

Kurs: **EG1017 Själständigt arbete 15 hp**

2019

Konstnärlig kandidatexamen i musik 180hp

Institutionen för Musik- och mediaproduktion

Handledare: Thomas Florén, Jan-Olof Gullö

Josefin Stacy

Kreativeten som försvann & metoder att hitta tillbaka

Skriftlig reflektion inom självständigt arbete

Till dokumentationen hör även följande inspelning: **se bifogade bilagor.**

Abstract

Syftet med detta arbetet har varit att undersöka hur jag genom olika metoder kan väcka min kreativitet. Jag har under min tid på musikhögskolan lidit av kreativ kramp och har haft svårt att skriva musik. Jag tog mig hjälp utav tre olika metoder. Den första metoden var att använda tidspress. Då skrev jag musik under 30 minuter och under en dag. Den andra metoden gick ut på att med hjälp av begränsningar i form av att bara använda Logic Pro's egna loopar för att skriva musik. Den sista metoden var att med hjälp av bild skriva musik efter känslorna jag fick när jag kollade på bilderna. I denna metod tittade jag både på gamla bilder och tog bilder under 24h för att sedan skriva musik. Resultatet som blev av detta arbete är att jag skrev fem låtar och upplever att jag väckte min kreativitet. Jag har förstått under arbetets gång att min kreativitet alltid funnits kvar, den har bara tagit sig nya banor och olika vägar.

Nyckelord: kreativitet, fotografi, begränsningar, låtskrivande, musikproduktion

Tack till

Jag vill passa på att tacka min klass för tre fantastiska år, utan er hade de inte varit roligt. Tack till Tove Gustafsson för att jag fick låna din dator efter att min egna blivit stulen.

Innehållsförteckning

Inledning	1
Syfte	1
Tidigare forskning och teoretiska utgångspunkter	1
Metod	3
Skriva musik med loopar	3
Skriva musik till bild	4
<i>Bilder tagna under två månader</i>	4
<i>Bilder tagna under 24 timmar</i>	5
Skriva musik under tidspress	6
<i>Skriva musik under 30 minuter</i>	6
<i>Skriva musik under en dag</i>	6
Resultat och diskussion	6
Skriva musik med loopar	6
Skriva musik med tidspress	7
Skriva musik till bild	8
<i>Bilder tagna under två månader</i>	8
<i>Bilder tagna under 24h</i>	9
Avslutande diskussion	9
Texter & bilder:	11
Källförteckning/referenser:	12

Inledning

Jag har sedan jag började på musikhögskolan haft svårt att skriva musik. Jag har haft enorm prestationsångest kring mitt skapande som till följd av detta lett till en väldigt lång och utdragen skriv & kreativ-kramp. Jag har studerat musik sedan jag gick på gymnasiet och har tidigare upplevt prestationsångest kring musik, men den har alltid varit hanterbar. Jag har kunnat luta mig tillbaka på att jag tyckt att jag varit en duktig låtskrivare. När jag som barn började spela och skriva musik så var musik min fristad. Att skriva musik var någonting jag gjorde för att jag tyckte att det var roligt och för att jag ville få utlopp för min kreativitet. Den där glöden och känslan av att jag kan, den försvann när jag satte upp för stora krav och mål på mig själv när jag väl skulle börja studera på musikhögskolan. För att få bukt med det här behövde jag komma på metoder och sätt för att göra musik roligt igen. Detta har lett till att jag valt att utforskat tre olika metoder för att få verktyg för att kunna sätta igång min kreativitet.

Syfte

Syftet med examensarbetet har varit att undersöka hur jag kan komma över den kreativa kramp som jag upplevt att jag haft sedan jag började på musikhögskolan. Det har inte varit mitt mål att få någon låt klar eller att någonting skall publiceras. Det har enbart handlat om att testa olika metoder för att få igång min kreativitet. Det har varit viktigt att det har fått vara kravlöst och någonting som jag gjort i undersökande syfte snarare än att förvänta sig ett resultat i form av tex en EP.

Tidigare forskning och teoretiska utgångspunkter

I en av mina metoder har jag utgått och utvecklat J. Forsbergs¹ metod att skriva musik efter bilder. Forsberg har gjort ett examensarbete: Fotografier som inspiration (2018) - en studie i eget låtskrivande. Hon har med hjälp av 5 stycken eget tagna fotografier använt dem som utgångspunkter för att skriva nya låtar. Genom bildanalys och att ha fört loggbok under låtskapar-processen har hon då kunnat se hur de färdiga låtarna och arbetet utförts. Målet var dessutom att via bildanalys och låtanalys se och upptäcka vad i de olika fotografierna som kan

¹ Jenny Forsberg. (2018). Huvudtitel: Fotografi som inspiration. (Kandidat/Examensarbete, Växjö Universitet, Musikproduktion).

identifieras i de färdiga låtar. Resultatet av arbetet blev låtar skrivna till följd av den bildmetod som Jenny prövade.

I likhet med vad Mandus Almqvist Johanssons² skriver i sitt examensarbete ”Ett sökande efter drivkraften att skapa” (2016) tror jag att min musikutbildning har påverkat min kreativitet negativt. Mandus skriver om att tappa riktning i sitt konstnärskap. Han har studerat musik under flera år och lagt tid åt att praktisera instrumentövningar av en allmängiltig karaktär som under tiden kändes alltmer meningslös. Mandus tar upp att han studerat musik under stora delar utav sitt liv och påpekar att ramverken som utbildning ger har varit nödvändiga för hans utveckling men att den även har bidragit till avsaknad av riktning och egen kreativitet. Målet för Mandus var att hitta riktning och att utsöka hur han kan utvecklas i sitt skapande. Resultatet för Mandus blev två nya låtar.

Jag finner likhet med vad Anna Grelles³ uttrycker i sitt examensarbete ”Prestationsångest och låtskrivande” (2018). Grelle tar upp sin ångest och höga prestationskrav inför att skriva musik. Grelles mål för arbetet var att få ut mer glädje och kravlös process i sitt låtskrivande. Hon använde sig utav tekniker som Robin Fredricks skrivit om i boken ”Song Starter” och Gary Ewers metod ”Speedwriting”. Grelle tar upp att hon vill sluta se saker som misslyckanden utan att se de som en del i processen. För henne var processen viktigare än slutresultatet vilket är någonting jag tagit till mig i mitt egna examensarbete. Resultatet av Grelles arbete var att ”Song Starters” är en bra metod för henne att starta igång en låt och att minska hennes prestationsångest och krav.

² Mandus Almqvist Johansson. (2016). Huvudtitel: Ett sökande efter drivkraften att skapa. (Kandidat/Examensarbete, Kungliga Musikhögskolan, Institutionen för Jazz).

³Anna Grelle. (2018). Huvudtitel: Prestationsångest och låtskrivande. (Kandidat/Examensarbete, Växjö Universitet, Musikproduktion).

Metod

Jag har valt att skriva musik utifrån tre olika begränsningar. De metoderna som jag har valt att använda mig utav har varit, att skriva en låt under tidspress, 30 minuter, och under en dag, skriva musik enbart med DAW-programmet Logic Pro's egna loopar, och att skriva musik till bild. Jag visste att jag ville utforska möjligheten av att med hjälp av olika metoder hitta tillbaka till mitt egna låtskrivande.

Skriva musik med loopar

Att få igång sin kreativitet med begränsningar är någonting som jag stött på såväl som i grundskolan, folkhögskola och på universitet. Det har tidigare varit ett bra sätt för mig för att de har gjort musik roligt och inte så pretentiöst.

Något jag brottats i mitt låtskrivande är prestationsångest kring melodier, harmonisering och att spela instrument. För att undgå dessa parametrar i låtskrivande utvecklade jag en metod där man inte behöver handskas med dessa delar. Metoden går ut på att arbeta begränsat med färdiga loopar. Jag skulle använda mig av ett stort loop-bibliotek innehållande varierande material, instrument och genre. I loop-biblioteket jag använde kan man bland annat hitta, trummor, beats, perkussion, klaviatur, synthar, gitarr av olika slag, bas, stråk, blås, vokal och ljudeffekter. Dessa varierar mellan audio-klipp och midi-klipp. Användandet av looparna begränsades till att jag fick göra tre saker. Det första var att klippa i dem. Att klippa i dem bestod av att ändra början och slut och klippa ut mindre delar av loopen. Det andra var att ändra tonart på looparna så att de passade med varandra. Det tredje var att placera dem i timing. Alltså att placera dem fritt över takter och taktslag.

Ett problem jag stötte på när jag påbörjade denna metod var att jag blev kritisk till hur de lät. Det fanns så många loopar att välja emellan att jag satt och letade för länge och reflekterade över att de lät enligt mig dåligt, exempelvis att jag störde mig på att man hörde att det var midi. Jag behövde hitta en metod som hjälpte mig med det. En metod som i stunden var menat ett senare moment i projektet var att använda tidsbegränsning på 30 minuter i min låtskrivning. Så för att inte hinna reflektera över hur musiken lät valde jag att utöka denna metod, med begränsningen att endast använda loopar, till att även begränsa tiden till 30 minuter.

Skriva musik till bild

Jag valde att dela upp metoden att skriva musik till bild. Den första metoden var att skriva musik utifrån redan befintliga bilder som jag tagit tidigare. I den andra metoden tog jag bilder under 24 timmar och skrev musik efter de bilder som blev.

Bilder tagna under två månader

Den första bildmetoden gick ut på att jag använde fotografier som jag tog i somras som min kreativa källa för att skriva musik.

Jag har ett stort intresse för bild och fotografi. För mig är bildkonst pretensions löst och någonting jag gör för att jag tycker att det är roligt. Denna inställning ville jag, med hjälp av bilder, föra över till min känsla och upplevelse kring musikskapande. Jag visste att jag ville skriv musik utifrån bild, så jag tog i somras bilder på ställen som jag tycker om. Sedan, för att lämna dem och att titta igenom dem vid senare tillfälle, sökte jag ett sätt att använda mig utav bilderna som hjälpmedel för att skriva musik.



Se bilaga Loggbokbild_bilaga2

Jag tittade på bilderna, valde ut några av mina favoritbilder och skrev ur den känslan som jag fick. Jag tillät mig att låta orden komma utan att "trycka på paus" eller reflektera över vad jag gjorde förens jag kände att jag inte hade någonting kvar att säga om bilden/bilderna jag tittade på.

Bilder tagna under 24 timmar

Den andra bildmetoden gick ut på att jag under 24 timmar tog bilder på min dag som jag sedan skrev musik efter. Till skillnad från den första bildmetoden där jag utgick från redan tagna bilder, var det del av denna metod att faktiskt ta nya bilder under 24h som jag sedan skulle skriva musik till. Jag begränsade mig här till att enbart ta hjälp utav två stycken analoga kameror, en Nikon FM och en AGFA Isola 1. Jag fotograferar mycket digitalt och därför var det viktigt att ta bilder med en analog kamera och vänta tills bilderna var framkallade innan jag skrev någonting. Detta för att jag finner mindre prestationsångest i användandet av analog kamerautrustning. När jag fotograferar digitalt tar jag flera bilder och ändrar inställningar flera gånger om för att få till de optimala bilden. Jag ville ta bort elementet prestation ur bilderna och för mig var analogt foto ett bra alternativ. För att ytterligare avsäga mig prestation med bilderna så testade jag en kamera som jag köpt på loppis för 15kr. Så jag hade ingen aning om hur det skulle bli. Kameran jag valde att använda mig av är en AGFA Isola 1 som tillverkats någon gång mellan 1952-1958. I och med att jag var osäker på om det skulle bli några bilder ifrån den kameran så hade jag med mig en Nikon FM som jag använt mig av sedan tidigare och visste fungerade. Så under dagen vid varje nytt moment - så tog jag en bild.



Se bilaga Loggbokbild_bilaga2.

Skriva musik under tidspress

Dessa metoder går ut på att skriva musik på begränsad tid. Metoden är indelad i två delar. Den ena går ut på att skriva under en kortare period och den andra på en längre.

Skriva musik under 30 minuter

Denna metod gick ut på att jag satte en timer på mobilen på 30 minuter, och på de 30 minuterna så skulle jag komma på intro, två verser och refräng. Mina hjälpmedel för att skriva musiken var Logic Pro och en elbas.

Skriva musik under en dag

Denna metod gick ut på att jag under en arbetsdag tog jag tag i gamla idéer och gjorde om dem till en ny låt. Jag gick igenom gamla idéer som legat i dvala under en lång period. Jag lyssnade igenom ett 10-tal olika låtidéer både i form av röst-memon och Logic Pro-projekt. Metoden gick ut på att jag ville få färdigställt en låt under en dag. Efter att ha lyssnat och provat igenom gamla låtar tog jag en refrängs text och musik från en låt och vers' s tex och musik från en annan. Satte sedan ihop dem och producerade jag upp låten, skrev en text till en till vers som gjorde att låten blev färdigställd.

Resultat och diskussion

Mitt arbete har resulterat i fem låtar. Jag har kommit fram till att de olika metoderna är bra för olika saker. Bland annat hjälper det mig i mitt musikaliska skapande att ha begränsningar för att prestationsångesten ska släppa.

Skriva musik med loopar

Den här metoden var helt fantastisk för mig för att få igång min kreativa process, trots att resultatet av detta inte blev något mästerverk. Jag släppte all typ av ångest inför vilka ackord, vilka funktioner som är häftiga eller vilka ljud som är coolest. Här fick jag bara gå på en känsla, just där och då var de just dessa ljuden som blev till den låt. Här behövde jag dock sätta ytterligare begränsningar under tiden, jag märkte att jag tidigt började lyssna för mycket på

loopar och samplingar för att hitta någonting som lät bra. Så då la jag till elementet med att göra de under tidspress på 30 minuter. När jag kombinerade tidspress och begränsningarna av enbart Logic Pro's egna samplingar och loopar var det en mycket bra övning.

Att kombinera både tid och verktyg innebar att de helt enkelt inte fanns tid att sitta och fundera på vad som skulle verka häftigast utan att gå på sin magkänsla. Att dessutom bara få använda sig utav loopar och bibliotek som redan fanns blev då otroligt givande. Det låg då inte någon press i "hur bra musik jag borde göra eftersom att jag går på musikhögskolan".

Jag har i efterhand fortsatt att skriva på idéerna som kom från att ha gjort denna övning.

Att ha det här som ett verktyg - att ha så mycket av jobbet gjort åt en - att bara ge sig hän, har varit fantastiskt. Syftet var att få igång min kreativitet och det lyckades jag med tack vare denna metod.

Skriva musik med tidspress

Den första metoden gick ut på att jag skulle skriva en låt på 30 minuter. Här hade jag inte tid att sitta och fundera ut vilka exakta ljud som det skulle vara utan bara ett hum om hur det skulle låta. En demo helt enkelt. Det som blev är en tamburin som håller tempot, en bas som spelar en basgång och ett piano som lägger ut några ackord rytmiskt. Texten som kom var kort och simpel. Där var det också bara snabba beslut som gällde, så då fick jag ta tag i känslan som jag hade under dagen. Just den dagen har jag antecknat: idag är en sådan där dag när jag inte orkar med någon annan. Alla andra är irriterande och i vägen.

Den andra metoden var att skriva klart gammalt material under en dag. Tack vare att jag gick igenom gammalt material så fick jag en starkare självkänsla och detta uppvaknande var viktigt. Färdigställandet var ett bra sätt för mig att komma ur min kreativa ångest.

Skriva musik till bild

Jag tog mig hjälp av bilder för att skriva musik. Från detta arbete kom två låtar.

Bilder tagna under två månader

Bakgrunden kring varför jag valt att arbeta utifrån bilder kommer nog delvis från att min pappa är bildkonstnär. Jag har alltid omringats av bild och varit runtomkring människor som arbetar med bild. Den första metoden utgick ifrån att arbeta med bilder som var tagna ur mitt egna bildbibliotek, bilderna som används är bilder som jag tog i somras när jag var på västkusten. Idén av att låta bilderna vila är någonting jag fått från min pappa som är bildkonstnär. Att arbeta i perioder, låta ideér växa fram långsamt och att gå i en bubbla när man arbetar. Det leder ofta till ett otroligt antiklimax när arbetet är klart för oss båda. Ångest och drivkraft ligger i bakgrund till vem jag är och hur jag jobbar. Om jag inte jobbar får jag ångest, om jag jobbar får jag ångest.

Den här övningen tog mycket tid. Det tog tid att kolla igenom bilderna, att renskriva och kolla igenom all den text som skrevs, att få ihop melodin och vad det skulle vara för typ av tonspråk. Jag försökte hela tiden påminna mig om varför jag valt att göra den här varianten - jo för att använda mig av en annan typ av kreativt verktyg för mitt egna konstnärsskap. I bild har jag inte haft samma typ av press på mig för att någonting skall bli bra. Jag har helt enkelt bara kunnat tag bilder för att jag vill minnas någonting och antingen titta på bilderna själv eller visa upp de för någon annan utan att känna prestationsångest. Jag försökte jobba med det här tankesättet - att skriva musik för att minnas - istället för att prestera.

I låten försökte jag jobba upp en bild av att jag går på en stenstrand med tång och snäckor. En av samplingarna som används i versen har jag använt för att få till känslan av snäckor som slås mot varandra och för att få till rytmik. Jag har lagt på ett stort reverb på pianot för att få till en stor luftig känsla av hur jag tänker att det kan låta att spela piano under ett öppet hav.

”Dynamene” som är låttiteln på låten är det latinska namnet på släkte av kräftdjur *och* namnet på en grekisk gudinna. Hennes namn betyder ”she who can the capable one”⁴. Det var snarare den grekiska gudinnan som jag syftade på när jag döpte låten...

⁴ Wikipedia (2018, September)

Jag tror att innehållet i bilderna var avgörande för att det skulle bli bra. Jag valde helt enkelt bilder från en plats där jag brukar mår bra. Det tror jag gjorde att jag mådde bättre när jag skulle skriva musik och i och med det kunde jag släppa på mina upplevda prestationskrav.

Bilder tagna under 24h

Det som var bra med att göra det på de här sättet var att jag hann få distans till vad som hade hänt under dagen, hur jag hade mått osv. Jag mindes inte exakt vad det var vi hade gjort för-ens jag tittade på bilderna när de var framkallade. Denna övning var mycket suverän för mig, för att de innebar att jag inte hade någon stress av att skriva någonting eller att det låg press i att ta en massa bra bilder. Det skulle bara vara bilder som var tagna under 24 timmar. Det gjorde att jag började reflektera över vad det är jag gör under en dag. Där ifrån kom texten till refrängen som går ”wake up, make up, set it up, work it out”.

Jag har under våren och hösten lidit av ångestproblematik som har gjort det svårt för mig att fungera normalt. Det absolut vanligaste grejerna som att få i sig mat, att sova, att fungera i sociala situationer har varit oerhört problematiskt. Så att kunna få titta och se vad jag gör under en dag, trots att jag mått dåligt, har betytt mycket. Jag har kunnat gå upp på morgonen, gå ut på en promenad och sedan kommit hem och borstat tänderna. Även de minsta grejerna som att till exempel äta har varit en vinst i sig. Så texten till refrängen går ändå för mig att koppla till både när jag fungerar normalt och till när jag inte fungerar som jag vill. Jag kan vakna, ta en promenad och det finns en vinst i de med.

Avslutande diskussion

Under tiden som jag utfört arbetet har jag börjat fundera ytterligare över varför det har blivit som det har blivit. Jag började studera på musikhögskolan för att jag ville förbättra och utvecklas i mitt låtskrivande. Hur kan det ha blivit så här egentligen, att jag fastnat i mitt låtskrivande och inte kunnat ta mig ur?

Min kreativitet har alltid funnits kvar och under de senaste åren har den egentligen bara tagit sig en annan form än den som jag förväntade mig. Jag har utvecklats inom både bild och video under min tid på musikhögskolan. När det kommer till musik och varför det har varit så svårt för mig tror jag att det främst handlar om att jag inte lever upp till mina egna krav som jag själv hittade på när jag kom in på musikhögskolan. Jag har ständigt jämför mig med mina

klasskompisar och andra personer på skolan. Ingenting jag har gjort har dugit. Jag har upplevt att alla andra runt omkring mig fått lovord och skrivit fantastisk musik som såväl lärare som andra elever uppmärksammat som bra musik. Om någon sagt någonting positivt om min musik så har jag tänkt jag att de gjort det för att de tyckt synd om mig. Mitt arbete har uppmärksammat mig på att musikhögskolan har varit fel källa för mig att leta positiv feedback på. Jag har letat lovord från folk som jag upplever inte kan den musikgenre jag sysslar med.

Jag skriver mest beat-baserad musik, med tydliga influenser av hiphop. Jag lyssnar främst på just hip-hop, och i genren så finns det inte heller en lika stark kultur av att studera musik på samma sätt som det finns inom t.ex. jazz eller singer/songwriting. Jag har upplevt att hiphop som genre inte varit bra nog för musikhögskolan. Jag tycker att det finns en problematik med att ta sig an en genre i studiesammanhang som inte ännu har hunnit få ett "kulturellt värde" i finrummet.

Jag diskuterade detta med Graham Stacy, som varit högskolelektor i färg och form på Chalmers Universitet i Göteborg mellan 1984-2000. Han påpekar att det alltid har funnits problem med generationsklyftan och att de blir svårt att förstå och "hänga med i svängarna" på vad som är populärt när läraren inte själv har en relation till det du som student pratar om. Detta är ingenting unikt utan någonting som har funnits sedan länge såväl i skolan som utanför den.

Tack vare de olika metoderna så har jag lyckats med det som jag ville. Att få igång min kreativitet. Det har inte blivit något mästerverk men utifrån perspektivet att komma igång med sin kreativitet så har det varit mycket lyckat. Jag hoppas att detta arbete kan komma att hjälpa andra som varit eller är i min situation att inte känna sig ensamma.

Nu när min utbildningen har kommit till sitt slut så har jag kommit fram till att lärt mig otroligt mycket under min tid på musikhögskolan. Jag har utvecklats inom musik trots att det är svårt för mig att se det i och med att jag är så självkritisk. Jag tror att det kommer vara bra för mig att ta mig tid och göra musik för min egna skull och inte för att de krävs för att bli godkänd på en uppgift i skolan.

Texter & bilder:

- *Se bilaga 1 för bildloggbok*

Källförteckning/referenser:

Kandidatuppsatser:

Almqvist Johansson, M. (2016). *Ett sökande efter drivkraften att skapa*. (Kandidat/Examensarbete, Kungliga Musikhögskolan, Institutionen för Jazz). Från: <http://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:929684/FULLTEXT01.pdf>

Forsberg, J. (2018). *Fotografi som inspiration*. (Kandidat/Examensarbete, Växjö Universitet, Musikproduktion). Från: <http://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:1204274/FULLTEXT01.pdf>

Grelle, A. (2018). *Prestationsångest och låtskrivande*. (Kandidat/Examensarbete, Växjö Universitet, Musikproduktion). Från: <http://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:1204083/FULLTEXT01.pdf>

Internet källor:

Ewer, G. (2019). *The Essential Secrets of Songwriting Blog*. Hämtad 3 mars 2019, från bloggen Essential Secrets of Songwriting, <https://www.secretsofsongwriting.com/>

Goins, J. *How to Improve Your Writing Speed and Quality Simultaneously*. Hämtad 2 februari 2018, från bloggen Goins, Writer, <https://goinswriter.com/writing-speed/>

Audiovisuella medier

Ted Talks. (2007, Januari). *Do schools kill creativity? - Sir Ken Robinson* [Video]. Hämtad från <http://https://www.youtube.com/watch?v=iG9CE55wbtY>

Ted Talks. (2004, Februari). *Om Flow, Mihaly Csikszentmihalyi*. [Video]. Hämtad från https://www.ted.com/talks/mihaly_csikszentmihalyi_on_flow?language=sv

Ted Talks (2012, November). *4 lessons in Creativity - Julie Burnstein* [Video]. Hämtad från https://www.youtube.com/watch?v=sY0Pf_pfqCI