vi att vara hemma hos någon av oss vilket gav en tyst och lugn miljö. Vid ett tillfälle var vi dock i Musikhögskolans bibliotek vilket ledde till en del störningsmoment då ett fåtal personer rörde sig och pratade i närheten av oss. Bryman (2011) skriver att skillnaden mellan direkta intervjuer och telefonintervjuer i vissa sammanhang visat sig

vara marginell. Vi upplevde dock en viss skillnad mellan dessa intervjuformer då vi exempelvis inte hade möjlighet att läsa av mimik och kroppsspråk vid telefonintervjuerna. Samtalen har varit mellan 35 och 75 minuter långa och spelades in efter att vi fått informanternas godkännande. För att säkerställa att vi inte skulle gå miste om någon information från samtalen spelade vi in både via en diktafon Zoom H2 samt via inspelningsprogrammet Logic Pro X. Alla intervjuer genomfördes inom en fyraveckorsperiod och transkriberades i sin helhet allteftersom.

4.5 Analys

Vi påbörjade analysprocessen genom att var för sig anteckna våra omedelbara tankar kring intervjuerna, bland annat vad vi fann mest framträdande och om vi såg några återkommande teman. Efteråt diskuterade vi detta och fann att vi hade väldigt lika uppfattningar. Vi hittade då gemensamt övergripande kategorier och underkategorier att utgå ifrån vid analysen av intervjumaterialet. Därefter färgkodade vi kategorierna för att tydliggöra, till exempel hade vi en överkategori som var grön och underrubrikerna fick då olika gröna nyanser. Vi gick igenom allt intervjumaterial - bestämde oss för att ansvara för de intervjuer vi själva transkriberat - och gjorde ett urval. Vi markerade relevant text med färg efter kategori för att lätt kunna hitta i transkriberingarna och sorterade därefter materialet i nya dokument med tydligt angivna sidhänvisningar. Efter att ha analyserat det material vi sorterat, reviderade vi våra kategorier och tog fram tre överrubriker med underrubriker som blev rubrikerna för vår resultatdel. Vi sorterade återigen materialet under dessa nya rubriker och markerade använd text allteftersom för att säkerställa att allt kom med. Vi gick tillbaka och kollade i intervjuerna i de fall sammanhanget behövde förtydligas. Under analysarbetet har vi haft en pågående diskussion kring kategoriseringen av intervjumaterialet eftersom vissa teman och svar var svåra att kategorisera.

4.6 Giltighet och tillförlitlighet

I denna studie har sammanlagt åtta personer intervjuats. Det är förstås svårt att generalisera utifrån en sådan liten grupp informanter och därför representerar vår studie just deras uppfattning. Tre av intervjuerna skedde vid ett fysiskt möte, tre har genomförts via telefon och två via mail. Detta kan påverka studiens tillförlitlighet och reliabilitet. Eftersom vi använt oss av ett flertal intervjuformer så har detta inverkat på mängden

information vi fått ta del av i informanternas svar. De intervjuer som skett vid ett direkt möte eller via telefon har gett oss mer ingående svar medan de intervjuer som skett via mail gett väldigt kortfattade svar.

Vi vill också lyfta fram att validiteten mellan informantgrupperna kan variera, då datamängden för lärargruppen var betydligt större. Flertalet av musiklärarna träffade vi dessutom personligen till skillnad från artistgruppen då två svarade via mail och två via telefon. Vi har alltså fått en mindre nyanserad bild av artisternas uppfattningar, vilket kan påverka resultatet av studien.

4.7 Etiska överväganden

Under arbetets gång har vi varit medvetna om vårt ansvar att ta etiska beslut och visa ett moraliskt forskningsbeteende. Kvale & Brinkmann (2014) beskriver forskarens skyldighet att överväga möjliga konsekvenser av den kvalitativa studien och göra en bedömning av huruvida den vetenskapliga vinsten uppväger risken att deltagaren på något vis skulle lida skada.

Vi har följt Vetenskapsrådets forskningsetiska principer för att få en så tillförlitlig studie som möjligt. I enlighet med informationskravet upplyste vi intervjupersonerna under vår första kontakt om studiens syfte, möjligheten till anonymitet samt att datainsamlingen enbart var ämnad att användas inom ramen för vårt examensarbete. De flesta av informanterna bad att få läsa vårt examensarbete innan beslutet kring anonymitet togs. Detta har vi tillgodosett, men även tydliggjort att inga ändringar skulle göras enligt eventuella önskemål efter genomläsningen, detta för att säkra studiens validitet.

5. Resultat

Vi beskriver i detta kapitel resultaten vi har hittat utifrån intervjumaterialet. Kapitlet består av tre huvudrubriker. Under *5.1 Kreativitet och musikskapande* beskriver vi intervjupersonernas syn på kreativitet, flow och musikskapande. Under rubriken *5.2 Skapandeprocessen* kan man läsa om intervjupersonernas kreativa process, vad som inspirerar dem, vilka metoder de använder sig av och vilka utmaningar de upplever i skapandet. Avslutningsvis beskriver musiklärarna hur de främjar sina elevers skapande och vilka övningar de använder sig av i undervisningen under *5.3 Att undervisa i musikskapande*. Efter varje underrubrik följer en kort sammanfattning av innehållet.

5.1 Kreativitet och musikskapande

5.1.1 Synen på kreativitet

Något som är gemensamt för många av intervjupersonernas svar på vad det innebär att vara kreativ är att det handlar om att skapa något. Anna J tycker att det är en ganska sliten term. Hon berättar att hon har vistats i miljöer där kreativiteten är som ett naturligt “sätt att vara” och att begreppet där känns överflödigt, men att hon också varit i miljöer där ingen är kreativ och att termen sådana sammanhang blir värdefull. Anna E (L) tror att det är alla ens samlade erfarenheter som skapar någonting nytt och nämner ett citat av Albert Einstein: “Creativity is intelligence having fun”. Flera av intervjupersonerna nämner att kreativitet och skapande handlar om själva processen som helhet och att skapandet kan ske inom alla konstformer men även inom andra områden i samhället. Att vara kreativ beskrivs som förmågan att tänka bortom invanda mönster och rutiner och att våga tänka nytt, Eva (L) menar att “kreativitet och mod hör ihop väldigt starkt” och att man “måste gå utanför ramarna på nåt sätt för att va kreativ.”

Att vara kreativ innebär även att vara i kontakt med sitt inre och att våga lyssna inåt. Madeleine (L) beskriver kreativitet som nära förbundet med tillståndet flow och Merit menar att det handlar mycket om fantasi. Att vara kreativ kan enligt Madeleine (L) också handla om frihet och att uppleva att man äger sig själv i skapandet och inte är dömande. Flertalet av intervjupersonerna tror att kreativitet finns inom alla människor och att det är något som man kan lära sig. Cecilia (L) menar att “vi är kreativitet” och att kreativiteten är “den innersta beståndsdel” i alla människor men att många sedan glömmer bort denna inneboende potential. Anna J anser att kreativiteten finns inom alla och att det är

väldigt tydligt hos barn. Hon tror att denna kreativa sida senare går att plocka fram igen om “man har lagt bort det av någon anledning”. Även om kreativiteten ses som något som finns i alla så menar Merit att det finns de som “verkligen har det” och Anna tror att “vissa har lättare tillgång till det än andra”. Det framgår också att kreativiteten kan behöva få stimulans för att växa och utvecklas. Eva (L) menar att “det måste få näring och ett utrymme” och Anna tror att man kan utveckla sin kreativitet genom att “öva på att vara kreativ”. Julia tror att det kan finnas en nyfikenhet, lust och ett behov av att vara kreativ oavsett i vilken miljö man är uppvuxen i.

Två av intervjupersonerna lyfter fram hur betydelsefull kreativiteten är för världen.

Nicole menar att kreativitet är något som borde uppskattas mer och ges större plats i samhället och antyder att detta skulle kunna leda till en mer öppensinnad värld. Eva (L) i sin tur känner starkt att de människor som ägnar sig åt kreativitet behövs i “den vanliga världen” och hon anser att kreativitet är något som människor behöver.

Sammanfattningsvis upplever intervjupersonerna att kreativitet handlar om att skapa något. Kreativitet handlar om själva processen som helhet och skapandet kan ske inom alla konstformer men även inom andra områden i samhället. Kreativitet hänger ihop med förmågan att våga tänka nytt och gå utanför ramarna. Begreppet kopplas ihop med fantasi, flow och att ha kontakt med sitt inre.

5.1.2 Flow

Det framgår av intervjupersonernas svar att flow upplevs som ett väldigt positivt tillstånd. Anna J säger att det är “ett lugn, känsla av att glömma bort sig själv, otroligt skönt att vara i sånt flow”. Madeleine (L) beskriver det som oerhört beroendeframkallande och roligt.

Eva (L) beskriver att det för henne “handlar [...] om att öppna upp för det här flödet som man inte riktigt vet vad det kommer ifrån”. För att komma åt det måste hon lägga bort sina fördomar och sitt dömande och “bli som ett barn igen”. Madeleine (L) säger att hon får flow när hon har en “känsla som trycker” och att hon i det tillståndet inte teoretiserar skapandet. Det är då låtskrivandet går som bäst och snabbast. Anna J berättar: “Jag kan inte tänka fram det, jag kan inte pressa fram det, jag kan inte styra det. Utan det flödar liksom”. Nicole säger att flow kommer till henne när hon inte pressar sig själv så mycket.

Det framgår av intervjuerna att flow hänger ihop med det psykiska måendet och kan uppstå ur olika känslor, som att må riktigt bra eller att vara ledsen. Känslorna väcker ett starkt behov av att uttrycka sig. Julia säger att om hon till exempel är ledsen, förtvivlad, arg eller glad så kan det utlösa ett flow. Anna J menar också att det är känslomässiga tillstånd som bidrar och att hon exempelvis har ett stort behov av att uttrycka sig när hon är ledsen och då går skapandet bra. Madeleine (L) förklarar att det påverkar om hon har det riktigt bra eller riktigt dåligt i sina relationer och att det kan göra att hon får en fantastiskt massa flow i skrivandet. Merit säger att hon mår så bra på den ön där hon bor nu och att det är efter hon flyttade dit "hon har haft flyt". Även Eva (L) menar att det är de dagar då hon mår riktigt bra hon får den "kontakten". "Jag blir liksom varm i hjärtat över att jag fått det här livet och i den sfären där är jag skapande hur lätt som helst. Där har jag flow liksom". Både Anna J, Anna E (L) och Eva (L) talar om en sorts tomhet som flow kan uppstå ur. Anna E (L) förklarar att hon ofta börjar skapa när det finns ett tomrum och säger att "det föder kreativitet liksom för mig". Anna J berättar att hon känner en rastlöshet eller en tomhet som gör att hon måste skapa någonting. Eva (L) och Cecilia (L) nämner båda meditation och att man måste hitta en inre balans för att få flow i skapandet. Intervjupersonerna förklarar att när de är i ett tillstånd av flow sker skapandet intuitivt och motståndslöst. Anna J beskriver processen som "helt och hållet intuitiv" och säger att hon inte behöver styra utan det händer av sig självt. Även Madeleine (L) säger att hon får flow när hon bara instinktivt vet vad hon ska göra och då "är det bara smooth, jag kan hålla på hela natten". Merit uttrycker att det handlar om en magkänsla och intuition. Majoriteten av intervjupersonerna uttrycker att en låt ibland kan komma till dem så lätt att de undrar var den kom ifrån. Anna E (L) menar till exempel att hennes bästa låtar "skriver sig själva". Anna J säger att hon ibland knappt känner sig delaktig i processen och att en riktigt bra låttext kan komma till henne fast hon känner att det inte är hon själv som har skrivit den. Merit säger att det händer att en låt bara kommer in i huvudet på henne. "Och då undrar man, vad farao, har jag gjort den här eller?"

Sammanfattningsvis beskriver intervjupersonerna upplevelsen av flow som mycket positiv och beroendeframkallande. Flow kan uppstå ur en tomhet eller ur olika känslor. Det kan inte styras, utan i ett tillstånd av flow sker skapandet intuitivt och intervjupersonerna delar upplevelsen av att vissa låtar nästan skriver sig själva.

5.1.3 Musikskapandet - en kontakt med något "större"

Samtidigt vet jag att det här är inte jag, det är liksom mer som att jag öppnar mig för något annat som är större. Det låter religiöst och det är det nog på ett sätt. [...] Men om man tror på en sorts livskraft eller gudomlighet och den skulle ha ett språk, då är det ju musik. (Eva (L))

Flera av intervjupersonerna beskriver musikskapandet som en kontakt med något "större". Madeleine (L) säger till exempel att det är "våldigt svårt att ta på. Men det är en känsla. Som är större än en själ. Att man är med i någonting som är större än en själ". Eva (L) och Cecilia (L) beskriver musikskapandet som att vara i kontakt med sitt inre, med "något som inte är egot". Eva (L) beskriver även detta "något" som en rymd där allting är möjligt och berättar att livet känns otroligt stort, vackert och magiskt när hon är i det tillståndet. Hon säger att kontakten med den kraften ger en enormt stark energi. Merit berättar att "det är nån som leder en, man blir ledd på nåt konstigt vis. Om det är en själ innerst inne eller vem det är. Man tror inte det först, men sen så visar det sig".

Sammanfattningsvis upplever flera intervjupersoner skapandet som att vara i kontakt med sitt inre och med något som är större än självet.

5.1.4 Musikskapandets betydelse

Flera av intervjupersonerna beskriver musikskapandet som en viktig del av deras identitet och hela existens. Anna E (L) berättar att det är det enda sättet som hon vet att leva på och Anna J beskriver det som "mitt sätt att liksom finnas till." Likaså Nicole säger att "det är liksom hela mitt varande" och Merit berättar att musiken ger henne så mycket och att "det är ju mitt liv det här". För Madeleine (L) handlar det om att "ta plats i sig själv" och Cecilia (L) säger att "jag tror egentligen aldrig att vi kommer sluta att göra musik [...] det är så elementärt för människans psykiska välbefinnande."

Att inte få skapa är för alla intervjupersoner något otänkbart som hade fått negativa konsekvenser. Många beskriver att identiteten skulle påverkas och även måendet. Madeleine (L) säger att "då hade ju livet varit misär" och "jag hade ju inte vetat vem jag var" och Cecilia (L) tror att hon skulle riskera att bli deprimerad. Likaså Anna E (L) menar att hon skulle bli identitetslös och beskriver det som att "vad är jag då? Ingenting" när det är jobbigt med musiken. Julia tror att hon skulle förtvina själsligt om hon inte fick

skapa och Merit säger att “det skulle vara katastrof” och “alltså det kan jag bara inte tänka mig. [...] det är ju musiken som är drivkraften hos mig.”

Något som framkommer tydligt av intervjuerna är behovet av att uttrycka sig genom musik. Julia berättar att hon sedan hon var barn haft ett behov av att uttrycka sig i skrift, bild och sedan tonåren genom musik. Även Anna J berättar att hon ända sedan hon var liten har skrivit dagbok och genom det utvecklat ett behov av att få ur sig saker. Många gånger när hon varit ledsen över saker så har hon ett stort behov av att uttrycka sig, och genom musikskapandet kan hon sätta ord på en känsla så att hon sedan kan “bli av med det”. Hon menar att musikskapandet ibland kan göra så att hon förstår sig själv bättre men att det framförallt är “ett sätt att beskriva världen för mig själv.” Anna E (L) menar att genom musikskapandet kan hon verkligen uttrycka sig på “rätt sätt”. För Madeleine (L) är behovet att uttrycka sig genom musiken den främsta drivkraften med skapandet och det gör det möjligt för henne att sätta ord på “en känsla som är väldigt diffus”.

Att musiken kan ha en terapeutisk funktion framgår också genom intervjupersonernas svar. Madeleine (L) säger att det för henne “kan vara väldigt självläkande med musik”. Anna E (L) menar att musikskapandet för henne handlar om att uttrycka och bearbeta “alla svåra känslor” och när de “kommer fram i musik så är det precis så som det känns”. Cecilia (L) säger att musiken “är som meditation för mig”. Eva (L) berättar att hon redan som ung “hittade nån form av ljus eller lättnad i att skriva låtar” och kunde stå ut med livet när hon plötsligt kunde uttrycka smärtsamma saker genom musik. Hon säger att hon kunde transformera lidandet genom musiken och menar att “det är en av funktionerna som musiken har”.

Intervjupersonerna beskriver musikskapandet som en positiv kraft. Eva (L) menar att man måste gå utanför ramarna för att vara kreativ och att det “gör att man utvecklar sitt mod som kreativ människa”. Hon upplever att musiken gör att människor blir glada, kommer närmare varandra och ser varandra på ett nytt sätt. Hon menar även att musiken gör att människor måste visa sig sårbara inför varann och säger ”jag tycker det är en fredshandling att hålla på med musik” och “jag tror verkligen på musiken som väldigt stark och viktig, speciellt i vår tid nu.” Cecilia (L) beskriver en känsla av frihet när hon ägnar sig åt skapande och säger att “för det jag gör, det gör jag bara för min egen skull”. För henne är musikskapandet “det roligaste som finns” och att vara kreativ är “meningen med livet”. Julia säger att “musiken ger mig kraft och mod att leva. Det får mig att vilja utforska både mig själv och världen runt mig.” Även Nicole beskriver hur bra hon mår av “att låta passionen och längtan efter musiken komma tillbaka, utan press”.

Flera av intervjupersonerna upplever också att musikskapandet handlar om en kommunikation med omvärlden och att de känner en gemenskap med andra när de uttrycker sig genom musik. Eva (L) tycker att “musik handlar om en kommunikation som sker på ett djupare plan än vi normalt kommunicerar” och menar att “det har ett värde”. Även Madeleine (L) upplever att skapandet leder till “en fördjupad kommunikation med sig själv och andra.” Anna E (L) upplever att hon genom att uttrycka sin känslor i musik kan nå fram till andra och “inte känna sig ensam liksom”. Eva (L) menar att “vi brottas alla med dom här stora frågorna” och genom att uttrycka sina känslor i musik så kan man dela sina upplevelser med andra och se att man inte är ensam. Även Anna J säger att hon ibland upplever att “man är så ensam med sina sorger och besvär” men att musiken som människor delar med varandra tyder på att många delar samma känslor och upplevelser. Cecilia (L) tycker att det till och med är ens skyldighet att dela med sig om man har en idé inom sig som vill uttryckas genom musik. Hon menar att det är viktigt att inse att låtar kan betyda så otroligt mycket för människor och att det därför är viktigt att ta sitt behov av att uttrycka sig på allvar.

Sammanfattningsvis beskriver intervjupersonerna musikskapandet som en positiv kraft som är en viktig del av deras identitet och hela existens. Alla upplever ett behov av att uttrycka sig genom musik och skapandet tycks för många ha en terapeutisk funktion. Att inte få skapa är något otänkbart som hade fått negativa effekter på måendet och identiteten.

5.2 Skapandeprocessen

5.2.1 Processens övergripande struktur

Enligt de flesta av intervjupersonerna är skapandeprocessen omväxlande med perioder av intensivt skapande och perioder då ingenting händer. Cecilia (L) berättar att hon har haft långa perioder av skrivkramp och menar att det också tillhör processen att man stöter på svackor där man tycker det är otroligt dåligt. “Det finns ju den processen i själva humöret, och så är det väl också i dom olika faserna en låt blir till”, säger hon. Anna J beskriver också hur hon i perioder inte har kunnat göra musik alls, men att det kommer tillbaka igen. Dessutom säger hon om låtskrivandet att “först tycker man att det är jättebra och sen när man [...] lyssnar igen så tycker man att det är jättedåligt”. Merit berättar också att det kommer perioder då hon inte får några idéer, men när hon väl får en idé så jobbar hon

intensivt. Madeleine (L) berättar att skapandet kan flyta på hur bra som helst och “sen så kommer nåt brott och då är det slut liksom”. Hon menar också att det finns ett motstånd som är en del av processen och att det är det som gör att man jobbar lite extra. Dessutom anser Madeleine (L) att det är viktigt att vara “trogen” processen och att vara lyhörd i den. Eva (L) säger att hon alltid kan skriva musik och att det är en sorts outtömlig källa hon har inombords. Däremot kan det bli stopp med en viss låtidé och då lämnar hon den. “Det kan vara så att du skrev aldrig färdigt den där låten. Det spelar inte så stor roll, det kommer nya låtar”. Madeleine (L) anser också att det är viktigt att man vågar slänga saker och börja om från “scratch”.

Både Eva (L) och Madeleine (L) uttrycker att låtarna kan ligga och gro. “I natt vaknade jag och då kom jag på en annan låt som jag inte skrivit färdigt, och då plötsligt så förstår jag [...] dom där två idéerna hör ihop”, säger Eva (L). Även Anna E (L) säger att hon plötsligt kan pussla ihop sina idéer. Anna J menar att det finns en inre sanning i låtarna och att “man får bara liksom vänta ut den så kommer det fram på nåt konstigt sätt”. Eva (L) säger också att det är som att låten “vill någonting” och har en ultimata form som hon letar efter och för att hitta den måste hon vara öppen. Madeleine (L) berättar att processen oftast är “jävligt långsam” för att hon ser möjligheter i allt och vill att det ska bli så bra som möjligt. Merit konstaterar att hon kan hålla på med låtar väldigt länge, men också att “ibland händer det ju att låtar bara kommer in i huvudet”. Anna J säger att det ibland kan gå väldigt fort medan andra gånger så kommer det ingenting.

Sammanfattningsvis kan skapandeprocessen gå både långsamt och snabbt och den kan präglas av intensivt skapande eller skrivkramp. En del intervjupersoner blir ibland mycket kritiska till sina låtar och vissa menar att man måste vara trogen processen, våga slänga saker och vänta ut låtens inre sanning. Flera säger att låtidéerna kan ligga och gro.

5.2.2 Inspiration

Anna J säger att hon inspireras av allt som pågår och blir påverkad av allt hon ser och upplever. Madeleine (L) tycker det är svårt att svara på men att det är “allt och ingenting” och tillägger att ta intryck och koda är en del av att vara människa. Hon säger också att inspirationen kan uppstå ur en känsla som hon försöker uttrycka via musik och text. Nicole säger att hon inspireras av allt, “allt som händer, allt som finns och allt som inte finns”. Julia menar att hennes låtar uppstår ur en längtan och ett behov av att beskriva

något som ligger henne nära i livet, men det kan även vara en sinnesstämning. Cecilia (L) berättar med ett skratt att när hon var yngre handlade texterna om hennes egen "ångest", men idag är det mer samhället och "dom eviga frågorna" som inspirerar henne. Till exempel är hon intresserad av filosofi och ämnen som "vilka vi är och vad vi ska göra med våra liv". Merit säger att det är bra att ha ett budskap, men att det också kan vara en känsla man förmedlar.

Majoriteten av intervjupersonerna inspireras av andra låtskrivare och av att lyssna på musik. Eva (L) berättar att hon ibland inspireras mycket av andra och att hon till exempel kan leta efter grooves i låtar som hon kan använda i sin egen musik. Cecilia (L) säger att hon inspireras mycket av artisterna Patti Smith och Laurie Anderson. Madeleine (L) förklarar att det händer att hon lyssnar och sjunger med i en låt och sedan gör en egen version. Anna J kan också inspireras av en låt som hon är väldigt förtjust i och ibland plankar hon en låt och gör en egen version. Anna E (L) berättar att hon kan bli väldigt inspirerad av att se livekonserter och att hon "bara ville gå hem och spela med en gång liksom". Hon kan få massa idéer av att höra ett snyggt ackord, en ackordföljd eller ett ord. "Tänk om man skulle testa den här ackordföljden bara [...] det här ordet, tänk om jag skulle göra en helt ny sång på bara det här ordet liksom". Hon inspireras även av ljud generellt och av bra ljudbilder. Julia blir också inspirerad av annan musik, men även av andra konstformer som bilder, filmer och poesi. Det är hon inte ensam om. Anna J säger att hon inspireras av visuella saker som konst och film. Cecilia (L) berättar att det är bra att läsa böcker och låta sig inspireras av andras poesi eller ett samtal på en buss. Eva (L) kan också bli inspirerad av ett samtal och berättar att någon till exempel hade sagt "life is such a beautiful mess" varefter hon frågade om hon fick ta den frasen till en låt. Anna J kan bli inspirerad av andras sätt att frasera eller uttala bokstäver som "A eller E". Anna E (L) kan också höra någon säga ett ord och sedan vill hon göra en hel historia kring det ordet.

Cecilia (L) berättar att hennes band spelar en stor roll för hennes skapande och att hon inspireras av att jamma och spela ihop med folk. Madeleine (L) säger att hon ofta får inspiration vid pianot och Anna J när hon sitter med gitarr eller piano. Anna E (L) nämner att hon kan hitta ett nytt ljud på ett instrument och bli inspirerad av det.

Anna E (L) berättar att hon skriver ihop med sin partner vilket är otroligt givande eftersom deras idéer kompletterar varandra på ett bra sätt. Hon blir också väldigt inspirerad av att hjälpa folk, både när hon som producent mixar eller mastrar andras skivor och som lärare när hon ser andra i deras skapande. Eva (L) skriver också ihop med andra ibland och säger

om ett sådant samarbete att “han är en extremt inspirerande person och vi har skrivit så många fina låtar ihop”.

Omgivningen kan också vara en inspirationskälla. Anna J säger att hon inspireras när hon rör sig genom stan och ser “hur folk är klädda och hur folk rör sig och hur de rör sig”. Cecilia (L) berättar att när hon är ute och går så kommer det melodier till henne. För Merit är havet en stor inspiration. Hon berättar om sin förra låt som heter “Rauk” som är en hyllning till Gotland. “Dom här raukarna som har stått i miljoner år, dom står fast där. Fast havet bara sköljer över dom, så står dom där stadigt”. I den låten har hon med havet som brusar. Anna E (L) säger att “det började snöa utanför, och så skrev jag en låt om det”. Hon säger också att hon behöver lugn och tystnad, och då plötsligt händer det saker.

Sammanfattningsvis tycks intervjupersonerna kunna finna inspiration i “allt och inget”. Det kan röra sig om inre inspiration såsom en känsla, sinnesstämning, upplevelse eller tanke men också om yttre inspiration såsom musik och andra konstformer, människor, miljöer, samtal, samhällsfrågor och filosofi. Även samarbeten och att musicera med andra nämns som inspirationskällor.

5.2.3 Praktiska metoder i musikskapandet

Intervjupersonerna använder sig av flera olika sätt för att komma på och utveckla text och musik. Eva (L) berättar att hon har ett enormt idéflöde och samlar på idéer “ungefär som när man brainstormar inför ett stort projekt”. Det kan börja med en textsnuttt eller också kan det börja med en melodi. Hon lyssnar mycket efter vad sången vill och känner på flödet och energin. Hon tittar på låtens struktur, om det finns en kontrast mellan delarna och att det finns en höjdpunkt. Det är vanligt att låtar är uppbyggda enligt en “energiform” med tre kurvor vilket ofta är bra, säger hon. Eftersom Eva (L) själv har skrivit en bok med metoder för låtskrivande, använder hon sig förstås av dessa. Till exempel jobbar hon medvetet med låtstruktur och rim. “Ska man rimma eller inte rimma är en fråga man får ta ställning till och ska man ha regelbundna rimteman?” och “är det en brygga som verkligen gör att man vill höra refrängen igen?”. Det är också viktigt att titta på vad man berättar och försöka göra det på ett intressant sätt. Eva (L) säger att hon ska börja gå in i en mer digital skapandeprocess och lära sig producera låtar i Logic bland annat med hjälp av loopar. Julia börjar med ett insamlande av skisser, idéer och inspiration för ett tema hon är intresserad av att utforska. Hon förklarar att hon startar låtskrivandet antingen vid

pianot där hon improviserar fram melodi och text eller också börjar hon med att programmera beats och lägga synthar och efter det sångimprovisationer. Texterna skriver hon färdigt helt i slutet av processen. Hur musiken kommer att låta och vilket språkbruk hon använder sig av hänger ihop mycket med låtens tema och avgörs av det tillståndet eller den berättelsen hon vill förmedla.

Madeleine (L) säger att hon börjar vid pianot och att hon då exempelvis hör en melodi som hon sätter ackord till. "Och så klingar den. Den säger nånting undermedvetet och så försöker jag göra nån sorts interpretation". Hon försöker att hitta en "basic form" och bestämma hur låten ska byggas. Madeleine (L) berättar också att "känslan kommer först, sen kanske texten kommer. Känslan kommer först, sen kanske musik eller harmonik eller melodi kommer". Väsentligt för henne är att låten är genuin den ursprungliga känslan och att den lyser igenom hela låten. När "grovskissen" är färdig utvecklar hon låten vidare ihop med sin respektive som är producent eller också tar hon med låten till sitt band. En annan metod hon nämner är att antingen planka en "fet ackordföljd" eller höra en fras på nyheterna, som hon sedan jobbar med och göra till sin egen. Madeleine (L) berättar också att hon använder rösten mycket och utgår ifrån vad sången hade velat göra. Hon säger att hon är alla instrument med sin sångröst, "så vill jag ha trumpet, så kanske jag gör nåt trumpetlikt med rösten". Madeleine (L) menar också att hon inte har någon metodik i sitt skrivande. Hon förklarar att det är en del av hennes konstnärstanke, för om hon konkretiserar för mycket kan hon tappa motivationen. "Jag har ingen konkret metod mer än att ge det tid. Sätta av tid".

Cecilia (L) sitter ofta med gitarr eller piano och tar fram enkla musikaliska idéer eller också är det sångmelodin som kommer först och så försöker hon kompa den. Annars tycker hon att flödesskrivning är en jättebra metod, vilket hon kan göra efter att ha läst någonting eller sett en film. Till exempel säger hon att hon skrev en låt som heter "Kuken" efter att ha läst boken "Irakisk Kristus". "Kom i ett slag. Och det var liksom helt olikt alla andra sätt som jag skrivit på. När det också verkligen är texten [...] och sen satte jag ihop det till en melodi". Cecilia (L) berättar att hon använder sig jättemycket av sitt band och att hon antingen tar med en idé eller "ett frö" som de sedan arrangerar ihop eller också växer låtarna fram genom gemensam improvisation.

Hon säger att hennes sätt att komma på text och musik har ändrats under åren. I hennes första band jammade basisten och gitarristen fram något som hon sedan fick sjunga till. De hade bestämt att sången inte fick ha samma melodi som gitarren och basen och då gjorde hon fem-sex melodier i huvudet först och sedan låtsas-sjöng hon på "svengelska".

Texten kom i andra hand eller så hade man “nån känsla av vad man ville att låten skulle handla om”.

Anna E (L) berättar att det väldigt ofta börjar med text och att hon skriver ner ord i sin telefon, så hon numera har en hel katalog med ord där. För att komma på musik sätter hon sig vid pianot och testar olika toner och ackord, sedan spelar hon och då blir det massa speciella klanger. “Så hittar jag några ackord och sen så plötsligt så, när jag spelar dom här ackorden, då hör jag en textrad [...] och sen så går jag och tittar i mitt bibliotek”. Hon säger att det alltid är en symbios mellan text och musik. Hon har aldrig skrivit färdigt en text och sedan tonsatt den eller tvärtom komponerat färdigt musiken och sedan skrivit text. Anna E (L) säger att det är som ett pussel: “Jag flyttar meningar från olika ställen i låten liksom [...] det kommer väldigt mycket samtidigt, melodi och text”.

Anna J brukar sätta sig med gitarren eller vid pianot och leta efter ljud och ackord. Då kommer det melodier till henne som hon sedan spelar in på en gång. Det har också hänt att hon tar ut ackordföljder från en annan låt på ett ungefär. Texten kan komma väldigt sent och hon menar att iallafall hälften av texterna blir till i studion precis innan hon ska sjunga in. Hon tycker att det finns olika stämninglägen, färger, ljus och berättelser i olika ackordföljder. Hon försöker sätta ord på det och när hon lyssnar på det hon spelat in kan hon höra fler ord och textrader: “Det känns som att det finns nånting färdigt liksom [...] visst händer det att jag försöker liksom medvetet berätta någonting [...] men det blir inte så bra”.

Merit skriver främst instrumental musik som är inspirerad av svensk folkton och hon berättar att hon är väldigt harmoni-fixerad. Hon utgår från baslinjer och harmonier och gör sedan melodin utifrån dem. Bas är viktigt tycker hon, att göra en bra baslinje och inte bara köra grundtonerna. Då sitter hon och “filar” och spelar sedan in sina idéer i telefonen. Nicole börjar oftast med sångmelodier eftersom sång är hennes huvudinstrument. Sedan gör hon en demo på låten i studion. Låtidéerna uppstår oftast ur musik, men texten leder soundet och känslan i låten, säger hon. Nicole ställer sig tveksam till om det finns några konkreta metoder när det gäller att skapa musik.

Sammanfattningsvis framgår det att låtskrivandet i vissa fall börjar med musik och andra fall text. De testar sig fram vid instrumentet, idéer samlas in, spelas in och utvecklas på olika sätt - med ett band, en partner eller i studio med digitala hjälpmedel. Låtens känsla är viktig genom hela processen. Metoderna är väldigt individuella och endast några få verkar använda sig av praktiska övningar.

5.2.4 Självkritik och andra utmaningar

Självkritik är en av de största utmaningarna vid musikskapandet för flertalet av informanterna. Madeleine (L) berättar att hon själv kan vara sin värsta kritiker och Anna J upplever att självkritiken kan vara väldigt aktiv i skapandet, vilket kan yttra sig genom att hon först tycker det hon skapat är jättebra och senare “jättedåligt” och “inget att ha”. Madeleines (L) inre kritiker kan ifrågasätta om det hon skapar verkligen är något nytt, spännande eller speciellt. Likaså Merit menar att det kan vara en utmaning att skapa någonting nytt och musik som hon tidigare inte gjort. Eva (L) konstaterar att hon alltid haft en väldigt stark självkritik och rädsla för vad andra ska tycka eftersom det “finns en väldigt stor sårbarhet i att ge ut sin musik”. Speciellt i början av karriären var hon känslig för kritik och “fastnade lätt på dålig kritik”. När självkritiken är aktiv hos Eva (L) så upplever hon att “det aldrig duger” och att hon “aldrig gör tillräckligt” och detta leder till att hon får svårt att skapa. Även Cecilia (L) upplever självkritik vilket har lett till att hon själv inte får bedöma sina låtar utan att det är bandet som får avgöra vad som är bra. Hon säger att “alltså typ nästan 80% av det som är på den nya skivan hade ju ingen fått höra”, om hon själv hade fått bestämma.

Några av intervjupersonerna upplever också tvivel angående skapandet kopplat till musikbranschen. Eva (L) kan uppleva att en sida av henne ifrågasätter hennes skapande och berättar att hon kan tänka att “om man inte får en sorts position i musikvärlden” så kan den inre kritikern säga “då är det ingenting värt”. Cecilia (L) menar att det kan vara en utmaning att som kvinna i medelåldern vilja göra populärkultur eftersom musikbranschen är så åldersfixerad. Även Madeleine (L) upplever att förhållningssättet till musikbranschen kan vara en utmaning eftersom det finns en press att hela tiden producera ny musik. Känslan av att hela tiden behöva bevisa att man är produktiv skapar stress och prestationsångest.

En annan aspekt i musikskapandet som upplevs som en utmaning är förhållandet till tid. För Anna E (L) är den största utmaningen att hitta tid till att skapa och när hon väl gör det så “kommer det alltid olika saker av det”. Hon säger också att “det faktiskt stora problemet är nog att ta sig tid att färdigställa saker”. Cecilia (L) menar att det främst handlar om att “att ha tid till att göra det” och att den största utmaningen ofta är tid och pengar. Eva (L) kan uppleva frustration när hon inte får tid till att fortsätta utveckla en låtidé och säger att “när jag väl har en bra idé då vill jag bara göra utrymme för den”. Hon berättar även att mycket tid går åt till att sköta det administrativa i sitt eget företag vilket

hon beskriver som “mindre kul”. Nicole beskriver att hon väldigt lätt kan bli apatisk om hon inte känner passion eller “att tiden är värt det”.

Det finns även andra faktorer som beskrivs som utmaningar i musikskapandet. Anna J kan tycka att det är svårt att skriva texter och Madeleine (L) kan känna tvivel kring att “veta om det är rätt”. Anna E (L) berättar att det “verkligen varit en utmaning” att skriva musik tillsammans med andra eftersom det inte alltid blir precis som hon vill, och hon menar att det också är en “väldigt tidskrävande process”. Anna J kan hamna i perioder då hon har ett behov av att skriva musik men inte lyckas och menar att hon kanske hade kunnat ta sig ur dessa perioder om hon till exempel hade haft mer musikteoretiska verktyg.

Cecilia (L) berättar att hon kan tycka att det är svårt att veta vad hon ska skriva om nu när hon är äldre och mår ganska bra, till skillnad från när hon var yngre och var “så van vid att på nåt sätt vara arg på nåt eller nån”. Hon nämner också att det är lätt att jämföra sig med andra och tänka “lite för mycket på vad andra ska tycka” vilket tidigare lett till att hon tappat bort sig själv. Även Madeleine (L) kan uppleva att det är lätt att jämföra sig och säger att “man ser ju oftast bara vad andra lyckas med”.

Anna E (L) har tidigare upplevt en känsla av otrygghet i vissa musikaliska sammanhang, däribland under sin tid på musikhögskolan då hon var ensam tjej i en klass med bara killar. Detta och en känsla av elitism som fanns på skolan begränsade hennes musikskapande och hon “gömde det alltid liksom”.

Sammanfattningsvis beskrivs självkritik som en av de största utmaningarna i musikskapandet. En annan stor utmaning som framkommer är att hitta tid till att skapa. Andra faktorer som upplevs utmanande är att skriva musik tillsammans med andra, att förhålla sig till musikbranschen, textskrivande samt rädslan för vad andra ska tycka.

5.2.5 Metoder för att främja musikskapandet

Intervjupersonerna beskriver många sätt för att främja skapandet och komma vidare när de stöter på utmaningar. För flera personer handlar det om att ha rätt inställning. Cecilia (L) menar att det är viktigt att ha kvar en “lekfull inställning till musik” och Madeleine (L) försöker fokusera på att “ha kul och ha feeling”. Madeleine (L) menar att det är viktigt att “inte låsa sig fast till hur man brukar göra” utan att istället “våga testa nått nytt” om man upplever motstånd i skapandeprocessen.

Hon menar att “utvecklandet handlar främst om att våga” och att det är bra att “testa, experimentera och inte vara så himla trogen en genre”. Anna E (L) berättar att hon en dag insåg att “det är ju ingen som bestämmer om min musik är bra eller dålig [...] jag bestämmer om den är bra eller dålig liksom”. Även Julia nämner att något som hjälpt henne att komma vidare är “envishet och stor tilltro till mitt konstnärliga värde”.

Flera av intervjupersonerna berättar att det är viktigt att ha ett accepterande och tillåtande förhållningssätt till sig själv. Cecilia (L) berättar att något som främjat hennes musikskapande var när hon slutade att bedöma sig själv och när hon lät bli att vara så hård mot sig själv hela tiden.

Hon beskriver det också som en stor lättnad när hon insåg att hon kanske aldrig kommer bli riktigt nöjd med det hon gör, men att “det är inte meningen heller, det är inte därför du håller på. Du håller ju på för att det är underbart att hålla på”.

För Eva (L) är det viktigt att “det finns en balans mellan höger och vänster hjärnhalva” i skapandeprocessen. Hon menar att den analyserande och dömande instansen i vänster hjärnhalva inte går att ta till hela tiden, istället försöker hon att använda sig av den i vissa lägen då hon behöver analysera. Även Nicole berättar att hon inte försöker att pressa sig själv så mycket utan istället tillåta sig själv att må som hon gör och ha tid med det hon har tid med. Hon menar också hon tar sig vidare tack vare att hon älskar det hon gör och att det på så sätt blir en drivkraft.

Eva (L) tror att det kan vara bra att medvetandegöra sina tankar och att dessa oftast kommer automatiskt eftersom man blivit så van vid att tänka dem. Hon menar att tankarna ofta kan vara repetitiva och att det är viktigt att inte identifiera sig helt med dem, utan snarare förstå att de inte behöver vara sanna bara för att de återkommer. Eva (L) har med tiden lärt sig att släppa taget om hon upplever ett stopp i skapandet och har “ingen prestige i att det måste bli någonting” och att det spelar inte så stor roll för att “det kommer nya låtar, jag har ingen stress från det”. Madeleine (L) beskriver att det är viktigt att vara schysst mot sig själv och försöka se sig själv som en vän. Hon menar att det är bra att försöka tänka “hade jag sagt det här till nån annan? I den här fasen? [...] Ah, fan du är dålig”. Att skapandeprocessen kan innehålla svackor tror hon också är bra att inse och påminna sig om. En sak som kan hjälpa Madeleine (L) att komma vidare är att prata med andra personer om hur det känns när hon upplever utmaningar i skapandet. Att få höra att andra kan känna igen sig kan vara en hjälp på vägen. Igenkänningen leder till att hon kan inse att det inte är hon som gör fel utan att det är “ett motstånd som [...] ska finnas där”. Hon tror också att det är viktigt att inte se andra som konkurrenter utan att istället ha en

inställning av att “man är kamrater i samma bransch”. Det framgår även från intervjupersonernas svar att feedback kan vara ett sätt att främja skapandet. Nicole berättar att det kan vara bra med feedback men att det är väldigt olika beroende på var i processen hon är. När hennes egen idé om en låt är klar och hon känner sig mottaglig kan hon skicka låten till någon annan. Hon säger att “ibland känner jag att låten behöver någon mer än jag”. Julia menar att det är viktigt att vara ensam i vissa delar av skapandeprocessen medan det finns andra delar av processen som behöver “syresättas av andras tankar och idéer”. Madeleine (L) tror att det för hennes del både är viktigt och inte viktigt att få feedback. Hon kan både uppleva feedback som något jobbigt men också som något bra: “Såklart att det är viktigt att höra andras åsikter om man kan ta emot dom på ett bra sätt”. De hon främst får feedback av är hennes partner eller de hon spelar med: “Dom ger ju feedback genom sitt spel [...] eller verbalt”. Även Eva (L) använder sig av feedback för att utveckla och främja skapandet. Hon säger att “om man har nåt stopp i processen, då kan det ju vara extremt bra med feedback” och hon menar att det också kan vara ett sätt att förnya sig och påskynda processen: “Är det stopp hos mig så är det kanske inte det hos den andra [...] det går fortare helt enkelt”.

För intervjupersonerna är lusten det viktigaste i skapandeprocessen men alla svar pekar också på vikten av disciplin. För Julia är disciplin viktigt men hon menar också att “utan lust är risken att det inte blir ett bra resultat”. När hon ägnar sig åt låtskrivande bestämmer hon sig för att arbeta under vissa tider och försöker hålla sig till dem. Nicole berättar att det inte spelar någon roll hur mycket disciplin hon har om hon inte tycker det är kul att skapa. Liksom Julia behöver även hon struktur för att färdigställa låtar. Eva (L) säger att “jag måste ha disciplin att sätta av tiden, annars blir det ingenting”. Cecilia (L) betonar också vikten av disciplin och att sätta av tid för att skriva låtar även om hon inte alltid är inspirerad: “Även om det blir en dålig låt, så är det bättre att skriva den än ingen alls”. Förutom disciplin nämner hon att det är bra med delmål och deadlines. Det bästa låtskrivartipset enligt henne är att skaffa en spelning och hon konstaterar att “deadlines det är det viktigaste faktiskt tycker jag”. Julia konstaterar att “livet kan avbryta en när som helst” och berättar att om hon jobbar med deadlines så lyckas hon alltid att hålla dessa. Även Anna E (L) nämner att deadlines har hjälpt henne att färdigställa låtar. Hon kan då boka in en tid för inspelning och genom detta skapar hon en deadline för när låtarna ska vara klara: “Då måste jag ju skapa och då måste ju disciplinen komma och då fan, då händer det liksom.”

Cecilia (L) berättar att disciplin och kärlek för henne ligger nära varann och att de personer som hon känner som är mest disciplinerade är de som “gör det dom älskar”. Madeleine (L) konstaterar att hon är väldigt luststyrd vilket gjort att hon behövt avgränsa sig när det gäller tid. Ett sätt har då varit att ägna sig åt musikskapande under en viss dag i veckan och hon säger att det då får “bli lite vad det blir”. Även Anna E (L) beskriver sig själv som väldigt lustorienterad vilket har lett till att hon varit tvungen att lära sig disciplin. Hon menar att hon blir som mest disciplinerad när hon jobbar med andra människor vilket innebär att samarbeten är positivt för hennes skapande. Det är också viktigt att få tid att ägna sig åt skapandet i de stunder då hon får en ingivelse att skriva en låt: “Då måste det hända *nu* liksom”.

Anna E (L) menar också att det går att sätta igång skapandet med hjälp av disciplin. För att göra detta så behöver hon ägna sig åt skapandet kontinuerligt, “har du varit med om det nyligen så är det lättare att hitta tillbaka till den känslan, att hitta in i en låt genom att hålla på liksom, genom att göra en rutin av det”. Hon kan också sätta igång inspirationen och lusten genom att hon “spelar nånting vackert på pianot innan” eller så lyssnar hon på musik hon tycker om.

Sammanfattningsvis beskriver intervjupersonerna att något som främjar deras musikskapande är att ha “rätt” inställning och ett accepterande och tillåtande förhållningssätt till sig själv. Disciplin är en viktig faktor för att främja skapandet och färdigställa låtar. Dock beskrivs lusten som mest betydelsefull för skapandeprocessen. Det framgår även att feedback från andra kan vara ett sätt att främja skapandet.

5.3 Att undervisa i musikskapande

Det är endast lärarna som intervjuats kring undervisning i musikskapande.

5.3.1 Praktiska övningar i musikskapande

Evas övningar

Eva uppmanar till att använda metoderna från Julia Camerons bok *Lev Kreativt* och berättar att hon använder sig av övningar från sin egen bok ”Lathund för låtskrivare”.

Övning: Att på två minuter leta upp ett föremål i sin omgivning, tanken är att man ska välja intuitivt utan att hinna tänka. Sedan har man 3 minuter på sig att på tio lappar skriva

ord och fraser man associerar till föremålet. Därefter ska man pussla ihop lapparna till en dikt på fyra rader.

Övning: En annan övning hon brukar använda sig av är: “Vad är dina sångsabotörer?”. Där man skriver låttexter på temat “den inre kritikern”. Är din inre kritiker en han eller en hon? Om du skulle rita din inre kritiker vad skulle du använda för färg? Kan du nämna några typiska fraser din inre kritiker skulle kunna säga?

Övning: Att välja två ackord man tycker om och upprepa dem. Sedan kan man hitta på en melodi och sjunga tills ett ord dyker upp spontant. Skriv ner ordet och associera fritt tills man har fått fram en mening som passar melodin.

Cecilias övningar

Cecilia använder sig av flödesskrivning med elever i de flesta åldrar och tycker det är bra med övningar i flera steg.

Övning: Flödesskrivning till musik. När eleverna lägger ner pennan pratar hon en stund om annat. Efter någon minut läser de igenom och väljer ut ungefär fyra rader. Det är viktigt att de vet att ingen annan kommer att läsa det som skrivits. I nästa steg väljer man ut början till en låt, det kan vara ett ord som man skriver vidare på eller också finns redan fyra meningar. Därefter får man läsa upp sina rader och sedan bildas grupper som får skriva en hel låt ihop.

Övning: Med yngre elever i till exempel årskurs två och tre jobbar Cecilia med att skriva utifrån känslor i kroppen. Då gör hon lite som i dans-stopp, barnen får lyssna på olika sorters musik och när musiken tystnar skriver de ner vad de kände medan de dansade. Detta upprepas och till slut har alla några ord på ett papper som kan bli början på en låt.

Övning: Att spela tre ackord på gitarr och göra en sångmelodi till. Börja med att lyssna på alla strängar i ackordet och sjung samma. Därefter kan man försöka hitta toner som ligger bredvid.

Övning: Cecilia säger till eleverna att det finns en miljard osynliga melodikorvar i rummet med små, små munnar som alla sjunger en egen melodi. Det är bara att slappna av och försöka höra vad en korv sjunger.

Något annat Cecilia nämner är att rappa till backtracks från Youtube och att ge tydliga uppgifter som att “ta den här bilden och skriv en låt på en kvart - så dåligt ni kan i grupper”.

Madeleines övningar

Madeleine poängterar att det är bra att använda sig av musikteori när en elev ska lära sig att tonsätta en text.

Övning: Att använda sig av kvintcirkeln. Först och främst tonika, subdominant, dominant och parallellerna. Sedan kanske visa ters-staplingar.

Övning: Ge en tydlig, begränsad uppgift som till exempel: Du får bara jobba med tonika, subdominant och dominant och endast tonerna 1, 4, 5 och 7 i skalan. Man kan använda sig av något inspelningsprogram och lägga trummor eller loopar och testa ackorden och de givna tonerna till det.

Annas övningar

Anna E använder sig också av flödesskrivning i undervisningen.

Övning: Flödesskrivning, där hon säger ord och eleverna skriver. Färger som till exempel guld, silver eller violett är väldigt bra att använda och brukar sätta igång massa associationer. Även knepigare fraser som "vit lögn". Sedan får eleverna ringa in några saker de tycker blev bra och läsa upp det för varandra.

Övning: "Vikgubbe-skrivning" för att komma på text. Någon skriver en rad och viker sedan pappret så bara sista ordet syns. Därefter fortsätter nästa person berättelsen baserat på det ordet och så vidare.

Övning: Spegelmetoden. Denna metod innebär att andra versen speglar första versen på något sätt. Skrev man "jag gick..." i första versen så kan man kanske skriva "jag sprang..." eller "jag stod still..." i andra.

Övning: För att komma på musik kan man använda sig av ett antal ackord som vardera får en siffra. Därefter slår man med en tärning och den siffran som kommer upp blir första ackordet. Man slår igen tills man har exempelvis fyra takter. Detta är ett bra sätt för att få igång idéflödet, sedan kan man ändra ackordföljden hur man vill.

Övning: Med yngre barn kan man "bygga låtar med kroppen". Till exempel kan man bestämma att början ska vara ledsen, sedan pigg och kanske jättearg i refrängen. Barnen får då agera känslorna och lär sig därigenom om olika delar i en låt.

Övning: "Keep it simple, stupid" - KISS. Att "kissa" innebär att man ska göra det enkelt för sig, så istället för att använda en massa ackord kanske man bara använder ett. "Reuse, reduce, recycle" säger Anna E också, vilket betyder att man inte ska vara rädd för att återanvända eller ta bort.

Anna E tycker att kvintcirkeln kan vara ett bra sätt för eleverna att lära sig vilka ackord som passar ihop. Hon rekommenderar även undervisningsmaterial från SKAP. Ett

exempel på en sådan övning är att välja en tidningsrubrik som låtnamn och sedan skriva en låt utifrån det.

5.3.2 Metoder för att främja elevers skapande

Eva berättar att hon jobbar jättemycket med att stärka självförtroendet hos eleverna och att det är en del av hennes metod. Efter alla års undervisande har hon lärt sig att “zooma in de personer [...] som behöver lite mer stöd”. Genom att vara intuitiv och inkännande kan hon se vad eleverna har för problematik och därigenom ge dessa personer vad de behöver. Även Madeleine berättar att hon försöker stötta sina elever och finnas där för dem. Hon menar att det är viktigt att förmedla att hon tror på eleven och hans kapacitet: “jag är här, jag tror på dig. Tror inte du på dig själv, lita på mig då, för jag tror på dig”. Cecilia betonar också vikten av att stärka elevernas självförtroende. Hon försöker förmedla att deras låtar behövs och att det “är viktigt på riktigt”. Hon tror att det är “otroligt viktigt att om du har nån idé inom dig [...] då är det din jävla skyldighet att dela med dig av den!”. Anna E säger följande kring vad som hindrar elevers skapande: “Självförtroende, hundra procent självkänsla, självförtroende. [...] Alltid. Det är det enskilt största hindret för alla. Verkligen.” Anna E försöker alltid lyfta fram och peka på vad hon tycker är bra i det som eleverna har skapat. Hon säger också att hon brukar bemöta eleverna genom att uppmuntra och uppmana dem att våga prova olika saker, “hundra miljoner uppmuntrande ord [...] och när dom växer av det lilla, så kan de växa av andra stora saker också”, säger hon. Anna E menar att många begränsar sin kreativitet genom att oroa sig för vad andra tycker och att det därför är viktigt för skapandeprocessen att inte bry sig om andras åsikter. Eva berättar att det ibland kan finnas mycket rädsla hos individer eller i en grupp och att hon brukar känna av hur hon ska bemöta detta. Eva berättar att hon känner sig “väldigt trygg i att undervisa” vilket kan smitta av sig på eleverna och leda till att det “blir mycket värme i gruppen”. Eva menar att det är hennes uppgift som lärare att “sätta an tonen så att det blir mycket kärleksfullhet och respekt i gruppen” och att hon ska hjälpa eleverna att växa: “Jag fokuserar väldigt starkt på hur jag kan få var och en av de här personerna att lyfta, att växa, att komma i kontakt med det som är deras skapande, positiva kraft. Det är min uppgift”. Hon berättar också att en stor del i att undervisa i både sång och låtskrivande handlar om att hjälpa eleverna att frigöra deras egna resurser: “Så att de tror på sin egen förmåga”. När Cecilia undervisar pratar hon mycket om ett “safe-space” vilket innebär att skapa ett tryggt rum för eleverna. Det

betyder att det som händer i rummet stannar där och att alla elever har fått lika mycket tid på sig att skriva en låt. Hon försöker också visa på att ingen är perfekt och att alla kan misslyckas genom att dela med sig av låtar hon själv skrivit som enligt henne är "misslyckade". Dessutom kan hon berätta om artister som har haft stora problem och gått igenom svåra perioder: "Alltså det finns så många såna fina historier. Att visa det här med att dom inte är ensamma på nåt sätt. Att alla har sin grej, alla är ju unika på nåt sätt."

Eva berättar att det är viktigt att medvetandegöra den inre kritikern för eleverna så att de får lära känna de inre figurerna som blockerar skapandet. När hon undervisar försöker hon att låta bli att döma och lär sedan sina elever att inte värdera musiken, "det är väldigt mycket det jag jobbar med när jag undervisar, att befria människor från det, för då lossnar kreativiteten". Att främja sina elevers skapande handlar även för Cecilia mycket om psykologi. Med sina vuxna elever pratar hon mycket kring "det här med att inte bedöma sig", om självkritik och att inse att "du aldrig själv kommer bli nöjd med det du gör". Hon menar att syftet med att skriva musik inte är att bli nöjd utan "för att det är underbart att hålla på". Eva betonar också vikten av att vara fördomsfri och att vara öppen för flödet av idéer som kommer i skapandeprocessen. Genom att lägga bort sina fördomar och sitt dömande kan man "komma åt det där flödet av inspiration och [...] bli som ett barn igen". Hon menar att det är positivt att ha en inställning av att "allt är okej" och att det är viktigt att ha en lekfullhet i skapandet, "leken måste fortsätta". Eva berättar att hon försöker förmedla till sina elever att det är viktigt att det finns en balans mellan höger och vänster hjärnhalva. Hon menar att det behövs en form av logik från vänster hjärnhalva och det spontana och unika från höger hjärnhalva, och enligt henne har ofta en riktigt bra låt en kombination av dessa två aspekter.

Att ge feedback är även något som Eva använder sig mycket av, men det är något som hon är lite försiktig med. Hon tycker det är viktigt att vara ärlig men hon är försiktig med hur hon framför sina åsikter och eventuell kritik. Hon frågar alltid eleven "vad vill du ha?" och "vad vill du använda mig till?" och är noga med att lyssna in om verkligen eleven vill och behöver feedback. Hon tror att de flesta som skriver musik kan uppleva att det är väldigt personligt att spela upp en egenskriven låt, därför använder hon sig av metoden "stars and wishes". Det går ut på att den person som lyssnat på en låt nämner två positiva saker och en önskan eller ett förslag till förbättring. Hon menar att det är viktigt ge konstruktiv feedback och att vara tydlig med att "det här är min åsikt". Dessutom försöker hon i största möjliga mån att ge exempel på vad som skulle kunna förändras, hon kan då uppmana eleven att testa för att se om låten blev bättre eller sämre.

Cecilia ger gärna feedback till elever men brukar vänta in dem och lyssna efter vad de vill ha feedback på i en låt. Hon berättar även att hon förr varit mer impulsiv när hon gett beröm. "Så var jag såhär "fan, vad bra!". Hon upplevde dock att det blev svårt att fördela de positiva kommentarerna jämt i en grupp och har istället börjat berömma eleverna för att vara modiga nog att våga göra något. Madeleine försöker att ge konkret feedback så att eleven förstår precis vad det är som är bra eller behöver utvecklas. Hon nämner också att det kan vara väldigt givande att ge skriftlig feedback eftersom det blir tydligt för både lärare och elev. Anna E berättar att hon brukar låta eleverna få lyfta fram bra saker hos varandras låtar. De får då precisera vad de tycker är bra i låten, till exempel en viss textrad eller en del av låten. Hon säger att det är givande att "få dem att se små delar i sina grejer när de själva har väldigt svårt att se det som [...] är bra". En metod som Cecilia använder sig av som kan främja elevernas skapande är att ge eleverna begränsat med tid att skriva klart en låt. Hon säger att man hinner "så fantastiskt mycket bara på en kvart" vilket hon tycker är "himla magiskt". Genom att skapa tidspress kan hon "ge folk den här gnistan" och visa att det bara gäller bara att "göra" och färdigställa en låt. Cecilia tycker dock även att det kan vara dåligt att alltid fokusera på resultat. "Jag tror ibland att det kanske händer mer i nån som inte går upp och sjunger, i huvudet, men dom kanske går hem sen och gör nånting." Även Anna E berättar att det varit väldigt givande att använda sig av deadlines när hon undervisat i musikskapande. Madeleine använder sig också av tydliga ramar för att hjälpa eleven framåt. Hon menar att det är bra att avgränsa och att ge eleven begränsat med möjligheter eftersom det kan vara "just det man behöver" och för att "det ska bli kreativt, och en skapande process.". Det kan innebära att eleverna får jobba med ett visst antal toner i en skala eller att de ska utgå ifrån olika ackord. Genom att teoretisera till viss del kan skapandet på så sätt bli lite mindre prestigefyllt, "det är väldigt roligt när man har en elev som inte tror på sig själv, och som helt plötsligt sitter där med en liten låt" säger Madeleine. Att förenkla för eleven är också något som Anna E nämner som en metod för att främja skapandet. Som nämnts ovan har hon även använt sig av slagordet "keep it simple, stupid" vilket går ut på göra det enkelt för sig och ibland kanske bara använda ett eller två ackord.

Anna E påpekar dessutom att det är väldigt individuellt vad eleverna behöver hjälp med, vissa har svårt för att hitta ackord som passar ihop och andra har svårt för att skriva text. Madeleine är också inne på att man måste utgå från vad eleven är bekväm med och utmana på en lämplig nivå, "man måste möta eleven och göra det lustfylld samtidigt som konkret". Hon upplever att man inte kan tvinga på någon att skapa, utan det har med

elevens vilja att göra. Något som kan vara svårt är att många elever har lite tålamod och ger upp snabbt. Madeleine säger att det är jätteviktigt att visa förståelse och inte pressa för mycket. Till exempel har eleverna fler ämnen än musik att tänka på och vissa mår dåligt av olika skäl. Därför måste man utgå från elevens situation och bygga upp undervisningen utifrån det. Madeleine tycker även att det ibland kan vara jättebra att prata om skapandeprocessen men att det andra gånger kan stoppa processen. Cecilia berättar att hon inte pratat så mycket om processen i sin undervisning, men att hon skulle vilja göra det mer för att till exempel lyfta fram att svackorna då det går dåligt är en naturlig del av processen.

Sammanfattningsvis pratar lärarna om självförtroende, inställning, trygghet och att inte döma som sätt för att främja elevers skapande. De tar även upp avgränsningar, medveten feedback, beröm och förståelse för varje elevs behov.

6. Diskussion

Diskussionen är indelad i tre huvudrubriker och här kopplar vi samman resultatet med litteraturen och våra egna tankar. Under rubriken *6.1 Synen på kreativitet och musikskapande*, diskuterar vi begreppet kreativitet utifrån olika perspektiv och hur intervjupersonerna ser på musikskapandet. Under *6.2 Skapandeprocesser* reflekterar vi kring skapandeprocessens komplexitet, inspiration, kopplingen till mindset samt artister och musikhärores sätt att prata om skapandet. Avslutningsvis diskuterar vi olika metoder för att främja elevens skapande under *6.3 Undervisning och musikskapande*.

6.1 Synen på kreativitet och musikskapande

6.1.1 Att fånga det mångsidiga begreppet

Vi har under arbetets gång insett att kreativitet är ett stort och komplext begrepp som därför också är svårt att definiera. Det har varit intressant att höra intervjupersonernas individuella tolkningar och läsa de många förklaringar som finns i litteraturen. Vi har hittat många likheter mellan definitionerna, men även några skillnader. Det som märks är att alla intervjupersoner har sin egen unika relation till begreppet kreativitet och det tycks också stämma för forskarna som även de ser begreppet utifrån helt olika perspektiv. Intervjupersonerna ringar in olika saker som återfinns i litteraturen, till exempel att kreativitet hänger ihop med förmågan att tänka bortom invanda mönster och rutiner, att våga tänka nytt och att gå utanför ramarna. Detta påminner om Nationalencyklopedins (2019b) definition att det handlar om frigörelse från etablerade perspektiv. Det stämmer också överens med att kreativa personer är komplexa i sina handlingar och sätt att tänka och att divergent tänkande samt öppenhet och flexibilitet är nära kopplade till kreativitet (Brodin, 2014; Csikszentmihalyi, 1996; Jacquemont, 2013). Intervjupersonerna verkar överens om att det hänger ihop med den kreativa processen och att det handlar om att skapa något. Det nämns även att det är alla ens samlade erfarenheter som det skapas något nytt ur, precis som Vygotskij (1995) menar att alla fantasins skapelser är uppbyggda av element som hämtats ur verkligheten och ingår i en människas tidigare erfarenheter. Någon intervjuperson säger även att kreativitet handlar mycket om fantasi, vilket man kan läsa om i Vygotskij (1995) och Brodin (2014). En annan fin tanke som kom upp hos vissa intervjupersoner är att kreativitet innebär en kontakt med sitt inre och att våga lyssna inåt. Jacquemont (2013) beskriver nyfikenhet som en betydelsefull egenskap vilket får

oss att utforska både det som finns inom och utanför oss själva. I dessa tankar finns även paralleller till flow (Csikszentmihalyi, 2003) som erfordrar en sorts kontakt till sitt inre och ordning i medvetandet för att kunna uppstå. Att begreppen flow och kreativitet är trogna följeslagare har även en av informanterna observerat, vilket framgår tydligt av litteraturen (Brodin, 2014; Csikszentmihalyi, 1996).

Kreativitet “är en sliten term” säger en av intervjupersonerna och “termen är komplex och ganska vag” menar Odena (2012). Begreppet används ofta och i många olika sammanhang, vilket är intressant med tanke på att kreativitet kan innebära så mycket saker och det är svårt för oss att veta vad någon annan menar när de använder ordet. Termen har möjligtvis använts så mycket att dess innebörd har urvattnats. Vi vill ha mer kreativitet i skolan, på jobbet, i vardagen. Men exakt vad är det vi vill ha mer av? Kanske allt det som vi skrivit om i litteraturen och det intervjupersonerna har sagt. Kanske lite mer konst och musik i vardagen, tid att ägna sig åt en “kreativ” hobby. Kanske fler bra idéer. Kanske djupare kontakt till oss själva eller att uppleva flow oftare. Det är svårt att säga, men det kanske är en del av kreativitetens natur att den har en unik innebörd för varje situation, individ och ändamål.

6.1.2 Kreativiteten finns inom oss alla

Det verkar finnas en gemensam bild hos intervjupersonerna av att kreativitet finns inom alla människor. Vissa menar även att det finns personer som har mer av det eller iallafall har lättare tillgång till kreativiteten. Det stämmer bra med litteraturen som beskriver att vissa personlighetsdrag verkar öka den kreativa förmågan och att kreativitet finns hos alla människor i varierande grad (Brodin, 2014; Csikszentmihalyi, 1996). Kunskap kring vilka dessa egenskaper är borde såklart även öka sannolikheten att kreativa beteenden eller tankar ska uppstå. Så man kan nog påstå att kreativitet är något man kan lära sig om man ägnar mycket tid åt det, eller “övar på att vara kreativ” som en intervjuperson säger. Samtidigt skiljer några intervjupersoner på kreativa och inte kreativa miljöer och personer och säger att “kreativitet behövs i den vanliga världen” och att man varit i miljöer “där ingen är kreativ”. Eftersom det finns en bild av att kreativitet finns hos alla människor, borde detta innebära situationer där olika faktorer har gjort att kreativiteten inte utvecklats, inte får så mycket fokus eller där förmågan kanske rentav inte utnyttjas. Annars går dessa två resonemang emot varandra. Det hade varit intressant att veta mer om hur dessa icke-kreativa miljöer som beskrivs ser ut, för att på så vis få en större inblick

i hur intervjupersonerna ser på kreativitet. En intervjuperson menar att kreativitet borde ges större plats i samhället och att detta skulle leda till en mer öppensinnad värld. Med tanke på att öppenhet är en egenskap som kopplas till kreativitet (Brodin, 2014; Csikszentmihalyi, 1996) är detta en mycket rimlig slutsats.

6.1.3 “Vi är kreativitet”

En intervjuperson menar till och med att “vi är kreativitet” och att det är den innersta beståndsdel i alla människor. Detta är ett intressant och slående utlåtande, som man kan reflektera mycket kring. Menar hon att det är en så naturlig mänsklig egenskap att den genomsyrar vår existens eller menar hon att vi har någon sorts inneboende skapande källa som är människans drivkraft? Eftersom alla nya idéer och lösningar på problem har uppstått ur människans kreativa process (Jacquemont, 2013; Vygotskij, 1995), kan man väl dra slutsatsen att utan skapandet så hade inte mänskligheten överlevt och därmed inte “varit”. Och vad hade vi varit utan den utveckling som kreativiteten står bakom? Flera intervjupersonerna berättar dessutom att de inte hade vetat vilka de var om musikskapandet tagits ifrån dem. Så ja, det kanske är just det vi är - kreativitet.

6.1.4 En nyttig produkt?

En sak vi reagerade på var att kreativitet i litteraturen ofta definieras som någonting som måste resultera i en “nyttig” produkt och att denna produkt måste bedömas av experter inom området (Brodin, 2014; Csikszentmihalyi, 1996; Jacquemont, 2013; Klein, 2012). En kreativ person måste förändra kulturen eller en domän på något betydande sätt (Csikszentmihalyi, 1996). Detta går delvis emot vår syn på kreativitet och det kan även tyckas gå emot många av intervjupersonernas tankar. Det verkar som att allas grundläggande drivkraft är lusten och ett stort behov av att uttrycka sig, inte en ambition om att nödvändigtvis förändra “en domän” eller producera något “nyttigt”. Det verkar ju löjligt att något som inte erkänts som nyttigt av experter inte räknas som kreativitet. Dessutom är det svårt att avgöra vad som är nyttigt. Vem bestämmer och hur många ska vara överens? Hur är det med värdet av insikterna och glädjen man fått ut av processen? Dessutom kan den inre utvecklingen och allt annat skapandet ger också indirekt vara nyttigt för samhället. Vygotskij (1995) menar att skapandet är en helt naturlig del av vardagen och att alla individers bidrag stora som små är med till att föra utvecklingen framåt. De flesta av intervjupersonerna verkar iallafall inte fokusera så mycket på andras

åsikter, vilket ofta kan vara bra för skapandet. En intervjuperson berättar hur hon slutat bedöma sitt musikskapande och att även om hon inte blir nöjd med det hon gör, så håller hon på för att det är underbart att hålla på. Hon är inte den enda som är inne på att det är viktigt att inte döma och värdera. Detta går stick i stäv med att producera en nyttig produkt som ska utvärderas av experter. Den definitionen passar möjligtvis bättre inom andra områden än just musikskapande. "Under verifikationsfasen bearbetas, utvärderas och prövas idén för att ta reda på om den håller måttet" skriver Jacquemont (2013). Detta synsätt verkar lämpligare inom till exempel vetenskap, där det finns större mening med att fokusera på värden som kan vägas och mätas och att ta fram en produkt som är praktisk och användbar. Denna syn går emot hela musiken och musikskapandets mening och värde. Även när begreppet kreativitet diskuteras i förhållande till musikundervisning problematiseras detta och det blir nödvändigt att ha en annan syn på kreativitet där processen är mer i fokus (Odena, 2012). Det kanske inte är rimligt att ha en gemensam definition av kreativitet för alla områden, då målet med kreativiteten kan variera. Vygotskij (1995) bjuder på den lite mer passande förklaringen att kreativitet förekommer överallt där människor "fantiserar, kombinerar, förändrar och skapar något nytt" och kan vara sådant som skapas "i den yttre världen eller en konstruktion som bara existerar och ger sig till känna i människans inre".

6.1.5 Musikskapandes betydelse – flow, känslor och identitet

Musikskapandet betyder oerhört mycket för intervjupersonerna och är starkt kopplat till identiteten och hela varandet. Vi har slagits av vilken stor kraft musiken och skapandet besitter. Ruud (2002) skriver att musikupplevelser påverkar både kropp och själ och berör oss djupt. Intervjupersonerna beskriver musikskapandet på följande vis: "mitt sätt att finnas till", "det är liksom hela mitt varande", "meningen med livet" och "något som kan ge kraft och mod att leva". Brodin (2014) skriver att skapandet kan vara ett kall och det enda sättet att leva på för vissa personer. Även Ruud (2002) menar att musiken kan berika vår existens och ger livet mening för många människor. Att ägna sig åt musik kan stärka upplevelsen av att höra hemma i ett större sammanhang och att våra liv är sammankopplade i något som är större än oss själva (Ruud, 2002). Likaså May (1994) beskriver att kreativitet och skapande kan fördjupa meningen i våra liv. Som en informant säger: "en fördjupad kommunikation med sig själv och andra".

Flertalet av intervjupersonerna uttrycker att ett liv utan skapande skulle försämra livskvaliteten eftersom musiken är så nära förbunden med identiteten och det psykiska måendet. Flera intervjupersoner uttrycker hur identiteten skulle påverkas negativt om de inte fick ägna sig åt musikskapande: "jag hade ju inte vetat vem jag var" och "vad är jag då? Ingenting". Detta kan förklaras av att det finns en nära koppling mellan den musik vi tycker om och våra erfarenheter, vår livshistoria och den vi är eller vill vara (Lilliestam, 2009). Intervjupersonerna skulle må betydligt sämre om de inte fick skriva musik och två av dessa beskriver ett liv utan musik som "katastrof" och "misär". En informant tror att hon hade förtvinat själsligt och en annan menar att hon hade blivit deprimerad. Csikszentmihalyi (2003) menar att det finns ett samband mellan flow-upplevelser och en förbättrad livskvalitet. Vi kan se en koppling mellan musikskapandet och flow och hur detta tillstånd inverkar positivt på det psykiska måendet. Brodin (2014) skriver att människor som ofta upplever flow även är mer tillfreds med livet, har bättre självkänsla och mår bättre psykiskt. Det är förståeligt att de människor som befinner sig i flow vill uppleva det igen och igen, en av informanterna beskriver upplevelsen som "oerhört beroendeframkallande". Csikszentmihalyi (2003) beskriver denna längtan efter att uppnå flow som att "när vi en gång har smakat denna glädje kommer vi att fördubbla våra ansträngningar för att få smaka på det igen. Det är på det viset som självet växer." Att skapa musik och få uppgå i flow är något som verkar förbättra tillvaron för flertalet av informanterna, det skapar mening i livet och utvecklar inte bara informanterna musikaliskt utan även på ett personligt plan.

Intervjupersonerna använder musikskapandet som ett sätt att uttrycka och bearbeta känslor som är svåra att sätta ord på. Lilliestam (2009) skriver att musik kan hjälpa oss att bearbeta saknad, depression och andra svåra känslor. Ruud (2002) beskriver hur "musiken kan ge själen ro, lindra oro och stress" samt "ge kraft och energi". En intervjuperson säger att hon genom att uttrycka sina känslor genom musiken kan hon sedan "bli av med det" vilket påminner om katharsis (Nationalencyklopedin, 2019c) som är en sorts känslomässig reningsprocess.

En annan positiv aspekt av musikskapandet som framkommit är den känsla av gemenskap som kan uppstå då man uttrycker sina tankar och känslor och sedan delar med sig dessa genom musik till världen. Flera av informanterna beskriver att de genom att dela med sig av sin musik kan upptäcka att de inte är ensamma om känslor, tankar och upplevelser som de uttrycker. Att musiken kan skapa en känsla av gemenskap är något som Lilliestam (2009) beskriver: "musiken och texten kan förmedla en känsla av att man inte är ensam i

sitt utanförskap, elände eller sorg”. Lilliestam menar även att många människor upplever att musiker uttrycker något i sin musik som man själv inte förmått att sätta ord på, vilket skapar en känsla av att inte vara ensam om det man upplever. En informant säger just att hon ibland känner sig ensam i sina sorger och besvär, men genom att dela med sig av sina låtar inser hon att andra känner samma sak. Bruscia (i Baker & Wigram, 2005) beskriver värdet av alla de musikstycken som finns och ständigt skapas: “Songs are ways that human beings explore emotions. They express who we are and how we feel, they bring us closer to others, they keep us company when we are alone”.

6.1.6 Musikskapandet - en kontakt med något “större”

Vi upptäckte att flera av intervjupersonerna beskrev musikskapandet som en sorts kontakt med något större. Upplevelsen verkar vara svår att sätta ord på, men det framkommer att det är en känsla av att vara med i någonting som är större än självet eller som en intervjuperson säger: “Det är liksom mer som att jag öppnar mig för något annat som är större. Det låter religiöst och det är det nog på ett sätt.” Detta tyckte vi var väldigt intressant och vi hittade även liknande beskrivningar i litteraturen. Till exempel skriver Csikszentmihalyi (1996) att musik är en av ganska få aktiviteter som ger en känsla av att vara del av “an entity greater than ourselves”. Likaså beskriver Gabrielsson (2008) en känsla av att gå upp i något större. Dessutom är kopplingen mellan skapandet och det gudomliga något som historiskt sett varit en allmän uppfattning och som därför fortfarande nämns i samband med både kreativitet och inspiration (Csikszentmihalyi, 2003; Brodin, 2014; Nationalencyklopedin, 2019b).

Det är såklart intressant att spekulera kring vad det egentligen kan vara som ligger bakom denna upplevelse. Det skulle kunna vara det undermedvetna eller omedvetna som spelar ett spratt. Känslan av att komma i kontakt med sitt inre och kanske förstå sig själv på ett fördjupat sätt som gör att det känns speciellt och “stort”. En intervjuperson nämner något som påminner om synkronicitet, “det är nån som leder en, man blir ledd på nåt konstigt vis. Om det är en själv innerst inne eller vem det är”. En intervjuperson förklarar att livet i sådana flow-stunder känns otroligt stort, vackert och magiskt. Hon är inte den enda som haft denna upplevelse utan Gabrielsson (2008) skriver om liknande berättelser om sådana “magiska” tillfällen och att dessa stunder är lyckan själv. Att det närvarande blir mer meningsfullt och njutbart kan man också läsa i Csikszentmihalyi (2003). Flera intervjupersoner beskriver även hur låtarna ibland “skriver sig själva”. Detta kan nog

också bidra till att skapandet känns “stort” och mystiskt. För var kommer det ifrån om det inte kommer från en själv? Brodin (2014) skriver att det kan förklaras genom att vårt omedvetna gör oväntade associationer. Vygotskij (1995) avfärdar det övernaturliga som ett alternativ och menar att skapandet helt och hållet är ett resultat av våra tidigare erfarenheter.

Csikszentmihalyi (2003) skriver att musik och andra konstformer alltid har använts i religiösa sammanhang för att få kontakt till “de övernaturliga krafterna” och att religion i sig är ett försök att skapa balans i sinnet - vilken är en av förutsättningarna för flow. Kopplingen mellan det religiösa och flow är uppenbar. Frågan återstår om flow är den logiska förklaringen på upplevelsen eller om flow faktiskt *är* en religiös upplevelse. Vi som även själva har upplevt detta mystiska flöde som kan uppstå vid låtskrivandet och känslan av att få “kontakt” med någonting, förstår att upplevelsen kan tolkas som något nästan religiöst. Men vilken som är den sanna förklaringen till skapandets ursprung är svårt att säga och detta är kanske en av anledningarna till att det är så lockande att återvända till det gåtfulla låtskrivandet gång på gång.

6.2 Skapandeprocesser

6.2.1 Artister och musklärares olika sätt att prata om skapandet

När vi analyserade intervjuerna märkte vi att det fanns en viss skillnad mellan artisterna och musklärarnas sätt att prata kring deras skapande och vi blev därför intresserade av hur musklärrollen kan tänkas påverka. Musklärarna verkade ha mer vana av att formulera sig kring skapandet och gav mer utförliga och tydliga förklaringar samt tog upp flera olika exempel på hur skapandet sker. De tog upp många praktiska övningar, främst sådana som de använder sig av i sin undervisning. Flera intervjupersoner ur denna grupp berättar exempelvis detaljerat kring sina egna tankar under låtskrivarprocessens gång, frågor man bör ställa sig själv och sådant som är viktigt att tänka på. Andra nämner praktiska metoder som de använder sig av: ord-bibliotek, flödesskrivning eller plankar en “fet ackordföljd”. Det var nästan enbart musklärarna som beskrev sätt för att främja skapandet, de hade till exempel tankar kring disciplin och vikten av att ha ”rätt” inställning. Artisterna gav generellt kortare beskrivningar med få detaljer, de beskrev mer övergripande och tog inte upp många övningar eller specifika metoder för att främja skapandet. De beskriver inte sina tankar under processens gång så utförligt utan fokuserar mest på vad de faktiskt gör. Detta behöver inte nödvändigtvis betyda att artisterna inte

använder sig av övningar och tydliga metoder eller är medvetna om hur deras skapande går till. Det kan bero på mycket saker, men en teori är att de inte är lika vana vid att verbalisera tankar kring skapandet till någon annan, eftersom det inte är en del av deras jobb. Lärarna däremot pratar inför elever nästan varje dag och är vana vid att sätta ord på låtskrivandet på ett sätt så andra förstår. Det är såklart inte konstigt om detta leder till mer ingående beskrivningar av det egna skapandet, eftersom man är tvungen att medvetandegöra processen för sig själv för att kunna verbalisera och förmedla till eleverna och främja deras skapande.

6.2.2 Musikskapande - en intuitiv och komplicerad process

Något som framgår av resultatkapitlet är att det egna musikskapandet tycks vara en mer eller mindre intuitiv process. Det som skapas upplevs ibland vara något som bara uppstår och "kommer" utan att man riktigt kan förklara varifrån eller varför, och detta finner vi intressant. Detta kan möjligtvis förklaras med hjälp av den forskning och litteratur som finns kring flow och kreativitet.

Det visar sig att flertalet av intervjupersonerna upplever att en låt ibland kan komma till dem så lätt att de undrar varifrån den kom. En intervjuperson beskriver att skapandet i vissa faser av den kreativa processen bara "händer av sig självt" och en annan berättar hur vissa låtar "skriver sig själva". Det kan finnas flera förklaringar till det som informanterna upplever. Enligt Brodin (2014) kan den kreativa processen ofta ske på en omedveten nivå. Även det divergenta tänkandet som har en betydelsefull roll i den kreativa processen anses till stor del vara omedvetet. Något som även är troligt är att informanterna hamnar i ett tillstånd av flow vilket förklarar känslan av att skapandet sker intuitivt och motståndslöst. En informant förklarar att hon i detta tillstånd inte behöver styra utan att skapandet bara sker av sig självt, en annan vet instinktivt vad hon ska göra och menar att det handlar om magkänsla och intuition. Upplevelsen av flow beskrivs av Csikszentmihalyi (2003) som att vara så uppslukad av en sysselsättning att man glömmer bort både "jaget" och tid och rum. Detta förutsätter ett ordnat medvetande eftersom man medan det pågår måste glömma allt annat. En av informanterna beskriver just upplevelsen av flow som en "känsla av att glömma bort sig själv". En annan intervjuperson berättar att hon ibland kan uppleva att hon inte är helt delaktig i skapandeprocessen vilket kan förklaras av att hon hamnat i flow och kopplat bort sitt "jag". Flera av intervjupersonerna berättar att de samlar på sig musikaliska idéer som de vid ett senare tillfälle kan ha nytta

av i musikskapandet. Enligt Brodin (2014) kan ett sådant inre musikbibliotek bidra till flow under skapandeprocessen och detta hade då varit en av förklaringarna till varför vissa av informanterna lättare kan hamna i flow i sitt skapande. Två av informanterna beskriver att låtarna ibland kan ligga och gro och att de sedan får en idé som gör att de kan skriva klart låten. En informant uttrycker det såhär: "I natt vaknade jag och då kom jag på en annan låt som jag inte skrivit färdigt, och då plötsligt så förstår jag [...] dom där två idéerna hör ihop". Enligt Socialpsykologen Graham Wallas teori om den kreativa processens faser så innebär illuminationsfasen att man får en uppenbarelse, en "aha-upplevelse" och plötsligt vet hur problemet ska lösas (Klein, 2012). Det är möjligt att det är i denna fas som informanterna befinner sig då de upplever att skapandet bara "kommer" och "händer av sig självt". Utifrån litteraturen och resultatet kan vi dra en parallell mellan det divergenta tänkandet, flow och illuminationsfasen. Allt detta tycks ha en inverkan på intervjupersonerna och kan delvis förklara upplevelsen av skapandet som en spontan, intuitiv och omedveten process.

6.2.3 Inspirationen och hur den kan väckas

Inspirationen till musikaliska idéer tycks komma både inifrån och utifrån och gemensamt för alla intervjupersoner är att de kan inspireras av allt som de upplever i sina liv. En informant beskriver det som att hon kan finna inspiration i "allt som händer, allt som finns och allt som inte finns" och en annan säger att inspirationen kan komma från "allt och ingenting". Flera intervjupersoner nämner att inspirationen kan uppstå ur en känsla eller sinnesstämning som de sedan känner ett behov av att uttrycka genom text och musik. Precis som Brodin (2014) skriver så kan den inre inspirationen uppstå utifrån en sinnesstämning eller känsla och från både positiva och negativa erfarenheter. Den yttre inspirationen kan komma från andra människor, miljöer och olika konstformer såsom konst, film och poesi. Flertalet informanter nämner att de kan bli inspirerade av andra konstformer och att de kan få idéer till text och musik genom att lyssna på andras musik. Andra inspirationskällor som nämns är samhället, ljudbilder, samtal och filosofi. Enligt Brodin (2014) kan även miljön ha en betydande roll för inspirationen och en informant nämner särskilt havet som en stor inspiration medan en annan upplever att omgivningen i staden kan vara källa till musikaliska idéer.

En informant beskriver att hon behöver lugn och tystnad för att få inspiration, och detta är något som Brodin (2014) nämner som en viktig förutsättning för skapande hos vissa

artister och konstnärer. Flertalet av informanterna tycks ofta få inspiration genom att medvetet söka efter den, men den kan även uppstå på ett omedvetet plan. Klein (2012) menar att inkubationsfasen i den kreativa processen är ett samspel mellan det medvetna och omedvetna och att tankarna inte lika medvetet kretsar kring problemet, vilket kan ske under vila och sömn. Detta kanske förklarar de perioder då vissa informanter upplever att de har svårt att skapa och finna inspiration. Kanske befinner de sig då i inkubationsfasen i den kreativa processen och behöver bearbeta inre och yttre intryck för att sedan få inspiration och bli kreativa?

Något som har framkommit från resultatet är att flera informanter upplever perioder då de har mindre inspiration och skapar i mindre grad. En intervjuperson nämner att hon kan ha långa perioder av skrivkramp och en annan beskriver hur hon i perioder inte har kunnat skriva musik alls. Hade intervjupersonerna kunnat använda sig av olika metoder för att främja inspirationen i dessa perioder? Inkubationsfasen kan ses som en paus i skapandet och stärker enligt Brodin (2014) det kreativa idéflödet. Samma författare menar även att skrivkramp kan släppa efter en sådan paus.

Vad som framgår av intervjuerna är att de flesta informanter har metoder för att finna inspiration, men frågan är hur medvetet dessa metoder används? Att spela och improvisera på sitt instrument för att få inspiration är en metod. En informant berättar att hon ofta får inspiration vid pianot och en annan nämner att hon kan bli inspirerad av att hitta nya ljud på ett annat instrument än huvudinstrumentet. Andra metoder som nämns är att lyssna på andras musik och därigenom få nya idéer. Ett annat sätt är att leta efter grooves i låtar som kan användas i den egna musiken eller göra en egen version av en låt man tycker om. Att höra ett snyggt ackord, en ackordföljd, en mening eller ett ord kan också inspirera. Ytterligare en inspirationskälla är att spela med eller skriva musik ihop med andra personer.

Kan man då sätta igång inspirationen medvetet? Ja, det tycks finnas många olika metoder för att få nya idéer till låtskrivandet, men kanske är det ändå inte alltid så lätt att styra över inspirationen. Det är högst individuellt vad som fungerar för varje individ men alla intervjupersonerna har troligtvis en egen lösning på hur de ska finna ny inspiration, eftersom de alla berättar om olika sätt för att få inspiration. När det gäller lärarna så är det intressant att de inte tycks använda sig av de metoder som de själva lär ut till sina elever. Hur kommer det sig? Är det bara så att det inte framkommit från intervjuerna och att de i själva verket visst delvis använder sig av de metoder som de lär ut?

Det kan tänkas att mycket handlar om självkänedom och att förstå vad man själv behöver då man hamnar i perioder av idétorka och saknar inspiration. Nicole beskriver att hon mår bra av “att låta passionen och längtan efter musiken komma tillbaka, utan press”. Kanske kan det också behövas perioder av mindre musikskapande och produktivitet för att lusten och inspirationen ska kunna väckas och återvända?

6.2.4 Att hantera den inre kritikern och hitta rätt mindset

Gemensamt för flertalet av intervjupersonerna är att de tycks uppleva självkritik i någon utsträckning. Detta verkar vara en av de största utmaningarna i musikskapandet utöver att hitta tid och disciplin till att skapa. Vi funderar på om det kan finnas ett samband mellan den inre kritikern och ett statiskt mindset (Dweck, 2017). Detta mindset som vi alla har i någon utsträckning gör att det blir svårt att ta emot kritik. Människor i ett statiskt mindset har ett behov av att bedöma varenda situation och visa att de duger. Detta kommer förstärkt av en rädsla av att inte räcka till. Att ha svårt att ta kritik från andra kan vara svårt om man själv redan är väldigt kritisk och hård mot sig själv.

Andersson (2016) menar att när vi har en inre kritiker så “upplever hjärnan det som att andra bedömer oss hela tiden även om det bara är våra egna tankar som dömer”, detta kan delvis förklara varför det kan vara svårare och känsligare för dessa personer att ta emot kritik. En anledning till att man hela tiden behöver visa att man duger beror troligtvis på en låg självkänsla, vilket många med en inre kritisk röst har. Detta nämns också av Andersson (2016) som menar att självkänslan påverkas negativt hos personer med en inre kritisk dialog. Flertalet av intervjupersonerna berättar om hur de på olika sätt kan uppleva självkritik, en informant säger att hon kan vara sin egen värsta kritiker, en annan beskriver att när hon är självkritisk så upplever hon att “det aldrig duger” vilket leder till att hon får svårt att skapa. En informant berättar att hon alltid haft en väldigt stark självkritik och rädsla för vad andra ska tycka. När informanterna tycks vara i ett statiskt mindset under sitt skapande verkar detta kunna generera en känsla av tvivel och otillräcklighet. En informant kan tycka att det är svårt att “veta om det är rätt” och två andra intervjupersoner beskriver att de kan börja ifrågasätta sig själva och sitt skapande. Sammantaget tyder mycket på att när informanterna är i ett statiskt mindset och upplever självkritik i skapandeprocessen så påverkar detta musikskapandet negativt.

Hur viktigt är det då att ha ett dynamiskt mindset för att lyckas med sitt skapande? Ett dynamiskt mindset innebär en tro på att ens grundläggande egenskaper och den egna

förmågan kan utvecklas genom hårt arbete (Dweck, 2017). Personer i ett dynamiskt mindset har dessutom en "god förmåga att identifiera sina egna styrkor och svagheter och ser inte sig själva eller sina prestationer som alltigenom bra eller dåliga". Detta och andra egenskaper som kännetecknar ett dynamiskt mindset kan i sin tur kopplas till de kreativa personlighetsdragen komplexitet och divergent tänkande (Brodin, 2014; Csikszentmihalyi, 1996; Jacquemont, 2013). Detta gör det ännu mer troligt att ett dynamiskt mindset kan gynna kreativitet. Flera informanter menar att det är viktigt att våga tänka nytt, experimentera och gå utanför ramarna i skapandet. Att vara öppen för att prova nya idéer kan också kopplas till divergent tänkande.

Envishet är något som vissa intervjupersoner nämner som viktigt för skapandet. En av dessa berättar att envishet och en stor tilltro till hennes konstnärliga värde har varit avgörande för att klara av motgångar. Enligt Dweck (2017) anser kreativitetsforskare att den typ av envishet och uthållighet som ett dynamiskt mindset medför är den viktigaste förutsättningen för kreativa prestationer. En annan informant berättar att hon lyckas ta sig förbi motgångar tack vare att hon älskar det hon gör och att det på så sätt blir till en drivkraft i skapandet. Detta går i linje med vad Dweck (2017) skriver: "Passionen för att anstränga dig och hålla fast vid något, till och med - eller särskilt - när det inte går så bra, är kännetecknet på ett dynamiskt mindset".

Flera av intervjupersonerna betonar även vikten av att ha rätt inställning när de stöter på utmaningar i skapandet såsom självkritik. Det kan handla om att ha ett mer lättsamt, lekfullt, öppet och icke-dömande förhållningssätt till musiken och skapandet. Detta påminner mycket om ett dynamiskt mindset. En informant berättar att hon med tiden har lärt sig att släppa taget om hon upplever motstånd i låtskrivandet och att det inte finns någon prestige i att skapandet måste resultera i en färdig låt. En annan intervjuperson tycker det är viktigt att inse och påminna sig om att det är helt naturligt att skapandeprocessen kan innehålla svackor. Medvetenhet och ett accepterande förhållningssätt är något som tycks främja skapandet. Dweck (2017) menar att de som har ett dynamiskt mindset är beredda att ta sig an utmaningar även då det känns tungt. De är inte heller lika benägna att sätta etiketter på sig själva och låta sig nedslås av motgångar. Hur kan man då gå tillväga för att utveckla och stärka sitt dynamiska mindset? Enligt Dweck (2017) är första steget att acceptera att man har ett statiskt mindset, sedan behöver man identifiera vilka faktorer som utlöser det, vilket kan vara utmaningar, misslyckanden eller att möta någon som är bättre. Slutligen behöver man se till att detta mindset inte förstör för en när det dyker upp. Detta tillvägagångssätt påminner om en metod för att

hantera självkritik som Cullberg Weston (2008) nämner. Även där behöver man först komma till insikt om att man har en inre kritiker och sedan identifiera när och hur den inre rösten påverkar en negativt. En informant nämner just detta som en del i att främja skapandet. Hon tror att det är bra att medvetandegöra tankarna och att det är viktigt att inte identifiera sig helt med dem eftersom de ofta är automatiska och därmed inte alltid sanna. För att kunna stärka sin självkänsla och få ett mer dynamiskt mindset behöver man alltså bli medveten om dessa psykologiska hinder. Att ha självmedkänsla och ett accepterande förhållningssätt till sig själv tycks vara något som kan främja ett dynamiskt mindset och förbättra självkänslan. Detta är något som nämns av flera intervjupersoner, en av dem berättar att skapandet underlättades när hon slutade bedöma och vara så hård mot sig själv. Precis som Andersson (2016) beskriver så kan vi minska självkritiken och skapa en inre trygghet och genom att ha självmedkänsla. Istället för att vara dömande mot oss själva kan vi låta den inre rösten bli mer vänlig och stöttande.

Huruvida skapandet går bra när vi är i ett dynamiskt mindset och dåligt när vi är i ett statiskt mindset är svårt att avgöra, men mycket indikerar på att skapandet och kreativiteten gynnas av ett mer dynamiskt mindset och en god självkänsla.

Något som visat sig vara en positiv upplevelse för många av intervjupersonerna är flow (Csikszentmihalyi, 2003). Detta tillstånd är ytterligare en faktor som främjar skapandet. Därför funderar vi på om det kan finnas ett samband mellan flow och ett dynamiskt mindset. Vad som framgår av litteraturen är att psykisk ordning är viktigt för att kunna uppnå flow. Vid psykisk oordning däremot, dominerar negativt laddade känslor som rädsla, ångest och svartsjuka vilket gör det svårt för oss att förverkliga det vi vill. Dweck (2017) skriver i linje med detta att ett statiskt mindset kan hindra människor från att uppnå sin fulla potential. Det finns alltså tydliga likheter mellan psykisk oordning och ett statiskt mindset. Sammanfattningsvis kan man säga att flow, ett dynamiskt mindset och självmedkänsla utgör bra förutsättningar för kreativitet och skapande.

6.3 Undervisning och musikskapande

6.3.1 Självförtroende, trygghet och mindset

Musiklärarna i vår studie visar stor förståelse för elevers olika behov vid musikskapande och mycket av det som tas upp kring att främja elevers skapande återfinns i litteraturen. De absolut viktigaste faktorerna verkar enligt intervjupersonerna vara att stärka deras självförtroende och skapa trygghet. Att få eleverna att tro på sig själva, hantera

självkritiken och våga mer. I litteraturen står det likaså att läraren behöver bygga upp elevernas självförtroende och ge dem “mod och tro på deras egen förmåga som musikaliska tänkare och skapare” (Burnard, 2013). Detta handlar till stor del om psykologi, vilket flera intervjupersoner pratar om, och att hjälpa eleverna att hitta en bra inställning till skapande. Som vi tidigare varit inne på i diskussionen kan ett dynamiskt mindset (Dweck, 2017) tänkas vara en förutsättning för kreativitet. På vilket sätt kan man då främja detta mindset hos eleverna? Detta är en komplex fråga som det förmodligen finns många svar på. Intervjupersonerna nämner just att *inte* bedöma och värdera musikskapandet som en metod för att få kreativiteten “att lossna”. En lärare tar även upp att det är viktigt att inte bry sig om vad andra tycker. Det är avgörande att som lärare finnas där för dem, stötta och tro på deras förmåga. “Jag är här, jag tror på dig”, säger en intervjuperson. “Hundra miljoner uppmuntrande ord”, säger en annan och en tredje att det är viktigt att “zooma in de personer [...] som behöver lite mer stöd”. Detta handlar även om att få eleverna att tro på att en utveckling är möjlig och våga kämpa för att nå ett mål. Man kan tänka sig att detta kan stöttas av en miljö där utvecklingen och processen är i fokus snarare än prestation och tävling. Detta för att få bort de statiska mindset-dragen av att bedöma och jämföra samt den stora rädslan för att misslyckas.

En annan faktor som är avgörande enligt både intervjupersonerna och litteraturen är trygghet. Det är helt avgörande med en miljö av ömsesidig respekt där alla känner att deras idéer uppskattas. Detta för att skapa en trygg grund där eleverna vågar ta risker, vilket är en förutsättning för både lärande och kreativitet (Burnard, 2013; Odena, 2012; Wiggins & Espeland, 2012). Samarbete och att känna gemenskap i lärandet och komponerandet är därför viktigt (Burnard, 2013). En lärare berättar hur rädsla kan sprida sig i en grupp och att det då som lärare är viktigt att “sätta an tonen så att det blir mycket kärleksfullhet och respekt i gruppen”. En annan intervjuperson pratar om trygga rum där misslyckanden är helt ok. För att åstadkomma detta berättar hon om egna och andra artisters misslyckanden. “Alltså det finns så många såna fina historier. Att visa det här med att dom inte är ensamma på nåt sätt. Att alla har sin grej, alla är ju unika på nåt sätt”. Andra intervjupersoner menar att det är viktigt att fokusera mindre på prestige och att göra skapandet lättare genom att förenkla och avgränsa. Kreativitet och självkänsla hänger dessutom ihop (Vetenskap & Hälsa, 2014) och i en trygg miljö kan man tänkas sig att båda dessa kan frodas tillsammans i en god spiral. Andra faktorer som tas upp av intervjupersonerna är öppenhet och lekfullhet. Även Hoff (i Vetenskap och hälsa, 2014) menar att ett öppet klimat, humor och lekfullhet är avgörande för en kreativ lärmiljö.

Detta kan tänkas öka trygghetskänslan i en grupp väldigt mycket och öppna upp för en mer lättsam inställning till skapandet som får blockeringar att släppa.

6.3.2 Lärarens inställning är avgörande

För att främja elevers kreativitet är lärarens inställning såklart helt avgörande. Burnard (2013) menar att det som lärare är viktigt att ha en kreativ inställning till alla situationer. En lärare bör agera som en förebild (Odena, 2012). Det som läraren utstrålar påverkar eleverna, så det viktigaste kanske är att läraren har anammat alla dessa faktorer vi har tagit upp; trygghet, självförtroende, dynamiskt mindset, öppenhet - och dessutom lever som hon lär. En intervjuperson berättar att hon känner sig trygg i att undervisa och att detta smittar av sig på eleverna. En annan berättar om egna misslyckanden och förmedlar till eleverna hur viktigt skapandet är: "om du har nån idé inom dig [...] då är det din jävla skyldighet att dela med dig av den!". Att vara personlig, äkta och bjuda på sig själv är förmodligen något som gör intryck på eleverna och inspirerar. Man kan tänka sig att det som lärare är oerhört viktigt att vara trygg i sina egna värderingar och i sig själv. Att vara öppen för en egen personlig utveckling kan dessutom göra en till en ännu bättre lärare. Om inte läraren är kreativ själv och besitter åtminstone några av de egenskaper som kännetecknar en kreativ människa (Brodin, 2014; Csikszentmihalyi, 1996; Jacquemont, 2013) hur ska man då kunna lära ut kreativitet eller främja kreativitet i undervisningen? Lärarens syn på kreativitet borde också spela en stor roll, till exempel synen på att kreativitet är något som alla har (Brodin, 2014; Vygotskij, 1995). Litteraturen påpekar att det är viktigt att hitta ett personligt sätt att främja kreativitet och stimulera nyfikenhet (Odena, 2012) och att läraren tror på sin egen kreativitet och ser sig själv som en kreativ resurs (Burnard, 2013).

6.3.3 Att prata om skapandet med eleverna

Det verkar dessutom vara viktigt som lärare att förmedla faktorer som kan hjälpa och stödja. Huruvida bästa sättet är att prata om det eller att åstadkomma det genom andra metoder eller övningar är en intressant fråga. Det är förmodligen olika från situation till situation och kan exempelvis bero på elevernas ålder. Man kan tänka sig att ju äldre elever desto mer relevant att verbalisera olika faktorer som påverkar skapandet. En intervjuperson säger att hon pratar mycket med sina vuxna elever. Burnard (2013) menar dock att barn tycker om att prata om deras eget skapande och att det är viktigt att låta dem

reflektera över vad de lärt sig som kompositörer. Det kanske handlar mer om att sätta igång diskussioner och reflektioner med yngre barn på en nivå som passar dem. Att prata *med* dem snarare än *till* dem. Det kan också bero på var i processen man befinner sig. En intervjuperson tycker att det ibland kan vara jättebra att prata med elever om skapandeprocessen medan andra gånger kan det sätta stopp för deras process. En annan menar att det kan vara bra att lyfta fram att svackor är en naturlig del av processen och en tredje att det är viktigt att medvetandegöra den inre kritikern som blockerar skapandet för eleverna. Man kan tänka sig att praktiska övningar kan vara ett alternativ till att prata. Vi återkommer till hur övningar kan främja skapandet längre fram i diskussionen.

6.3.4 Att ge feedback och beröm på rätt sätt

Något som kan vara värt att nämna kring feedback och beröm är att det inte är helt riskfritt (Dweck, 2017). Man vill ju uppmuntra elevers skapande och berömma deras kompositioner för att ge dem självförtroende och motivation till att fortsätta med att skapa musik. “En miljon uppmuntrande ord” menar en intervjuperson att man ska ge eleverna. En annan intervjuperson reflekterar kring sitt sätt att ge feedback och berättar att hon förr varit mer impulsiv när hon gett beröm. “Så var jag såhär “fan, vad bra!”. Men att hon numera berömmar eleverna för att vara modiga att göra det istället. Enligt Dweck kan man ta självförtroendet och entusiasmen från elever genom att kalla dem “begåvade” och “talangfulla”. Om man däremot istället för att berömma deras förmåga, berömmar deras ansträngningar kan man hjälpa eleverna att utvecklas mycket mer. Detta påminner om tidigare nämnda lärares sätt att berömma att de var modiga nog att skapa något. Alla intervjupersoner pratar dessutom om att ge konkret, konstruktiv feedback och vara tydliga med exakt vad som var bra. Detta tror vi är precis rätt sätt att ge feedback och beröm. Däremot är det något som man bör reflektera över i varje situation, för det är lätt att åka dit och istället ge välmenande, men destruktivt beröm.

6.3.5 Att “ge plats” åt elevernas kreativitet - inte alltid lätt

Det framgår tydligt av litteraturen att det är viktigt att ge plats åt eleverna (Burnard, 2013; Odena, 2012; Tidningen Grundskolan, 2013; Wiggins & Espeland, 2012), att låta eleverna äga sitt lärande och vara mer självständiga och ge dem möjlighet att påverka aktiviteter (Jeffrey & Woods i Houmann, 2015). Detta är inte något intervjupersonerna pratar om i sig, men mycket av det de säger handlar indirekt om att ge utrymme för

elevernas kreativitet. Två intervjupersoner säger exempelvis att kreativitet handlar om “frihet och att uppleva att äga sig själv i skapandet” och att “det måste få näring och ett utrymme”. Lärarna fokuserar på att stötta, finnas där och känna in vad eleverna behöver och vill. Ingen verkar ha några ambitioner om att styra eller kontrollera elevernas skapande. Det man kan fundera över är att för att elever ska kunna jobba självständigt och utvecklas under kreativ frihet krävs initiativtagande och motivation. Enligt egna erfarenheter kan detta vara ett stort problem och initiativtagande kan vara en bristvara i klassrummet, särskilt om läraren lämnar över ansvaret. “Man kan inte tvinga på någon att skapa, utan det har med elevens vilja att göra” säger en intervjuperson. Dessutom upplever samma person att ungdomarna har väldigt lite tålamod och ger upp snabbt, arbetsbelastningen är hög och många mår dåligt av olika skäl. Man får utgå från eleven och utforma undervisningen utefter dennes situation, säger hon. Är det möjligtvis så att eleverna är uppvuxna i ett samhälle som gynnar ett statiskt mindset (Dweck, 2017) genom stort fokus på bedömning, betyg och prestation, inte minst i skolan? Kanske inte så konstigt att elever lätt ger upp, med tanke på att människor med ett statiskt mindset helst undviker utmaningar och går i försvarsställning när de möter hinder. Frågan är ju vad man kan göra som lärare för att öka självständigheten och motivationen hos eleverna. Det finns massa forskning kring motivation som vi inte har fokuserat på i detta arbete, men som såklart är relevant att undersöka. Däremot som vi varit inne på tidigare kan man försöka gynna ett dynamiskt mindset - envishet, uthållighet och vilja att itu med utmaningar. Vägen till ett dynamiskt mindset beskriver Dweck (2017) som en mer psykologisk process, där man måste acceptera och förstå sitt statiska mindset och lära sig att hantera det. Detta skulle kunna vara användbart att prata om med eleverna. Annars kan man försöka bygga upp elevernas motivation genom att berömma deras ansträngningar, vilket i sin tur ökar elevens vilja att ta på sig utmaningar och gör att lärandet blir roligare (Dweck, 2017). Ett annat tänkbart sätt är att öka elevens motivation genom att låta dem uppleva flow så ofta som möjligt.

När vi väljer ett mål och investerar oss själva i det målet till vår koncentrations yttersta gräns kommer det att bli njutbart vad det än är vi gör. Och när vi en gång har smakat denna glädje kommer vi att fördubbla våra ansträngningar för att få smaka på det igen. Det är på det viset som självet växer. (Csikszentmihalyi, 2003, s. 64-65)

Det är ju en underbart fin tanke att kunna hjälpa sina elever att växa, känna engagemang och njuta av processen samtidigt. Detta stämmer bra överens med att

“läraren måste ge eleverna upplevelser som fyller dem av djupt engagemang, kreativitet, motivation, mod och tro” (Burnard, 2013). Linge (i Tidningen Grundskolan, 2013) menar att flow kan uppstå i en ensemble “när eleverna samarbetar och är fullständigt känslomässigt närvarande i det de gör” och att dessa tillfällen skapar möjligheter för ett djupare kreativt lärande.

6.3.6 Faktorerna som främjar kreativitet är olika för varje elev

Vilka faktorer som gynnar kreativiteten är individuellt och flexibilitet i arbetssättet är viktigt (Hoff, i Vetenskap & Hälsa, 2014). Intervjupersonerna verkar vara medvetna om detta och säger bland annat att man måste “utgå från elevens situation och bygga upp undervisningen utifrån det” och att “det är väldigt individuellt vad eleverna behöver hjälp med”. En intervjuperson menar att hon genom att vara intuitiv och inkännande kan se vad eleverna har för problematik och därigenom ge dessa personer vad de behöver. Hon fokuserar starkt på att var och en av personerna ska “lyfta” och “växa”. Enligt Hoff (i Vetenskap & Hälsa, 2014) behöver vissa struktur för att kunna skapa, medan andra hämmas av ramar och riktlinjer. Att ge frihet och utrymme åt elevernas kreativitet (Burnard, 2013; Odena, 2012; Tidningen Grundskolan, 2013; Wiggins & Espeland, 2012) och samtidigt hitta en lämplig nivå av struktur (Odena, 2012). Odena menar att “för att främja kreativitet behövs olika nivåer av struktur beroende på elev och uppgift” och att “man kan ge mer flexibla och utmanande uppgifter till extra kreativa elever”. Dessutom är det viktigt att läraren är inkännande och flexibel vad gäller elevernas tidsbehov. Detta antyder att ju lättare man har för en uppgift desto friare tyglar och ju svårare man har för en uppgift desto mer ramar. Men det är såklart inte säkert att det stämmer i alla fall. Man kan också titta på intervjupersonernas eget skapande och konstatera att skapandet sker under relativt fria förutsättningar. Hur skapandet går till varierar från dag till dag och från låt till låt, alltså ett flexibelt arbetssätt. En intervjuperson menar “att hon inte har någon metodik i sitt skrivande” och förklarar att om hon konkretiserar för mycket kan hon tappa motivationen. Det handlar om att sätta av tid. Tid och deadlines verkar vara viktiga ramar för att färdigställa låtar. Man kan tänka sig att det är nyttigt att titta på det egna skapandet för att förstå vad som är viktigt för elevernas låtskrivande. Det kanske handlar om frihet inom vissa ramar eller friheten att anpassa vilken sorts struktur och ramar som passar i varje kreativ situation. Balansen mellan frihet och struktur och tydliga ramar är i varje

fall en intressant fråga och man får som lärare vara oerhört inkännande för att förstå vad varje elev behöver.

6.3.7 Hur praktiska övningar kan främja skapandet

Något annat man kan titta på är hur praktiska övningar kan främja skapandet på olika sätt. Till exempel kan övningen “Keep it simple stupid” vara ett sätt fokusera mindre på prestige och ta ner förväntningar för att skapa en trygghet i det. En stöttande och lyhörd atmosfär i klassrummet är oerhört viktig (Burnard, 2013). Att alla väljer några textrader och läser upp för varandra är bra för att skapa förtroende och gemenskap i en grupp. Likaså är vikingubbe-skrivning ett bra sätt att samarbeta kring låtskrivandet. Enligt Burnard (2013) är det viktigt att skapa en gemenskap kring lärandet och komponerandet. “Ta den här bilden och skriv en låt på en kvart - så dåligt ni kan i grupper”, är en övning en av intervjupersonerna använder vilket också är effektivt för att öka tryggheten - alla har samma förutsättningar - och samtidigt en väldigt lekfull uppgift som kan lätta upp stämningen. Att få väldigt kort tid på sig kan också sänka prestationsångesten, för att man inte hinner tänka så mycket utan man får “bara göra”. Dansstopp-övningen är också ett bra sätt att “leka fram” musiken. Likaså när en intervjuperson säger att “det finns en miljard osynliga melodikorvar i rummet med små, små munnar som alla sjunger en egen melodi”. Dessa lekfulla övningar kanske riktar sig främst till yngre barn, men skulle förmodligen fungera bra i vilken åldersgrupp som helst med rätt inställning. Enligt Burnard (2013) är det lärarens ansvar att stötta en utforskande inställning till barns lärande genom musikalisk lek och även Hoff (i Vetenskap & Hälsa, 2014) anser att lekfullhet är en förutsättning för en kreativ lärmiljö.

Övningen att “identifiera dina sångsbotörer” för att medvetandegöra den inre kritikern påminner mycket om Dwecks (2017) steg-för-steg-metod för att medvetandegöra den statiska mindset-personligheten. Den övningen borde alltså vara ett bra sätt att främja ett dynamiskt mindset.

Det finns många övningar som handlar om att begränsa sig och sätta ramar. Till exempel flödesskrivningar eller “att bara jobba med tonika, subdominant och dominant och endast tonerna 1, 4, 5 och 7 i skalan” eller kasta tärning-övningen för att få igång idéflödet. Även övningen “att på två minuter leta upp ett föremål i sin omgivning” är ett sätt att få igång ett flöde genom att man blir tvungen att snabbt fokusera på en sak utan att man hinner överanalysera.

Alla övningar med tidsbegränsningar och tydliga ramar kan hjälpa till att skärpa fokuset och därmed ökar övningarna förmodligen chanserna att uppnå flow. Csikszentmihalyi (2003) menar just att flow uppstår i “situationer där uppmärksamheten fritt kan investeras för att uppnå ett mål eftersom det inte finns någon oordning att ta hand om, inga hot som självet måste försvara sig mot”. Om tydliga ramar och tidspress är ett sätt att uppnå den uppmärksamhet som behövs för att få flow, så kan man tänka sig att ett dynamiskt mindset och en bra inställning till skapandet är ett sätt att skapa ordning i medvetandet vilket också är en förutsättning för flow-tillståndet (Csikszentmihalyi, 2003).

6.4 Förslag till vidare forskning

- Att gå in djupare på kreativitet och skapande i skolan och undersöka vilka utmaningar och möjligheter som finns.
- Att undersöka lärares kreativa handlingsutrymme och se hur yttre faktorer som läroplanen och betygsättning påverkar möjligheterna till kreativitet i klassrummet.
- Att undersöka den kreativa processen vid digitalt skapande hos kvinnliga musikproducenter.
- Att undersöka mäns skapandeprocesser och se vilka likheter och skillnader som finns med kvinnors skapande.
- Att gå in djupare på den terapeutiska aspekten av musikskapandet.

7. Referenser

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

Baker, F. & Wigram, T. (red.) (2005). *Songwriting: methods, techniques and clinical applications for music therapy clinicians, educators, and students*. London: Jessica Kingsley Publishers.

Brodin, E. (red.) (2014). *Kreativitet: teori och praktik ur psykologiska perspektiv*. (1. uppl.) Stockholm: Liber.

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

Burnard, P. (2013). Teaching music creatively. I Burnard, P. & Murphy, R. (red.), *Teaching music creatively* (s. 1-11). New York: Routledge.

Burnard, P., Boyack, J. & Howell, G. (2013). Children composing: creating communities of musical practice. I Burnard, P. & Murphy, R. (red.), *Teaching music creatively* (s. 37-54). New York: Routledge.

Csikszentmihályi, M. (1996). *Creativity: flow and the psychology of discovery and invention*. (1. ed.) New York: Harper Collins.

Csikszentmihályi, M. (2016). *Flow: den optimala upplevelsens psykologi*. (Tredje pocketutgåvan). Stockholm: Natur & Kultur.

Cullberg Weston, M. (2007). *Självkänsla på djupet: en terapi för att reparera negativa självbilder*. Stockholm: Natur & kultur.

Cullberg Weston, M. (2008). *Ditt inre centrum: om självkänsla, självbild och konturen av ditt själv*. (1. pocketutg.) Stockholm: Natur och kultur.

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

Edberg, L. (2012). *Musikämnets möjligheter: kreativ musikundervisning i praktiken*. (1. uppl.) Lund: Studentlitteratur.

Gabrielsson, A. (2008). *Starka musikupplevelser: musik är mycket mer än bara musik*. Hedemora: Gidlund.

Houmann, A. (2015). Plats för kreativitet. I Hofvander Trulsson, Y. & Houmann, A. (red.), *Musik och lärande i barnets värld* (s. 61-78). (1. uppl.) Lund: Studentlitteratur.

Jacquemot, N. (2013). *Kreativitetens kod: från idé till succé*. (1. utg.) Stockholm: Natur & kultur.

Kempe, A. & West, T. (2010). *Design för lärande i musik*. Stockholm: Norstedt.

Klein, G. (red.) (2012). *Nya tankar om kreativitet och flow*. Stockholm: Bromberg.

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

Lilliestam, L. (2009). *Musikliv: vad människor gör med musik - och musik med människor*. (2. rev. uppl.) Göteborg: Ejeby.

May, R. (1994). *Modet att skapa*. ([Ny utg.]). Stockholm: Natur och kultur.

McPherson, G. (1998). Creativity and music education: broader issues - wider perspectives. I Sundin, B., McPherson, G. & Folkestad, G. (red.), *Children composing* (s. 135-156). Malmö: Musikhögskolan.

Nationalencyklopedin. (2019a). *Inspiration*. Hämtad 2019-01-06, från <https://www.ne.se/uppslagsverk/encyklopedi/l%C3%A5ng/inspiration>

Nationalencyklopedin. (2019b). *Kreativitet*. Hämtad 2019-01-06, från <https://www.ne.se/uppslagsverk/encyklopedi/l%C3%A5ng/kreativitet>

Nationalencyklopedin. (2019c). *Katharsis*. Hämtad 2019-05-02, från <https://www.ne.se/uppslagsverk/encyklopedi/l%C3%A5ng/katharsis>

Odena, O. (2012). Creativity in the secondary music classroom. I McPherson, G. & Welch, G. (red.), *The Oxford handbook of music education. Volume I*, (s. 512-525). Oxford University Press, New York.

Ruud, E. (2002). *Varma ögonblick: om musik, hälsa och livskvalitet*. Göteborg: Ejeby.

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

Sawyer, R.K. (2013). *Zigzag: the surprising path to constant creativity*. (First edition.) San Francisco: Jossey-Bass.

Tidningen Grundskolan. (2013). *Våga ta ett kliv tillbaka*. Hämtad 2019-04-03, från <https://tidningengrundskolan.se/vaga-ta-ett-kliv-tillbaka/>

Vygotskij, L.S. (1995). *Fantasi och kreativitet i barndomen*. Göteborg: Daidalos.

Vetenskap & hälsa. (2014). *Självkänsla och kreativitet i skolan*. Hämtad 2019-03-08, från <http://www.vetenskaphalsa.se/sjalvkansla-och-kreativitet-i-skolan/>

Wiggins, J. & Espeland, M. (2012). Creating in music learning contexts. I McPherson, G. & Welch, G. (red.), *The Oxford handbook of music education. Volume I*, (s. 341-357). Oxford University Press, New York.

Wiklund, U. (2015). Musik för alla barn?. I Hofvander Trulsson, Y. & Houmann, A. (red.), *Musik och lärande i barnets värld* (s. 79-96). (1. uppl.) Lund: Studentlitteratur.