

Kurs: **DA1005 Självständigt arbete 30 hp**

2015

Konstnärlig masterexamen i musik, 120 hp

Institutionen för komposition, dirigering, och musikteori

Handledare: Anna Einarsson

Shergo Dakouri

Hur kan det flöda bättre?

Flow-teorin som hjälp i komponerandet och musiklivet

Skriftlig reflektion inom självständigt, konstnärligt arbete

Det självständiga, konstnärliga arbetet finns
dokumenterat på inspelning: **On sadness and elation in the river
of Life**

Innehållsförteckning

Inledning	2
Begreppet flow	2
Faktorer som bidrar till att skapa flow i mitt komponerande	4
Traditioner och individuella arbetsmetoder	4
Ett flow-inriktat musikliv	6
Gemenskapens roll	7
Utmaningar	7
Hinder till flow	8
Strävandet efter storhet	9
Distractioner av olika typer	10
Felaktiga tankar kring musik och kreativitet	11
Praktiska faktorer	12
Slutlig reflektion	14
Referenser	16
Appendix	17

Inledning

Vilka faktorer bidrar till att skapa mer flow i komponerandet och i musiklivet generellt? Detta är en fråga som jag har tänkt på och burit med mig ganska länge. Jag har inte alltid haft samma grad av produktivitet och inspiration i mitt kreativa arbete med musik. Därför vill jag utforska de faktorer som påverkar min och kanske andras motivation och entusiasm för att komponera, i syfte att få ett bättre grepp om mitt eget arbete. Denna text är en undersökning av min arbetsprocess i allmänhet och mitt arbete med min senaste komposition, orkesterstycket *On the sadness and elation of the river of Life*, i synnerhet. Detta orkesterstycke uruppfördes i Norrköping den 13 maj 2015. Det spelades av Norrköpings symfoniorkester med Michael Bartosch som dirigent. Partitur och inspelning finns också tillgängligt för nedladdning. Texten behandlar vilka problem jag har stått inför, vilka lösningar som har hjälpt mig att göra komponerandet effektivare, samt vilka slutsatser jag har kommit till efter de 22 år som jag har sysslat med musik. Uppsatsen behandlar också frågan om flow i musiklivet och hur man kan öka det. Ett musikliv som har en stor grad av flow är blomstrande med mycket som händer i det och har en ganska bred och intresserad publik som följer dess händelser och utvecklingar.

Även om min uppsats reflekterar i första hand kring mitt arbete med detta stycke innehåller den också idéer och erfarenheter som jag har samlat från studieåren vid Kungliga Musikhögskolan och även tidigare.

Begreppet flow

Flow är ett mentalt tillstånd som uppstår när en person utför en aktivitet som är invecklad och kräver koncentration. Personen går in i ett tillstånd som kännetecknas av starkt fokus som gör att han eller hon glömmer bort tiden och blir ett med aktiviteten. Självklart ska aktiviteten kännas meningsfull och intressant för personen som utför den för att flow ska uppstå. Genom att uppleva flow tillräckligt ofta skapas ordning i medvetandets innehåll och en starkare självkänsla byggs. Flow innebär också en genuin känsla av att vara levande och att åstadkomma något meningsfullt. Den ger ofta upphov till glädje och en känsla av kontroll och personlig tillväxt. Egot glöms bort i processen och tiden flyter på utan att man känner

det. För att man ska uppnå flow måste aktiviteten ställa krav på våra kapaciteter, och kraven ska varken vara för stora eller för små. Därför är det bra att aktiviteten utmanar de färdigheter man har, men samtidigt ska den inte vara för svår, för det kan ge motsatt effekt¹.

Begreppet flow kommer ursprungligen från forskning kring kreativitet hos konstnärer. Forskningen gjordes i sjuttioalet av den ungerske psykologiprofessorn Mihaly Csikszentmihalyi och hans kollegor², och den kategoriseras under positiv psykologi, ett område som fokuserar på hur och när människor presterar bäst och är gladast. Man använder ordet ”flow” både för att beskriva det mentala, psykologiska tillståndet som jag beskrev ovan samt som ett teoretiskt begrepp som beskriver faktorerna som ger upphov till flow och problematiken som är kopplade till det.

Aktiviteter som skapar flow är mycket varierade och täcker nästan alla områden i människans liv, från arbete, motion och olika hobbyn till mat, vetenskap, konst, litteratur och gemenskap med andra människor. Enligt Csikszentmihalyi har musiken som en av sina äldsta roller att fokusera lyssnarnas uppmärksamhet på ljudmönster som skapar en viss sinnesstämning. Han skriver att musiken skapar ordning i medvetandet och minskar psykisk entropi, och om man lyssnar uppmärksamt på musik av den mer invecklade typen så kan den ge starka upplevelser av flow.

Men vad kan en teori som flow tillföra musiken? På vilket sätt skulle det vara nyttigt att öka flow i musicerandet och i musiklivet? Det finns utförlig forskning kring flow, och den visar att när en aktivitet präglas av denna kvalitet så blir den mer njutbar och livfull, och att en människa som befinner sig i ett sådant tillstånd är mer koncentrerad och produktiv. Jag anser att alla nämnda kvalitéer är positiva och väl värda att förstärkas, både inom musik och inom andra områden. Jag tror också att musiklivet kan bli aktivare och att intresset för konstmusik i samhället kan ökas med hjälp av flow-teorin och de insikter den ger.

¹ Csikszentmihalyi, Mihaly (2008). *Flow: the Psychology of Optimal Experience*. Harper Perennial.

² ibid.

Man ska inte förvänta sig att hela kompositionsprocessen blir väldigt rolig, men man ska kanske sträva efter att öka de stunderna där man är motiverad och inspirerad, samt att göra de mindre intressanta delarna av arbetet gå på ett smidigare sätt.

Faktorer som har bidragit till att skapa flow i mitt komponerande

Traditioner och individuella arbetsmetoder

Enligt flow-teorin är aktiviteter som mest njutbara när de utförs med hjälp av specifika regler eller riktlinjer som ger ramar för aktiviteten. Alla musikaliska traditioner har sådana regler och riktlinjer: formmässiga, rytmiska, modala och harmoniska strukturer som utgör en grund för skapandet av musik och fungerar som verktyg som tonsättaren eller musikern kan jobba med. Dessa strukturer kan betraktas som en form av grammatik som är nödvändig för att man ska kunna komponera och musicera, eftersom komposition, improvisation och kreativt arbete generellt är ganska fria och öppna aktiviteter där det slutliga resultatet av arbetet visar sig först efterhand. Dessa riktlinjer kan komma från en tradition som man är uppvuxen och aktiv i, och är då resultatet av ett kumulativt musicerande i en kultur över en lång tidsperiod. Jag är själv uppväxt i en sådan tradition. Jag började spela musik inom den kurdiska traditionen. Jag spelade, improviserade och skrev låtar inom etablerade och ganska strikta former, modi och rytmer som gav mig en känsla av att stå på fast mark och ha kontroll över det jag gjorde. Det finns runt åtta grundläggande rytmer som man kan använda i musiken, och några rytmer har två eller flera varianter. Det finns också runt tio modi som man använder. Lika viktiga är de formella och strukturella riktlinjer som varje modus har och de strukturella mönster som man använder för att skriva melodier. Det finns inget behov för att gå djupare i dessa tekniska detaljer, då mitt syfte med att nämna dem är att ge ett exempel på hur man musicerar i traditionen som jag är uppväxt, vilket är i princip samma sätt på vilket alla traditioner fungerar.

Riktlinjer kan i vissa fall medvetet ställas upp av en konstnär för att fungera som stöd för hans eller hennes kreativa verksamhet; det blir en grund som konstnären kan utgå ifrån för att kunna utforska musikens rika värld. En sådan situation kan uppkomma när ingen rådande tradition finns eller när det finns flera sådana samtidigt, vilket är fallet nu i västerländsk konstmusik. Konstnären kan komma till att känna att hans eller hennes kreativa arbete, som ett resultat av flera brytningar och/eller utvecklingar av en tradition, saknar en tillfredsställande formell stadga och enhetlighet. Ett exempel på denna typ av lösning i 1900-talet är Schönbergs tolvtonssystem, en metod som Schönberg använde för att försöka sätta ordning på den uppskruvade friheten och komplexiteten som fanns i senromantisk musik. Han systematiserade ett tonspråk som han redan använde och skapade grunder och riktlinjer som många andra tonsättare började använda eller utgå ifrån.

Det är också möjligt att tonsättaren inte känner sig inspirerad av de stilar som redan finns och behöver därför hitta nya lösningar. Exempel på sista fallet är amerikansk minimalism och Arvo Pärts *Tintinabuli*, som är en stil med melodier som byggs på enkla processer och en karaktäristisk harmonik som byggs på toner från tonikaackordet. Pärt kom fram till ett tonspråk som han kände sig hemma i, men han skapade också ett eget system med riktlinjer om hur komponerandet inom det tonspråket skulle gå till. Det är tydligt att det uppstår ett genombrott i hur mycket Pärt skriver efter att han har kommit på sin tintinabulistil och sina process-baserade melodier, vilket jag räknar som ett resultat av att flow har ökat i hans kreativa arbete. I nuläget där ingen dominerande tradition finns och flera paradigmer råder, kan det vara viktigt för många tonsättare, konstnärer, och poeter att hitta och bemästra sina egna verktyg som ger dem en känsla av kontroll och ordning.

Men i verkligheten fungerar inte vilka riktlinjer som helst musikaliskt bra. Riktlinjerna som finns inom varje tradition har formats genom många år av musicerande och raffinering. De har visat sig att fungera och vara kapabla att ge musikaliskt meningsfulla och estetiskt sköna resultat. Det här gäller inte för vilka riktlinjer som helst, så om man definierar några slumpmässiga regler för sig själv så kommer de förmodligen inte att uppfylla samma funktion. För att de ska kunna utgöra grunden till musikaliskt meningsfulla verk måste de vara baserade på en musikalisk erfarenhet, inte bara någon teoretisk, abstrakt idé. (Jag är

medveten om att begrepp som ”musikalisk”, ”meningsfull”, och ”skön” är svåra att definiera och komma överens om. Att bestämma vad som är musikaliskt meningsfullt eller vackert varierar från tid till tid och ska lämnas till varje konstnär för att bestämma själv. Jag tycker personligen att det enda som är viktigt här är att inte vara rädd för att skriva vacker och melodisk musik, vilket tyvärr är ibland fallet i nutida västerländsk konstmusik.)

Ett flow-inriktat musikliv

Med ett flow-inriktat musikliv menar jag att även publiken kan ha mer flow och entusiasm för konstmusik än den har nu, vilket i sin tur skulle leda till mer flow hos tonsättaren och musiker och följaktligen ett mer blomstrande musikliv. Man kan lättare uppnå flow om man känner att det man gör är meningsfullt, men detta är inte självklart när vi pratar om att komponera, spela, eller lyssna på konstmusik i dagsläget. Vi lever idag i en tid där konstmusik och andra seriösa former av kultur inte betyder särskilt mycket för de flesta. Motsatsen stämmer: de som sysslar med kultur upplevs av många som nördar och det betraktas som tufft och coolt att strunta i kultur. Folk som lyssnar på nutida konstmusik (med undantag för de som sysslar med den) är så få att man nästan inte känner att de finns. Allt detta gör att tonsättare och till en mindre grad musiker inte får den tillräckliga feedbacken som de behöver. Vi som människor behöver ju känna att det vi gör är meningsfullt och uppskattat, även om det är så bara i en begränsad utsträckning.

Något som kan vara till stor hjälp för att få mer flow i musiklivet är att beställa mer verk av nutida tonsättare eller att ge dem möjligheten att få mer av sina verk framförda. Det är viktigt att man har mer eller mindre goda chanser för framföranden, och jag har själv svårt att motivera mig till att jobba aktivt med att skriva musik som jag vet har en mycket liten chans att framföras. Min åsikt är att om tonsättare får hjälp för att få sina verk framförda är mycket bättre än att ge dem pengar i form av stipendier. Jag tycker att åtminstone ett nutida verk ska finnas med i varje konsert. Csikszentmihalyi skriver om Renässansen i staden Florens i Italien i början av 1400-talet. Denna tidsperiod i Florens är bland de mest kreativa tidsperioder i mänsklighetens historia med många mästerverk inom bland annat arkitektur. Detta var resultatet av adelns vilja i staden att göra den till världens vackraste stad, en vilja som tolkades till att de donerade stora summor av pengar åt konst och arkitektur. De

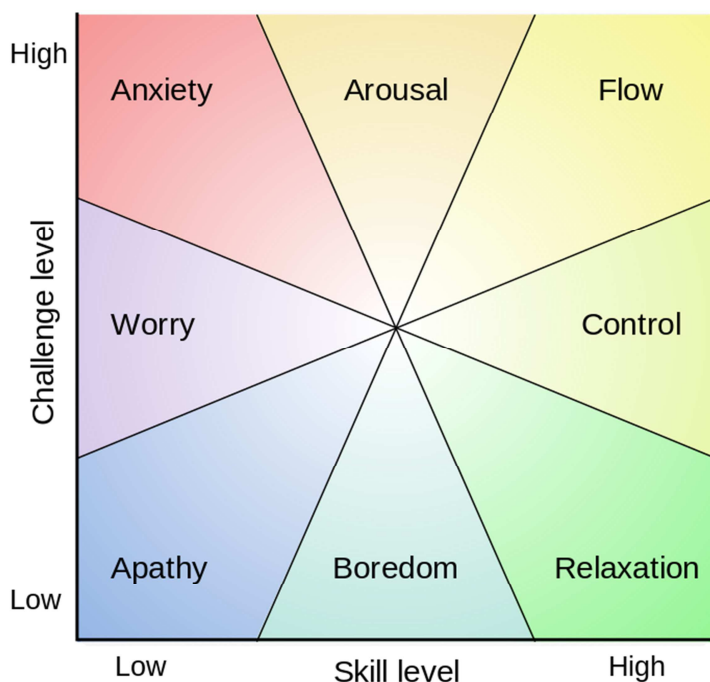
anställde tidens bästa konstnärer, uppmuntrade dem, och följde aktivt deras arbete. De spenderade också stora summor pengar på att köpa material som de skulle jobba med. Liknande perioder av blomstrande kultur har funnits i de flesta (eller kanske alla) civilisationer, som till exempel i Bagdad under 900-talet som resultat av Abbasid kalifernas vilja att förvandla staden till världens vetenskapliga och kulturella centrum, eller i Paris under 1800-talet eller i Grekland under femte århundraden f.Kr. Enligt Csikszentmihalyi finns det i sådana fall alltid tillräckligt med resurser så att konstnärer inte behöver slösa bort för mycket tid på att oro sig över sin överlevnad. Idén här är att själva systemet som en konstnär (eller vetenskapsman) är aktiv i påverkar till en hög grad hur mycket han eller hon är motiverad till att skapa, och hur bra han eller hon presterar. Detta ökar följaktligen flow också.

Gemenskap är viktigt

Jag betraktar umgänge i musik, genom att till exempel spela och improvisera med vänner där man förstår varandra som en mycket viktig källa till flow i musiken. Konserter där man som tonsättare får sin musik spelad är självklart fantastiska, men man kan inte ha tillräckligt många sådana tillfällen, speciellt när man är ung och i början av sin karriär som tonsättare. Tonsättare är ofta ganska ensamma, och därför kan en krets av nära vänner spela en viktig roll i att stimulera dem och ge dem stöd, uppmuntran, och ett meningsfullt sammanhang att arbeta i. Faktum är att alla människor behöver bli förstådda och uppskattade. Man behöver också få en känsla av tillhörighet, även om den är begränsad och man får det av ett fåtal personer. En lösning kan vara att en grupp av tonsättare själva formar en ensemble, kanske genom att spela själva och/eller samarbete med några intresserade musiker. Flera nutida tonsättare har gjort så, och de verkar fungera bra för dem. Dessutom är det givande att jobba med andra människor, då utbytet som sker mellan flera individer ger nya idéer och stimulerar kreativiteten.

Utmaningar

Eftersom en aktivitet behöver vara till en viss grad utmanande för att flow ska uppstå är det bra att utmana sig ibland att göra nya saker som man inte har mycket erfarenhet i. Man kan till exempel skriva i en musikalisk form som man aldrig har skrivit i förut eller med en instrumentation som är ny för en, eller man kan försöka göra en okonventionell kombination mellan två element eller idéer. Detta inte bara skapar flow, utan ger upphov till intressanta resultat och bidrar till att man upptäcker sin personliga stil. Jag tycker att svåra och nya situationer ger upphov till kreativa lösningar som sedan kan bli en del av den personliga stilen man skriver i. Detta hände när vi hade en projekt i andra året på kandidatnivå där vi skulle skriva för ett blåsorkester. Det var inget projekt som jag själv skulle ha valt om jag fick göra det, men det visade sig vara förvånansvärt lärorikt. Jag lärde mig mycket om blåsinstrument, hur man ska instrumentera för dem och upptäckte klanger och tekniker som jag använde i senare stycken.



Figur 1. Csikszentmihalyi's flow-modell visar förhållandet mellan en persons färdigheter och kraven som aktiviteten ställer på denna person. Bilden är hämtad från Wikipedia.

Hinder till flow

Jag har märkt, både utifrån mitt eget arbete med komposition samt från vad jag har läst av andra tonsättare och musiker, att det finns vissa faktorer som kan hindra flow i musiken och i musiklivet. Genom att förstå mer om dessa hinder och genom att försöka undvika dem kan vi få ett komponerat och ett musikliv som är rikare och mer njutbart.

Strävandet efter storhet

Det finns flera faktorer som kan hindra flow, och en av de främsta faktorerna är perfektionism. En viktig idé inom kognitiv beteendepsykologi³ är att för höga krav kan ha motsatt effekt, och i vårt sammanhang kan man tolka det som att ställa alltför höga krav på sig själv eller att vara besatt av att skapa något ”nytt” kan vara hämmande för den kreativa processen. Detta behöver förstås inte ge upp strävan efter att komma fram till en personlig stil som uttrycker det man vill säga. På dagens musikscen finns det en rädsla för att inte lyckas vara mycket originell och kunna skapa ett eget musikaliskt språk. Nadia Boulanger sade en gång:

”Man kan ha både bra skäl och dåliga skäl för att forska [i musiken] Om forskningens syfte är att hitta något som man söker inne i sig så är det bra, men om man forskar för att göra ett genombrott så är det inget bra skäl.”⁴

Att ha flow i kompositionsprocessen innebär att det ska vara något man älskar att göra, och just denna kärlek kan hjälpa en tonsättare i tider då inte allt rullar på smidigt. Ju mer kärlek man har för att skriva musik, och ju mindre egot kommer in i det, desto mer flow kan uppstå. Kanske ska man låta sig bli inspirerad av Mozarts och Schuberts spontanitet och lekfullhet här.

³ Beck, Aaron (1987). *Cognitive Therapy of Depression*. The Guilford Press.

⁴ YouTube, *Mademoiselle, portrait de Nadia Boulanger*, 1977. <https://www.youtube.com/watch?v=L3Oe-5ck5cg>

Man kan också ha en rädsla för att ”misslyckas” och att inte bli berömd. Jag tycker att vi också behöver tonsättare som inte är ”stora”. Deras musik blir kanske inte ”odödlig”, men de behövs eftersom alla bidrar till att utveckla musiklivet och musikstilar och lägger grunden för generationer av nya tonsättare. En kultur är som en jord som bara kan bli bördig genom insatser från många individer. Det är en myt att bara de stora namnen skapar musikens historia. Förmodligen speglar dessa genier sin tids musik på det mest minnesvärda sättet och lägger vissa innovationer till den, men i processen är de beroende av den musikkultur som har skapats av många andra tonsättare samt av musiker, musiklärare, musikteoretiker, instrumentmakare och även kritiker. I varje kultur finns det en rådande estetik, och inbyggt i var och en av dem finns ett värderingssystem där värderingar kring vad som är bra och vad som är dåligt finns. En viss grad av detta är kanske ofrånkomlig, men när trycket det utövar blir för mycket kan man känna sig förlamad och som en följd av detta minskar möjligheten till att få flow. Jag kan säga utifrån min egen erfarenhet att det är bäst att inte ha stora förväntningar när man komponerar eller har ett uruppförande. Om man förväntar sig att skapa ett mästerverk blir man nervös och orolig och man förlorar en energi och koncentration som man istället borde använda för sitt kreativa arbete. Det bästa här är att sluta fred med möjligheten att inte bli stor och berömd. Detta är lättare sagt än gjort, och det tar tid innan man åstadkommer detta, men man sparar mycket energi och som en följd får man mer fokus på att komponera och utveckla.

Att försöka tvinga inspirationen att komma är också ett misstag som ofta inte ger något bra resultat. När man känner att inget bra kommer så är det kanske bättre att ta en rast eller gå på en promenad. Enligt min erfarenhet kommer de bästa idéerna när man arbetar aktivt med musik, utan att vara för kontrollerande.

Distractioner

Distractioner av olika typer hindrar flow och kreativiteten. Koncentration är något som kanske många av oss har en akut brist på i vår tid. Mängden information som finns omkring oss är överväldigande, vare sig den kommer från sociala medier, andra källor på nätet, tv-program, eller olika typer av kommersiell musik som hörs överallt. En gigantisk

konstellation av information tävlar för att fånga vår uppmärksamhet. För att flow ska skapas behövs tillräckligt fokus för att komma in i aktiviteten och gradvis sänka sig ner i den, men när koncentrationen är svag blir det sällan någon flow.

På ett annat plan finns en sak till som kan vara distraherande just i tonsättarnas fall, nämligen musik från det stora antalet av stilar som finns tillgängligt för att lyssna på. Barry Schwartz argumenterar i sin bok *The Paradox of Choice: why less is more*⁵ att ju fler val man har, desto svårare blir det att göra ett val för att sedan agera och gå vidare. Musik från de flesta kulturer och från många tidsepoker finns tillgänglig för oss i program som Spotify eller på webbsidor som Naxos Music Library (för att inte tala om YouTube), och trots att det här kan vara en viktig tillgång och möjlighet för tonsättare så kan det bli svårt, speciellt i början, att hitta sin egen röst när det är så mycket musik från så pass åtskilliga stilar som man kan lära sig och prova använda. Det är lätt att hamna i en situation där man lär sig lite av allting men inte blir bra på något. Jag har inget svar på hur man ska hantera den här situationen. Man ska kanske vara beslutsam och begränsa sig till ett fåtal tekniker och bli bra på dem, åtminstone när man är ung och i början av sin karriär som tonsättare.

Felaktiga tankar kring musik och kreativitet

Ett problem som funnits i flera källor om musikanalys är att många musikvetare och kritiker saknar en adekvat förståelse för hur komponerandet går till. Musiken står ju inte fullt under kompositörens medvetna kontroll, och många innovationer kommer från impulser, intuition, improvisation, experimenterande utav nyfikenhet, och även misstag. Vissa musikvetare antar att tonsättarna styr helt och hållet allt som pågår under komponerandet, som de tror är planerad i förväg. Det är inte ovanligt att läsa några analyser vars författare har upptäckt ”gömda” gyllenesnitt eller andra matematiska proportioner i något känt stycke utan att finns tillräckligt bevis för det. En sådan hållning kan leda till att unga tonsättare får idén att komponerandet *måste* vara på det sättet. Om man tror att man måste ha kontroll över allting som man skriver, en föreställning som jag förut hade, så kan den hindra spontaniteten och

⁵ Schwartz, Barry (2009). *The Paradox of Choice: why more is less*. Harper Perennial.

flow. Det är mycket troligt att en viktig del av den kreativa processen äger rum i det undermedvetna och därför inte är under direkt kontroll, även om aktivt arbete och inläring behövs för att allt ska kunna komma fram på bästa sätt. Jag kan säga utifrån min egen erfarenhet att idéer som kommer när man inte försöker tvinga fram dem ofta är bättre och mer originella än de som kommer som resultat av medveten planering. Vad man bedömer som ”bra” och ”originell” är förstås personligt, men jag är inte ensam om att beskriva ett omedvetet element i kreativiteten. Mycket har skrivits om detta av psykologer och filosofer såsom Sigmund Freud⁶ och Carl Jung.

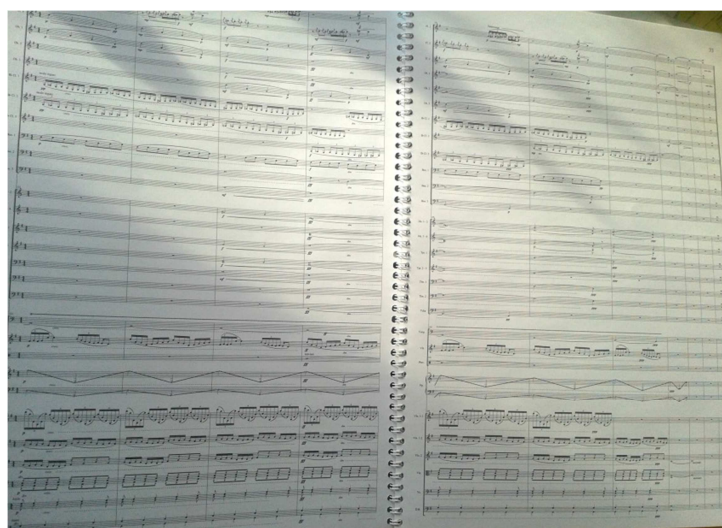
Praktiska faktorer

Det är viktigt att inte bli överväldigad av arbetet genom att tänka på hur mycket man har kvar att göra när man arbetar med ett stort projekt. Det är bättre att fokusera på en liten bit varje gång tills att man är färdig. Man ska självklart titta på helheten också då och då. Bra utrustning som hjälper att arbetet gå smidigt är också viktig för att skapa flow i komponerandet. Vad en bra utrustning kan vara är förstås personligt. I mitt arbete med mitt orkesterstycke var det så jobbigt att instrumentera från particellen direkt i notskrivningsprogrammet Finale på min bärbara dator med dess lilla skärm. Därför prövade jag först att orkestrera stycket på A3 papper, men det var mycket tidskrävande, och därför köpte jag en stor vridbar skärm som gör att man kan se partituret i sin helhet och på det sättet har det blivit mycket mer smidigt och njutbart att jobba med stycket. Att kunna alla genvägar i ett notskrivningsprogram som Finale eller Sibelius gör att arbetet blir smidigare. I mitt fall har jag upptäckt att det gör en stor skillnad om jag först skriver en particell som innehåller själva melodin samt en begränsad mängd av detaljer och att planera storformen grafiskt, för att sedan fylla på partituret med alla andra detaljer. Det var svårt att skriva melodilinjerna när

⁶ Freud, Sigmund. On Creativity and the Unconscious: The Psychology of Art, Literature, Love, and Religion (2009, en samling av flera essäer). Harper Perennial Modern Thought.

jag hade ett helt partitur framför mig med alla detaljer den innehöll. Detta eller liknande råd har jag hört av flera kompositions lärare och finns i flera böcker som handlar om komposition, till exempel *Musical Composition* av Reginald Smith Brindle⁷, men jag har ofta glömt bort det och gått vilse i den enorma mängden av detaljer som i synnerhet finns i orkesterpartitur. Man kan ju tänka på Mozart, en av tonsättarna som är känd för att komponera med flyt. Musikvetare som har studerat hans partitur har kommit till slutsatsen att han skrev melodin och baslinjen först och sedan återvände till de mellersta stämmorna och små finesser.

Att skriva för orkester innebär också ett stort och för min del ganska tråkigt arbete med partiturets layout och små detaljer samt med stämmor. Detta gör att flow blir ännu mer relevant eftersom koncentrationen och motivationen för arbete som flow skapar hjälper tonsättaren att ta itu med de mindre intressanta delarna av det.



Figur 2. Två sidor ur partituret av mitt examensstycke *On sadness and elation in the river of Life*.

⁷ Brindle, Reginald Smith (1986). *Musical Composition*. Oxford University Press.

Slutlig reflektion

Flow-teorin är en mycket intressant och användbar teori som kan ge värdefulla och relevanta insikter till tonsättare och musiker, samt till dem som jobbar med att planera musiklivet. Insikterna kan hjälpa tonsättare att få en roligare och smidigare arbetsprocess, och musiklivet kan blomstra och bli mer aktivt. Teorin används redan av flera internationellt kända företag som Microsoft, Ericsson och Toyota, samt skolor som Montessoriskolorna, och jag anser att om mer forskning görs kring vad den har att bidra med till konstmusiken så kommer resultat att bli ett konstmusikliv vars närvaro och påverkan kan nå flera i samhället. Jag är själv övertygad att konstmusiken kan ha en större publik och att insikterna som flow-teorin ger oss kan hjälpa oss att komma närmare det målet.

Själv tänker jag gå vidare i den nära framtiden med att skriva elektroakustisk musik (EAM). Jag vill utforska EAM-världen som jag tycker är fascinerande och har många möjligheter som ännu inte utnyttjats. Jag tänker också improvisera själv på några kurdiska stränginstrument och spela in det för att sedan experimentera med att mixa inspelningen med ett elektroakustiskt ackompanjemang. Jag har inom de senaste åren upptäckt några former och typer av harmoni och kontrapunkt som inspirerar mig och som jag vill ha som grund för mitt komponerande. Det finns mycket mer som jag vill utforska i musiken, men att börja med dessa som en utgångspunkt ser som ett nödvändigt steg. En sak som alltid har fascinerat mig är idén att skriva musik som inte är så instrumentspecifik utan går att spelas med många kombinationer av både instrument och/eller elektroakustiska klanger. Det här var en attityd som var ganska populär inom västerländsk musik under medeltiden och barocken, men den försvann senare. Den finns även idag i andra kulturer och jag vill jobba med det och se vad jag kommer fram till.

Nu när teorin om flow är etablerad i vetenskapliga kretsar och flera individer och organisationer börjar inse dess vikt återstår det att se vilka effekter den kommer att ha på samhället och dess institutioner i framtiden. Idéer och teorier som flow tar sin tid tills man kan känna deras inverkan i det verkliga livet. Om musikinstitutionerna och de som sysslar

med musik börjar satsa redan nu på att skapa mer flow så kommer detta att vara ett viktigt steg för att skapa ett mer blomstrande musikliv.

Referenser

Beck, Aaron (1987). *Cognitive Therapy of Depression*. The Guilford Press.

Brindle, Reginald Smith (1986). *Musical Composition*. Oxford University Press.

Csikszentmihalyi, Mihaly (2008). *Flow: the Psychology of Optimal Experience*. Harper Perennial.

Csikszentmihalyi, Mihaly (2013). *Creativity: the psychology of discovery and invention*. Harper Perennial.

Freud, Sigmund. *On Creativity and the Unconscious: The Psychology of Art, Literature, Love, and Religion* (2009, en samling av fler essäer). Harper Perennial Modern Thought.

Schwartz, Barry (2009). *The Paradox of Choice: why more is less*. Harper Perennial.

YouTube, *Mademoiselle, portrait de Nadia Boulanger, 1977*.
<https://www.youtube.com/watch?v=L3Oe-5ck5cg>

Appendix

Partitur och inspelning på mitt orkesterstycke *On sadness and elation in the river of Life* finns på KMH biblioteket.

