



HØGSKOLEN STORD/HAUGESUND

VURDERINGSINNLEVERING

Emnekode: FM-BACH

Emnenavn: Bacheloroppgave, estetikk og vitenskapsteori

Vurderingsform: Bacheloroppgave

Kandidatnummer eller navn: 705

Leveringsfrist: 19.05.2014 kl. 14:00

Vurderingstype: Ordinær

Fagansvarlig: Synnøve Kvile



Komponering under fenomenet *flow*

Bacheloroppgave Faglærer musikk

Høgskulen Stord/Haugesund

Våren, mai 2014

Solveig Maria Thoresen

Sammendrag

I denne bacheloroppgaven tar jeg for meg problemstillingen: *Hvordan oppleves flow i en komponeringsprosess for tre komponister, og hvilke faktorer fremmer eller hindrer at fenomenet oppstår?* Jeg baserer meg på teori om flow fra Mihaly Csikszentmihalyi (1934-) og forsker på dette temaet ved bruk av hermeneutisk teori og kvalitative forskningsmetoder. Gjennom analyse av intervju med to informanter, og loggføring etter egne komponeringsøkter, ser jeg etter det som kjennetegner flow i komponering, og hva som kan fremme eller hindre at fenomenet oppnås i komponering. I siste del av oppgaven ser jeg på mulighetene for å oppnå flow i grunnskolens musikkfag og viktigheten av å anerkjenne kunst og slike musikkopplevelser.

Forord

Det har vært både spennende og krevende å forske på dette temaet. Jeg har lært en god del om både det å utføre et forskningsarbeid, og å skrive en bacheloroppgave. Denne forskningen har hjulpet meg til å reflektere over aspektene ved min egen komponeringsprosess. I tillegg har det vært veldig lærerikt og spennende studere andres komponeringsprosesser.

For all veiledning og hjelp underveis, går en spesiell takk til min veileder Synnøve Kvile. Hun har vært tilgjengelig på mail og på kontoret, og uten hennes kritiske blikk og engasjerte tilbakemeldinger hadde ikke denne prosessen gått like bra.

En takk går også til mine informanter. Uten deres villighet til å dele om deres personlige opplevelser i komponering ville ikke det vært mulig for meg å skrive denne oppgaven.

Til sist vil jeg takke kjæresten min, Jone Grutle. Din konstante oppmuntring og hjelp til praktiske deler ved oppgaven har vært en stor støtte underveis i prosessen.

Stord, mai 2014,

Solveig Maria Thoresen

Innhold

1.0 Hvorfor flow?	6
1.1 Flow - introduksjon	6
1.2 Problemstilling	6
1.3 Annen relevant forskning	7
2.0 Hvordan studere flow	9
2.1 Kvalitativ forskning.....	9
2.1.1 Loggføring.....	10
2.1.2 Semistrukturelle forskningsintervju	11
2.1.3 Utvalg av informanter	13
2.2 Etiske refleksjoner.....	13
3.0 Flow, komponering og hermeneutikk	15
3.1 En hermeneutisk tilnærming	15
3.2 Min egen forforståelse.....	16
3.2 Komponering.....	17
3.3 Flow.....	18
4.0 Tre komponister om flow	22
4.1 Hvordan oppleves flow?.....	22
4.1.1 «Ut av deg sjæl opplevelse».....	22
4.1.2 Helse og balanse.....	25
4.2 Faktorer som påvirker flow	27
4.2.1 Tiden før flow.....	27
4.2.1 Tid til flow.....	28
4.2.2 Motstand i skapende prosesser	31
5.0 Flow i skolen?	34
5.1 Hvordan tilrettelegge for flow i musikkundervisningen	34
5.1.2 Undervisningsstruktur og timefordeling	36
5.1.1 Krav til faglig kompetanse	36
5.2 Verdien av kunst.....	37
6.0 Oppsummering og veien videre	39
6.1 Sentrale funn i forskningen	39
6.3 Videre forskning.....	39
Kilder.....	41
Vedlegg	44

1.0 Hvorfor flow?

Det er flere grunner til hvorfor jeg valgte å studere dette temaet. Det første jeg kan nevne er at jeg synes det er veldig interessant. Jeg har selv komponert i mange år, og opplevd flow i komponering. I dette kapitlet skal jeg først gi en kort introduksjon til hva flow er, og noen av kjennetegnene ved dette fenomenet. Deretter skal jeg forklare og presentere min problemstilling og kort vise til annen forskning gjort på fenomenet flow.

1.1 Flow - introduksjon

I denne bacheloroppgaven skal jeg undersøke fenomenet *flow* med fokus på komponering av musikk. Ordet «flow» er et begrep som viser til en tilstand av lykke, ekstase og mestringsfølelse, som vi skal se i teorikapitlet (3.3). Teorien bak dette begrepet er det den ungarske psykologen Mihaly Csikszentmihalyi som står for. Han har gitt ut flere bøker om emnet, der i blant «Flow: The psychology of optimal experience» (1990). Flow er et begrep som har blitt mye brukt i senere tid, for eksempel i ulike kreative aktiviteter, sportslige aktiviteter, og forskjellige hobby-aktiviteter, da slike aktiviteter er nærmest skreddersydd for flow-opplevelser (Csikszentmihalyi, 1990, s. 72). Ny kunnskap om fenomenet «flow» er relevant for musikkklærere, komponister, og musikere generelt fordi dette er en tilstand som kan oppstå i kreative prosesser. Det kan også være interessant å vite mer om dette emnet i forhold til Læreplanen Kunnskapsløftet (LK06), der et av kompetansemålene i grunnskolen er at elevene skal komponere selv. For komponister kan kunnskap om flow gi bredere innsikt i hvordan en selv komponerer, og mulighetene som finnes i komponering generelt. Jeg er selv komponist og har opplevd flow under komponering. Disse opplevelsene har vært blant de mest inspirerende komponeringsøktene jeg har hatt, og jeg synes derfor det er veldig interessant å forske på alle aspektene i, og rundt, flow i komponering.

1.2 Problemstilling

Flow er i mine øyne et «fenomen» som ikke direkte kan ses eller måles utenfra. Derfor er nøkkelordet her *opplevelse*. For å finne ut mer om hvordan flow oppleves, skal jeg prøve å få et innblikk i de interne prosessene som finner sted i selve «flowen». Samtidig vil jeg skildre faktorene som kan påvirke dette.

Problemstilling: *Hvordan oppleves flow i en komponeringsprosess for tre komponister, og hvilke faktorer fremmer eller hindrer at fenomenet oppstår?*

1.3 Annen relevant forskning

Det er gjort en del forskning på flow i forhold til forskjellige fagfelt, som for eksempel musikk, dans og idrett. Det er blant annet gjort forskning på flow og musikkterapi i masteroppgavene «Musikkterapi og flow» (2010) av Gunvor Bøylestad Nilsen, og «Lidenskap hos norske fotballdommere» (2013) av Atle Larsen.

I «Musikkterapi og flow» (2010) har Nilsen fokusert på musikkterapi, helse og flow, og bruker teori fra Csikszentmihalyi. Hun fokuserer på de forskjellige aspektene ved flow som kan utdype musikkterapien og være helsefremmende (Nilsen, 2010, s. 3). Forskningen bygger på en hermeneutisk samt kvalitativ tradisjon. Gjennom metoden *integrering*, som går ut på å knytte forskjellige teorier opp imot hverandre gjennom *assimilasjon* og *tilpasning*, undersøker hun hvorvidt en integrering av teoriene er mulig (Ibid, s. 11). Nilsen fant likheter mellom noen av elementene i flow og *signifikante øyeblikk* (Ibid, s. 58) og fant positive egenskaper ved å integrere flow-teori som en del av musikkterapien (Ibid, s. 56-57).

Larsen fokuserer på flow, emosjonelle opplevelser og kognitive reaksjoner i mastergradsoppgaven «Lidenskap hos norske fotballdommere» (2013). Han undersøkte dette temaet hos 117 norske fotballdommere ved bruk av spørreskjema. Et av hovedfunnene hans var at det fantes store likheter mellom *harmonisk lidenskap* hos dommerne og flow. (Larsen, 2013, s. 54). Harmonisk lidenskap blir beskrevet av Larsen (2013, s. 17) som *lidenskap drevet av indre motivasjon*. Det vil enkelt forklart si at personen utfører aktiviteten fordi vedkommende får glede av det. Den andre typen lidenskap Larsen skriver om er *besatt lidenskap* (2013, s. 16-17). Denne blir beskrevet som en lidenskap drevet av *ytre motivasjon*. Personen utfører da aktiviteten på bakgrunn av ytre faktorer, og kan føle en "ukontrollerbar tvang" (Larsen, 2013, s. 17) til å utføre aktiviteten. Larsen fant resultater fra forskningen som tydet på en sterk sammenheng mellom fotballdommere drevet av harmonisk lidenskap og flow-opplevelser. Aktiviteter utført av en person med harmonisk lidenskap for aktiviteten kan ligne på det Csikszentmihalyi skriver om *autoteliske aktiviteter* (1990, s. 67). En autotelisk aktivitet er en aktivitet som (for personen som utfører aktiviteten) er så positiv at aktiviteten

er et mål i seg selv. Slike aktiviteter er spesielt velegnede for å oppnå flow, skriver Csikszentmihalyi (1990, s. 67). Dette kommer jeg tilbake til i kapittel 3.3 (s. 19).

Disse oppgavene er litt på sidelinjen av min problemstilling, men fortsatt relevante i forhold til selve flow-prosessen. Det er i tillegg skrevet mye om komponering og kreative prosesser. Det ser derimot ut til å eksistere lite konkret forskning på flow med komponering i fokus, og dette er noe av grunnen til at jeg har valgt å utforske dette temaet nærmere.

2.0 Hvordan studere flow

Når jeg i forrige kapittel skrev at flow ikke kan måles eller ses utenfra, tror jeg heller ikke at en kan bruke en helt vilkårlig forskningsmetode. Som vi skal se i neste avsnitt er den kvalitative forskningsmetoden som skreddersydd for å forske på et fenomen som flow. For å forske på flow og komponering vil jeg søke etter å forstå hvordan flow oppleves. Ergo er jeg ute etter *spesifikke erfaringer*, ikke allmenne, og det er her den kvalitative forskningen kommer til sin rett. Jeg vil gå dypt inn i hvordan enkeltpersoner opplever dette, og derfor har jeg valgt å foreta semistrukturerte forskningsintervju og føre logg etter egne komponeringsøkter. Jeg skal også ta for meg de forskjellige fallgruvene ved kvalitativ forskning, og visse ting en bør være bevisst på. Til å begynne med vil jeg gå nærmere inn på kvalitativ forskning, for så å ta for meg metodene jeg har brukt, og de etiske dilemma jeg har stått overfor underveis.

2.1 Kvalitativ forskning

I dagens forskning pleier man å skille mellom to hovedretninger, kvalitativ og kvantitativ forskning. På nettstedet "Store medisinske leksikon" (2009) blir disse definert slik: «Kvalitativ forskning (...) er forskningsmetoder som vektlegger forståelse og analyse av sammenhenger i en prosess hos den enkelte fremfor opptelling av fenomener eller kjennetegn ved en gruppe individer». Slik jeg forstår det tar kvantitativ forskning for seg mange objekter uten å gå særlig i dybden på hvert objekt, mens den kvalitative forskningen går dypere inn i ett eller flere tema med færre forskningsobjekt. Enkelt forklart kan en kanskje si at kvantitativ forskning går i bredden, og kvalitativ forskning i dybden.

Gjennom historien har den kvantitative forskningen regjert, og den kvalitative forskningsmetoden har ikke blitt anerkjent som en gyldig forskningsmetode før i senere tid. En av ulempene som ofte blir trukket frem ved den kvalitative forskningen er at det ikke er mulig å formulere fakta eller hypoteser som kan være gjeldende og generaliserende for allmennheten (Holme og Solvang, 1996, s. 76). En annen ulempe kan være at det gjerne er større fare for bias (skjevheter i datamaterialet) når en forsker på så få objekt (Bell, 2010, s. 161). Det kan være større fare for å styre eller påvirke forskningsobjektene i et innadgående intervju enn det er med f.eks. generelle spørreskjema (Ibid, s. 169). Det er etter min mening

viktig å følge de etiske retningslinjene i slike situasjoner, som anonymitet og personvern, da en gjerne kan ha med personlige og sensitive opplysninger å gjøre. Det finnes på den annen side mange fordeler ved den kvalitative metoden. Der et generelt spørreskjema vil gå over mange objekt og kan generalisere hypoteser ut ifra svarene en får, kan et kvalitativt intervju gå i dybden på *hvorfor* svarene er slik de er. I tillegg kan en intervjuer avdekke ytterligere informasjon ved å studere ansiktsuttrykk, kroppsspråk og høre på tonefall i stemmen når en informant avgir sine svar (Bell, 2010, s. 161). En kan en gå bak svarene og finne ut hva som ligger der, for det er gjerne det som er interessant, nettopp hvorfor vi mennesker gjør som vi gjør.

Jeg vil foreta semistrukturerte forskningsintervju med to informanter som driver med komponering, og undersøke hvordan, og om fenomenet oppstår under deres komponeringsøker. I tillegg vil jeg forske på meg selv ved å føre logg og ta opp egne komponeringsøker, i håp om å kunne dokumentere flow i egen komponering. Gjennom analyse av logg, opptak og intervju vil jeg se etter fellestrekk som kan vise kjennetegn på flow og hvilke faktorer som spiller inn i prosessen.

2.1.1 Loggføring

I tillegg til semistrukturerte intervju som beskrevet ovenfor, faller loggføring inn under kvalitativ forskning. Det er vanlig å snakke om både logg, dagbok og journal, men metodene er likevel forskjellige. Mange av oss har kanskje en gang i livet skrevet en eller annen form for dagbok, og logg og journal er flittig brukt i mange yrker (f.eks. innenfor helsevesenet). I boken "Doing your research project" (2010) refererer Judith Bell til Alaszewski som beskriver dagbok som omtrent det samme som logg, med visse forskjeller. Dagbok blir her beskrevet som et individs personlige, regelmessige og nåtidige oppføringer over en tidsperiode. Loggføring blir beskrevet likt, uten å inkludere personlige kommentarer (Bell, 2010, s. 177). Siden denne forskningen handler om emosjonelle, indre prosesser er min egen loggføring dog litt annerledes enn beskrevet over. For å kunne finne ut av min problemstilling vil jeg inkludere personlige tanker og kommentarer i min egen logg, det vil si det som er relevant for mitt tema. Jeg vil føre logg etter hver komponeringsøkt, for deretter å sammenligne og analysere funnene. Flow kan etter min mening bedre forstås dersom en selv har opplevd og erfart det, og derfor finner jeg det hensiktsmessig å loggføre mine komponeringsøker «på jakt

etter flow». Det er ikke noen selvfølge at jeg vil oppleve flow i mine komponeringsøkter, og dersom det ikke skjer vil jeg prøve å undersøke de forskjellige grunnene til dette.

2.1.2 Semistrukturerte forskningsintervju

Et semistrukturert forskningsintervju er innenfor den kvalitative forskningen. Det kan også kalles *halvstrukturert*, men i denne oppgaven benyttes begrepet semistrukturert. Hensikten med denne formen for intervju er å forstå noe omkring ett (eller flere) tema fra intervjupersonens perspektiv (Kvale og Brinkmann, 2009, s. 47). Det er verken en «åpen samtale eller en lukket spørreskjemasamtale» (Ibid). Før semistrukturerte intervju finner sted er det vanlig å lage en *intervjuguide*. En intervjuguide vil ofte være et ark med to kolonner – den venstre kolonnen vil normalt sett inneholde *forskningsspørsmål*, som er spørsmål til forskeren. I den høyre kolonnen vil det stå forslag til spørsmål til selve intervjupersonen, som brukes av forskeren for å få svar på spørsmålene til venstre i intervjuguiden (Ibid).

Det sies at mesteparten av kommunikasjonen som pågår mellom mennesker skjer nonverbalt (Lindseth, 2009, s. 5). I det daglige liv kommuniserer vi med mange mennesker og plukker altså opp små «hint» fra andre personers kroppslige språk. I et personlig intervju ligger det en krevende rolle hos intervjueren. Hun/han skal både stille kloke spørsmål, følge med på det som blir sagt og samtidig være opplagt nok til å kunne lese den andre personens nonverbale språk. Holme og Solvang (1996, s. 102) skriver slik: «Videre er evnen til å gjennomføre den samspillssituasjonen intervjuet representerer, vesentlig for utfallet. En må få i stand den rette stemningen, og en må makte å fange opp de signalene som blir gitt». Steinar Kvale og Svend Brinkmann (2009, s. 86) skriver i tillegg om Martha Nussbaum sin beskrivelse av intervjupersonen som «den oppmerksomme aktør». Dette går ut på at intervjueren ikke bare skal følge etiske retningslinjer eller regler som er gjeldende, men hele tiden være etisk bevisst. Hun/han skal kunne ta avgjørelser, reagere på og kontinuerlig vurdere det som blir sagt eller gjort av informant. Ved å være seg bevisst dette skriver Nussbaum at en får «en person vi kan stole på vil gi en konkret, detaljert og emosjonelt nyansert beskrivelse av en kompleks situasjon (...)» (Ibid). Dersom en etterstreber en slik etikk i en intervjusituasjon kan en bygge opp et tillitsfullt forhold mellom intervjuer og informant, og intervjuet kan bli meningsfullt for begge parter.

Det optimale intervjuet vil være et intervju der først og fremst informanten føler seg trygg og komfortabel (Kvale og Brinkmann, 2009, s. 51). Det er også en del faktorer som bør være på plass for å oppnå en slik situasjon. I begrepet *trygg* ligger det i ordets videste forstand Maslows teori om menneskets behov (Renolen, 2008, s. 46). Det andre grunnleggende behovet vi har er trygghet, sikkerhet og beskyttelse, og det er essensielt at informant kan være trygg i omgivelsene og situasjonen hun/han er satt inn i sammen med intervjuer. Dersom vi går litt dypere inn i begrepet "trygg" kan det ligge *trygghet til intervjuer*. Med dette mener jeg at en informant kan stole på at all informasjon vil bli behandlet i tråd med samtykkeskjema som blir underskrevet, og at det vil forbli konfidensielt. Informanten skal kunne kjenne seg komfortabel i intervjusituasjonen, og at intervjuer respekterer det som blir sagt under intervjuet og ikke misbruker informasjonen, for eksempel ved å nytte det til andre formål enn intervjuer har opplyst om (Holme og Solvang, 1996, s. 34).

I tråd med de etiske retningslinjene for å utføre et konfidensielt intervju fant begge sted i et lukket rom (Norsk Samfunnsvitenskapelig Datatjeneste, de nasjonale forskningsetiske komiteene). Jeg gjorde opptak av intervjuene og lagret disse på en passordbeskyttet datamaskin. Informantenes navn var aldri lagret noe sted på denne maskinen, og i titlene på opptaksfilene, transkripsjonene o.l. brukte jeg en tilfeldig bokstav for å skille mellom informantene, samt intervjuer. I samsvar med samtykkeskjemaet informantene fikk, vil transkriberte intervju og lydopptak bli slettet innen juni 2015.

Intervjuene var utført tidlig på dagen slik at både informant og intervjuer var tilsynelatende opplagt og konsentrert. Informantene har forskjellig bakgrunn, alder og profesjon, og ulike vaner når det gjelder komponering. Begge informantene hadde fått et informasjons – og samtykkeskriv som de hadde lest gjennom og skrevet under før intervjuene startet (se vedlegg 1). Spørsmålene jeg stilte var de samme i hvert av intervjuene, og informantene fikk skimle gjennom intervjuguiden (se vedlegg 2) rett før selve intervjuet startet. Dette valget tok jeg for at informantene skulle få et helhetlig bilde av hva som skulle skje, og føle seg trygge i intervjusituasjonen, uten å få noen eventuelle ubehagelige overraskelser. Det kan på den annen side være en ulempe dersom informantene får *for* mye tid til å forberede seg på spørsmålene, da de naturlige, spontane svarene kanskje er de mest sanne.

2.1.3 Utvalg av informanter

Jeg valgte to komponister som mine informanter, som begge komponerer musikk til forskjellige formål. En kan kanskje tenke seg at det hadde vært bedre å velge komponister med klart forskjellig komponeringsstiler, som for eksempel å velge en klassisk komponist og en singer/songwriter. På denne måten hadde en hatt mer variasjon i utvalget, noe som ofte blir sett på som gagnende. På den andre siden er jeg i min forskning fokusert på komponeringsprosessen og flow, derfor har det for meg ikke mye betydning hvilken stil komponistene komponerer etter. Når jeg skulle velge informanter til oppgaven min måtte jeg stille meg noen spørsmål. Jeg måtte tenke på hva jeg ville finne ut av, og hvem jeg kunne få mest relevante svar fra. For å undersøke fenomenet flow var det hensiktsmessig å intervjuer komponister som hadde opplevd dette, men samtidig kjente jeg ikke til noen komponister som hadde opplevd flow i komponering fra før. Derfor gikk valget rett og slett ut ifra en viss magesfølelse, også ut ifra hva slags musikk komponistene hadde laget. Det var komponister som jeg, ut ifra musikken de hadde komponert, kunne *tenke meg* hadde opplevd flow i komponering. Et annet poeng var å spørre komponister som hadde tid, og var tilgjengelige og villige til å være med på en slik forskning.

2.2 Ethiske refleksjoner

Når en skal gjøre et prosjekt som dette, er det viktig å reflektere over de tankene man gjør seg, og hvorfor en tenker slik en gjør. Som tidligere beskrevet må en tenke over sin egen rolle som intervjuer. Det bør være enhver forskers mål å oppnå et så objektivt resultat som mulig, og det kan ikke skje uten konstant refleksjon og et kritisk blikk til sin egen påvirkning på forskningen. Det er desto viktigere når en skal forske blant annet på seg selv. Jeg vil prøve hele tiden å være så objektiv som mulig gjennom å reflektere over mine egne tanker og holdninger til materialet. Som menneske kan en aldri oppnå fullstendig objektivitet, da vi alle er styrt av våre erfaringer, holdninger, kulturell bakgrunn og dagsform. Det vil derimot ikke si at det umulig å oppnå objektivitet til en viss grad, dersom en konstant reflekterer over sin egen forståelse.

På nettstedet "etikkom.no" finnes det en sjekklister enhver forsker kan lese igjennom, for å avklare eventuelle etiske problemstillinger før forskningen (De nasjonale forskningsetiske komiteene). Eksempler på slike etiske hensyn er om prosjektet bryter med norsk lov, allment

aksepterte verdisyn, bryter med miljøhensyn eller bidrar til økende manipulering av enkeltindivid (Ibid). Spesifikke etiske dilemma jeg stod overfor i min forskning var at jeg hadde personlig kjennskap til en av komponistene fra før. Informanten kan kanskje ha farget svarene sine i forhold til hva han trodde jeg var ute etter, for ikke å skuffe meg, og i så tilfelle ville jeg endt opp med et "usant" datamateriale. Dette kan for øvrig være tilfellet med hvilken som helst informant, om en kjenner hverandre fra før eller ei. Jeg mener at det viktig i slike situasjoner at jeg som intervjuer hele tiden prøver å forholde meg objektiv til det informanten sier, og holde mine tanker og reaksjoner i sjakk. Det vil ikke si at intervjuer ikke skal være engasjert, men heller forholde seg noenlunde balansert under hele intervjuet. Dette kan være vanskelig når en forsker på et tema man virkelig er interessert i, og under det første intervjuet klarte jeg ikke stoppe meg selv fra å kjenne meg igjen i noe informanten sa, og dele en kort historie fra egne erfaringer i entusiasme. Her gjorde kanskje mine erfaringer meg "blind" i øyeblikket, og en må da gå tilbake til materialet og på nytt lytte til det informanten sier, uten å tenke på seg selv. Slik kan en unngå å trekke sammenhenger der det kanskje finnes forskjeller. I tillegg kan det være at informantene kjente seg presset til å trekke sammenhenger mellom deres opplevelser i komponering og flow, siden det var dette jeg var ute etter.

3.0 Flow, komponering og hermeneutikk

I dette kapitlet skal jeg ta for meg teorien jeg har brukt, og sentrale begrep som forforståelse, komponering og flow. Da jeg skal inkludere meg selv som forskningsobjekt er det etter min mening svært viktig å kunne reflektere over seg selv, nesten som i tredje person. Dette er også viktig når jeg i tillegg forsker på et tema jeg er lidenskapelig opptatt av. Som forsker er det kanskje lett å bli litt "blind" når en konstant er tett opp i sitt materiale, og den hermeneutiske tradisjonen vil her hjelpe meg å se helheten i alle de små delene.

3.1 En hermeneutisk tilnærming

Denne oppgaven vil bygge på en hermeneutisk tilnærming av kunnskap. Hermeneutikken kan beskrives i korte trekk som en nedadgående spiral som graver seg dypere og dypere inn i meningen av det tema en undersøker (Fuglseth og Skogen, 2006, s. 264). Begrepet "den hermeneutiske sirkel" brukes også, men er noe kritisert da den minner om en repeterende bevegelse, der en aldri kommer seg videre (Thornquist, 2003, s. 143). Det handler om forståelse, tolkning og refleksjon. Eline Thornquist (2003, s. 139) skriver om hermeneutikken: «I korthet kan vi si at hermeneutikken kan hjelpe oss med å forstå hvordan vi forstår, og hvordan vi gir verden mening». I følge Thornquist kan hermeneutikk som begrep ha sin opprinnelse i «gresk mytologi og guden Hermes som formidleren av det guddommelige budskap til menneskene, mens andre viser til det greske ordet hermeneuein som betyr å forstå, (for)tolke, utlegge, tyde.» (2003, s. 139). Sentrale personer innenfor hermeneutikken er filosofene Martin Heidegger og Hans-Georg Gadamer. Hovedtrekkene i deres filosofi var at vi må «oppgi idealet om det suverene subjekt og å restaurere begreper som tradisjon og fordom» (Thornquist, 2003, s. 153). Hun skriver videre om Heidegger og Gadamers teori at:

«Vi kan – men altså ikke ubegrenset – gjøre vår egen forståelse til gjenstand for kritiske undersøkelser. Vi møter på ny den hermeneutiske sirkel. Nå er innholdet i den utvidet sammenlignet med tidligere hermeneutikere. Med den filosofiske hermeneutikk inkluderes tolkerens horisont og forforståelse i erkjennelsesprosessen. Begrunnelsen for en hermeneutisk vitenskap er ikke lenger utelukkende vårt forhold til historien, men like mye vårt forhold til vår egen samtid, ifølge Heidegger og Gadamer.»

Her er begrepet *forforståelse* sentralt. Begrepene *forståelseshorisont* og *fordom* brukes også (Thornquist, 2003, s. 142), men i denne oppgaven vil jeg holde meg til bruken av begrepet *forforståelse*. Med å "gjøre vår egen forståelse til gjenstand for kritiske undersøkelser" (Ibid, s. 153) kan det menes å rette fokuset mot hvorfor vi forstår ting slik vi forstår det. En kan ikke komme foruten seg selv og sine erfaringer, holdninger og tolkninger, og alt dette bringer en inn i alle livets sammenhenger. "All viten, all forståelse forutsetter en bakgrunn av antakelser", skriver Thornquist (2003, s. 152). Slik jeg ser det, kan det være fare for å ende opp med et ensidig og subjektivt forskningsresultat, dersom en ikke er bevisst at en selv bringer en slags forståelse inn i tolkningsprosesser.

3.2 Min egen forforståelse

Når jeg nå har forklart hvordan forforståelsen vår kan virke inn på vår forståelse er det da viktig at leseren får en forståelse av hva min forforståelse som forsker er, og som jeg går inn i dette prosjektet med. Jeg har selv opplevd flow både i musikk-sammenheng generelt og komponering. Jeg husker godt disse opplevelsene og har derfor en egen forståelse av hvordan flow oppleves. Flow dreier seg om følelser, i stor grad, og det har betydning for meg personlig. Dette kan være med å farge mitt syn på hvordan informantene uttaler seg om *deres* opplevelser av flow. Jeg kan ubevisst tolke utsagn fra informantene på min måte, ut ifra mine egne erfaringer. Det er fare for at jeg kan skyve meningene til informantene den veien jeg vil, i stedet for å prøve å lytte til og tolke det informantene sier «utenfor» meg selv. Derfor er det viktig at jeg som forsker stadig prøver å se informantenes utsagn fra nye vinklinger, slik at jeg ikke blir sittende fast i min egen (for)tolkning av intervjuene.

Når det gjelder komponering har jeg selv komponert i flere år, og har en egen forståelse av det å lage musikk. Jeg faller inn under sjangeren "singer/songwriter", og komponerer tekst, melodi og akkorder noenlunde samtidig. Det er denne måten å komponere på jeg har best kjennskap til, noe som kan føre til at jeg tar noen ting for gitt, dersom jeg ikke er bevisst mine forutantakelser når det gjelder *informantenes* komponering.

Min forståelse av flow før jeg startet forskningen var at det er en positiv opplevelse, som kan oppstå nesten når som helst. Jeg så ikke for meg at det krevde noen form for egeninnsats, det vil si at jeg forstod flow som spontan. Når jeg skriver at flow for meg oppstår nokså spontant

bør kanskje dette forklares nærmere. Jeg kan ta et eksempel fra ett år siden, da jeg holdt på å komponere en sang. Jeg hadde laget en sang som jeg ikke var helt ferdig med, og den manglet en bro¹. Da jeg en dag var på skolen og hadde pause satte jeg meg ned på pianoet og begynte å leke meg med dette temaet i forskjellige rytmevariasjoner. Plutselig kom jeg over en variasjon over temaet som fungerte veldig godt, og det var som om fingrene føk over tangentene som de aldri hadde gjort før. Jeg begynte spontant å synge en melodi over temaet som «bare kom», og spilte dette om og om igjen, stadig mer intenst. Det begynte etter hvert å strømme inn med studenter og lærer da pausen var over, og jeg satt fortsatt i min egen verden på pianoet, men skjønnte fort at timen skulle starte og min lille spontane komponeringsøkt var ferdig. Jeg reiste meg opp i ekstase over dette nye partiet og brukte den timen til å notere det ned. Denne sangen har for meg stor betydning, og er etter min mening det beste jeg noensinne har laget.

Flow-tilstanden oppnår jeg ikke så ofte. Det er for meg vidunderlig når det skjer, men jeg har ennå ikke funnet oppskriften på hvordan å komme inn i flow oftere. Hittil er det utelukkende i sammenheng med musikk og komponering dette fenomenet har inntruffet. Når flow oppstår derimot, er det en veldig befriende følelse for meg. Jeg får en enorm mestringsfølelse, som i eksemplet ovenfor, der jeg føler at jeg mestrer instrumentet jeg spiller på bedre enn noen gang. I, og ut ifra, flow-opplevelsene får jeg en følelse av enorm positiv energi, og kjenner meg på en måte "lett i kroppen" etter opplevelsene. Det er også de stundene jeg personlig mener de mest originale og inspirerte komposisjonene har kommet.

3.2 Komponering

Når en skal skrive om komponering kan det være lurt å definere hva en legger i dette ordet. Komponering gjelder mange forskjellige områder og fagfelt, og i denne oppgaven er det komponering av musikk som er emnet. I antikken ble kunstneren sett på som en formidler av noe guddommelig (Austring og Sørensen, 2006, s. 13). I dag har vi et litt annet syn på kunst og kunstnere, selv om meningene er varierte. De fleste i dag mener kanskje ikke at kunstneren henter ned eller formidler noe guddommelig, men en vanlig beskrivelse av kunstnere/komponister vil kanskje være ved ordet «kreativ». På nettstedet "Store Norske

¹ Bro: På engelsk "bridge", navn på et parti i en låt. Fungerer oftest som en bro over til siste refreng.

Leksikon" (2012) defineres «komponere» (musikk) som å «skape et musikkstykke; opprinnelig kunsten å føye kontrapunktiske stemmer til en gitt melodi». Nettstedet "Wikipedia" (2013) har en enkel definisjon på komponering, «å sette deler sammen til en helhet».

Komponering kan sies å være en form for "improvisering med angrefrist" (Fostås, 2002, s. 172). I dette ligger det at det å komponere ikke er så forskjellig fra å improvisere. I begge delene skjer der en kreativ prosess (Ibid, s. 173-174). En kan komponere til forskjellige oppdrag, for eksempel kommersielle eller pedagogiske oppdrag (tv, film, reklame, til bruk i klasserommet o.l.), eller til forestillinger (Jeffs, 1996, s. 11). En kan også komponere ut fra forskjellige ideer, og det kan for eksempel være musikalske ideer, tekst fra dikt eller noe abstrakt (Ibid, s. 12). Det er også vanlig å komponere i forskjellige stilarter, som for eksempel blues, rock, jazz og pop, eller en blanding av forskjellige stilarter. Man kan også komponere til ulike besetninger (orkester, band, solo-artist, korps, kor osv.), og det finnes mange forskjellige komponeringsteknikker. En kan også komponere musikk på mange forskjellige måter. En vanlig måte å komponere musikk på er å sette melodi og akkorder til en skrevet tekst (dikt, historier, o.l.).

3.3 Flow

Som tidligere nevnt er det Csikszentmihalyi som er grunnleggeren av dette begrepet, som kan oversettes til *flyt* på norsk. Csikszentmihalyi skriver om åtte forskjellige elementer som vanligvis er tilstede i en opplevelse av flow (1990, s. 48). Han har utført en omfattende studie hvor flesteparten av subjektene rapporterte om å ha opplevd minst ett av disse elementene i flow, om ikke alle. Det første elementet er *en utfordrende aktivitet som krever ferdighet*. Beskrivelsen av dette elementet tar jeg med i et sitat nedenfor, ettersom jeg mener det er svært relevant til det å komponere musikk (Csikszentmihalyi, 1990, s. 49):

Sometimes a person reports having an experience of extreme joy, a feeling of ecstasy for no apparent good reason: a bar of haunting music may trigger it, or a wonderful view, or even less – just a spontaneous sense of well-being. But by far the overwhelming proportion of optimal experiences are reported to occur within sequences of activities that are goal-directed and bounded by rules – activities that

require the investment of psychic energy, and that could not be done without the appropriate skills.

Her skriver Csikszentmihalyi om det første elementet i flow, og det blir beskrevet som en ekstrem følelse av glede, ekstase og generell velvære. Han skriver at det er mange forskjellige situasjoner som kan fremkalle denne følelsen, alt fra husvask til sportslige prestasjoner, til bare det å se på et maleri. Videre skriver han at det er overveldende mange av hans studieobjekt som opplever slike hendelser når det utføres en eller annen form for målrettet handling som krever en viss psykisk energi. I en komponeringssituasjon vil dette være gjeldende da målet er å komponere noe (sang, musikkstykke etc.), og i og med at dette er en handling som foregår i vår høyre hjernehalvdel (Austriug og Sørensen, 2006, s. 146), trengs det en form for psykisk energi. Det er også viktig å poengtere det siste han skriver i sitatet ovenfor, en trenger de rette kunnskapene eller verktøyene for å utføre handlingen. Jeg har tatt utgangspunkt i musikere som alle, inkludert meg selv, har en form for viderekomne ferdigheter på sitt instrument og i komponering. Det vil derimot ikke si at det er nødvendig å være spesielt viderekommen for å oppleve disse stundene med flow, for det kan oppstå i selv den mest uerfarne musiker og komponist.

Det andre elementet i flow er *sammensmeltningen av aktivitet og bevissthet* (Csikszentmihalyi, 1990, s. 53). Når en person utfører en aktivitet som krever at alle hans ferdigheter (innenfor området/aktiviteten) er i sving blir det lite rom til å tenke på andre ting enn akkurat den aktiviteten. Det er da sammensmeltningen skjer - en blir helt oppslukt av det en gjør og føler seg «i ett» med aktiviteten. Csikszentmihalyi skriver at selv om en kan føle at flow er anstrengelsesløst, så krever det en stor del konsentrasjon (Ibid, s. 54). I dagliglivet avbryter vi oss selv hele tiden med spørsmål som «hvorfør gjør jeg dette?» eller «kanskje jeg skulle gjort noe annet?». Om dette andre elementet i flow skriver han til slutt: «But in flow there is no need to reflect, because the action carries us forward as if by magic» (Csikszentmihalyi, 1990, s. 54).

Det tredje elementet beskrevet er *klare mål og feedback* (Ibid). I ulike sporter slik som tennis, fotball, klatring osv. finnes det som regel klare mål som spillerne skal forholde seg til. Når det gjelder å komponere musikk eller male et bilde er ikke dette alltid tilfellet. Hun/han har som overordnet mål å lage en komposisjon eller et maleri, men om det er «bra» eller «dårlig» må, ifølge Csikszentmihalyi, komponisten og maleren avgjøre selv, ofte fortløpende i aktiviteten

(Csikszentmihalyi, 1990, s. 55-56). Det kan også variere hva som er feedback. I mange aktiviteter kan det være klar feedback, f.eks. fjellklatreren som ser at han kommer stadig oppover uten å falle eller kirurgen som ser at stingene blir perfekte og blødningen stoppet. Om musikers feedback skriver han:

For instance, some people are born with exceptional sensitivity to sound. They can discriminate among different tones and pitches, and recognize and remember combinations of sounds better than the general population. It is likely that such individuals will be attracted to playing with sounds; they will learn to control and shape auditory information. For them the most important feedback will consist in being able to combine sounds, to produce or reproduce rhythms and melodies (Ibid, s. 57).

Komponister vil altså få feedback gjennom det å kombinere lyder og produsere rytmer og melodier. Som nevnt over vil de reglene hver enkelt komponist setter for seg selv være essensielle i forhold til hva feedbacken inneholder. Sett bort ifra klassiske komponister som gjerne har strenge regler for hva en komposisjon skal inneholde og hvordan den skal være bygget opp, vil kanskje være naturlig å anta at enhver komponist har forskjellige kriterier hun/han setter for seg selv som avgjør om feedbacken er positiv eller negativ.

Konsentrasjon rundt oppgaven (aktiviteten) er neste element overnevnte skriver om (Csikszentmihalyi, 1990, s. 58). Han nevner flere av hans studieobjekt som har beskrevet sine respektive aktiviteter, og disse beskriver en tilstand hvor ingen andre tanker kan forstyrre, som nevnt i forrige avsnitt. De forteller at det virker som om ingenting annet eksisterer bortsett fra dem selv og handlingen som utføres (Ibid s. 59). Det femte elementet som blir beskrevet er *kontrollparadokset*. Her skriver Csikszentmihalyi om det å være i kontroll i en aktivitet (i flow), eller i hvert fall *følelsen* av å være det. Hans studieobjekt forteller om situasjoner der de har følt de har vært i fullstendig kontroll over både seg selv og aktiviteten de utfører, men Csikszentmihalyi skriver at det er muligheten av kontroll som blir beskrevet, ikke faktisk kontroll over en situasjon. Han skriver at "(...) what people enjoy is not the sense of *being* in control, but the sense of *exercising* control in difficult situations" (Csikszentmihalyi, 1990, s. 61).

Tap av selvbevissthet er neste element som beskrives (Ibid, s. 62). Csikszentmihalyi skriver at som nevnt i elementet om konsentrasjon rundt oppgaven, er det lite rom for andre tanker enn de som handler om aktiviteten. Dette gjelder også tanker om seg selv. I flow bekymrer en seg ikke for *seg selv*, en lurer ikke på hvordan en ser ut eller hvordan det hele virker for andre som er tilstede. Han skriver at det ikke er tap av *selvet*, og heller ikke tap av bevissthet, men tap av *bevissthet om seg selv* (Ibid, s. 64), bedre beskrevet som nettopp selvbevissthet. Videre skriver Csikszentmihalyi at tap av selvbevissthet kan føre til en transpersonlig opplevelse (Ibid, s. 64). Når en blir så oppslukt av og konsentrert om en aktivitet som krever ferdigheter av oss kan en føle at en utvider seg selv, eller utvider selvet. Ofte kan denne følelsen komme av at en føler seg i ett med aktiviteten, som for eksempel seileren som opplever at hun og båten har samme rytme, og beveger seg som én. Dette blir beskrevet som et lite paradoks, da en i flow mister selvbevissthet for så å føle et sterkere selv etter opplevelsen. En forutsetning for dette er at opplevelsen i alt er positiv, skriver Csikszentmihalyi (Ibid, s. 65).

Det nest siste elementet er *tidsforandringen* (Ibid, s. 66). Her skriver Csikszentmihalyi at ting kan skje i en flow-opplevelse – en kan både føle at tiden går saktere enn den egentlig gjør, og at tiden har gått fort etter selve opplevelsen er ferdig. Timer kan føles ut som det bare var minutter, og sekunder kan strekkes ut og føles som timer. Dette er også et av de mest vanlige fenomen en opplever i flow (Ibid). Det siste elementet Csikszentmihalyi skriver om er *den autoteliske opplevelsen* (Ibid, s. 67). Han skriver at begrepet «autotelisk» kommer fra to greske ord, det ene *auto* som betyr *selv*, og det andre *telos* som betyr *mål* (Ibid). En autotelisk aktivitet er en aktivitet som ikke har noen fremtidige mål, men som er et mål i seg selv. Flow-opplevelser oppstår ofte i slike aktiviteter, og anses så positive at det er et mål i seg selv.

4.0 Tre komponister om flow

Materialet jeg har samlet inn er stort, og det er nok mye som kunne vært tatt med, men her har jeg prøvd å trekke ut det mest essensielle og karakteristiske for problemstillingen. Slik den hermeneutiske spiral fungerer har jeg forsøkt å forholde meg til mitt materiale. Jeg har lest igjennom materialet flere ganger, og hele tiden prøvd å trekke ut og tolke det informantene sier, og hva det kan bety. I tillegg har jeg sett sammenhenger mellom flere ulike svar, og på denne måten fått et mer helhetlig bilde av opplevelsene rundt og i flow i komponering.

I dette kapitlet vil jeg bruke navnene «Informant 1» og «Informant 2», for å verne om personenes identitet. Jeg vil i tillegg bruke «han» i henvisninger til informantene, rett og slett fordi ordet «informant» er et hankjønnsord. Der jeg bruker ordet *komponist* i forskjellige vendinger henviser det til informantene, og der jeg inkluderer meg selv vil det være spesifisert. Jeg kommer til å ha med utdrag fra intervjuene med mine informanter, og og vise to klare funn som svarer på første del av problemstillingen, og tre som svarer på siste del.

4.1 Hvordan oppleves flow?

I denne delen av analysen vil jeg svare på den første delen av problemstillingen min; hvordan oppleves flow i komponering.

4.1.1 «Ut av deg sjæl opplevelse»

Flow er et fenomen som kan beskrives med mange ord. «Kjært barn har mange navn» sies det, og slik er det kanskje med flow også. Informant 2 har beskrevet dette fenomenet med et eget ord, nemlig *euphoria*, eller på norsk *eufori*. Denne euforiske opplevelsen har mange likhetstrekk med flow, med kjennetegn som for eksempel lykkefølelse og naturlig rus. Den forklares med mange av de samme faktorene, som for eksempel *tidsforandringen* (Csikszentmihalyi, 1990, s. 66). Denne tidsforandringen blir nevnt i forhold til Informant 1 sine beskrivelser av eufori under en konsert han hadde med sitt band:

Men det som er interessant med disse euforiske opplevelsene er at jeg husker ingenting av dem. Fordi jeg har klart å være så tilstede at jeg glemmer egentlig, at jeg bare går av scenen med en sånn her enorm tilfredsstillelse (Informant 2, s. 2).

Informanten beskriver også denne opplevelsen i forhold til komponering, og mer spesifikt til utarbeidingen av en idé. Han forteller at disse opplevelsene oppstår dersom han finner det idéen «trenger for å bli et klangbilde eller for å bli en låt som du skal presentere til andre» (Informant 2, s. 2), for eksempel ved første omstemming av gitaren eller ved første akkord.

(...) da kommer den her euforiske opplevelsen.. for det er bare rett og slett deilig. Det er en form for... naturlig rus som bare skiller seg gjennom hele kroppssystemet mitt. En sånn.. (...) lykkefølelse, blir rolig, pusten går ned.. (Ibid)

Her snakker informanten om følelsene i denne euforiske opplevelsen; en følelse av lykke, fred og ro. Dersom vi går tilbake så langt som til antikken, til rundt 700 år før Kristus kan vi se lignende tendenser i Homers filosofi. Han så en sammenheng mellom kunst og det guddommelige, og mente at kunstnere var talerør for det guddommelige. Også her ser vi snakk om en følelse av rus, dog i litt forskjellig sammenheng (Austling og Sørensen, 2006, s. 13):

Homer (o. 700 f. Kr.) beskriver i Odysseen (Homer 1997), at det, der får en digter til at digte, er en guddommelig impuls, som hensætter ham i en form for åndelig rus – en ekstase, et vanvid, hvor guderne taler direkte gjennom digteren og digtet.

Homer beskriver en «åndelig rus» og Informant 2 forteller om en «naturlig rus». Forskjellen her ligger i hva en mener denne «rusen» skyldes, eller hvor den kommer ifra. Ordet «rus» er for øvrig beskrevet på nettstedet "Store Norske Leksikon" (2009) som en tilstand av endret bevissthet, og at det også i overført betydning brukes om «eksaltert åndelig tilstand». Én grunn til at disse uttaler seg ulikt om dette kan være de forskjellige tendensene i samfunnet, i antikken og i dag. En kan tenke seg at med vitenskapens fremtreden har de fleste gått bort fra det guddommelige ved kunsten og kunstnerne, men likevel ser det ut til at vi uttaler oss om det omtrent på samme måte som i oldtiden. I dagens samfunn er det kanskje ikke mange som mener at inspirasjon, ideer og skapende prosesser har noe med det guddommelige å gjøre.

Likevel er det funn i språkbruken informantene bruker som tyder på at en kanskje snakker om noe «utenfor» seg selv:

(...) [teksten] var det nesten ikke meg som lagde, altså, jeg brukte masse tid på å komponere låten, men teksten, det var ikke meg som skrev, på en måte (Informant 1, s. 5).

Her snakker Informant 1 om en sang han hadde komponert noen år tilbake. Han hadde fått forespørsel fra en venn om å komponere en sang til henne, og gjorde nettopp dette. Resultatet ble at han, klokken 02 om morgenen, kom i flow og laget sangen ferdig på omtrent 15 minutter. Sangen ble forøvrig av så stor verdi for han at han ikke kunne gi den fra seg.

Jeg har ikke gitt henne denne låten, jeg måtte synge den selv (ler) (Informant 1, s. 4).

Det vil kanskje være naturlig å tenke at en komponist komponerer, konstruerer eller lager musikk. Slik en arkitekt planlegger og tegner et hus vil en kanskje innbille seg at en komponist arbeider; ved nøye planlegging, tenkning og analysering. Det ser imidlertid ut til at i flow-opplevelser har komponistene en annen måte å se på prosessen på, og bruker andre ord og begrep i beskrivelsene av denne prosessen. Det synes å være tendenser til at musikken «kommer» i stedet for å være «konstruert» i flow. Under intervjuene var det enkelte ord informantene brukte som jeg bemerket meg, som tydeliggjør dette. Når Informant 2 fortalte om sine komponeringsøkter brukte han ord og begrep som «kom» og «dette inn/ned». Nærmere forklart er det snakk om låter, melodiske linjer, tekster og arrangement som kom, datt inn eller datt ned. Disse ordene kan tyde på at det igjen er snakk om noe utenfor seg selv:

(...) Og så dette det inn en linje, tekst her og der (...) Eller så skriver jeg bare ting flatt ut... og da kommer alt, altså, da kommer basslinjer, gitarer og synther og sånn.. (Informant 2, s. 3)

I tillegg beskrev Informant 2 at det ofte kommer vers og refreng, men det «stopper». Han fortalte at han, for å kunne fullføre låten, måtte «konstruere resten av teksten» (Ibid). Informant 1 forteller enda tydeligere om sangen han snakket om i det første sitatet i dette avsnittet:

Det var totalt flow... (...) Det var ikke meg som komponerte denne låten (Informant 1, s. 5).

Det er kanskje snakk om en «ut av deg sjæl opplevelse», som Ravi² sang/rappet om for noen år tilbake. Slike "ut av deg sjæl" opplevelser er noe vi mennesker søker etter i livet generelt (Csikszentmihalyi, 1990, s. 73). Csikszentmihalyi skriver at disse opplevelsene av flow kan virke "bevissthets-utvidende" og ligner derfor på forskjellige tilstander påvirket av rus (Ibid). Gjennom historien har vi også sett flere eksempler på musikere som har brukt forskjellige former for rus i håp om å kunne optimalisere den kreative prosessen i komponering (Jimi Hendrix, Charlie Parker, John Lennon osv.). Nå vet vi altså at det ikke bare er dop og alkohol som kan "fremkalle" slike bevissthetstilstander, en kan også oppnå dette gjennom flow.

4.1.2 Helse og balanse

Nå vil jeg snakke om noen av de positive effektene ved flow. Jeg vil også trekke linjer mellom opplevelser av flow og *sterke musikkopplevelser* (Ruud, 2013, s. 240), og tydeliggjøre likhetene mellom disse. I flere av utsagnene til informantene er ordene *helse* og *balanse* nevnt. De knytter musikk og flow til det å være balansert som menneske, og til god helse. «Helhet for sjel og kropp, (...) helse, terapi...» sier Informant 1 i forhold til hva han forbinder musikk med, i begynnelsen av intervjuet. Om en av eufori-opplevelsene til Informant 2 sier han følgende:

(...) I de tilfellene så føler jeg meg på en måte «frisk».. i mange uker etterpå (Informant 2, s. 2).

Nettstedet "Oxford Dictionaries" (2014) definerer betydningen av eufori som «a feeling or state of intense excitement and happiness». Det kommer fra det greske ordet *euphoros* og betyr blant annet *helse* (Ibid). Han legger også til: «(...) i gåseøyne «frisk», det er en sånn lettelse (...), det er veldig sånn befriende (...)» (Informant 2, s. 2). Her er det altså en kobling mellom musikkopplevelsen og de positive reaksjonene i etterkant. Om slike reaksjoner i etterkant av en musikkopplevelse skriver Even Ruud (2013) om en omfattende studie gjort av Alf Gabrielsson på *sterke musikkopplevelser*. Det ble forsket på 149 personers sterke

² Ravi: Ivar "Ravi" Johansen. Norsk programleder, musiker og artist. Hadde i 2003, sammen med bandet "Folk & Røvere", en stor hit: "Utadæsjæloplevelse».

musikkopplevelser, og Ruud skriver om de *emosjonelle reaksjonene* ved disse opplevelsene. Her nevnes det både euforiske og ekstatiske følelser, samt følelsen av glede (Ruud, 2013, s. 240). Ruud skriver at «En annen gruppe positive emosjoner det rapporteres om, er kjærlighet, trygghet, ro og fred (...)» (Ibid, s. 241). Disse sterke musikkopplevelsene har, ifølge Ruud, fellesbeskrivelser som «enestående», «usedvanlige», «fantastiske», «utrolige» og «uforglemmelige» (Ibid, s. 240). Videre skriver han at disse opplevelsene ofte følges av «*fysiske reaksjoner* som vanligvis assosieres med sterke følelser» (Ibid). Her ser vi likheter mellom reaksjonen til Informant 2 i etterkant av en euforisk opplevelse, og reaksjonene til personene Ruud skriver om når det gjelder sterke musikkopplevelser. Jeg mener at det er store likheter mellom disse sterke musikkopplevelsene og flow for øvrig, og det er da kanskje ikke så overraskende at opplevelsene deler slike elementer. Generelt kjennetegnes begge fenomen av *total og oppslukende konsentrasjon, sammensmeltning med aktiviteten*, og at følelsen av tid og rom endres (Ibid). Disse er kjennetegn på de sterke musikkopplevelsene, men samtidig omtrent identiske med noen av Csikszentmihalyis beskrivelser av de forskjellige dimensjoner i flow, slik som *sammensmeltningen av aktivitet og bevissthet, konsentrasjon rundt aktiviteten og tidsforandringen* (1990, s. 53, 58, 66). Det er her snakk om å være så konsentrert og hengitt til musikken at en føler seg som en del av den, og instrumentet en forlengelse av en selv. Det tredje elementet som viser tydelige likheter mellom disse musikkopplevelsene og flow er følelsen av at tiden enten går fortere eller saktere enn den egentlig gjør.

Ordet «balanse» går også igjen i intervjuene, som følge av flow-opplevelser og musikk generelt. Informant 2 forteller at det å spille musikk «skaper en indre balanse»:

(...) og det gjør meg balansert og... en bedre person å leve sammen med tror jeg
(Informant 2, s. 5).

«Indre balanse» eller «sjelelig balanse» blir også nevnt i oldtiden. Austring og Sørensen (2006, s. 14) skriver om Aristoteles' filosofi og hva han mener er kunstens funksjoner: «For ham er kunstens mimesis (gjengivelse af virkeligheden) og katarsis (følelsesmæssig forløsning og genoprettelse af sjælelig balance) dens særlige funktion.». Gjenoprettelse av sjelelig balanse blir det altså skrevet om, her av Aristoteles ca. 300 år før Kristus, som en av musikkens funksjoner. Her finner vi igjen likheter mellom hvordan vi tenker om musikk fra den tid til i dag. Ruud (2013) skriver om musikkens terapeutiske funksjon i en av de fire

kategoriene innenfor sterke musikkopplevelser: «(...) den sterke musikkopplevelsen kan gi en følelse av å få ny innsikt og nye muligheter, at musikken har en terapeutisk eller helende karakter (...)» (Ruud, 2013, s. 241). Her er det altså funn som tyder på at flow kan ha en positiv effekt på menneskers følelsesliv og psykiske helse. Informantene fortalte om å føle seg frisk i etterkant, og knyttet flow opp imot det å være balansert som menneske. Disse skildringene stemmer også overens med mine egne erfaringer fra slike opplevelser. Som beskrevet i kapitlet om forforståelse (3.2) sitter jeg ofte igjen med en følelse av velvære og ny psykisk energi etter opplevelser av flow.

4.2 Faktorer som påvirker flow

For å kartlegge noen av faktorene påvirker flow i komponeringen, vil jeg trekke frem noen av funnene fra forskningen. Konsensus i intervjuene og i egen logg, er at det er noen faktorer som er avgjørende for å kunne oppnå flow, og noen som kan hindre flow.

4.2.1 Tiden før flow

I den siste loggen jeg skrev fant jeg et interessant utsagn. Jeg hadde skrevet logg over en lengre tidsperiode etter hver komponeringsøkt, og var ferdig med den delen av arbeidet. Jeg var alene en kveld og tok frem gitaren for å spille litt. Da havnet jeg i det jeg vil definere som en kort flow, og førte dette inn i loggen etterpå:

Det var akkurat som det løsnet liksom. Jeg satt og «brygget» på den sekstakten som gikk i 7 og 5. De andre i huset dro på butikken en liten stund, og jeg ble sittende alene og kunne komponere så mye jeg ville. Da kom det. Det var som om alle de bitene som jeg før har slitt med falt på plass (fra logg, 03. 04. 2014).

Noe jeg bemerket meg under lesing av loggen i etterkant er ordet «brygger». Alene ville dette ordet kanskje gått meg hus forbi som noe irrelevant, men i transkripsjonen av intervjuet med Informant 2 fant jeg et lignende utsagn:

Det begynner veldig ofte sånn at det murrer... jeg vet ikke hva som er på vei.. det er ikke sånn at jeg setter meg ned med en gitar og så nå skal jeg prøve å skrive noe, det gjør jeg aldri... (Informant 2, s. 4)

Disse «murringene» eller «bryggingene», hva er så det? Informant 2 forteller også at han aldri setter seg ned for å prøve å skrive noe. Ideene kommer sjeldent ut ifra en intellektuell tanke, sier han, men heller en følelse av at han skal «bearbeide en eller annen opplevelse» som han har vært igjennom (Informant 2, s. 4).

Låtene mine kommer i raptuser. Altså... jeg kan gå et år uten å skrive en låt.. og så (lager eksplosjonslyd), så kommer det et helt prosjekt (Ibid).

Det ser altså ut til at det bygger seg opp en viss «spenning» i forkant av flow-opplevelser. Informant 2 forteller at han kan merke det når han er ferdig med en låt:

Og den måten jeg merker at jeg er ferdig med prosessen, det er at spenninga slipper... Så jeg blir aldri glad når jeg er ferdig med en låt... (...) ...men når låta er ferdig, da slipper spenninga i kroppen (Ibid).

Det er altså klare likhetstrekk mellom mine og Informant 2 sine beskrivelser av tiden før flow, og det generelle ved denne tiden er spenningene, bryggingene eller murringene som befinner seg i forkant. Både jeg og Informant 2 ser ut til å være enige om at flow i komponeringsprosess oftest springer ut ifra en eller annen form for inspirasjon, og ikke ut ifra planlagte forsøk.

4.2.1 Tid til flow

Begge informantene var enige om spesielt én faktor som måtte være på plass dersom flow skulle være mulig å oppnå. De fortalte at de trenger *tid* til å komponere. «Ingen forstyrrende elementer» er en faktor som går igjen, altså *tid* til seg selv og til å være alene. Informant 2 forteller om sin komponeringsprosess:

(...) Men det handler jo om at du... at... hverdagen på en måte kun dreier seg om det... at ingen forstyrrende elementer kan komme og banke på døra di (...) (Informant 2, s. 4-5).

Her er det naturlig å nevne noen av de fysiske rammefaktorene rundt komponeringsøkten. Det er tydelig ut ifra utsagnene til både Informant 1 og Informant 2, samt min egen logg, at komponistene arbeider best og har større mulighet for å oppnå flow *alene*. I dagens samfunn der en alltid har tilgang på informasjon og vi har muligheter for konstant kommunikasjon gjennom ulike medier er det lett å bli distraheret. Men dersom vi nå forestiller oss at komponisten legger fra seg alle distraksjoner (mobil, data osv.) og han er helt alene med musikken, sitter vi fortsatt igjen med en distraksjon; oss selv. Dette bringer oss til Informant 1, da jeg spurte om han kunne fortelle om noen fellestrekk ved de gangene han opplevde flow:

Ja. Det er når jeg, jeg klarer å skape en situasjon... Hvor jeg er helt sikker at ingen skal forstyrre meg. I mer, mer enn fem minutter. Det vil si, jeg vet, nå kan jeg være her i dette rommet i fem timer, og ingen skal ringe, jeg må ikke lese, ingen skal banke på døren, jeg er helt sikker på at jeg kan skrive en fantastisk komposisjon. Jeg er hundre prosent sikker. ... - Fantastisk komposisjon for meg (Informant 1, s. 6).

I tillegg til nødvendigheten av å være alene og uforstyrret påpeker han at «jeg må ikke lese». Her kan vi se at i tillegg til å ha «fysisk» tid må en ha «psykisk» tid. Med dette mener jeg at en ikke bare har *nok* tid, men at en ikke har andre ting en føler en må gjøre:

Når jeg skriver tekst så føler jeg det er ingen annet i hele verden som jeg må gjøre nå enn å skrive denne teksten, det skjer i 99 prosent av (...) minuttene jeg bruker på å skrive tekst (Informant 1, s. 5).

Ut ifra dette kan en kanskje si at faktorer som stress kan påvirke den skapende prosessen, og vil derfor være en begrensning for å komme i flow. Dette skriver for øvrig Nilsen (2010) om i sin forskning på flow og musikkterapi: «Det å klare, eller føle at man klarer, å løse utfordringene på jobben, gjør at man opprettholder en større orden i sin bevissthet, og dermed unngår negative psykiske konsekvenser av en kaotisk bevissthet.» (Ibid, s. 34). Et utdrag fra loggen tyder på de samme tankene:

(...) [jeg får] mer inspirasjon når jeg har fått jobbet med bacheloroppgaven i dag og ikke har det hengende over hodet som noe jeg skulle ha gjort... (Fra logg, 03. 03. 2014)

Om jeg faktisk fikk mer inspirasjon dagen etter, kan vel egentlig ikke stadfestes ut ifra dette sitatet. Derimot kan en se at selv om jeg hadde tid rent praktisk hadde jeg ikke følelsen av å ha det. Det er den kaotiske bevisstheten, som nevnt ovenfor, som tar over. Det handler kanskje også om hvilke elementer i sinnet som krever den største oppmerksomheten. Om denne kaotiske bevisstheten skriver Csikszentmihalyi (1990) at en kan lære seg selv å fokusere og konsentrere, og slik unngå å bli fanget i den (Ibid, s. 169). Et ordtak jeg har hørt for lenge siden går omtrent slik «ryddige omgivelser – rolig sinn», og det er her noe av nøkkelen ligger til å kontrollere det kaotiske sinnet. Nå mener jeg ikke at en nødvendigvis må ha det ryddig rundt seg for å kunne konsentrere, men å overføre dette til de psykiske faktorene rundt komponeringsøkten. I denne forbindelse kommer vi igjen til Csikszentmihalyi, der han har intervjuet flere kirurger, og skriver om deres forberedelse før en operasjon. Han skriver at det nærmest er som en «renselsesprosess» der de går igjennom forskjellige ritualer før operasjonen (Ibid, s. 156). De kjører gjerne samme rute til jobb, de tar på seg andre klær, vasker hendene nøye osv. Disse ritualene har selvsagt en praktisk funksjon, skriver Csikszentmihalyi, men det er også andre grunner til dette:

(...) they also serve to separate celebrants from the concerns of everyday life, and focus their minds on the event to be enacted. (...) They do so not because they are superstitious, but because they sense that this habitual behavior makes it easier for them to devote their undivided attention to the challenge ahead (Ibid, s. 156-157).

Dermed hjelper et slikt “ritual” kirurgene med å komme inn i den rette konsentrasjonen, oppmerksomheten og det rette fokus. Nå kan en kanskje ikke se for seg at komponister tar på seg andre klær og vasker seg nøye på hendene som en forberedelse før komponering. Ritualer som foregår kan derimot ligne litt på kirurgenes når musikere tar med seg utstyret sitt og reiser til et sted, det være seg lydstudioet eller krakken ved pianoet hjemme i stua. Det handler om konsentrasjon, om å forberede sinnet på den skapende prosessen, og det er kanskje dette som befinner seg i «bobla», som Informant 2 forteller om i neste sitat. Han forteller at mange musikere kan kjenne igjen «bobla» idet de går inn i studio: «Da tar de med seg bagen og reiser til et sted, og så er de kun og gjør den ene [tingen]. Alt annet er fryst ut liksom.» (Informant 2, s. 4).

(...) og så sitter jeg der (lager eksplosjonslyd) og da kan det brenne rundt meg, og jeg hadde driti i det (...). Du kare lukker ut alt og så er du kun fokusert på det (Ibid, s. 5).

For å kunne oppnå flow kreves det, som Csikszentmihalyi (1990) skriver, en stor andel konsentrasjon og psykisk energi (s. 54). Å skape et "rom" for seg selv når en skal komponere er altså en faktor som kan virke fremmede for flow. Et rom der sinnet kun er fokusert på dette, uten å bli avbrutt av enten ytre eller indre distraksjoner, og som Informant 2 gav navnet "bobla" (s. 4-5).

4.2.2 Motstand i skapende prosesser

I intervjuet med Informant 2 fortalte han om sine komponeringsprosesser, eller skriveprosesser, og her forteller han at det er «motstand» i disse prosessene:

For meg så er det... det er motstand... i hver eneste skriveprosess. Jeg opplever mer og mer at.. det skal ikke være enkelt å komme til bunnen av ideen (Informant 2, s. 3).

Hvor kommer så denne motstanden fra? Og hva består motstanden av? I slike arbeid med estetiske uttrykk er der en skapende prosess. Austring og Sørensen (2006) skriver også om en form for «motstand» i slike prosesser:

Hvis man arbejder på at give fantasien form via kreativ beskæftigelse med materialet ler (under hovedkategorien skulptur), vil man således opleve, at materialet «gør modstand». Det lader sig ikke uden videre forme til det ønskede udtryk (Ibid, s. 148).

Her er det altså snakk om skulpturer av leire (*ler*), men kan dette være gjeldende for komponeringsprosesser, eller skapende prosesser generelt? Det vil kanskje være enklere å forestille seg en viss fysisk motstand i et fysisk materiale, men finnes det også en viss motstand i komponering av musikk? Austring og Sørensen (2006) skriver også at «det at uttrykke sig kreativt via et medie forutsætter, at man mestrer det, altså at man har kendskab og til mediets *form- og indholdsmæssige konventioner*, at man mestrer dets *teknik og metodik*, og endelig at man har en kunnen i forhold til at bearbejde *materialet*» (Ibid, s. 148). Altså kan en tenke seg at man får en viss fysisk motstand i instrumentet en bruker i komponeringsprosessen, dersom en tyr til det, enten dette er vokal, gitar, piano eller andre

instrument. Den andre typen motstand derimot, består ikke av noe fysisk materiale. I kapitlet om teori beskrev jeg Csikszentmihalyi sine åtte dimensjoner i flow. Den tredje dimensjonen handler om klare mål og feedback, og at for komponister er det deres egne regler og standarder som blir deres feedback (Csikszentmihalyi, 1990, s. 57). Motstanden kan altså komme fra *komponistenes egen feedback*. «Man er sin egen verste kritiker» sies det, og på denne måten blir denne kritikken og konstante analyseringen av en selv og det estetiske uttrykk et hinder for å oppnå flow i komponering. I neste sitat fra Informant 2 forteller han om komponeringsprosessen i hans yngre dager, i forhold til hvordan han komponerer i dag:

I mine yngre dager så kom tekst og melodi samtidig.. og da var det egentlig bare å holde seg fast og heve opp seilet. (...) Det er veldig sjeldent at jeg har sånn 2-minutters låter... (..) Og veldig ofte så er det låter som jeg i ettertid tenker at... det er for enkelt liksom (Informant 2, s. 2, 3-4)

«I mine yngre dager», skriver Informant 2, og beskriver opplevelser der låtene kom til ham som i en flow. Han forteller at det er sjeldent han opplever disse «2-minutters låtene» i dag. Kommer så denne motstanden mer med årene? Både modenhet i alder og utdanning innenfor musikk kan påvirke reglene en setter for sine egne komposisjoner. Gjennom hele livet utvikler en seg, og musikksmaken er stadig i endring (Ruud, 2013, s. 46). Dette kan være en mulig forklaring på hvorfor Informant 2 ser tilbake på sine 2-minutterslåter med blandede følelser. Dersom en nå går ut ifra tanken om at en komponists egne regler kan være begrensende for flow, vil det ikke da si at jo mer en komponist lærer om musikk, desto vanskeligere vil det bli for hun/han å oppnå flow i komponering? Det som imidlertid ser ut til å være et fellestrekk er at disse låtene appellerer til publikum.

Og beklageligvis så er det de låtene folk liker (ler). Det var sagt med en litt sånn tøysete stemme (Informant 2, s. 4).

Jeg brukte fem minutter... på å skrive en låt. (...) Og blant de som jeg spurte om hva de synes om min pop-musikk (...), - alle synes at [den] er best. Så det... er en låt som... jeg kan ikke forestille livet mitt uten denne låten (Informant 1, s. 4).

Komponistenes oppfatning av disse låtene som har kommet under flow er altså varierende. Informant 2 mener at den er for enkel, og Informant 1 kan ikke forestille sitt liv uten den.

Likheten er derimot at «folk» liker disse låtene godt, om ikke best. I en av de åtte dimensjonene, *tap av selvbevissthet* skriver Csikszentmihalyi (1990, s. 62) at tanker rundt seg selv forsvinner. En evaluerer ikke seg selv slik en konstant gjør ellers i livet, og kritiserende tanker er ikke tilstede i flow. Dette er kanskje en av grunnene til hvorfor en komponist ut av intet komponerer en sang på 5 minutter. Det som kommer i etterkant (bedømming, analysering, generell mening om sin komposisjon) er forskjellig fra individ til individ, alt ettersom verket tilfredsstillende de reglene han har satt seg eller ikke. I flow blir en kanskje som et barn; drevet av gleden over aktiviteten alene uten å tenke på noe annet.

(...) jeg føler [meg] akkurat som et barn i barnehagen når jeg skriver tekst
(Informant 1, s. 5).

Csikszentmihalyi (1990) skriver om menneskets utvikling av sin bevissthet, eller *selvbevissthet* (s. 229): «Every child, before self-consciousness begins to interfere, acts spontaneously with total abandon and complete involvement.». Selvbevisstheten og de mange valgene en står overfor i dagens samfunn er ifølge Csikszentmihalyi med på å forvirre mennesket og gjøre det vanskeligere for oss å oppnå flow, men det gjør det på ingen måte umulig.

5.0 Flow i skolen?

Jeg vil nå ta for meg det jeg mener er det mest interessante med funnene mine og hvorvidt dette kan ha betydning i skolesammenheng. I forrige kapittel viste jeg at noen av faktorene som er avgjørende for å oppnå flow er å ha tid og være uforstyrret over en lengre tidsperiode. Jeg har tidligere vist sammenhengene mellom flow og sterke musikkopplevelser. Begge karakteriseres ved kjennetegn som følelsen av å bli "ett med" musikken, oppslukende konsentrasjon og følelsen av å miste grepet om tid og sted. Videre skal jeg se på sammenhengen mellom "flow" og "sterke musikkopplevelser" og enda et nytt begrep som blir skrevet om i LK06; *eksistensielle erfaringer*. Dette gjør jeg fordi jeg mener det er relevant for faglærere i musikk, og musikkpedagoger generelt, å bli bevisst hvordan flow kan relateres til musikkundervisning og kunnskapsløftet.

5.1 Hvordan tilrettelegge for flow i musikkundervisningen

Tidligere beskrev jeg dimensjonene i flow, og noen av kjennetegnene ved flow er at den kan føre til en følelse av å «sprengre grenser» og transcendens: «Loss of self-consciousness can lead to self-transcendence, to a feeling that the boundaries of our being have been pushed forward.» (Csikszentmihalyi, 1990, s. 64). Her ligger det da kanskje muligheter for å oppnå eksistensielle erfaringer i eller som resultat av flow og sterke musikkopplevelser, enten det er ved musisering, lytting eller komponering av musikk. Ifølge kunnskapsløftet (LK06) er et av formålene at elevene skal oppleve eksistensielle erfaringer. Da vil det være naturlig å etterstrebe disse opplevelsene i musikkfaget, men hvordan kan en gjøre dette, og hva vil være til hinder for disse opplevelsene?

Dagens skole er bygget opp stykkevis. Det er som oftest flere timer per undervisningsdag, og de foregår for det meste i intervaller på 45 minutter, og det er svært sjeldent at det foregår mer enn to undervisningsøkter etter hverandre i same fag. Musikkundervisningen fra 1. til 10. trinn har tre hovedområder: *musisere, komponere og lytte* (LK06). I den generelle delen av læreplanen for musikk står det at eleven skal kunne «uttrykke og å formidle egne musikkopplevelser og refleksjoner om musikk som fenomen» (Ibid). Det står også at musikkfaget skal gi «grunnlag for utvikling av kreativitet og skapende evner slik at elevene blir i stand til å skape egne musikalske uttrykk ut fra egne forutsetninger» (Ibid). I tillegg, og

noe av det jeg finner mest interessant i formuleringen av Kunnskapsløftet, er at ved ordet *musikkopplevelse* menes det både «estetisk opplevelse og eksistensiell erfaring» (LK06). Men hva er så estetiske opplevelser og eksistensiell erfaring? Hvordan kan en tilrettelegge for disse opplevelsene i skolen?

Estetiske opplevelser blir beskrevet av Kirsten Fredens og Elsebeth Kirk (2001, s. 165):

«Denne opplevelse kan give en følelse af skønhed, men også af mening og livsfylde.

Forutsætningen for, at det at bade i havet kan give en æstetisk opplevelse, må imidlertid være, at vi selv er åpne og stemte for den erkendelsesform (...). Eksistensiell erfaring blir nevnt av Ruud (2010, s. 241) innenfor de sterke musikkopplevelser jeg beskrev tidligere. Han skriver at en kategori innenfor disse opplevelsene er viet «*eksistensielle eller transcendentale* opplevelser, det vil si at personen opplever at hun overskrider hverdagsopplevelsen og kommer i berøring med viktige sider av tilværelsen» (Ibid). Hvor ideelt hadde det ikke vært dersom disse opplevelsene *kunne* funnet sted i skolen? Dersom musikkundervisningen hadde vært fylt med opplevelser som bidrar til å gi elevene en følelse av mening, og mening med tilværelsen? Det ser derimot ikke slik ut i dagens skole. Igjen kommer vi tilbake til Gabrielssons forskning, denne gang beskrevet av Øyvind Varkøy (2010, s. 27):

Ifølge en undersøkelse den svenske musikkpsykologen Alf Gabrielsson (2008) har gjort av sterke musikkopplevelser, viser det seg at bemerkelsesverdig få av fortellingene i hans undersøkelse blant 950 svensker handler om sterke musikkopplevelser – i skolen.

Sterke musikkopplevelser finner altså som oftest sted utenfor skolen, og det er svært få som kan fortelle om slike opplevelser i skolesammenheng. Derfor mener jeg det er viktig å se på grunnene til hvorfor det er slik. Varkøy skriver videre at det kan være mange forskjellige grunner til dette, deriblant lav faglig kompetanse hos lærere og lærere som "ikke vet hva kunst er" (Ibid). Det er også viktig å poengtere at formålet med denne diskusjonen ikke er å tillegge lærerne skyld. Jeg vil rette fokuset mot at det som er formulert i LK06 ikke er spesielt tilrettelagt i skolen med tanke på rammefaktorer som timefordeling, krav om faglig kompetanse hos lærere og det generelle synet på kunst.

5.1.2 Undervisningsstruktur og timefordeling

Når det gjelder undervisningsstrukturen og timefordelingen i skolen kan dette være en av grunnene til hvorfor det ikke rapporteres om sterke musikkopplevelser i skolesammenheng (Varkøy, 2010, s. 27). Skoledagene er delt opp i flere fag, og elevenes konsentrasjon blir etter min mening og erfaring stadig avbrutt av de hyppige skiftene som skjer. Som tydelig påpekt av både Csikszentmihalyi (1990, s. 54) og mine informanter, er det ingen annen faktor mer avgjørende for flow enn konsentrasjon. Funnene mine viser at det tar tid å komme inn i rett sinnstilstand, og kanskje desto vanskeligere er det i et klasserom der en ikke er alene. Det er derfor etter min mening ikke optimalt med stadige avbrudd i musikkundervisningen og korte økter. Det kan være en fare for at eleven ikke får tid til å prosessere og bearbeide ny informasjon noe som kan resultere i svekket motivasjon og interesse for fagene. Dette kan igjen føre til lav mestringsfølelse, og så havner en kanskje i en "ond sirkel". Det virrer utallige tanker i hodet vårt til alle døgnets tider, og kanskje spesielt når en er ung og i ferd med å utvikle sin identitet. Denne timefordelingen en har i skolen i dag er etter min mening en faktor som *bidrar* til en kaotisk bevissthetstilstand, og som hindrer sterke musikkopplevelser og flow. En løsning på dette kan være *periodeundervisning* (Fostås, 2002, s. 248).

Periodeundervisning er et undervisningsopplegg der hele året blir delt opp i perioder på litt over en måned der en fokuserer på ett tema per periode (Ibid). På denne måten kan en, sammen med kompetente lærere med høy utdanning innen faget, legge til rette for at sterke musikkopplevelser, flow og eksistensielle erfaringer ikke lenger uteblir fra klasserommets fire vegger.

5.1.1 Krav til faglig kompetanse

For å kunne snakke om den faglige kompetansen til lærere som underviser i musikk i dag må en ikke rette fokus mot lærerne selv, men mot de instansene som bestemmer hvem som kan undervise i hvilke fag, og i hvilke årstrinn. I et utdrag fra rapporten skrevet av Ekspertgruppe for kunst og kultur drøftes det det lave kravet til kompetanse hos lærere i musikk:

En bekymringsfull høy andel av lærerne som underviser i estetiske fag i dag har ingen faglig fordypning i fagene. Behovet for faglig fordypning er minst like stort på disse kunnskapsområdene som for andre fag. Med den nye lærerutdanningen er det også blitt mulig å ta lærerutdanning uten estetisk fag i porteføljen. Resultatet er at vi i

grunnskolen i dag finner et økende antall lærere som bare har sin egen grunnskoleopplæring som grunnlag for sin undervisning i estetiske fag (2014, s. 51).

Det er for meg oppsiktsvekkende at en altså kan ende opp med musikk lærere uten noen form for høyere utdanning i musikk. Vi ser at kompetansekravet til lærere som underviser i musikk er alt for lavt i forhold til formuleringen av formål og innhold i musikkfaget. Hvordan kan det forventes at lærere skal kunne undervise i musikk når det ikke stilles krav til kompetansen i faget? "Selvsagt må man kreve kompetansekrav for lærere som underviser i kunst og håndverk og musikk i grunnskolen! Læreren er den vesentligste faktoren for god undervisning." skrives det i en kronikk av Musikk i Skolen (2014) på nettstedet "ballade.no". På lik linje som andre fag må det stilles krav til musikk lærere i grunnskolen, og for at musikkfaget skal bli likestilt med andre fag trengs det en holdningsendring i hele utdanningssystemet (MiS, 2014).

5.2 Verdien av kunst

I sitatet fra Fredens og Kirk (se side 35) om estetiske opplevelser står det at en av forutsetningene for at en skal kunne oppnå slike opplevelser er at «vi selv er åpne og stemte for den erkendelsesform». Dersom elevene ikke er åpne for å få slike estetiske opplevelser kan det ikke på noen måte bli «tvunget» på dem ved forsøk utenfra. Her kommer da *læreren* inn. Dersom en skal kunne lære noe bort til noen andre er det en stor fordel å kunne det selv. Det er derfor en fordel, om ikke en forutsetning at læreren selv er åpen for slike opplevelser og ser verdien av dem for at elevene skal det. Hvor ofte kjøper en fra selgere som ikke har noe tro på sitt produkt? Her kan det ligge en fare ved å være generaliserende, og det finnes uten tvil lærere som både har kunnskap om estetiske opplevelser og ser verdien av dem, samt kunst for øvrig. Men lærerne på sin side oppfatter kanskje igjen signaler fra både arbeidsgiver og de høyere opp i systemet. På samme måte som eleven ikke kan lære noe som læreren selv ikke anser som verdifullt, kan en ikke forvente at læreren igjen skal se viktigheten i musikken dersom hennes arbeidsgivere (i ordets videste forstand) ikke gjør det samme. Det virker for meg motstridende å uttrykke viktigheten og verdien av musikk *skriftlig* (LK06) når en i praksis signaliserer det stikk motsatte ved stadig å nedprioritere musikkundervisningen i skolen (Ekspertgruppa, 2014, s. 15). Her er det altså, som Ekspertgruppe for kunst og kultur tydelig skriver, et behov for en generell anerkjennelse av kunst i skolen, fra topp til bunn.

I dagens skole ser det ut til å være tendenser som tyder på en sterk fokusering på de fagene som gir *målbare* og *konkrete* resultater. Det er derimot ikke alle aspekter ved læring og danning som kan måles eller sees fra et ytre perspektiv, og som ser ut til å ha falt litt bort i skolen. «Kulturell kompetanse kan ikke måles med de samme redskapene som brukes i dagens internasjonale kunnskapstesting», skriver Ekspertgruppe for kunst og kultur (2014, s. 20). Ekspertgruppen skriver i tillegg om viktigheten av evnen til innovativ tenkning i dagens samfunn, noe de estetiske fagene bidrar til å utvikle (Ibid). Dette er en av grunnene til at vi trenger en mer *balansert* skole, der en ikke vektlegger én form for læring alene. Signe Kalsnes (2010) skriver om spenningene mellom den generelle formuleringen og de forskjellige kompetansemålene i de ulike årstrinnene i læreplanen. Hun skriver at det er flere elementer som kan ha skyld i dette, blant annet «fokus på den «nyttige» kunnskapen fremfor læreprosessene og annen kunnskap» (Kalsnes, 2010, s. 69). Hun skriver også om fokuset på å kunne måle den kompetansen elevene forventes å oppnå i kompetansemålene:

Mens det er relativt uproblematisk å definere kunnskaper og ferdigheter i kompetansemål, er dette i realiteten svært vanskelig, eller kanskje ikke mulig med de såkalte affektive sidene ved elevens utvikling og læring – i alle fall ikke på måter som gjør det enkelt å måle denne kompetansen. Hvordan måler vi evnen til musikkopplevelse? (Ibid, s. 69-70)

Hun skriver videre at fokuset ser ut til stadig å vende mot målbare resultater og etterprøvable kunnskap, noe som gjenspeiles i nasjonale prøver og internasjonale tester (Ibid, s. 70). Dette er etter min forståelse enda et tegn på et snevert syn på musikkfagets læringsutbytte. Kanskje trenger vi også en diskusjon rundt utvikling av nye vurderingsformer i musikk?

Jeg har i dette kapitlet vist sammenhengen mellom flow og sterke musikkopplevelser, og sett på hvordan slike opplevelser kan føre til eksistensielle erfaringer. For å kunne oppnå eksistensielle erfaringer har jeg sett på noen av faktorene som er nødvendige for å oppnå flow, og hva som kan hindre flow. Ut ifra dette har jeg drøftet hva som kan være med å fremme slike opplevelser i skolesammenheng. Jeg har pekt på faktorer som høyere krav til kompetanse hos musikk lærere, en eventuell restrukturering av organiseringen av undervisningen og nødvendigheten av å se verdien av kunst i alle deler av utdanningssystemet.

6.0 Oppsummering og veien videre

Gjennom min forskning på fenomenet flow i komponering har jeg vært igjennom en spennende og lærerik prosess. Jeg har oppdaget nye sider ved fenomenet flow og fått innsikt i andre komponisters komponeringsprosesser.

6.1 Sentrale funn i forskningen

Jeg har i denne forskningen gjort funn som tyder på at opplevelser av flow er utelukkende positive, og kan være blant annet inspirerende og motiverende for den enkelte komponist.

Sentrale funn i forskningen er at:

1. Flow kan ligne på en "ut av deg sjæl opplevelse" og gir en sterk lykkefølelse
2. Flow kan gi positive effekter i etterkant, som følelse av fornyet energi og helse samt føre til en større sjelelig balanse
3. Flow oppstår oftest spontant som følge av inspirasjon i øyeblikket og "spenninger" over en lengre tidsperiode
4. Flow oppnås oftest når komponistene er alene, og tiden en har til rådighet er avgjørende
5. Konstant kritikk og analysering av komposisjonen under arbeid kan hindre flow

På bakgrunn av disse funnene og relevant teori mener jeg at jeg har fått svar på min problemstilling: *Hvordan oppleves flow i en komponeringsprosess for tre komponister, og hvilke faktorer fremmer eller hindrer at fenomenet oppstår?*

6.3 Videre forskning

Gjennom denne forskningen har jeg fått et unikt innblikk i hvordan flow fungerer innen komponering. Jeg har fått en større forståelse for hvordan opplevelser av flow kan tilrettelegges i undervisning, og sett viktigheten og behovet for forskning på slike og lignende prosesser. Det er både nødvendig og hensiktsmessig å forske på hvordan musikk og sterke musikkopplevelser kan virke inn på de forskjellige delene ved mennesket. Nå som jeg har sett på mulighetene for å oppnå flow i skolen hadde dette vært et interessant tema å utforsket mer. Kunne en for eksempel hatt et utviklingsprosjekt der en bruker spesifikke undervisningsmetoder for å oppnå flow og sterke musikkopplevelser? Ville det vært

interessant å forske på mulighetene for flow i praktiske estetiske fag i grunnskolen? Hvordan kan flow ha en positiv effekt for elever med lære- og konsentrasjonsvansker? Kan flow være med på å gi elever økt mestringsfølelse, motivasjon og selvtillit? Dette er eksempler på problemstillinger som kunne vært både spennende og aktuelle for videre forskning på fenomenet flow.

Kilder

Austring, B.D. & Sørensen, M. (2006). *Æstetik og læring : grundbog om æstetiske læreprocesser*. København : Reitzel.

Bell, J. (2010). *Doing your research project : a guide for first-time researchers in education, health and social science*. Maidenhead : Open University Press.

Brinkmann, T. M. & S. Kvale. (2009). *Det kvalitative forskningsintervju*. Oslo : Gyldendal akademisk.

Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow : the psychology of optimal experience*. New York : HarperPerennial.

De nasjonale forskningsetiske komiteene. (31. oktober 2013). *Forskningsetisk sjekkliste*. Hentet 15.mai 2014 fra <http://www.etikkom.no/Forskningsetikk/Etiske-retningslinjer/Forskningsetisk-sjekkliste/>.

Ekspertgruppe for kunst og kultur i opplæringen. (2014). *De muliges kunst*. Hentet 12. mai 2014 fra http://www.regjeringen.no/upload/KD/Vedlegg/Rapporter/KUDKD_det_muliges_kunst_F439_8B_lenket.pdf.

Fostås, O. (2002). *Instrumentalundervisning*. Oslo : Universitetsforlaget.

Fredens, K. & Kirk, E. (2001). *Musikalsk læring*. København : Gyldendal.

Holme, I.M. & Solvang, B.K. (1996). *Metodevalg og metodebruk*. Oslo : TANO.

Jeffs, R. (1996). *Arrangering og komponering*. Oslo : Gyldendal.

Larsen, A. (2013). *Lidenskap hos norske fotballdommere : en oppgave på emosjonelle opplevelser, flow og kognitive reaksjoner*. (Mastergradsoppgave, Høgskolen i Telemark). Hentet fra <https://teora.hit.no/handle/2282/1446>.

Lindseth, L.B. (2009). *Kroppsspråkets makt*. Oslo : Kondor.

Malt, Ulrik. (2009, 13. februar). *Kvalitativ*. I Store medisinske leksikon. Hentet 13. mai 2014 fra <http://sml.snl.no/kvalitativ>.

Musikk i Skolen. (2014, 14. mai). *Endelig konkrete råd!*. Hentet 16. mai 2014 fra <http://www.ballade.no/nmi.nsf/doc/art2014051418421616596017>.

Nilsen, G.B. (2010). *Musikkterapi og flow : en diskusjon omkring en mulig utdypning av musikkterapien*. (Mastergradsoppgave, Norges Musikkhøgskole). Hentet fra http://brage.bibsys.no/xmlui/bitstream/handle/11250/172532/Musikkterapi_og_flow.pdf?sequence=1.

Norsk Samfunnsvitenskapelig Datatjeneste. (2012). *Personvern*. Hentet 15. mai 2014 fra <http://www.nsd.uib.no/personvern/>.

Oxford Dictionaries. (2014). *Euphoria*. Hentet 12. mai 2014 fra <http://www.oxforddictionaries.com/definition/english/euphoria>.

Renolen, Å. (2008). *Forståelse av mennesker : innføring i psykologi for helsefag*. Bergen : Fagbokforlaget.

Ruud, E. (2013). *Musikk og identitet*. Oslo : Universitetsforlaget.

Store norske leksikon. (2012, 18. mai). *Komponere : musikk*. Hentet 12. mai. 2014 fra <http://snl.no/komponere%2Fmusikk>.

Store norske leksikon. (2009, 15. februar). *Rus : tilstand*. Hentet 12. mai 2014 fra <http://snl.no/rus%2Ftilstand>.

Thornquist, E. (2003). *Vitenskapsfilosofi og vitenskapsteori : for helsefag*. Bergen : Fagbokforlaget.

Utdanningsdirektoratet. (2006). *Læreplan i musikk*. Hentet 12. mai 2014 fra <http://www.udir.no/kl06/MUS1-01/Hele/Hovedomraader/>.

Varkøy, Ø. (2010). Musikkopplevelse som eksistensiell erfaring - i Kunnskapsløftet (s. 23 - 37) og Kalsnes, S. (2010). Musikkfaget og de grunnleggende ferdighetene - noen perspektiver på kunnskap (s. 54-72). I Salvesen, G. & Sætre, H. (2010). *Allmenn musikkundervisning : perspektiver på praksis*. Oslo : Gyldendal akademisk.

Vedlegg

1. Samtykke- og informasjonsskriv
2. Intervjuguide

Forespørsel om deltakelse i forskningsprosjektet

”Komponering under fenomenet flow”

Bakgrunn og formål

Jeg skal skrive min bacheloroppgave i 3. klasse faglærer i musikk på Høgskolen Stord/Haugesund, avdeling Stord. Oppgaven vil handle om hvordan en kan komponere under Mihaly Csikszentmihalyis teori om fenomenet flow.

Problemstilling: Hvordan oppleves flow i en komponeringsprosess for tre komponister og hvordan mener de at fenomenet påvirker det endelige produktet?

Jeg vil finne ut om hvordan flow oppstår i komponering og hvilke faktorer som spiller inn i selve komponeringsprosessen. I tillegg vil jeg prøve å skildre hvordan det kan påvirke det endelige produktet.

Du/dere har blitt valgt på grunn av deres omfattende erfaring med komponeringsprosesser.

Hva innebærer deltakelse i studien?

Jeg vil foreta et kort, personlig intervju (ca. 30 min.) der jeg vil ta opp intervjuet på en opptaker. Spørsmålene vil omhandle komponering av musikk, og flow.

Hva skjer med informasjonen om deg?

Alle personopplysninger vil bli behandlet konfidensielt. Jeg vil lagre intervjuet på min private datamaskin. Datamaskinen er passordbeskyttet og vil være innelåst. Opplysningene fra intervjuet vil være tilgjengelig utelukkende for meg og min veileder.

Du/dere vil ikke kunne gjenkjennes i den ferdige bacheloroppgaven.

Prosjektet skal etter planen avsluttes 18. juni, 2015. Etter avsluttet prosjekt vil alle opplysninger, intervju og opptak bli slettet.

Frivillig deltakelse

Det er frivillig å delta i studien, og du kan når som helst trekke ditt samtykke uten å oppgi noen grunn. Dersom du trekker deg, vil alle opplysninger om deg bli anonymisert.

Dersom du ønsker å delta eller har spørsmål til studien, ta kontakt med Synnøve Kvile (veileder), på tlf.: 53 49 13 68, e-post synnove.kvile@hsh.no eller Solveig Maria Thoresen (student) på tlf.: 41271352, e-post solveigmariath@gmail.com.

Studien er meldt til Personvernombudet for forskning, Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste AS.

Samtykke til deltakelse i studien

Jeg har mottatt informasjon om studien, og er villig til å delta

(Signert av prosjektdeltaker, dato)

INTERVJUGUIDE

Musikk

Kan du beskrive ditt forhold til musikk?

Hva får du ut av å høre på musikk?

Hva får du ut av å spille musikk?

Komponering

Kan du beskrive en «normal» komponeringsøkt for deg?

Har du en spesiell komponeringsøkt som du husker veldig godt? Hva var spesielt med den?

Kan du beskrive din ideelle komponeringsøkt?

Inspirasjon

Avhenger komponeringen din av inspirasjon?

Hvor får du inspirasjon fra?

Når kommer inspirasjonen?

Flow

Har du noen gang opplevd flow/flyt i en musikalsk sammenheng? Kan du beskrive hva som skjedde da?

Har du noen gang opplevd flow/flyt i en komponeringsøkt? Kan du beskrive hva som skjedde da?

Kan du tenke tilbake på en gang en komponeringsøkt gikk veldig bra? Kan du beskrive den?