

Kurs: DG1013, Examensarbete, kandidat, komposition, 15 hp

2021

Konstnärlig kandidatexamen i musik, 180 hp

Institutionen för komposition, dirigering och musikteori

---

Handledare: Annelie Nederberg

Brenda El Rayes

# Våga sköljas av vågor

Min process om att skriva en bok med textkompositioner  
som ska öka välbefinnande

Till texten ingår noter och musik

# Abstrakt

Syftet med detta arbete är att undersöka min process av hur jag kan skriva musik som hjälper människor med stress och oro. Jag kommer att presentera forskning och konstnärliga arbeten som ligger till grund för en av mina undersökningsmetoder, att skriva en arbetsbok med egna kompositioner. Boken är ett konstnärligt arbete med främst textkompositioner i form av instruktioner till läsaren. Syftet med boken är att öka närvaro hos läsaren. Jag kommer även presentera en studie där jag har intervjuat två personer som nyligen har upplevt trauma i form av Beirut explosionen hösten 2020. Även den studien ligger till grund för mina kompositioner.



## Innehåll

Abstrakt .....	2
Inledning.....	5
Bakgrund .....	5
Syfte.....	6
Metod.....	6
Teori.....	7
Inledning.....	7
Pauline Oliveros och Deep Listening .....	7
Musikupplevelser .....	8
Intervjuer .....	9
“Ali Skitzo AA” .....	9
Rita.....	10
Mina tankar efter intervjuerna.....	11
Boken.....	12
Boken som helhet.....	12
Teman.....	13
Intro - Hur och vart en lyssnar.....	13
Kartläggning av musik.....	14
Lyssningsövningar.....	15
Utövande .....	16
Sång .....	16
Rytm och repetition.....	16
Kompositionerna .....	17
Inledning.....	17
Val för skrivandet av textkompositioner .....	17
Sorg.....	17
Sjung i ett svep/Song in motion .....	18
Repetera .....	20
Tankar om min process .....	21
Avslutande tankar .....	22
Bilagor.....	23
Källor.....	25

# Inledning

## Bakgrund

Min ingång till detta arbete kan ses på två olika sätt. Det ena ingången är mina erfarenheter av traumabehandling och den andra är min bakgrund som libanes. Våren 2020 påbörjade jag en PTSD - behandling som ligger till grund för detta arbete. Som kompositionstudent på en av världens bästa musikhögskolor har jag en stark emotionell koppling till musik. Under min behandling gick mina tankar direkt till hur jag kan sonifiera min upplevelse av trauma.

Samtidigt chockades jag och många hösten 2020 av en enorm explosion i mitt hemland Libanon. En explosion som dödade mer än 200 personer och gjorde över 300 000 Beirutbor hemlösa. En del av varför jag skriver den här boken har avstamp i den enorma explosionen som ägde rum i Beirut hamn den 4:e augusti 2020. Som libanes, född och uppvuxen i Libanon, har explosionen påverkat mig enormt. Något som många libaneser som bor utanför Libanon känner igen sig i är hjärtesorgen att en inte kan vara på plats och hjälpa till. Initiativ runt om i världen drogs igång för att samla in pengar och min familj gjorde detsamma. Vi lyckades samla in över 10 000 kr genom att erbjuda biltvätt. Men vi vet också att pengar inte lindrar det kollektiva traumat som fäste sig i alla libaneser.

Jag började själv reflektera över vad jag kunde göra, med den kunskapen jag besitter. Min styrka är musiken. Jag reflekterade länge över hur jag kan skriva musik som kan hjälpa. Jag skrev ett 20 minuter långt stycke som heter Sorg som framfördes i september 2020. Stycket hade flera arabiska psalmer invävda i som jag sjöng om och om igen. I efterhand förstod jag att stycket i inte hjälpte någon Libanon, men det hjälpte mig förmedla hur jag kände och hjälpte mig bearbeta chocken och sorgen i mig. Därifrån kom idén om att intervjua två personer som var i Beirut om deras musiklyssnande och förhållning till musik före och efter explosionen. Det jag fann var inte riktigt det jag hade förväntat mig.

Under min uppväxt har jag hållit fast i musik som medel att fly och hantera verkligheten. En av mina första musikupplevelser som jag kommer ihåg är när jag var 6-7 år i Libanon och min mamma hade en körrepetition där en av akterna var en dansakt. Vivaldis "Sommar" spelades upp ackompanjerat ett danssolo. Jag sprang i den stora konserthallen med den stora akustiken och lekte medans de övade. Jag minns hur jag, gång på gång, blir helt stillastående när danssolot börjar. Låten golvar mig och jag hör den klinga kvar i mig i flera dagar efter. Jag väntar på den vid varje repetitionstillfälle.

En annan stark musikupplevelse var på min första luciakonsert i Sverige några år efter. Det är något med att vara i en mörk konserthall och lyssna på musik. Även om det är flera hundra personer där förvandlas rummet till en bubbla där man sitter ensam med musiken.

Och att vara själv med musiken är något jag tänker på ofta. Känner andra som jag? Har de den intima relationen till musik? Hur ser det ut då? Jag är säker på att alla känner en stark koppling till musik, men vad den musiken just är är väldigt subjektiv och upp till en själv att definiera.

Jag har en hypotes om att alla har upplevt känslan av att vara själva i musiken. Den här bubblan jag beskriver ovan. Jag tror även att bubblan kan vara helande för människor att besöka. Starka musikupplevelser känns som något som sker slumpvis. Men man kan aktivt skapa en stark

musikupplevelse? Kan man aktivt gå in i bubblan, där allt försvinner, där du och musiken/ljuden finns kvar?

## Syfte

Syftet med den här uppsatsen är att beskriva min process från upplevelse till idé och fram till förverkligande. Jag har valt att skriva en bok med instruktionsbaserade kompositioner med syfte att öka närvaro i vardagen för läsaren/lyssnaren.

Mina erfarenheter av att få starka musikupplevelser när andra inte får det fick mig att inte försöka skriva musik som kan vara helande. Istället vill jag försöka guida människor till en stark musikupplevelse genom att använda sig av deras egenvalda musik och aktivt lyssnande.

## Metod

Uppsatsen handlar om min process, mina reflektioner och ingångar/influenser till mitt examensarbete. Jag kommer att presentera några utgångspunkter till examenstexten för att beskriva mitt komponerande. För att förverkliga boken har jag utgått från tidigare forskning inom musikterapi och konstnärliga teorier i kombination med mina egna erfarenheter. Jag kommer även presentera två intervjuer med två personer som nyligen upplevt trauma. För att beskriva min kompositionprocess har jag valt att utgå från G. Gibbs' (1988) reflektionscykel där jag, i sex steg, utforskar min upplevelse av att komponera.

# Teori

## Inledning

En taktik i min process för att få inspiration till mina textkompositioner har varit att närma mig musikterapi från olika håll. I mitt sökande efter inspiration har jag läst böcker, artiklar men även lyssnat på poddar och tittat på dokumentärer. Den röda tråden i allt material har varit musik och dess effekter på ens känslor och minnen. Visst material kommer från forskare med medicinsk bakgrund, annat material har varit från andra konstnärer, kompositörer och tänkare som har haft en filosofi som de arbetat efter. I det här kapitlet kommer jag att presentera två viktiga teorier som har legat till grund för mitt arbete med textkompositionerna. I en senare del presenterar jag hur de teorierna har påverkat mina val för att skriva boken.

## Pauline Oliveros och Deep Listening

Deep Listening är ett begrepp framtagen av pionjären Pauline Oliveros som går ut på att aktivt lyssna inåt och utåt. I boken *Deep Listening, A composer's sound practice* (2005) skriver hon att det finns skillnad mellan att höra och att lyssna. Hon menar att vi hör ljud, därav information, hela tiden men väldigt lite av den informationen är uppfattad av oss på ett medvetet sätt. Hon förklarar att medvetenhet är hur vi uppmärksammar stimuli och reaktioner i stunden. När vi är medvetna kommer hjärnan ihåg stimulit som en händelse i nuvarande stund. Deep listening går ut på att förstärka medvetenheten till ljud på så mycket som möjligt, på så många plan som möjligt, menar Oliveros.

Bakgrunden till Deep Listening kommer från Oliveros (2005, s. xv) erfarenhet av improvisation, komposition och framförande av musik; men även ur hennes erfarenhet som publik. Hon skriver att hennes fascination med ljud började tidigt i Texas då naturljud fångade hennes uppmärksamhet. Med urbaniseringen ändrades hennes ljudmiljö från organisk till konstgjord. Hennes skicklighet inom accordion och elektronisk musik på 60-talet gav henne lärarposition på Universitetet av California i San Diego (UCSD). Där utbildade hon studenter i elektronisk musik och en kurs som heter *The Nature of Music*, en kurs som gick ut på att studenter skulle komponera och improvisera. Studenterna hade oftast ingen tidigare musikalisk utbildning och det var där hennes verk *Sonic Meditations* växte. *Sonic Meditations* huvudfokus är att lyssna och ge respons. Oliveros skriver att hon märkte att många musiker inte lyssnade på det de framförde utan fokuset var att framföra det som står skrivet i ett notblad. Dessa observationer fick henne att utforska hennes lyssnande och uppmärksamhet. Genom att själv spela långa toner och lyssna aktivt märkte hon att hon kunde styra sina känslor genom spänning och frigörande. Hon skriver att det sättet att lyssna gav henne mer medvetenhet och en känsla av välmående. Under hennes tid på UCSD gjorde hon undersökningar där hon gemensamt i en grupp människor framförde *Sonic Meditations* under nio veckor. Det var starten till vad som nu är myntat som *Deep Listening*.

Deep Listening workshops har sedan tidigt 90-tal hållits av Pauline Oliveros och hålls nu över

hela världen. Workshopens syfte är att genom medvetenhet lugna hjärnan och skapa närvaro. Genom textkompositioner guidar Oliveros människor genom helkroppsmedvetenhet. Hon fokuserar på andningen, kroppen, rösten, drömmar och lyssnandet. Jag kommer nu fokusera mig på hennes sätt att se på lyssnandet.

Oliveros (2005, s. 13) skriver om två olika sätt att kategorisera medvetenhet, *Global-* och *Focal attention*. Med *global attention* menar hon att man lyssnar på hela sin ljudmiljö och med *focal* menar hon att man riktar in sig på ett ljud som man aktivt lyssnar på.

## Musikupplevelser

Jag tänker mig att musik är det som alla har gemensamt, mer specifikt menar jag starka musikupplevelser. Alf Gabrielsson (2013) har dedikerat hela sin karriär på att göra studier på människors starka musikupplevelser och hur de upplevelserna påverkar oss. Genom en studie med upplevelser som sträcker sig över 100 år och med flera hundra informanter har Gabrielsson kommit fram till att musik påverkar inte bara vårt känslotillstånd utan också våra fysiska, perceptuella och kognitiva reaktioner. Upplevelserna omfattar olika slags genrer av musik som klassiskt, jazz, populärmusik etc. Det omfattar även olika former av upplevelser som uppförd musik och komponerad musik men främst upplevelser av lyssnad musik.

Jag kommer använda mig av Gabrielssons forskning för att lättare skriva mina kompositioner och besvara min huvudfråga.

*“När musiken tar över försvinner omvärlden, tiden står stilla, det enda som gäller är musiken och jag, här och nu.”*

Gabrielsson skriver att absorptionen in i musiken kan ibland ske på beställning, t ex. på en konsert där artisten uppfyller alla ens förväntningar eller att den sker i precis motsatta situation, alltså när en är minst förberedd på att uppleva en stark musikupplevelse.



# Intervjuer

## “Ali Skitzo AA”

Jag fick kontakt med Ali, eller “Skitzo” som han kallas i Beirut musikscen, via min sysling Anthony. Både Ali och Anthony drabbades hårt av explosionen då båda befann sig nära hamnen. Jag frågade Anthony först om han ville bli intervjuad men han kände sig inte redo för att prata om det som hade hänt och refererade mig till Ali.

Ali befinner sig i Turkiet när vi har vårt möte över Zoom. Han är ung men ser väldigt sliten ut. Explosionen fick honom att ge upp på landet och flytta därifrån. Han berättar hur han tidigare alltid kämpat för att vara kvar och att musikscenen i Beirut var i hans fokus. Han arrangerade spelningar och var en aktiv besökare på musikevenemang. Han skadades inte fysiskt av explosionen eftersom han var på en joggingtur men hans hem förstördes helt. Vi börjar prata om musik och jag märker hans djupa intresse och kunskap om musik generellt. Han berättar att musik alltid har varit terapeutisk för honom, att han kunde ändra på sitt känslotillstånd med musik. Han var alltid på jakt efter ny musik. Efter explosionen upplevde han att han saknade intresse för ny musik, eller någon annan musik för den delen. Han berättar att han lyssnade på mindre musik generellt eftersom han hade för mycket tankar och känslor i huvudet. Hans lyssnande efter explosionen har förändrats och att musik nu triggas hans ilska för den libanesiska regeringen. Han menar dock att det kan vara skönt att känna den ilskan och ge sig in i smärtan av händelsen istället för att försöka blockera ut känslorna helt. Han väljer att lyssna på musik som gör honom arg för att mata smärtan, som han uttryckte det. Vi avslutar vår konversation med att han berättar att han nu lyssnar på musik på ett mer tekniskt sätt än känslomässigt. Han försöker komma på hur musiken skapades ur en teknisk synvinkel och att det har lett till att han inte känner samma tröst av musik längre.

## Rita

En ung, långhårig Rita med en bandagerad arm dyker upp i mitt Zoom-möte. Hon sitter på ett café på en gammal gata i en liten by i södra Italien och dricker kaffe. Vi fick kontakt via en gemensam vän. Några månader tidigare satt hon på ett café i Beirut och jobbade omringad av gamla stenväggar på en gata mitt i huvudstaden. Hon berättar att hon lever tack vare de där starka stenväggarna som skyddade henne mot allt glas som sprängdes. En bit hittade hennes pulsåder under explosionen, därav bandaget.

Jag frågar om Ritas upplevelse av explosionen och hon berättar för mig att hon är glad att hennes öron fortfarande fungerar. Hennes första tankar efter explosionen var att hon skulle tappa hörseln. Hon berättar att hon först hörde ett starkt ljud som lät som att sitta under ett tåg som passerade förbi. Hon blev rädd men tänkte inte mer på det tills hon några sekunder senare träffas av chockvågen. Det blir tyst och allt hon ser är en röd dimma som flimrar skapad av stoft och blod. Senare berättar hon att det minnet senare kom starkt upp när hon befann sig på en elektronisk konsert i Italien.

Kombinationen av starka subbasar och en mörk konsertsal med fladdrande ljus gjorde att hon nu inte kan lyssna på elektronisk musik som hon tidigare kunde eftersom det triggade fram samma nivå av rädsla som vid explosionen. Hon beskrev även en känsla av ensamhet, att alla andra på konserten inte förstod att det hon gick igenom var en verklig rädsla. Det har resulterat i att hon inte är intresserad av att gå på musikevenemang längre.

Det är tystnaden som skrämmer henne mest nu, fortsätter hon. Jag frågar om hur hon lyssnade på musik tidigare och hon berättar att det var antingen ur hennes datorhögtalare eller på konserter eller barer men aldrig i hörlurar eftersom hon inte gillade känslan av isolation. Men nu har hon alltid hörlurar på sig för att slippa tystnaden, tystnaden hon kände direkt efter explosionen och på återbesök till Beirut gator. Gatorna som annars är klädda i ett högt sorl som nu tvingades bli helt tysta. Hon förväntar sig nu att något hemskt ska hända i tystnaden. Med hörlurar kunde hon välja var hon ville vara och vilket känslotillstånd hon ville befinna sig i. Det tog henne några månader för att börja lyssna på musik över huvud taget. Hon berättar att hon inte fann någon form av mening eller samhörighet med musik ända till hon såg välgörenhetskonserten Paris for Beirut. Därefter började hon lyssna på artisterna som spelade på den konserten som t ex fransk-libanesiska artisten Mika. Musiken hon lyssnar på nu är musik hon kan relatera till. Hon letar aktivt efter musik skapad av libaneser nu för att hon känner en samhörighet med musiken. Hon avslutar samtalet med att berätta att hon har ett begär att prata med andra som upplevt det hon har upplevt.

## Mina tankar efter intervjuerna

Syftet med att göra dessa intervjuer var att få större perspektiv på hur musiklyssnandet ändras efter ett trauma och hur man använder sig av musik som självhjälp. Intervjuerna har gett mig inspiration till mina kompositioner. Det jag insåg av intervjuerna är att tystnad spelar en väldigt stor roll i hur en hanterar sina känslor och främst tankar. Båda informanterna beskrev att de lyssnade på mindre musik efter explosionen eftersom det var för överväldigande. Både beskrev att deras lyssningsbeteende ändrades och de sökte sig till annorlunda musikupplevelser än innan. Det här fick mig att fokusera mig på temat om hur man lyssnar på musik/ljud, i vilken kontext och i vilket känslotillstånd. Jag kommer att presentera mina tankar om detta under rubriken Hur och var en lyssnar.

# Boken

## Boken som helhet

### Innehåll

Boken är indelad i olika teman som läsaren ska ta sig igenom i ordning. Varje tema innehåller olika kompositioner som har med temat att göra och relevanta texter och citat. Dessa teman, i stora drag, är **en kartläggning av egen musik, lyssnandet** och **utövandet**. Jag tror att det är ett bra flöde eftersom utövandet av musik kan vara det mest blottande att göra. Kartläggning av musik är mer en mekanisk handling och därför kan en värma upp sig till att utöva musik. Förutom själva kompositionerna kommer boken att innehålla förklarande bakgrundstexter till kompositionerna som är förankrad i vetenskap, relevanta citat av andra kompositörer och mina egna reflektioner. Jag vill att läsaren ska tro på att sångövningar kan ge effekt på ens mående genom att presentera sammanfattad forskning om sångens betydelse för hälsan. Jag kan tro att människor är lättskrämda av att göra konstnärliga övningar eftersom man är rädd att se dum ut eller kopplas till någon New Age rörelse. Många, inklusive jag, vill inte vara utanför normen. Därför vill jag inte bara presentera kompositionerna ensamma utan förklara hur de är förankrade i vetenskap. Mycket av det som jag presenterar i denna uppsats kommer vara med i boken.

### Utseende

Jag tror på enkelheten i att utforma en bok som är lättillgänglig för många. En bok som har mer bilder än text; i texter som är korta, koncisa och lättlästa. Det ska finnas plats att skriva, anteckna och rita i boken efter mina instruktioner. Jag tror att det gör upplevelsen av boken mycket roligare och lättsammare. För att säkerställa en enkel och rolig läsning kommer jag att samarbeta med en grafisk designer för att utforma en intressant och lättläst stil på boken. Jag kommer även ta hjälp av olika författare för att hjälpa mig med texterna.

### Syfte och målgrupp

I skrivande stund är boken jag vill skriva inte färdig. Under våren 2021 har jag dock skrivit flertal kompositioner och gjort nästan allt mitt förarbete kring den. Mina intentioner med boken är att läsaren ska få en stund för sig själv, hitta närvaro i sin vardag med musiken och förhoppningsvis må bättre av det. Jag vill påminna om kraften med lyssnandet och utövandet av musik. En vision med att skriva en sådan bok är att nå ut till en bred målgrupp. Att frälsa de som inte är frälsta redan. Jag har skämtsamt sagt till andra att jag vill att en typisk mellanchefen "Brommapappa" ska få nytta av min bok. Jag vill inte bara nå människor som är musiker eller människor som är intresserade av att utforska sitt inre lyssnande och därför aktivt söker sig till metoder som "Deep Listening" eller meditation. Jag vill skriva en bok som kan passa många eftersom jag tror att vi alla kan få nytta av mer närvaro i vardagen med musik.

### Etiska övervägningar

Den tänkta målgruppen för boken var från början människor som lider av PTSD eller annan sorts trauma. Idéen till boken kom delvis från min egna terapi därav kopplingen. Efter en tid av

läsning och skrivande kom jag fram till att jag inte vill presentera en bok med utgångspunkt att det ska hela ens trauma av två anledningar. Den ena är att jag inte tror på att mina kompositioner kommer kunna hela trauma. Efter att ha intervjuat två libaneser som upplevt trauma och av egen erfarenhet har jag förstått att man inte kan klara av traumabehandling utan professionell hjälp med bevisade metoder. Den andra anledningen, som hänger ihop med den första, är att jag inte är i en position där jag kan erbjuda en sådan behandling. Jag har varken bakgrund i medicin eller beteendevetenskap och min kunskap av musikterapi är på en väldigt ytlig nivå. Därför har jag skiftat fokus och vill nu nå människor som vill guidas in i mer närvaro i vardagen via lyssnandet och musikutövandet.

## Teman

### Intro - Hur och vart en lyssnar

Första delen av boken är en förberedelse för att läsaren ska få de bästa förutsättningarna för att få det mesta utav boken. Jag kommer att guida läsaren i hur kompositionerna ska lyssnas på och hur de ska utövas. Kapitlet kommer att innehålla texter om vikten av att sitta själv utan distraktion vid utövande och vikten av att lyssna med bra hörlurar.

Av mina egna erfarenheter och tidigare forskning som jag presenterar här under vill jag försäkra att läsaren har alla förutsättningar för att hamna i en bubbla själv med musiken.

### Vikten av avskärmning

Ett minne jag har från en stark musikupplevelse är när jag lyssnade på min walkman som tioåring i vardagsrummet. TV:n var på, min familj var samlad och ljudnivån var hög. När jag satte på mig hörlurarna och hörde en Destiny's Child låt försvann allt annat. Jag låg i soffan med benen upp på väggen och lyssnade i timmar på en och samma låt. Det var min första musikupplevelse med hörlurar på. Det var som en vändpunkt för mig. Att vara ensam med musiken, kunna stänga av allt annat och förlora mig själv i musiken. I den stunden kände jag mig trygg att flyta iväg i musiken.

Framåt i mina tonår släppte jag aldrig hörlurarna. Som en ungdom med ADHD var mina hörlurar en viktig del av min vardag. Det hjälpt mig stänga ute ljud, människor och ge mig stimuli när jag behövde det, t ex i kollektivtrafik. I min intervju med Rita var hörlurar ett exempel på hur hennes lyssnande skiftades före och efter explosionen. Hon berättade att hon aldrig hade hörlurar på sig innan explosionen eftersom hon inte gillade att isolera sig. Efter explosionen beskrev hon att det som skrämde henne som mest var tystnaden. Hon beskriver hur tyst hela Beirut, som annars är en riktig högljudd stad, var när hon gick ut ur caféet hon satt på. Tystnaden påminner om de timmarna hon väntade på att dö. Efter ett återbesök till det området hon var i senare beskrev hon att tystnaden satt kvar och att människors prat, bilarnas tutande och livet runtomkring fortsatt var tyst, vilket skrämmer henne. Nu lyssnar hon alltid på något i hörlurar eftersom hon då kan bestämma själv vart hon vill befinna sig, i vilken ljudmiljö hon vill vara i.

Murray Schafer (Schafer 1973 se Cox & Warner, 2019 s.39) jämför en Nada Yoga, en yogaform och filosofi som menar att allt består av ljudvibrationer, med hörlurslyssning. Han menar att Nada Yoga meditationen kan extrahera någon från världens och lyfta hen till en egen sfär utanför existens och att hörlurslyssning fungerar på liknande sätt. En hörlurslyssnare kan

extraheras från sin omgivning där hen inte längre omringas av verkligheten utan skapar en egen sfär.

För att få mina läsare att komma in i sin bubbla vill jag att de nästan alltid lyssnar via hörlurar.

## Kartläggning av musik

I den andra delen av boken kommer läsaren att kartlägga sin musik i olika spellistor. Denna del är viktig som förarbete inför de andra kapitlen men innehåller inte kompositioner. Jag kommer dock referera till dessa spellistor i kompositioner senare i boken.

### Bakgrund

Idéen till detta började med att jag blev intresserad av Arvo Pärts musik. Efter ett besök på kompositörens center i Tallinn började jag läsa mer och mer om hans kompositionstekniker och om hans liv, men det som fastnade hos mig var hur människor tog emot hans musik. I boken *Out of Silence* skriver författaren (Bouteneff 2015) att många lyssnar på Pärts musik på sin dödsbädd, i svåra tider och som tröst. I boken *Starka musikupplevelser* (Gabrielsson 2013) omnämns han sex gånger av olika människor som har haft en stark musikupplevelse. Även jag fick en stark musikupplevelse där tid och rum försvann när jag hörde *Fratres* i ett radioprogram första gången.

### Uppdelningarna

Jag har delat in musiken i dessa kategorier:

- Favoritlåtar genom tiden
- Favoritmusik under tonåren
- Favoritmusik - Lugn
- Favoritmusik - Snabb
- Musik som ger en tröst
- Musik som gör en ledsen
- Musik som gör en glad
- Musik som en enkelt kan sjunga med
- Musik att dansa till
- Musik att somna till
- Musik att undvika

Gabrielsson (2013, s. 487) skriver att det finns ett samband mellan starka musikupplevelser och informanternas föredragna musik. Han skriver dock att det finns berättelser där starka musikupplevelser uppkommer när musiken är helt okänd men att de uppkommer oftast i ungdomsåren eller tidigt vuxenliv. Genom att själv skriva ner och skapa musiklistor med egenvald musik kan jag senare i boken be läsaren lyssna på en låt på ett visst sätt. Text att bara

aktivt lyssna och fokusera på rytmen i en låt eller att försöka hitta ljud i favoritlåtar man tidigare aldrig hört/uppmärksammat.

Jag vill att läsaren ska sätta sig ner och tänka på vilken musik hen har lyssnat på. Jag tror att musik är en stark identitetsfaktor och att alla känner en koppling till den musiken de gillar och lyssnar på. Jag ser det som egenvård att lägga tid på sig själv och tänka på enbart sig själv som en musiklyssnare.

En musikpsykoterapeutisk metod jag har tagit inspiration ifrån är Receptive Methods in Music Therapy (Grocke & Wigram 2007). Metoden är evidensbaserad och utgår från att lyssnaren lyssnar, komponerar och improviserar utifrån eget behov för att komma in i ett djupt förändrat medvetandetillstånd för att lättare få tillgång till känslor, tankar och inre bilder men även för att förstärka avslappning, förbättra kreativitet och sänka hjärtfrekvens och blodtryck. Boken är skriven som arbetsbok för musikterapeuter och jag har fokuserat in mig på kapitlen Receptive Methods and Relaxation for Adults där introduktionerna är skrivna för att öka avslappning hos lyssnaren och kapitlet Selecting Music for Receptive Methods in Music Therapy där selektionen av musik är i fokus. Författarna skriver att det är väletablerat i musikterapeutisk forskning att den mest effektiva musiken i terapin är klientens egna musikpreferens.

I artikeln The sound of silence is music to the heart (Larsen & Galletly 2005) påvisas även korrelationen mellan sänkt puls (hjärtfrekvens) och musikens tempo. Det påvisades att både musiker och icke-musikers andningstakt synkroniserade med musikens tempo i deras studie. De påvisade även att både blodtryck och puls ökade/sänktes i takt med musikens tempo. Därav mitt val av kategorisera musik i Lugn och Snabb musik. Jag vill använda den vetenskapen för att guida läsaren i olika situationer att använda sig av musik som självhjälp. T ex att vid stress, genom mina instruktioner, att aktivt lyssna på spellistan med lugn musik.

## Lyssningsövningar

Tredje delen av boken kommer att innehålla mina kompositioner där jag guidar läsaren genom lyssnandet av både musik och vardagliga ljud. Läsaren ska skriva ner ljud, lyssna enligt mina instruktioner, lära känna sitt lyssnande och försöka lyssna på bekanta ljud på ett nytt sätt. Vad är det för ljud omkring mig, vart kommer den ifrån och vad gör den med mitt känslotillstånd? Är ljudbilden jag befinner mig i dåligt för min stress och oro och vad kan jag då göra åt det?

En metod för att få mer närvaro i vardagen är att använda sig av aktivt lyssnande. Många av mina instruktioner fokuserar på att lyssna aktivt, vare sig det är i "tystnad" eller när en lyssnar på musik. Det har varit viktigt för mig att skriva instruktioner där läsaren guidas till att lyssna på sin omgivning eftersom jag tror på att en kan bli mer närvarande när vardagliga ljud, som annars filtreras bort, registreras och reflekteras över. Av egna erfarenheter av att guidas genom Deep Listening har jag förstått hur lite ljud vi faktiskt registrerar och hur skönt det kan vara att vara stilla och lyssna eller att aktivt lyssna när man lyssnar på musik, sjunger eller pratar.

## Utövande

Sista delen i boken är kompositioner där läsaren själv ska kunna skapa. Jag har fokuserat på att skriva kompositioner där vem som helst ska kunna göra ljud av sig, vare sig det är med sång, prat

eller genom att använda kroppen som ljudkälla.

## Sång

För mig har sången varit ett viktigt katartiskt medel som har hjälpt mig minska ångest sen jag var liten. Till exempel när jag skriksjunger med en låt med vänner eller när jag försökt kula. I boken *The humming effect* (Goldman & Goldman 2017) pratar författarna om hur hummande hjälper kroppen att producera mer oxytocin och hjälper oss att sänka vår puls och blodtryck, minska stress och få förbättrad sömn. Även en artikel (Keeler, Roth, Neuser, Spitsbergen, Waters & Vianney 2015) visar att sång hjälper kroppen att producera mer oxytocin. I en intervju (BBC Future 2020) berättar Baishali Mukherjee, Sydostasiens regionala kontakt för World Federation of Music Therapy att för att sjunga behöver vi ha kontroll på vår andning, kropp och stämband, något som har en positiv effekt på vårt känslotillstånd. Jag tror att sång är djupt rotad i oss och som barn sjunger och nynnar vi tills vi lär oss att inte göra det då det inte alltid är socialt accepterat. Tyvärr tror jag att många av oss får impulsen att sjunga men stoppar oss själva ifrån det eftersom sociala miljön och normen inte accepterar det. Rädslan av att det ska låta dålig eller att vara störande stoppar många från ett djupt mänskligt behov. Sången lämnas bara till duschen och födelsedagssången. Därför fokuserar mina kompositioner i boken på sång och hummande. Jag vill att läsaren ska kunna använda sig av de små kompositionerna som hjälpmedel för att ändra sitt känslotillstånd. Ett exempel är att börja sjunga om man får en panikattack för att hjälpa kroppen att andas i en kontrollerad form och inte hyperventilera. Ett exempel på en färdig komposition med sång som grund skriver jag om under rubriken Kompositionerna.

## Rytm och repetition

Korrelationen mellan musikens tempo och vår inre puls är bevisad (Suguna, Deepika 2017) och jag har valt att skriva kompositioner där en guidas genom att själv skapa sitt egna tempo, vare sig det är snabbt eller sakta. Jag tycker även att repetition kan vara en viktig metod för att få mer närvaro. Ett exempel på en sån komposition finns under rubriken Kompositionerna.



# Kompositionerna

## Inledning

I sann Pauline Oliveros anda är mina kompositioner i form av instruktioner. Jag kommer att presentera tre olika kompositioner och gå igenom de utförligt, från idé till testning, för att du som läsare ska få en inblick i hur mina textkompositioner kan se ut.

## Val för skrivandet av textkompositioner

En stor inspiration till mina textkompositioner är Pauline Oliveros och hennes sätt att skriva och tänka på musik. I hennes artikel *The Roots of the Moment Interactive Music* (Oliveros 1998) börjar hon med att skriva att hennes kompositioner inte ses om musik eftersom det inte är skrivet utifrån konventionell musiktradition. Hennes kompositioner baseras mycket på hennes "Deep Listening" praktik och är mer instruktionsbaserade. De innehåller oftast inga noter, takter och instruktionerna är inte bara till musiker utan även till publiken. Hon ber sin publik att hitta på rytmer och toner och eftersom publiken inte alltid är skolade musiker kan det bli hur som helst. Hon skriver att skolade musiker kan bli förskräckta av att inte få exakt tempo, exakt rytm eller exakt pitch. Och det är exakt det hon vill, att verken ska vara oförutsägbara och de oändliga möjligheterna det bringar. Hennes textkompositioner har varit kompositioner jag själv kunnat göra enkelt utan att kunna notation, vilket har fått mig att känna mig inkluderad i "musiker" facket.

Att skapa interaktiv musik innebär att bryta hierarkin av vem som är musiker, dirigent, kompositör och lyssnare. I ett interaktivt verk är man både lyssnare, utövare, skapare och någon som kan bestämma över verket. Henrik Frisk (2008) skriver att individer i publiken upplever en närhet när de delar liknande upplevelser. Genom att både vara lyssnare och utövare skapar man närvaro tillsammans med andra.

## Sorg.

Den första kompositionen jag vill presentera är ett körverk som inte ska vara med i boken men som är viktig att presentera här eftersom den är min första text- och grafiska partitur och är skriven ur ett eget terapeutiskt syfte. Direkt efter Beirutexplosionen skrev jag ett körverk för soloröst och kör. Verket utgår från ett vårskrick med texten "Leave me alone" från solisten där körens uppgift är att improvisera en respons på den melodin. Improvisationen ska ske i en kontrollerad form och därför ritade jag ett grafiskt partitur och en text för att guida solisten och kören genom verket. I början av min process för att skriva verket satt jag och spelade in min röst i Ableton och testade olika live-granulationseffekter för att skapa flertal stämmor. Jag ville dock att verket skulle låta organiskt och därför ville jag använda en kör som skapade liknande effekt som live-granulation. Solisten skulle kunna improvisera hur länge den ville sjunga rundorna av "Leave me alone" och inte förhålla sig till notation så jag skapade ett grafiskt partitur för hur kören skulle respondera på solorösten. Jag utgick från hur granulationen spred sig i tid och försökte rita hur jag föreställde mig musiken i mitt huvud. Till det finns även instruktioner på hur en ska läsa det grafiska partituret och en notbild för melodin som solorösten ska sjunga. Även en

bild och instruktioner på dynamiken av verket. Det som var bra med att rita ett grafisk partitur var att jag slapp ta hjälp av någon för att skriva ett partitur i noter, jag kunde förlita mig på instruktionerna och inte vara rädd för att de skulle förbises av kören. De var nu tvungna att läsa instruktionerna för att förstå det grafiska. För att referera tillbaka till Oliveros sätt att skriva partitur så skriver hon:

“ I composed Sonic Meditations - a body of work that could be done by persons without musical training. Sonic Meditations are based on patterns of attention. In other words these pieces are ways of listening and responding.”

(Pauline Oliveros 2005, s. xvii)

Jag, likt Oliveros, skriver med tanke på sångsugna utan tidigare musikalisk utbildning. Det är viktigt för mig eftersom jag gärna ser musikutövande som något en ska kunna göra även om en inte kan läsa noter.

## Sjung i ett svep/Song in motion

Andra partituret jag vill presentera är en del av boken. Bakgrunden till partituret är att jag vill att läsaren ska sjunga men förstår att alla inte är bekväma med att sjunga. Det viktiga för mig är att skriva instruktioner som är enkla att förstå och enkla för vem som helst att genomföra. Som skrivet ovan är det viktigt att läsaren gör dessa instruktioner själv, för att uppnå ett medvetandetillstånd.

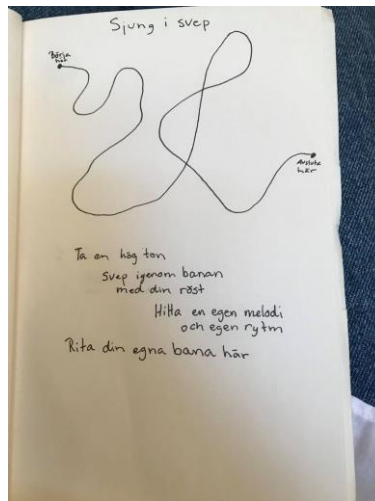


Fig. 1

**A**

1. choose a high note that feels good to start with
2. sing according to the graphic score  
you decide the duration of the piece  
you can either sing in one breath  
or  
take your time and breathe whenever
3. repeat a couple of times and try not to choose the same notes/rhythm

1.



2.

**B**

inspired by the simple scores above, draw two of your own graphical score  
try to sing as you draw  
feel free to use shapes as you hear your singing

*Fig. 2 & 3*

Idén kom från att jag finner ro och avslappning i att sjunga något kort jag hittat på. Det kan vara bara en ton som håller på eller en avancerad melodi. Det som spelar roll är att det hjälper mig att andas när jag känner ett tryck på bröstet. När jag fick ett sådant infall av att sjunga tog jag papper och penna och började rita det jag sjöng (fig. 1) Jag presenterade kompositionen för min handledare på skolan med ett gäng andra små kompositioner och han tyckte att idén var väldigt intressant så jag vidareutvecklade den. Vidareutvecklingen kom i form av att jag ville presentera två olika ritningar för att få mer variation på sången. Jag vill även att läsaren själv ska ge sig på "komponerandet". Jag förverkligade kompositionen (fig. 2 & 3) med hopp om att andra kan både sjunga det jag har ritat och rita egna katartiska partiturer. Under en zoom-workshop med en certifierad Deep Listening instruktör fick jag chansen att testa kompositionen på ett gäng anonyma människor. För att simulera känslan av att vara ensam bad jag deltagarna att stänga av videokameran och mikrofonen och byta namn till något anonymt. Jag bad även deltagarna att skicka deras egna grafiska partiturer till mig (fig. 4). Jag blev positivt överraskad över att vissa valde att ha deras mikrofon på. Det blev som ett körverk som var komplext. En miss jag gjorde var att inte fråga om deltagarnas känslotillstånd före och efter utförd komposition men jag fick en väldigt bra respons efteråt.

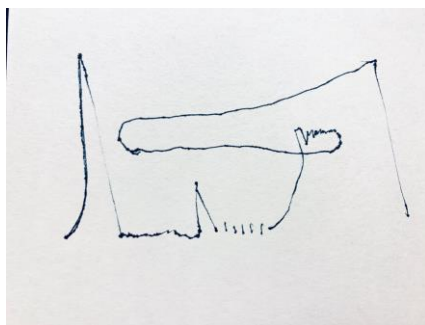


Fig. 4

## Repetera

Den sista kompositionen jag vill presentera är *Repetera*. Den är i grunden väldigt enkel att förstå och ta till sig. Läsaren ska fragmentera ett ord, i detta exempel ordet *Repetera* och upprepa det efter det grafiska partituret. Vidare uppmanar jag läsaren att själv rita ett eget partitur med ett eget ord. Huvudsyftet med kompositionen är att utövaren ska fokusera på en, till synes, meningslös uppgift för att rensa tankarna men även att lyssna aktivt på hur ens röst låter och därav förhoppningsvis komma in i en bubbla. I det här fallet började jag tänka på mantran som koncept men började laborera med olika meningar som jag repeterade. Jag fann att det viktiga i mantras är repetitionen och hur ord till slut tappar sin mening om man upprepar den flertal gånger. Jag började fokusera på att repetera fragment av ett ord istället för själva ordet i sig. Och ordet som låg närmast mig i tanken var ordet *repetera*. Jag började leka med olika fragmentation av ordet och fann en bra formel för att göra den här kompositionen enkel att följa och komma ihåg. De röda prickarna ska symbolisera en rytm där en själv väljer tempo. Jag har senare gjort den kompositionen många gånger i huvudet för att komma till ro vilket har funkat överraskande bra.

Det viktiga i min process är att få en stark musikupplevelse själv och känna in den för att sedan försöka anteckna ner element för att återskapa det igen.

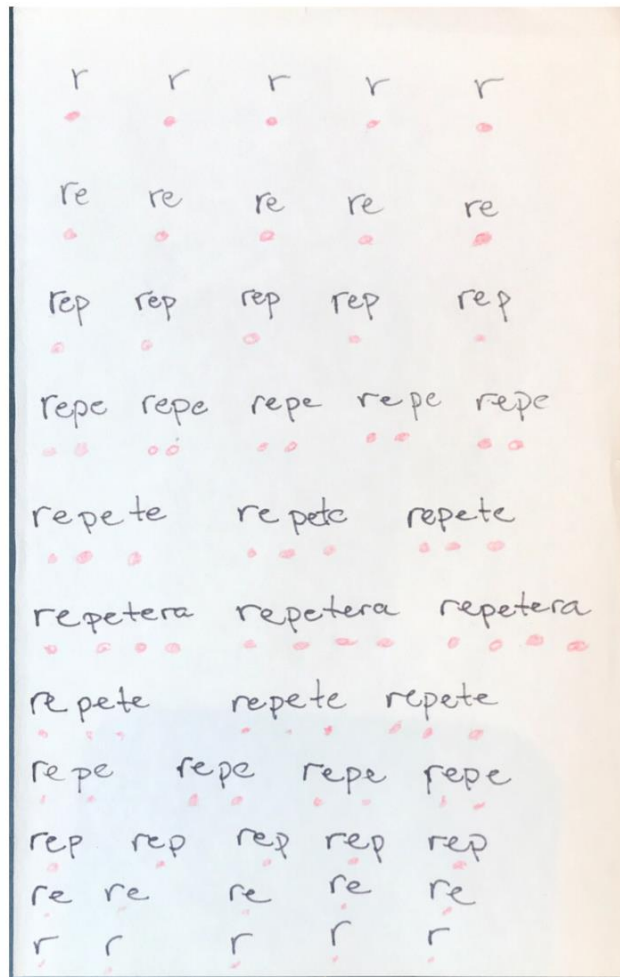


Fig. 5

## Tankar om min process

Genom att vara uppmärksam på min skapandeprocess har jag funnit att det är väldigt viktigt att jag själv är i kontakt med det jag skriver. Det är viktigt att kompositionerna kommer utifrån mina behov och erfarenheter och att jag själv ska finna mening med dem för att vidareutveckla dem. Metoden jag använder för att komponera är en fri form där jag inte tvingar mig själv att skriva utan låter idéer till kompositioner komma naturligt. Jag däremot är väldigt snabb på att uppmärksamma och förverkliga en idé och efter feedback av andra kan jag revidera stycket men oftast gör jag inte det.

## Avslutande tankar

Att skriva den här uppsatsen har hjälpt mig att dokumentera min process och även hjälpt mig att hitta rätt fokus till boken. I början av uppsatsskrivandet var mina intentioner att skriva musik för att hela trauma men genom att intervjua andra, reflektera med mina handledare och prata om boken med andra har jag landat rätt att bokens syfte är att hjälpa andra att hitta välbefinnande genom ljud och musik. Jag kommer nu fortsätta att skriva mina kompositioner och skriva klart boken i den utformningen jag har skrivit om ovan. Genom att skriva om min process med Gibbs' reflektionscykel förstår jag min process bättre. Jag kommer vara mer uppmärksam på starka musikupplevelser som ger mig välbefinnande i vardagen och försöka använda det för att skriva fler kompositioner. Även att skriva om teorierna har hjälpt mig att få ny kunskap och idéer till kompositioner.

Framåt kommer jag djupdyka i flera liknande teorier. Jag vill gärna skriva kompositioner utifrån Francois Delalands tankar om lyssnarbeteende, sändare och mottagarens roll i en komposition. Jag tycker även att Pierre schaeffer's kategorisering av lyssning är relevant för mina kompositioner.

En viktig aspekt av välbefinnande i relation till musik som jag har valt att ignorera i detta arbete är att prata om vikten av gemenskap och gemensamma upplevda musikupplevelser. Både genom intervjuerna, Paulines Oliveros teorier, Alf Gabrielssons studie plus en rad annan forskning framgår det tydligt att andras bekräftelse av den gemensamma musikupplevelsen är väldigt viktigt för välbefinnandet. Jag tycker att det är viktigt att ta upp det även om jag tydligt har valt ett spår där en ska vara själv när man gör kompositionerna. Dock får det mig att fundera på att skapa en plattform för att läsarna ska dela med sig av sin erfarenhet av boken, om de vill.

# Bilagor

## 1. Sorg. – Brenda El Rayes

Leave me alone  
Brenda El Rayes

*A choir piece for a solo singer and an improvised call and response from a choir.*

Instructions:

**The first circle (inner circle)** belongs to the soloist

The melody for this circle is the traditional notation (fig. 2)

The soloist will loop the melody and text throughout the piece

**The second circle**

A drone sung by the choir

The vertical line will indicate when in the loop to start

Start the drone with the word "Leave" with the pitch of the word "alone"

**The third circle**

Improvisation begins.

Anyone who wants can start harmonizing with the full text

The others stay on the drone

**The rest of the circles**

Intensify the harmonizations gradually

Intensify the energy in all the singing

The circles can be a guide to where to start (fig. 3)

Dissonant tones can be added

**Notes to the soloist**

You decide the rhythm and the key : sing in a range that fits you

You cue the circles : you can loop the first circle as long as you like

and signal the choir to begin the second circle as you like

You will direct the dynamics and silent the choir as shown in the dynamic scheme

**Dynamics and song structure**

Begin with the first circle - add gradually the other circles

When you reach a climax - the soloist will cue the choir to silence while continuing to sing

On cue the choir continues in full intensity - gradually work your way back to the first circle

Fig. 1

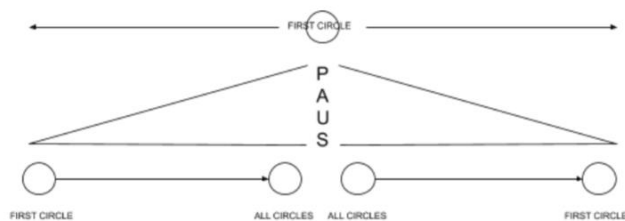
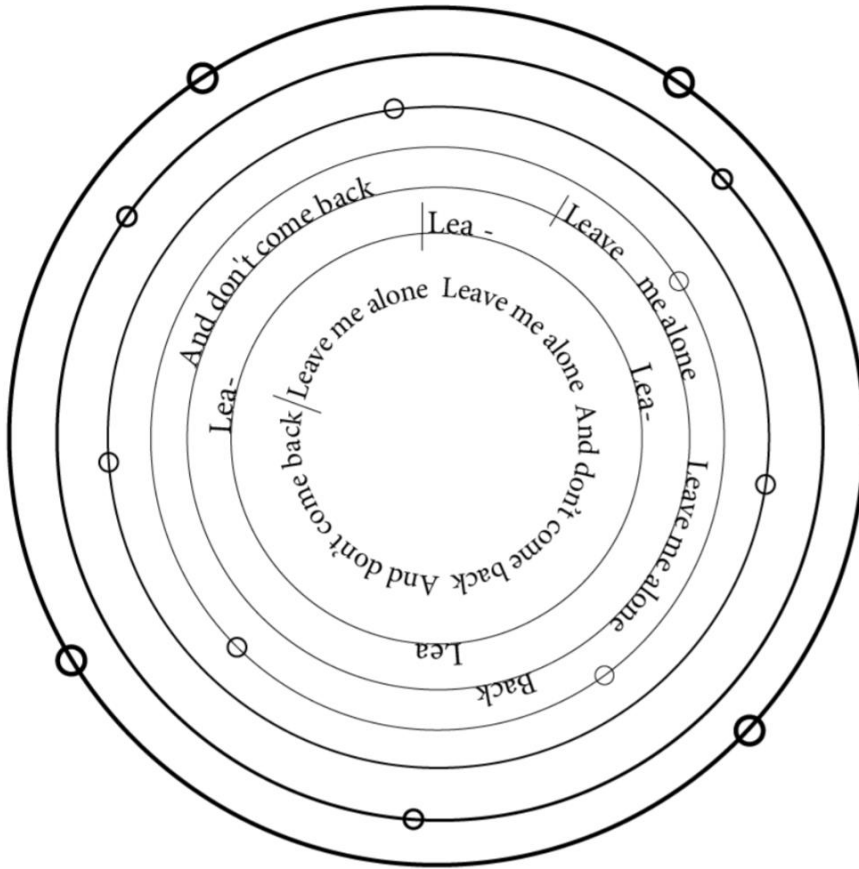


Fig. 2

♩ = 60 Tempo Freely

Leave me a-lone Lea-ve me a-lone and don't come  
 ba - ack and don't come ba - ack

Fig. 3





## Källor

Gibbs G (1988). *Learning by Doing: A guide to teaching and learning methods*. Further Education Unit. Oxford Polytechnic: Oxford.

Oliveros, Pauline (2005). *Deep listening: a composer's sound practice*. Lincoln: iUniverse

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

Cox, Christoph & Warner, Daniel (red.) (2017). *Audio culture: readings in modern music*. Revised edition New York: Bloomsbury Academic

Bouteneff, Peter C. (2015). *Arvo Pärt Out of Silence*. Yonkers, New York: St Vladimir's Seminari Press

Grocke, Denise Elizabeth & Wigram, Tony (2007). *Receptive methods in music therapy: techniques and clinical applications for music therapy clinicians, educators and students*. 1st pbk. ed. London: Jessica Kingsley Publishers

Larsen PD, Galletly DC. *The sound of silence is music to the heart*. *Heart*. 2006;92(4):433-434. doi:10.1136/hrt.2005.071902

Goldman, Jonathan & Goldman, Andi (2017). *The humming effect: sound healing for health and happiness*. Rochester, Vermont: Healing Arts Press

Keeler JR, Roth EA, Neuser BL, Spitsbergen JM, Waters DJM and Vianney J-M (2015) *The neurochemistry and social flow of singing: bonding and oxytocin*. *Front. Hum. Neurosci.* 9:518. doi: 10.3389/fnhum.2015.00518

Keating, S. (2020). *Whether you have the voice of a songbird or sound like some ball-bearings in a blender, singing can have some remarkably positive effects*. BBC Future, 9 april. <https://www.bbc.com/future/article/20200518-why-singing-can-make-you-feel-better-in-lockdown>

S., Suguna & K., Deepika. (2017). *The effects of music on pulse rate and blood pressure in healthy young adults*. *International Journal of Research in Medical Sciences*. 5. 5268. 10.18203/2320-6012.ijrms20175438.

Frisk, H. (2008). *Improvisation, Computers, and Interaction: Rethinking Human-Computer Interaction Through Music*. Musikhögskolan i Malmö. [http://www.henrikfrisk.com/diary/archives/2008/09/phd\\_dissertatio.php](http://www.henrikfrisk.com/diary/archives/2008/09/phd_dissertatio.php)

Oliveros, P. (1998). *Interactive Music. The Roots of the Moment*. New York: Drogue Press, 3–26.

El Rayes, B (2020). *Sorg*. Partitur och ljudfil

El Rayes, B (2021). *Sing In Motion*. Partitur

El Rayes, B (2021). *Repetera*. Partitur och ljudfil