

## Låtskriving i motvind

Strategiar og metodar mot skrivetørke

SIGRID REKVE

RETTLEIAR

Per Elias Drabløs

**Universitetet i Agder, 2020**

Fakultet for Kunstfag





## Forord

Forventninga til denne masteren har vore stor. I løpet av dei tre åra med vokal på bachelor, vart det fort tydeleg at eg likte å skrive låtar, og då til eige prosjekt. Musikken min blir kalla *Fjellpop*, då både det tekstlege og musikken speglar seg i norsk natur og det nordiske soundet. Då eg skulle søkje meg vidare frå bachelor, var det masterspesialiseringa *Songwriting* som freista mest, og eg såg fram til å læra nye metodar innan låtskriving. Eg har hatt store ambisjonar til desse to åra på master, der eg såg for meg at låtane skulle strøyme inn i hovudet mitt og ned på arket. Slik har det ikkje vore, og det at dette ikkje har skjedd dei siste åra, har gjort meg motlaus. Det einaste som har fått meg til å skrive har vore å ha ein frist, satt av andre enn meg sjølv, som for eksempel oppgåver på skulen. Vanlegvis har låtane mine eller ideane kome til meg mens eg går på tur, handlar eller driv med andre ting enn det å skrive. Dei siste åra har eg altså berre fått ferdigstilt låtar om eg har hatt ein solid frist til, for eksempel, ei innlevering, konsert eller studioinnspeling. Difor ville eg gjere ei aksjonsforskning der eg prøvde ut forskjellige metodar for å skrive låtar; for å prøve å finne noko nytt som kunne trigge kreativiteten min; og som ville gje meg glede i det å lage låtar igjen.

Vidare for oppgåva vil eg nemne for lesaren at eg er ein rastlaus person med lite konsentrasjon. Hovudgrunnen til at eg valde å bruke aksjonsforskning som metode, var nettopp dette at eg treng faste rammer og fristar for å klare å gjennomføre noko. Det å skulle sitje i ro å skrive låtar under denne forskinga, var altså noko eg grua meg til og var spent på. Eg fullførar alltid det eg byrjar på, men det endar ofte i skippertaksjobbing. Ved å gjere ei aksjonsforskning, ville eg verte tvungen til å halde meg innanfor rammene eg sette meg.

Ein annan ting å nemne er at koronaviruset COVID-19, som kom til Norge i slutten av februar 2020, midt oppi masterskrivinga. Torsdag 12. mars vart alle skular og barnehagar stengt. Norge og fleire land gjekk i «Lock Down» og ville vere stengt i minst to veker. Desse to vekene vart utvida og har mellom anna gjort at ingen eksamenar vil verte haldt på skulane våren 2020, som vil seie at me ikkje får haldt masterkonsertane våre. Mange har vore i karantene, og det er reglar på kvar ein kan gå, kor mange ein kan vere i same rom med, og ein må halde 1-2 meters avstand mellom kvarandre. Heile situasjonen er, og har vore, veldig

surrealistisk og spesiell, då ingen har opplevd noko slikt før. I forhold til mi masteroppgåve, gjer viruset at ein ikkje kan gå der ein vil, sitje på kafé, eller gå på biblioteket for å skrive. Campus er stengd, som gjer at me heller ikkje har tilgang til øvingsromma. Det har altså vore ei utfordring i forhold til å låne bøker, då ikkje alt ligg på nett.

*...I have somehow come to believe that the only lyrics that I'm really interested in are the lyrics that I find, not the lyrics that I invent. If it doesn't come to me in that surprising way, I don't tend to believe it or get excited about it – Paul Simon (Zollo, 2003, s. 119-120).*

## Takk

Eg vil rette ein stor takk til min rettleiar, Per Elias Drabløs som har vore til stor hjelp under denne oppgåva. Vidare vil eg takke min kunstnariske rettleiar og vokallærer dei siste to åra, Kari Iveland, for inspirerende timar og god hjelp under forskinga. Takk til Lina Rebekka Kobberstad for korrekturlesing. Takk til Markus Maaren Bastøe for hjelp med noteeksempla og innspeling.

Utover det vil eg rette ei stor takk til mine medstudentar dei siste fem åra, samt vokallærarane eg har vore så heldig å hatt gjennom bachelorstudiet: Hilde Norbakken, Torun Eriksen og Anneli Drecker.

Sigrid Rekve  
Kristiansand, mai 2020.



## Innholdsliste

<b>1. Innleiing .....</b>	<b>9</b>
<b>1.1 Bakgrunn for oppgåva.....</b>	<b>9</b>
<b>1.2 Problemstilling .....</b>	<b>11</b>
<b>1.3 Val av låtskrivingsmetodar.....</b>	<b>12</b>
<b>1.4 Avgrensing.....</b>	<b>15</b>
<b>1.5 Plan for gjennomføring og forventingar til oppgåva. ....</b>	<b>15</b>
<b>1.6 Omgrepsavklaring .....</b>	<b>16</b>
<b>2. Teori.....</b>	<b>19</b>
<b>2.1 Låtskriving .....</b>	<b>19</b>
2.1.1 Metodar .....	19
2.1.2. Songwriting .....	20
2.1.3. Låtskrivarcamp .....	21
2.1.4. Låtskrivarstudium .....	21
<b>2.2 Låtskrivingsprosess .....</b>	<b>22</b>
<b>2.3 Kreativitet.....</b>	<b>24</b>
<b>2.4 Flow .....</b>	<b>26</b>
<b>2.5 Skrivesperre .....</b>	<b>27</b>
<b>2.6 Inspirasjon .....</b>	<b>29</b>
<b>2.7 Intuisjon .....</b>	<b>31</b>
<b>3. Metode.....</b>	<b>35</b>
<b>3.1 Å forske med kunst.....</b>	<b>35</b>
<b>3.2 Aksjonsforskning som metode.....</b>	<b>36</b>
<b>3.3 Mi form for aksjonsforskning.....</b>	<b>39</b>
<b>3.4 Låtskrivingsmetodane.....</b>	<b>41</b>
Metode 1. Groove (rytmisk grunnlag).....	41
Metode 2. Instrument (tonalt grunnlag) .....	42
Metode 3. Cut-ups (litterært grunnlag) .....	42
<b>3.5 Andre metodar .....</b>	<b>43</b>

<b>4. Aksjonsforskinga.....</b>	<b>45</b>
<b>4.1 Fyrste aksjonsperiode – Groove.....</b>	<b>47</b>
4.1.1 Planlegging.....	48
4.1.2 Gjennomføring.....	49
4.1.3 Observasjon.....	53
4.1.4 Refleksjon.....	54
<b>4.2 Andre aksjonsperiode – Instrument.....</b>	<b>55</b>
4.2.1 Planlegging.....	56
4.2.2 Gjennomføring.....	56
4.2.3 Observasjon.....	61
4.2.4 Refleksjon.....	62
<b>4.3 Tredje aksjonsperiode – Cut-ups.....</b>	<b>63</b>
4.3.1 Planlegging.....	63
4.3.2 Gjennomføring.....	65
4.3.3 Observasjon.....	73
4.3.4 Refleksjon.....	74
<b>4.4 Funn og oppsummering av aksjonsforskinga.....</b>	<b>75</b>
<b>5. Drøfting og konklusjon.....</b>	<b>77</b>
5.1 Låtskrivingsmetodane.....	77
5.2 Oppsummering.....	81
5.3 Svar på problemstilling og konklusjon.....	82
<b>6. Avslutning og vidare forsking.....</b>	<b>87</b>
<b>Kjelder.....</b>	<b>91</b>
<b>Vedlegg.....</b>	<b>95</b>
Rosalie (ramme 1.2). Låtdemo 1.....	95
Hjertebank (ramme 3.4). Låtdemo 2.....	98



# 1. Innleiing

*Every writer eventually finds her own process (or more than one) for creating. Though it's a good idea to explore many, your own unique personality will determine an approach that's comfortable and productive for you (Braheny, 2006, s. 20).*

Sitatet tek for seg det denne oppgåva omhandlar. Det å finne ein prosess eller metode som fungerer for ein sjølv, slik at låtskrivinga kan verte meir produktiv. Me er alle forskjellige, og vil difor òg vere kreativ på ulike måtar, også når det gjeld kva metodar som fungerer for kvar enkelt.

## 1.1 Bakgrunn for oppgåva

Som sagt i forordet, var det masterspesialiseringa *Songwriting* som freista mest. Eg starta ganske seint med å skrive musikk, og skreiv mi fyrste låt hausten i 2014, året før eg starta på den 3-årige bacheloren i utøvande rytmisk musikk ved Universitetet i Agder. På bacheloren hadde eg vokal som hovudinstrument, og oppdaga eg at eg likte å skrive låtar til eigne prosjekt, og at eg fekk det til. Difor valde eg å gå vidare på ei låtskrivingsretning på master, for å få auka kunnskap og erfaringar i det å skrive låtar, med mål om å verte ein betre låtskrivar. Då eg var liten laga eg ofte nye tekstar til melodiar som allereie fanst, og fantasien min har alltid vore veldig livleg. Staden eg har vakse opp på, vil eg tru har vore veldig viktig for låtskrivinga mi. Barndomshuset mitt ligg utanfor Voss, og er omkransa av fjell. Eg er oppvaksen med mykje turar i skog og mark, og haldt til på hytta eller på stølen kvar sommar i barndommen. På stølen er det ikkje straum eller innlagt vatn, då dette er ei seter der mor mi og generasjonar bak har vore budeier. Det å ha ein slik stad der omverda ikkje når fram, har gjort meg interessert og glad i historier, gamledagar og spesielt natur. Dette har sett preg på låtane eg har skrive så langt.

Ein samanliknar seg alltid med andre, anten ein vil eller ikkje. Sjølv om eg ikkje har samanlikna låtane mine med andre sine låtar, har eg ubevisst samanlikna låtskrivingsprosessen mi med andre sin låtskrivingsprosess. Nokre skriv ein låt kvar dag, eller skriv ein tekst, melodi eller akkordprogresjon. Kvar dag. Dette har eg hengt meg opp i, og tenkt at eg og burde klare å gjere. Forventninga om at eg skulle skrive litt kvar dag, anten

tekst, melodi eller akkordar har gjort at eg har kome inn i ein vond sirkel. Når eg set meg ned og prøver å vere produktiv og kreativ, vert eg lei og skuffa fordi det gir meg ingenting å tvinge fram ein slik prosess. Det at eg lagar to låtar på seks månadar der ein anna person lagar 20 låtar på same tid, betyr ikkje nødvendigvis at eg er ein dårlegare låtskrivar. Eg treng ein frist for å få noko gjort. Dette gjeld det meste av det eg skal gjere. Eg jobbar best under press, og får gode resultat sjølv om det ofte vert «skippertakjobbing». Set eg meg fristar sjølv, er det sjeldan eg klarar å gjennomføre det eg har satt opp. Eg treng ein frist satt av andre. Manglar eg to låtar til ein konsert om ei veke, klarar eg å skrive det på den veka. Set eg meg ein frist på å skrive ei låt til neste veke utan å ha ein god grunn til å skrive den, får eg det ikkje til. Problemet er at eg har lyst å kunne skrive ei låt om eg bestemmer meg for det. Eg vil ikkje vere avhengig av ein frist eller ein «magisk» idé eg fekk i skogen. Difor vil eg i denne oppgåva gjere ei aksjonsforskning der eg prøver ut tre forskjellige låtskrivingsmetodar, som forhåpentlegvis vil føre til at eg kan setje meg ned å skrive ei låt når eg vil, og vite kva metodar som fungerer best for meg om eg står fast.

Etter å ha introdusert denne forventninga eg har hatt til studiet og meg sjølv som låtskrivar, vil eg sjå på prosessen ved å skrive ei låt eller å få ein idé. Kva skjer om eg lagar meg nokre rammer for låtskrivinga mi, for å prøve å kickstarte ein slags flow? Ved å velje tre ulike låtskrivingsmetodar der eg skal bruke ei veke per metode, vil eg sjå på korleis min eigen låtskrivingsprosess fungerer. Eg vil då ha eit press til å skrive, der eg ikkje vil bestemme meg på forhand om kor mange låtar eller idear eg skal ha etter fullført forskning. Når eg snakkar om å *skrive* i denne oppgåva, meiner eg sjølv låtskrivingsprosessen, der tekst, melodi, akkordar, osv., inngår i omgrepet.

Allereie då eg starta å tenke ut kva metodar for låtskriving eg ville bruke, var det nokre metodar eg visste eg ville prøve ut. For meg er det vanskeleg å komme i gang med nye låtar, og eg endar ofte opp med å kaste frå meg idear før eg har prøvd dei skikkeleg ut, eller vist dei til bandet. Vanlegvis når eg skriv låtar, sit eg ved pianoet og leikar med nokre akkordar. Ganske kjapt etter at eg har funne ei akkordrekke, startar eg å improvisere med melodi og tekst. Dette er vorte min måte å skrive låtar på, då eg alltid endar opp med denne metoden der eg skriv alt samtidig – tekst, melodi og akkordar. Eg har for eksempel aldri klart å skrive ferdig ein songtekst før eg har lagt på melodi og akkordar. Når eg no skal fullføre ein master i låtskriving, synes eg at eg bør kunne mestre fleire metodar innan låtskriving, og vite kva

metodar som fungerer for meg. Difor håpar eg at eg under forskinga skal finne metodar som passar meg, og som kan hjelpe meg ut når eg har skrivetørke<sup>1</sup>. Eg vil forklare omgrepet skrivetørke eller skrivesperre nærmare under teoridelen.

For at lesaren skal kunne setja seg inn min situasjon som menneske og låtskrivar med ei slags «skrivetørke», er det eit par ting eg vil nemne som eg vil tru har hatt innverknad på låtskrivinga mi dei siste åra. Dette er meir ei oppsummering for at lesar skal forstå kvifor eg gjennomfører denne aksjonsforskinga.

- Dei tre siste åra har vore prega av alvorleg sjukdom og dødsfall i nærmaste familie.
- Prosessen med å spele inn musikken min, og til å sleppe ein EP er noko som heile tida har vore i tankane mine. Eg kan sjå for meg at å verte ferdig med plata og å endeleg få sleppe musikken min, kan gje meg ein kickstart på å komme i gang med å skrive att.
- Presset eg har kjend på ved å gå masterretninga *Songwriting*, der eg såg for meg at eg ville skrive mykje låtar og vere kreativ, har gjort at eg har stått fast. Forventingane til meg sjølv har stoppa meg.
- Bestemmer eg meg for å skrive ei låt og set meg ved pianoet, stoppar den kreative prosessen opp. Dei aller fleste låtane eg har skrive har «kome av seg sjølv». Når dette då ikkje har skjedd på veldig lenge, har eg tenkt at det er ein større grunn, som igjen fører til ein vond sirkel med usikkerheit. Difor vil ei aksjonsforskning vere med på å presse meg til å skrive.

## 1.2 Problemstilling

I dette prosjektet har eg altså forska på korleis eg kan kome i gang med ei kreativ låtskriving etter å ha stått fast lenge. Formålet med arbeidet er å finne nye metodar for å sjå om dei vil trigge låtskrivingsprosessen min, og om dei vil hjelpe meg i periodar med skrivetørke.

Problemstillinga mi er som følgjer:

*På kva måte kan ulike låtskrivingsmetodar trigge ein kreativ låtskrivingsprosess?*

---

<sup>1</sup> Skrivetørke eller skrivesperre er når ein ikkje klarar å skrive noko. Ein vil skrive, men ein får det ikkje til.

Med bakgrunn i problemstillinga har eg utforma tre forskings spørsmål:

- Kva rammer kan eg setje meg for å få betre flyt i ein låtskrivingsprosess?
- Korleis finne inspirasjon til å lage låtar når ein står fast i ei skrivetørke?
- Korleis vil dei valde metodane påverke kreativiteten min?

### 1.3 Val av låtskrivingsmetodar

Eg starta prosessen med å velje ut metodar ved å bestemme meg for eit par premiss. Planen var fyrst å la alle låtane komme på intuisjon, men sidan det er slik eg vanlegvis har skrivne låtar, valde eg dette vekk og fokuserte på metodar eg ikkje hadde prøvd før. Eg såg på konkrete metodar frå bøker, metodar me har vore gjennom i løpet av masterstudiet via forskjellige forelesarar, men òg metodar eg har tenkt kan vere spanande å prøve ut.

Metodane eg valde mellom var:

1. Bruk ein rytme eller groove som base. Her vil eg bruke programmet Logic då det er det programmet eg brukar og kan best. Vel ein Apple-Loop, lag ein groove med trommemaskina i Logic, eller spel inn ein groove sjølv ved hjelp av lydane og verktøya i programmet. Her skal eg ikkje bruke noko melodisk grunnlag saman med grooven. Lag melodi og tekst på rytmen og grooven og legg eventuelt på akkordar etter kvart.
2. Skriv ned akkordar på lappar, legg dei opp ned og trekk tilfeldige lappar. Legg lappane i den rekkefølga ein trekk dei. Dette vil no danne akkordskjemaet. Lag deretter tekst og melodi på dette. Denne metoden brukte me i ei forelesing i songwriting-faget med artist og låtskrivar Frida Ånnevik, hausten 2018. Ved å velje tilfeldige akkordar, og legge dei i den rekkefølga ein trakk, kickstarta ein inspirasjonen sin ved å høyre noko nytt som ein kanskje ikkje hadde prøvd før.
3. Cut-ups. Dette er ein metode som går ut på å klyppe ut ord frå bøker, aviser, osv. Ut i frå det oppsamla ord-biblioteket ein har fått, vel ein ord og legg melodi og akkordar på. Her kan ein anten setje saman ein tekst fyrst, eller bruke orda ein får til å trigge musikalske linjer og akkordar. Eg vil bruke både norske og engelske bøker for å utfordre meg i begge språk.
4. Ein annan metode eg tenkte ut sjølv, var å få eit tilfeldig ord frå nokon. Ved å kjenne på stemninga ein fekk av ordet, var tanken å lage ei låt ut i frå eigne følelsar og

tilknyttingar eg eventuelt ville ha til dette ordet. Denne metoden ville bli driven av intuisjonen min.

5. Vanlegvis brukar eg piano når eg skriv låtar og har idear. Ved å bruke andre instrument eg vanleg ikkje brukar som akkordgrunnlag, vil eg sjå om det trigg nye idear og tankar til å lage låtar. Eg kan sjå for meg at nye idear vil strøyme til då dette er metoden eg brukar til vanleg, men at eg her vil bruke instrument eg vanlegvis ikkje, eller aldri, brukar. Her kan eg bruka alt av instrument eg har tilgang til, samt lydar frå opptak og programmet Logic.
6. Siste metode eg kunne tenkt meg å prøve ut er å høyre gjennom låt-idear eg har tatt opp og som allereie «finst» på mobilen. Ved å ta fram gamle idear frå år tilbake, vil eg sjå om eg vert triggja av desse og om eg kan klare å fullføre dei.

Metodane eg valde var 1. Groove, 3. Cut-ups, og 5. Bruk av instrument eg vanlegvis ikkje brukar. Desse tre metodane valde eg av fleire grunnar. Eg har ikkje prøvd ut metodane før og dei gjorde meg interessert. Eg seier eg ikkje har prøvd instrumentmetoden fordi eg vanlegvis, eller alltid, brukar piano når eg skriv låtar. Her i oppgåva skal eg prøve å ikkje bruke piano, eller iallfall ikkje ha stort fokus på det. Ein annan grunn er at dei tre metodane startar med forskjellige utgangspunkt. *Groove* har rytmisk grunnlag. *Cut-ups*, har litterært grunnlag og *Instrument* har tonalt grunnlag. Dette syntes eg var eit godt utgangspunkt, og det ville verte spanande å sjå korleis dei ulike metodane trigga kreativiteten min.

Andre metodar eg såg på, men som eg valde vekk anten på grunn av at ein måtte samarbeide med andre, eller fordi eg hadde prøvd dei før var:

- *Object Writing*. Denne metoden går ut på å velje eit ord, kanskje noko ein ser framfor seg. Ein skriv ordet øvst på arket, for eksempel «lysestake», set stoppeklokka på 10 minutt, og skriv til det ringer. Ein kan ikkje løfte blyanten, og ein skal gjere sitt beste med å ikkje tenkje ut det neste ein skal skrive. Byrjar ein å tenkje ut neste setning, må ein byte fokus og skrive noko heilt anna. Står ein fast kan ein skrive eit ord eller ein krusedull om igjen til det kjem noko anna. Ikkje fokuser på rim eller fullførte setningar, men prøv å bruk alle dei sju sansane «*sight, hearing, smell, taste, touch, organic and kinesthetic*» (Pattison, 2009, s. 4). Dette er ein metode me prøvde ut i

faget *Songwriting* hausten 2018, då me hadde fokus på å skrive songtekstar. Då eg brukte denne metoden ein god del etter timen me hadde, valde eg denne vekk.

- *Co-writing* er ein metode der ein skriv saman med andre. Ein kan fordele oppgåvene der ein person skriv tekst, ein melodi og arrangement, eller ein kan skrive alt saman som ei gruppe. Denne metoden har eg prøvd ut før, der eg saman med andre har skrive alt i lag og fordelt oppgåvene. Sidan eg ikkje skulle vere avhengig av andre personar under forskinga, valde eg denne vekk.
- *Top-lining*. Dette er òg ein form for co-writing, og vil seie å lage melodi og tekst på eit eksisterande underlag. Her var tanken å samarbeide med nokre studentar på laptop-linja ved rytmisk linje ved UiA. På grunn av at eg her måtte samarbeida med andre, fall den vekk. Ved musikkskulen Berklee College of Music kan ein studere dette feltet, og på sida deira forklarar dei ein top-liner slik: «...Top-line songwriters work in popular music genres, where they create the vocal melodies, harmonies and lyrics to accompany producers' beats – digitally constructed instrumental tracks». <sup>2</sup>
- Ein anna metode eg kunne tenkt meg å prøve ut er ein metode eg ser for meg ein brukar ofte, men som ein ikkje tenkjer over. Å lese ei bok eller sjå ein film, for så å bruke boka eller filmen som inspirasjon for å lage låtar ut i frå tematikk, følelse, univers, personane og andre ting ein finn interessant ut i frå ei eksisterande forteljing. Etter ein samtale med meg sjølv, kom eg fram til at eg har brukt denne metoden mykje. Dei fleste låtane mine, som har grunnlag i fantasien er inspirert av universet i bokserien *Sagaen om Isfolket*, ein bok-serie av Margit Sandemo som eg har lest opptil fleire gonger. Etter at eg kom fram til at dette er ein metode eg har brukt mykje, men underbevisst, valde eg den vekk.
- Eg hadde òg oppe til vurdering om eg skulle skrive musikk til dikt, men dette la eg fort frå meg då dikt ikkje er laga for å syngast, etter mi meining. Filosofen Paul Ricœur (2001) snakkar om akkurat dette: «Leseren er fraværende i skrivingen, forfatteren er fraværende i lesingen» (Ricœur, 2001, s. 61). Les ein utsagnet frå eit diktperspektiv, stemmer dette. Ser ein på ein songtekst, vil det ikkje nødvendigvis vere slik som Ricœur skriv. I ein songtekst treng ikkje tekstforfattaren, låtskrivaren eller artisten

---

<sup>2</sup> Topline: <https://www.berklee.edu/careers/roles/top-line-songwritervocal-producer> (Henta 09.03.20).

vere fråverande. Det er utøvaren som vert bindeleddet mellom tekst og melodi. Om du les ein songtekst på ein song du kan, syng du mest sannsynleg melodien inni deg medan du les.

## 1.4 Avgrensing

Eg kjem ikkje til å ta med meg og bruke andre personar i forskinga, då eg ville fokusere på eigen kreativitet og gjere det enklast mogeleg ved å ikkje vere avhengige av andre i prosjektet. Tid var hovudgrunnen til at eg valde tre metodar over tre veker. Hadde eg hatt meir tid ville eg ha brukt lenger tid på kvar metode, i tillegg til å prøve ut ein eller to metodar til.

I planleggingsfasen av aksjonsforskinga hadde eg tenkt å gå djupare inn i stemma mi, kva teknikkar eg brukte, korleis klang og kva som gjorde at eg valde å synge akkurat «slik» på dei forskjellige ideane eg fekk. Då eg fyrst og fremst er songar var dette noko eg syntes var veldig relevant for meg og oppgåva mi, men då det var prosessen i låtskrivinga som var fokuset, ville oppgåva vorte for stor om eg i tillegg skulle analysert og gått igjennom vala eg gjorde med stemma. Eg måtte difor avgrense det til sjølve prosessen.

## 1.5 Plan for gjennomføring og forventingar til oppgåva.

Som sagt sette eg av tre veker til å prøve ut tre forskjellige låtskrivingsmetodar. Eg skulle prøve ut ein metode i veka, der sjølve utprøvinga av metoden ville skje måndag, tysdag og torsdag desse vekene. Det ville vere enklare å få gjennomført denne forskinga om eg visste at neste veke ville sjå lik ut. Difor vart valet enkelt, å gjennomføre forskinga når undervisninga var ferdig for haustsemesteret 2019. Då ville forskingsprosessen vare frå 25. november- 20. desember 2019. Ved å bruke tre dagar til å prøve ut vekas metode og ein dag til å reflektere, såg eg for meg at eg ville få prøvd ut metodane godt. Eg bestemte meg for å bruke fire timar om dagen. Ved å dele det opp i bolkar på to timar kvar, med ein times pause i mellom. Ved å dele det opp såg eg for meg at eg ville klare å halde fokuset oppe, og jobbe bra utan å verte for rastlaus. Onsdagen ville eg ha open for å la tankane jobbe vidare med det eg hadde gjort. Fredagen skulle eg lese igjennom loggen eg skreiv undervegs, samt høyre gjennom det eg eventuelt hadde laga og reflektere over korleis veka hadde gått.

Eg såg for meg at eg ville få ein del idear, og at eg ville klare å skrive ferdig nokre av låt-ideane. Eg ville sjå det an under forskinga om eg ville gå vidare med ei låt eller gå til neste idé.

Noko som motiverte meg mykje før eg skulle starte på aksjonsforskinga, var då eg plutselig klarte å skrive ferdig ei låt eit par veker før eg skulle starte forskinga, hausten 2019. Eg kom inn i flowtilstanden<sup>3</sup> Csikszentmihalyi (1996) snakkar om. Denne følelsen hadde eg ikkje kjend på lenge, og det var som ein rus då eg endeleg klarte å lage noko utan å måtte tvinge det fram eller å ha ein frist. Eg hadde vore i studio og starta med EP-innspelinga, og følte meg friare med lettare skuldre då dei gamle låtane snart skulle verte «sluppe fri». Tanken på at dette kanskje var starten på slutten av skrivetørka mi, gjorde meg inspirert og motivert til å gjennomføre aksjonsforskinga.

## 1.6 Omgrepsavklaring

*Arbeidstekst* er den teksten ein jobbar med før ein får det ferdige resultatet av ein tekst. Det kan vere eit forslag til tekst, eller ein tulletekst. Eit eksempel på arbeidstekst er låta «Yesterday»<sup>4</sup> av The Beatles, der teksten i starten var «Scrambled eggs, oh my baby how I love your legs». Ein arbeidstekst kan altså vere dei fyrste orda og setningane som dett inn i hovudet på ein, eller utkasta ein jobbar med.

*Loop* er noko som vert repetert til det får beskjed om å stoppe. I oppgåva loopar eg trommesamples i Logic, slik at rytma går til eg vil den skal stoppe.

*Sample* er ein digital representasjon av eit analogt signal. Sample vert ofte omtalt som eit kort audiospor, men kan òg vere lengre, for eksempel ein film eller ei heil låt.<sup>5</sup>

*Hook* er ei frase eller eit riff som er lett å fange opp, og som festar seg «på hjernen». Hooket er ofte i refrenget av ei låt.

---

<sup>3</sup> Eg presenterer begrepet meir inngående i kapittel 2.4 Flow.

<sup>4</sup> Yesterday: <https://www.rollingstone.com/music/music-lists/100-greatest-beatles-songs-154008/yesterday-2-181637/> (henta 21.04.20).

<sup>5</sup> Sample, sjå: <https://techterms.com/definition/sample> (Henta 30.04.20).



*Motiv* er ein kort melodi, ofte beståande av to til åtte eller fleire tonar.<sup>6</sup>

---

<sup>6</sup> Henta frå forelesningsnotata mine etter arrangementstimar med Geir Holmsen (2017).



## 2. Teori

Det å prøve ut og finne låtskrivingsmetodar som fungerer for meg, er hovudtemaet i denne avhandlinga; det vil difor verte fokusert på skrivesperre, kreativitet og låtskriving i dette kapittelet. Då mykje av bakgrunnen for denne forskinga er at eg har hatt skrivetørke, vil dette vere eit viktig punkt for teorien – altså kva skrivesperre eller skrivetørke er, og korleis ein kjem seg ut av det. John Braheny si bok frå 2006, *The Craft and Business of Songwriting*, er ei sentral kjelde her. Braheny tek for seg forskjellige måtar folk jobbar på og korleis ulike menneske fungerer når dei jobbar sjølvstendig. Sidan avhandlinga tek for seg *mi* låtskriving, og metodar som kan fungere for meg, vil det ikkje verte fokusert på typiske *oppskrifter* på korleis å lage ei låt som sel. Eg skal derimot finne metodar som triggar kreativiteten min og som eg vil kunne bruke i framtida. Slike *oppskrift-bøker* vil eg i det vidare introdusere, men utan å gå detaljert inn på dei.

### 2.1 Låtskriving

#### 2.1.1 Metodar

Eit kjapt googlesøk på ordet songwriting og det kjem opp mykje bøker, artiklar og nettsider med titlar som: *How to make a hit; How to Write a Song; 12 Ridiculous Songwriting Tips That Actually work*; og så vidare. Med andre ord – det er skrive mykje om temaet *låtskriving*. Bøker i same kategori, men kanskje med større relevans som eg har sett på er: *Shortcuts to Hit Songwriting: 126 Proven Techniques for Writing Songs that Sell* (Robin Frederick, 2008); *Songwriting for Dummies* (Jim Peterik, et al., 2010); *The Art of Songwriting* (Jenny MacKay, 2013); *Writing Better Lyrics* (Pat Pattison, 2010). Dette er berre eit fåtal av titlane som kjem opp om ein søker på dette temaet, og felles for mange av desse bøkene er at dei fokuserer på å lage hit-låtar. Då fokuset i mi låtskriving ikkje er å skriva hit-låtar eller låtar som typisk vert spelt på listene til, for eksempel NRK P3, synes eg ikkje alle desse bøkene «talar» til meg. Titlane og utsjånaden på bøkene gjer at eg styrer unna.<sup>7</sup>

---

<sup>7</sup> Eg har diskutert dette med utsjånad og pompøse titlar med medstudentar, og me har dette til felles at me gjerne styrer unna denne type bøker, fordi dei «prøver så hardt» å få lesarar. «Vårt» fokus er å drive med det me elskar, nemleg å lage låtar og å halde konsertar. Det viktigaste er å skrive det ein likar og ikkje ha hovudfokus på å nå hitlistene, men heller å bygge publikum og fans som likar musikken ein lagar og framfører.

### 2.1.2. Songwriting

Når det gjeld omgrepet låtskriving, vil eg kort forklare forskjellen på det ein på engelsk kallar for ein *songwriter* og ein *singer-songwriter*. Ein *songwriter* er nokon som skriv låtar for andre, medan ein *singer-songwriter* skriv låtar og framfører musikken sin sjølv. Desse to omgrepa kan sjølv sagt gå om kvarandre, men enkelt forklart skil ein det på den måten. På norsk skil ein ikkje desse like tydeleg, då ein låtskrivar ofte framfører sjølv samt skriv for andre.

*The term «singer-songwriters» has been given to artists who both write and perform their material, and who are able to perform solo, usually on acoustic guitar or piano (Shuker, 2016, s. 44).*

Dei fyrste beskrivingane kritikarar gjorde av musikken til singer-songwriterane var at musikken vart oppfatta som kunstmusikk eller *high art*, og ikkje popmusikk (Bentley, 2019, s. 416). Denne bevegelsen vart ein mot-bevegelse til den kommersielle pop-musikken. Leonard Cohen vart ein viktig nøkkelperson som band singer-songwriter-bevegelsen saman med dikttradisjon. Når ein snakkar om singer-songwriters er typiske namn Joni Mitchell, Bob Dylan og Leonard Cohen (ibid, s. 419).

Ein *singer-songwriter* er altså ein som skriv låtar for seg sjølv, medan ein *songwriter* skriv låtar for andre, ofte med fleire. Tin Pan Alley<sup>8</sup> og the Brill Building har vore stadar som pumpar ut hits. Roy Shuker (2016) forklarar det slik:

*During the late 1950s and early 1960s a factory model of songwriting, combined with a strong aesthetic sense, was evident in the work of a group of songwriters (and music publishers) in New York's Brill Building. Incorporating Tin Pan Alley's melodic and lyrical trademarks into R&B, the group included a number of successful songwriting teams: the more pop-oriented Goffin and King; Mann and Weil; and Barry and Greenwich; the*

---

<sup>8</sup> Tin Pan Alley (frå ca. 1890-1950) og the Brill Building (frå 1960-talet ) var stadar distributørar og låtskrivarar haldt til og produserte låtar. Dette var «fabrikkar» som produserte låtar som fyrst vart selt på notar, og seinare som innspelningar, eller selt til artistar. Desse plassane var kjende som sentrum av populærmusikken på si tid. (Bentley, 2019, s. 418).

*R&B-oriented Pomus and Shuman; and Leiber and Stoller* (Shuker, 2016, s. 43).

Shuker skriv vidare at profesjonelle songwriters i dag igjen er vorte tydelegare og meir populær etter at singer-songwriter-bevegelsen tok litt over etter 60-talet. The Beatles, for eksempel, svekka songwriter-markedet på 60-talet då det vart meir populært å skrive låtar til eigne prosjekt (ibid, s. 44).

### 2.1.3. Låtskrivarcamp

Låtskrivarcampar er noko som er vorte populært dei siste åra, og visar at det igjen er vorte populært med *songwriters* altså låtskrivarar som skriv for andre, slik Shuker (2016) nemner. Dei aller fleste kan laste ned eit musikkprogram og lage musikk, men for å verte med på ein låtskrivarcamp må ein enten søke sjølv, ha gode kontaktar, eller ha sluppe musikk som viser kva ein kan. På slike campar vert ein sett saman i grupper som gjerne inneheld roller som produsent/tracks, vokalist, tekstforfattar, og toplinar. Saman skal ein lage ei låt som vert vist i slutten av campen og som deretter kan verte gitt ut eller gitt til eksisterande artistar. I Norge har ein fleire slike campar, mellom anna, Songexpo i Trondheim, Hooklab i Kristiansand og Out of the Woods på Rena.<sup>9</sup> Dette er campar som fokuserer på kommersiell musikk nasjonalt og internasjonalt.

### 2.1.4. Låtskrivarstudium

Universitetet i Agder starta opp eit nytt bachelorstudium i 2015, kalla *Låtskriver og artist*. Dette er eit tre-årig studium der låtskriving er hovudinstrumentet, i tillegg til eit eller fleire instrument. Undervegs i studiet lærer studenten ulike metodar innan låtskriving, og utviklar eigenart og formidling som artist. Fokuset er både tekstleg og musikalsk, der ein skriv musikk til eigne prosjekt, samt andre. Universitetslektor Hilde Norbakken og artist og låtskrivar Askil Holm var initiativtakarane bak studiet som no har vore aktivt sidan 2015.<sup>10</sup>

---

<sup>9</sup> Låtskrivarcampar: <https://no.musicnorway.no/tag/latskrivercamp/> (Henta 11.04.20).

<sup>10</sup> Sjå <https://www.uia.no/om-uia/fakultet/fakultet-for-kunstfag/flere-nyheter-fra-kunstfag/laatskriverstudiet-et-stillas-for-laatsnekkere> (Henta 16.04.20).

Andre skular som har eit tilbod om å studere låtskriving er Høyskolen Kristiania (tidlegare Westerdals) som tilbyr ein tre-årig bachelor i Låtskriving og Produksjon.<sup>11</sup> NLA Høgskolen i Oslo har et årsstudium med fokus på låtskriving.<sup>12</sup> Musikkfolkehøgskolen Viken har eit tilbod om eit år med fokus på låtskriving. Studiet heiter Låtskriver – Singer Songwriter.<sup>13</sup>

## 2.2 Låtskrivingsprosess

Så om det finst ein del bøker om låtskriving, så finst det mindre litteratur på låtskrivingsprosessar med eit meir vitskapleg preg. Som nemnt tidligare, så er boka *The Craft and Business of Songwriting* av John Braheny (2006) ei sentral bok for denne oppgåva og tek for seg forskjellige tema, der låtskrivingsprosess og kreativitet er nokre av dei. Ei masteroppgåve som har vore relevant for meg, er ei oppgåve frå Universitetet i Agder, skriven av Marianne Engebretsen (2016): «Låtskrivingsprosessen, inspirasjon og håndverk? En studie av hvilke faktorer som påvirker låtskrivingsprosessen» (2016). Engebretsen tek for seg sin eigen låtskrivingsprosess, og arbeidet hennar har vore relevant til mitt arbeid, då ho nyttar aksjonsforskning som metode. I oppgåva til Engebretsen viste ho korleis ho reiste ulike stadar og henta inspirasjon utanfrå, der omgivnadene rundt henne var sentrale i sjølve låtskrivarprosessen.

Braheny (2006) tek for seg både korleis ein kan lage, og korleis å promotere og å få ut ei låt. Han går òg igjennom korleis ein lagar tekst, form, melodi, groove, harmoni og så vidare. Det er spesielt eitt kapittel eg har fokusert på, nemleg *Creativity and Inspiration*. Her tek han for seg kva kreativitet er og korleis ein skal finne sin eigen kreative prosess. Dette vil eg gå meir inn på i kapittel 2.3 Kreativitet.

Ei anna sentral bok er *Songwriters on Songwriting* av Paul Zollo (2003). Denne boka er ei samling av intervju med kjende låtskrivarar. Ein får her eit innblikk i låtskrivingsprosess og tankane deira rundt låtskriving og låtane deira. Det er intervju over 60 låtskrivarar, og viser

---

<sup>11</sup> Låtskriving og produksjon ved Høyskolen i Kristiania, sjå: <https://www.kristiania.no/studier/bachelor/latskriving-og-produksjon/> (Henta 29.04.20).

<sup>12</sup> Årsstudium i låtskriving ved NLA, sjå: <https://www.nla.no/studietilbud/studieprogrammer/arsstudium-i-utovende-musikk-med-fordypning-i-latskriving/> (Henta 29.04.20).

<sup>13</sup> Låtskriving – Singer Songwriter ved Musikkfolkehøgskolen Viken, sjå <https://musikkfolkehogskolen.no/musikkproduksjon-latskriver> (Henta 29.04.20).

korleis dei forskjellige artistane tenkjer og korleis dei jobbar. Bob Dylan nemner, mellom anna, kor viktig omgivnad er for å få inspirasjon for han. Det å føle seg vel der ein er og skal skrive.

*Now for me, the environment to write the song is extremely important. The environment has to bring something out in me that wants to be brought out*  
– Bob Dylan (Zollo, 2003, s. 82).

I boka til Zollo (2003), snakkar Paul Simon om at ein har eit basseng med fantasi, der ein hentar inspirasjon og låtar. Hans største frykt er at bassenget skal gå tomt, at han ikkje skal klare å skrive meir. På kvart album han har laga har han sagt at det er tomt, men om han er tolmogig vil det kome igjen. For Simon kjem tekstlinjer og melodiar på uventa tidspunkt som han ikkje kan kontrollere, men som ein kan prøve å provosere fram:

*«Where is it? Where is it?». It's not here, you know. It'll be here when it gets here, and that's it. There's nothing more you can do. Sometimes you say, «Try and work a little harder. Maybe you'll get a little more.» And sometimes you will. Sometimes you won't... Those are different strategies you can use to provoke yourself* – Paul Simon (ibid, s. 119).

Når ein skriv låtar og tekstar tek ein ofte hendingar frå eige liv. David Crosby har skriva fleire låtar «i søvne», der han vaknar om natta og skriv heile låtar. «Thousand Roads» og «Shadow Captain» er eksempel på slike. Crosby sine låtar er intime og går direkte inn på følelsar. Han skriv direkte og brukar lite symbolikk, der han går rett i kjernen av låta og ikkje «snakkar seg vekk». Crosby har eit slags utanomjordisk og religiøst forhold til å skriva låtar. På eit spørsmål frå Zollo der han spør om Crosby føler han får songar – at det er ei gåve når låtane kjem, svarar han:

*I feel that what they're feeling is it coming from a level that they don't consciously monitor to a level that they consciously do. I don't feel that it's coming from the outside of them but from a level in them that they're not consciously monitoring* – David Crosby (ibid, s. 377).

Crosby sine låtar er ikkje standar vers-refreng låtar. Han har aldri «lært» å skriva eller lese musikk, og seier at når ein ikkje kan reglane eller veit kva dei betyr, følger du dei heller ikkje.

«I don't know what the rules are at all. I haven't a clue. And I do what feels good» (ibid, s. 377). Når ein gjer det ein synes er fint, og i tillegg har eit godt øyre for harmoniar, slik som Crosby, vert låtane hans annleis og ofte veldig ærlige.

## 2.3 Kreativitet

*Creativity is the ability to create something original. It is inspiration and imagination* (Braheny, 2006, s. 14).

Kreativitet er ei skapande evne. Om ein er kreativ kan ein, for eksempel, vere oppfinnsam eller problemløysande. Kreative personar kan hente inspirasjon frå kva som helst, frå ein samtale overhøyr i ein heis, til lyden av ein kvist som knekk. Dei kan ta informasjonen dei får og omskape det til noko anna. Ein ringetone kan verte ein melodi for ein kreativ person, medan for ein som ikkje er kreativ, er det berre ein lyd som oppstår når det ringer (Braheny, 2006, s. 15). Dr. Roland Jefferson, som er psykiater, manusforfattar og forfattar, meiner det er tre forskjellige kategoriar innan kreativitet:

*Those who have genetic predispositions to visual creativity, such as painters, photographers, sculptors, and architects; those who have inherited the ability to use words, such as lyricists, poets, novelists, and journalists; and those with the ability to internalize and manipulate auditory stimuli, including musicians, composers, and sound engineers* (ibid, s. 15).

Vidare meiner Jefferson at det ikkje er uvanleg at ein kan ha ein kombinasjon av desse tre kategoriane. Han trekk fram at ein tekstforfattarar kan komponere, eller at ein komponist kan visualisere musikken sin. Romanforfattarar, skodespelarar og filmskaparar brukar ein kombinasjon av visuell/auditiv og verbal uttrykksform. Han seier ingenting om musikarar eller låtskrivarar, som i tillegg til å skrive heile låtar, faktisk framfører låtane sjølv (ibid, s.15).

Braheny har delt den kreative prosessen i 4 forskjellige fasar (ibid, s. 16):

1. **Preparation.** Denne fasa tek for seg det ein har i bakhand som, til dømes, musikkutdanning, livserfaring og din eigen måte å sjå verda på, samt din eigen stil.
2. **Incubation.** Det du gjer underbevisst som leidar til noko kreativt. Denne fasa beskriv det ein ikkje prøver å gjere, men som skjer av seg sjølv, ofte i ein pause.



3. **Illumination.** Denne fasa er der ein er kreativ og produserer. Her skal ein prøve å ikkje vere kritisk, men heller spontan og eventuelt komme i ein kreativ flow.
4. **Verification.** I denne fasa skal ein vere kritisk og få eit større blikk på det ein har laga, og finjustere.

Ofte kan det vere vanskeleg å finne motivasjon til å skrive, og det kan vere lurt å vite kva som set ein stoppar på motivasjonen. Veit ein kva som gjer at ein mistar motivasjon, kan ein klare å snike seg vekk frå desse «gropene» og halde ein god kreativ flyt (ibid, s. 17). Braheny (2006) nemner òg at det fins forskjellige typar skrivarar: «*Deadline*» *writer*, «*Total focus*» *writer*, «*Scattered*» *writer* og «*Project*» *writer* (ibid, s. 21). Dette synes eg er interessant å sjå på, då eg kjenner att dei ulike *skrivarane* i andre låtskrivarar eg kjenner (samt meg sjølv).

Ein «**deadline**» **writer**, er ein som blir ferdig i siste liten, eller som treng ein frist for å få gjort ferdig arbeidet sitt. Skippertaks-arbeid er det mange som kjenner seg att i, og mange jobbar godt under ein siste-liten-frist. Driv ein med låtskriving med andre, der ein for eksempel jobbar som profesjonell låtskrivar og skriv til andre, er dette ein stor fordel som kan gjere at nettopp du får jobben. Det å klare å jobbe godt kreativt under press. Dei som ikkje har ein slik frist, må prøve å lure seg sjølv, skriv Braheny (ibid, s. 21).

Låtskrivarar som er ein «**total focus**» **writer**, er dei som set seg ned og jobbar med for eksempel ei låt til den er ferdig. Desse har god konsentrasjon og klarar å sitje lenge og jobbe instenst med det dei driv med. Har dei fleire eller større prosjekt, konsentrerer dei seg om eit prosjekt om gonga, og blir ferdig med det før dei går vidare til neste prosjekt.

«*You´re the kind of writer who has difficulty sustaining interest*». Dette skriv Braheny om dei låtskrivarane som er ein «**scattered**» **writer**. Desse gjer ofte fleire ting på ein gong og vert fort lei og mistar konsentrasjonen. Desse jobbar ofte i korte periodar, for så å gå ein tur, hente posten, lese eit kapittel i ei bok, ta ein telefon. Mellom kvar kvardagslege ting skriv dei kanskje litt meir på det dei jobbar med. Braheny skriv «*You may feel guilty for not keeping at it but, in fact, the song is incubating in your subconscious as you do all those other things*». Her refererer han til den 2. fasen i den kreative prosessen eg nemnte over, der ein ubevisst jobbar med ei låt medan ein gjer noko anna.

Den siste typen skrivar Braheny nemner er «**project**» **writer**. Desse likar best å skrive med nokre faste rammer, og treng ofte ein spesiell motivasjon for å verte ferdig – «*I´ll pay you a*

*thousand dollars to write a theme for a play in two weeks*». Dei som kategoriserer seg under project writer skriv ofte for TV-seriar, filmar og reklame.

Ein har altså ulike innfallsvinklar til korleis å angripe eller starte ein kreativ flow. Det å finne sin måte å skrive ei låt, tekst eller bok på, kan vere viktig for å verte endå betre i det ein driv med. Nokre brukar ein spesiell metode eller har eit slags ritual for å kome i gang, medan andre kan sitje kvar som helst å skrive.

## 2.4 Flow

*The feeling of losing oneself in the action so that all awareness of anything other than performing the action disappears* (Schechner, 2013, s. 97).

Flow er eit omgrep som ofte vert brukt i daglegtale, for eksempel, «to go with the flow» (ibid, s. 97). I boka *Performance studies* av Richard Schechner (2013), forklarar han at omgrepet ikkje berre betyr å fylgje straumen, men å fordjupa seg i den aktiviteten ein driv med.

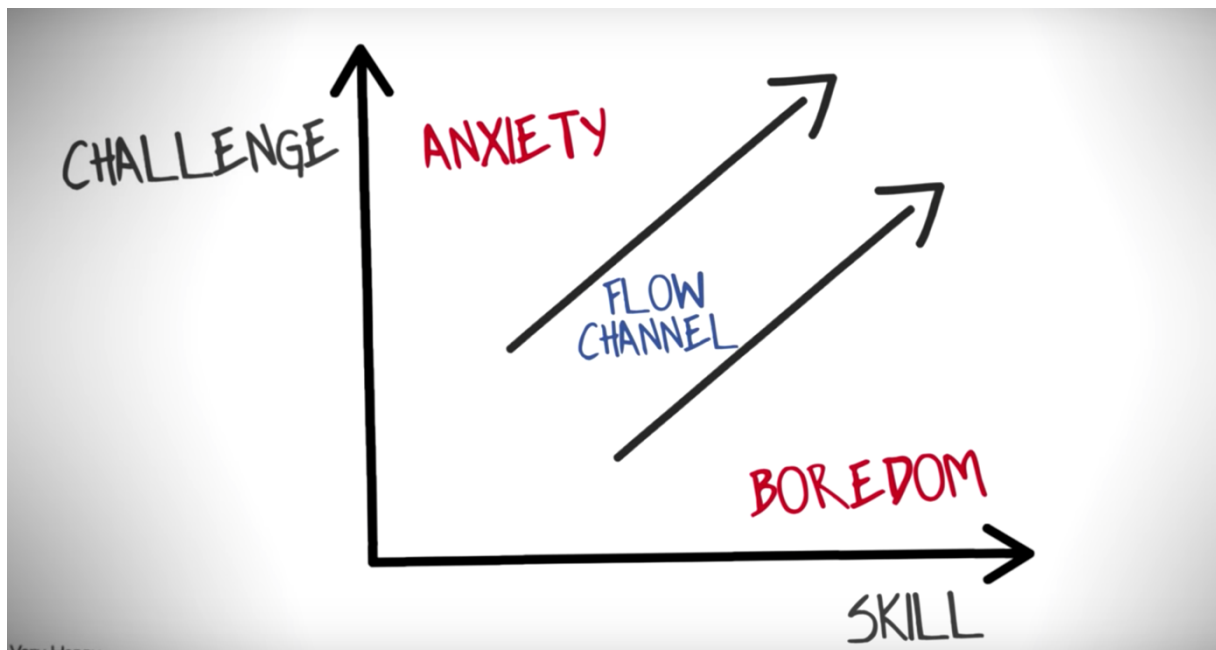
*Players in flow may be aware of their actions, but not of the awareness itself. What they feel is close to being in trance and the «oceanic» experience of rituals. Flow occurs when the player becomes one with the playing. «The dance danced with me»* (Schechner, 2013, s. 97).

Mihaly Csikszentmihalyi (2013) var mannen som snakka om «in the zone-følelsen» og danna omgrepet *flow*. Han forklarar det som «*the optimal state of inner experience. The state in which people are so involved in an activity that nothing else seems to matter*» (ibid, s. 97). Denne følelsen av at tida rasar av garde når ein driv med noko ein likar, er ei fantastisk følelse, og er noko ein ofte prøver å tvinge fram. Det å kome i ein flowtilstand er noko som må skje av seg sjølv, prøver ein å tvinge det fram skjer det ikkje. Csikszentmihalyi forklarar at flow er ein følelse ein kjem inn i når ein er heilt «inni» det ein driv med, at ingenting rundt er viktig. Det totale fokuset er på det ein driv med. For å kome i ein flowtilstand må ein drive med noko ein likar, og noko ein kan. I eit intervju nemner han for eksempel at ein malar som startar med eit blankt ark, og som skal laga noko ut av fargane, plutselig har arbeidd i fleire timar og dagar, utan å tenkje over det. «...when they try to explain it to someone who wasn't involved in that painting, they explain it as being completely carried away» (Flowinstitute,

2010, 02:35). Vidare seier Csikszentmihalyi at alle opplever denne tilstanden som å vere fullt fokusert med klare mål, der ein får umiddelbar respons på det ein sjølv gjer.

*«...Creativity does not happen inside people's heads, but in the interaction between a person's thoughts and a sociocultural context. It is a systemic rather than an individual phenomenon» (Csikszentmihalyi, 1996, s. 23).*

For å kome i flowtilstanden må ein ha visse forutsetningar. Skal ein som songar kome i ein flow, må ein kunne instrumentet godt, og må ha nok utfordring til at det vert kjekt. Slik ein ser på diagrammet nedanfor, viser den ein *flow channel* i midten. Kjem ein for langt ned mot *skills* vert det kjedeleg fordi ein får til det ein skal med ein gong. Kjem ein for langt opp mot *challenge* vil ein stresse av at ein ikkje får det til, at det ein vil utføre er for vanskeleg. Det må altså vere eit balansert forhold mellom utfordring og ferdigheit for å kome i ein flowtilstand (FightMediocrity, 2015, 02:45)



Figur 1: Flowdiagram. Utklipp frå FightMediocrity om Flow, 03:00. Henta frå: <https://www.youtube.com/watch?v=8h6IMYRoCZw> (23.04.20).

## 2.5 Skrivesperre

Skrivesperre, eller skrivetørke, vil seie at ein ikkje klarar å skrive. Ein vil skrive, men får det ikkje til – ein står fast, og kjem ikkje vidare med det arbeidet ein prøver på (Jareg, 2015). Kreative sjeler som skriv, anten ein er forfattar, låtskrivar, muskar eller andre skrivande

yrker, har nok vore innom dette omgrepet. Nokre meiner at skrivesperre ikkje er reelt, ein unnskyldning for å ikkje skrive, medan andre tek det meir alvorleg og set ord på det for å prøve å bryte denne sperra.

*Eritza Laues* er ein amerikansk låtskrivar som har skrive for artistar som Michael Jackson, Whitney Houston, og Gloria Gaynor, for å nemne nokre få. 11. april 2019 var eg på masterclass med Laues i Kristiansand under ei av samlingane til Sørf<sup>14</sup>. På dette seminaret snakka ho om nettopp dette med skrivesperre. Ho meinte at «*writerblock doesn't exist*», at det er meir ei unnskyldning for ikkje å skrive.<sup>15</sup> John Braheny (2006) skriv om «writer's block»:

*Though there are those who deny there's any such thing as writer's block, to deny it is to acknowledge that it exists. For some people, denial is the best way to deal with it* (Braheny, 2006, s. 23).

Braheny (2006) tek for seg at det som skjer ellers rundt ein i livet kan slå inn på ei skrivesperre. «We won't allow ourselves to start new business until we've finished that old business» (*ibid*, s. 23). Mike Rose skriv i boka *Writer's block: the cognitive dimension* (2009), at ein ikkje må blande skrivesperre med «1. ...a lack of fundamental writing skills.» Og «2. ...can possess basic skills but still not produce much because she is tired, bored, or, in some way, not committed to completing the writing task at hand.» Han meiner altså at ein amatør ikkje kan snakke om å ha skrivesperre på same måte som ein profesjonell skrivar (Rose, 2009, s. 18).

I ein artikkel på psykologisk.no, tek Kirsti MacDonald Jareg (2015) opp spørsmålet om skrivesperre. Saman med ein forfattar og ein artist og låtskrivar skulle ho som psykolog og sakprosaskribent ta for seg temaet på ein temakveld under Musikkforum<sup>16</sup>, som vart arrangert i regi av NOPA og Norsk Komponistforening. Dei definerer omgrepet med at ein

---

<sup>14</sup> Sørnorsk kompetansesenter for musikk. Organisasjonen hjelper med kompetanseheving gjennom kurs, seminar, rådgivning og networking. Sjå [www.sorf.no](http://www.sorf.no).

<sup>15</sup> Henta frå notatane mine frå masterclassen.

<sup>16</sup> Musikkforum sjå: <http://www.ballade.no/sak/musikkforum-om-tekstkriving/> (Henta 04.02.20).

har lyst til å skrive, men at ein ikkje får det til. I artikkelen tek dei for seg fleire moglege «grunnar» til at ein ikkje får til å skrive. Nokon opplever skrivesperra fordi dei får presentasjonsangst, og føler at dei må formidle det nokon andre ynskjer, i staden for å høyre på seg sjølv og skrive det ein faktisk vil formidle. Ein anna grunn kan vere at ein ikkje har noko viktig å fortelje. Dei meiner at om teksten ein skriv skal verte bra, må ein finne ei meining med å skrive den. Det må vere eit meningsfullt tema for skrivaren for at ein i det heile skal gidde å setje seg ned å skrive (Jareg, 2015).

Å bruke skrivesperra som ein ressurs, er eit av punkta i denne artikkelen. I staden for å finne ut kva som gjer ein denne sperra, kan ein snu på det. Ein kan bruke skrivesperra ved å skrive om den. Forfattar Ingvar Ambjørnsen fortalte om dette under temakvelden til Musikkforum, der han seier han aldri har skrivesperre fordi han alltid har noko å skrive om. Han gjorde nettopp dette, med å skrive om det han føler når «alt raknar». I staden for å verte stressa over at han ikkje klarar å skrive, brukar han heller dette som ein ressurs, at han setter ord på det han føler når han får ei slags «skrivesperre» (Jareg, 2015). Her vil det nok vere mykje splitting i kva folk meiner om dette temaet.

## 2.6 Inspirasjon

Inspirasjon er eit omgrep mange nemner når dei snakkar om kreative prosessar, som det å skrive låtar, male, teikne og så vidare. Ordet vert ofte nemnt i bøker, intervju og dokumentarar om låtskriving. Braheny skriv:

*Your craft is at the service of your inspiration...* (Braheny, 2006, s. 17).

*Craft* kan omsettes til *håndverk*, som då vil seie at ein må kunne håndverket sitt for å kunne skrive godt. Braheny snakkar om to forskjellige typar låtskrivarar, dei som skriv med *craft* og dei som skriv med inspirasjon. Eg vil kort forklare kva det vil seie å vere på ytterpunkt av desse to omgrepa:

**Inspirasjonsskrivar.** Dei som er i ytterkanten her er avhengig av å vere inspirert for å kunne skrive låtar. Braheny skriv: «...*those in this category rely on inspiration rather than craft*». Vidare skriv han at inspirasjonsskrivarar ser på det dei har skrive som noko hellig: «*they will write only when inspired and won't rewrite*» (ibid, s. 18). Her må ein understreke at ein

snakkar om dei som er ekstreme på den eine sida. Braheny nemner at dei som er i denne kategorien av «*hard-core inspiration writers*» ofte er amatørar innan låtskriving.

**Craftskrivar.** Dei som skriv hit-låtar skriv ofte på det reine handverket, og gjer lite kredit til inspirasjonen. «*They describe the craft of songwriting as a game of organizing ideas, a kind of word-engineering and problem-solving experience...*» (ibid, s. 18). Desse kan sjå på det å skrive låtar som ein 9-4 jobb, der ein set seg ned og gjer jobben ein skal. Dei er disiplinerte og snakkar ikkje om kosmos eller noko utanomjordisk når dei snakkar om inspirasjon. Likevel er det viktig å nemne at dei som er i denne kategorien òg får inspirasjon, men dei hentar det frå det dei les, opplever, ser, osv. (ibid, s. 18). Craft er altså ditt handverk som låtskrivar, måten ein skriv på, og kunnskapen ein har opparbeida seg etter kvart.

Ein kan verte inspirert av det meste, som, til dømes, å høyre på musikk, sjå ein film, vere i sosialt samvær med andre, gå på tur, osv. Det å verte inspirert av noko ein ser eller høyrer er med på å styre kva retning ein går i ein arbeidsprosess. I boka *Songwriting for Dummies* (2010) av Jim Peterik, Dave Austin og Cathy Lynn, skriv dei at ein må fange inspirasjonen når ein føler seg inspirert:

*Songwriting is all about capturing the moment of musical inspiration at its source. This is perhaps the single most important element of songwriting because, like the moment that rain turns to snow, at the instant of inspiration, your mind grows wings and a song takes flight* (Peterik, Austin & Lynn, 2010, s. 7).

Det å bruke dei forskjellige sansane når ein skriv ein songtekst, meiner eg kan trigge inspirasjonen, og gjere ein tekst betre enn den kanskje i utgangspunktet var. Pat Pattison (2009), nemner under metoden *Object Writing*, som eg skreiv om i kapittel 0 *Val av låtskrivingsmetodar til forskingsprosessen*, at ein bør prøve å bruke alle dei sju sansane når ein jobbar med Object Writing. Object Writing er ein tekstøvelse, der ein skal prøve å kome djupt inn i skrivinga på 10 minuttar, og prøve å bruke dei sju sansane «*sight, hearing, smell, taste, touch, organic and kinesthetic*» (Pattison, 2009, s. 4). Ein kan beskrive det ein ser, høyrer, luktar, smakar og det ein tek på i ein tekst. I tillegg har ein *organic* og *kinesthetic* sans, der *organic* er den sansen som seier at føtene er på bakken, eller at brystkassa går ut og opp når ein pustar inn. Kinestetisk sans har med balanse å gjere, for eksempel, om ein har

hovudet nedover, og er følelsen ein har av verda utanfor ein sjølv. Om denne sansen ikkje fungerer skikkeleg, vert ein svimmel, som å vere sjøsjuk eller full (ibid, s. 4). Får ein til å bruke fleire av desse sansane i ei låt vil ein kunne få ei meir «levande» låt, og folk vil lettare kunne kjenne seg att, då sansane deira vert trigga.

## 2.7 Intuisjon

*«It is by logic that we prove, it is by intuition that we invent» for «logic remains barren unless fertilized by intuition» - Henri Poincaré (Raidl & Lubart, 2001, s. 217).*

Når ein vel eit ord framfor eit anna, eller ein melodifrasering framfor ein anna, er intuisjon til stades. Når ein følger intuisjonen sin gjer ein det som føles rett, utan å ha noko fast som grunnlag det, ein berre gjer det. Jerome Bruner (1970) seier i boka *Om å lære*: «Vanligvis bygger intuitiv tenkning på grundig kjennskap til det kunnskapsområde den foregår i...», og skriv vidare: «Gjennom intuitiv tenkning er det mulig å nå frem til problemløsninger som en ikke ville nådd, eller i beste fall meget langsommere, gjennom analytisk tenkning» (Bruner, 1970, s. 66). Ein kan altså kome fram til eit godt resultat utan å følge ei spesiell oppskrift, eller analysere alt ein gjer.

Det ein gjer intuitivt kan vere det som skjer spontant når ein tek i eit instrument eller skal improvisere fram ein melodi. Slik eg tolkar intuitivitet kan det ha slektskap med taus kunnskap. *Tacit knowledge* eller taus kunnskap som ein kallar det på norsk, betyr erfaringskunnskap. Kunnskap ein «berre kan», som ein har fått ved å drive med eit fag eller ein aktivitet. Jean McNiff og Jack Whitehead (2002) forklarar omgrepet slik: «Personal knowledge, also called tacit knowledge, refers to a subjective way of knowing that often cannot be rationalized. Often we cannot articulate what we know; we “just know”» (McNiff & Whitehead, 2002, s. 28). Ein har kunnskap om noko, utan å vite kvar det kjem frå. Det ein gjer intuitivt, der ein for eksempel veljer eit ord eller melodi framfor noko anna, er noko som berre skjer. Det skjer intuitivt fordi ein ubevisst veit kva som passar best, likar best eller som ein synes er finast i augeblikket. «A common denominator of intuitive phenomena is a feeling of knowing and “knowing without knowing why”» (Raidl & Lubart, 2001, s. 218).

Lisa Dillan<sup>17</sup> (2008) har skrive om improvisasjon og intuisjon i si masteroppgåve *Improvisasjon – kunsten å øve på noe som ikke eksisterer* (2008). Ho refererer til ein artikkel ho har skrive om improvisasjon, at intuisjonen er eit verktøy som er nødvendig i det augeblikket ein improviserar (Dillan, 2008, s. 48). Ein har ikkje tid til å analysere eller reflektere over det ein gjer. Her kjem ein inn på det Jerome Bruner (1970) snakkar om, at ein må ha mykje kunnskap frå før av og kjenne kunnskapsområde ein held til i for at noko skal skjje intuitivt, som her vil vere sitt eige instrumentet (Bruner, 1970, s. 66).

*Den mentale aktiviteten og refleksjonen rundt problemstillinger som oppstår i et improvisert forløp derimot, er helt nødvendig for å «bevisstgjøre elementer og hendelser, slik at man får et ytterligere konkret erfaringsgrunnlag som intuisjonen kan hente informasjon fra»* (Dillan, 2008, s. 49).

Som låtskrivar er det nokre ord ein veljer framfor andre, og nokre ein veit ikkje vil fungere med si stemme eller med si dialekt. Under låtskrivingsprosessen min improviserar eg fram melodiar og tekst, som skjer heilt av seg sjølv. Melodiane dukkar opp, ofte saman med tekst. Dette meiner eg er intuisjon, at ein veit kva som vil passe best eller vere finast. Ein følger det kroppen vil. Det å vite og kjenne på kva som fungerer og ikkje fungerer, er med på å bestemme retninga i ein låtskrivingsprosess. Ein brukar sansane når ein syng og skriv, og ein veit, eller kjenner at nokre tonar og ord er betre å synge på enn andre. Ein både høyrer og kjenner det på kroppen og i munnstillinga, og eg meiner ein òg kan dra inn *smaken* som ein sans her. Om ein ikkje likar det ein syng, kan ein prøve å byte toneleie eller bytte ut ord som kan vere lettare eller finare å synge på. Intuisjonen og eins estetiske smak har altså mykje å seie for ein låtskrivar som òg skal synge eller spele det han lagar sjølv. Ein vel det ein likar og synest er fint, samt det ein personleg synes fungerer.

Ein tek heile tida val, nokon tenker ein over og andre skjer av seg sjølv. Vala ein tek i musikken kan vere styrt av forskjellige utgangspunkt. Slik Braheny (2006) snakka om

---

<sup>17</sup> Lisa Dillan er ein norsk jazzvokalist som har skrive fleire artiklar om improvisasjon. Sjå <http://lisadillan.com/bio.html> (Henta 22.04.20).



craftskrivaren, som kan vere ein som typisk lagar «oppskrift-låtar», slik som låtane på hitlistene. Vala ein tek kan vere styrt av følelse eller estetikk, eller det ein har lært frå musikkutdanninga, der metodar og rammer er med på å styre retninga til vala ein gjer.

Daniel Kahneman (2019) har skrive boka «Tenke, fort og langsomt». Han tek utgangspunkt i at me løyser oppgåver og tenker ut i frå to system. Psykologisk.no har publisert eit utdrag frå boka, der Kahneman forklarar dei to systema slik:

*System 1 virker automatisk og hurtig, med liten eller ingen anstrengelse og ingen opplevelse av viljekontroll. System 2 tildeler oppmerksomhet til de anstrengende mentale aktivitetene som krever det, inkludert komplekse utregninger. Aktiviteten til system 2 assosieres ofte med en subjektiv opplevelse av agens, valg og konsentrasjon (Kahneman, 2019).*

System 1 er altså det som skjer av seg sjølv. Kahneman (2019) viser til eit bilete av ei sint kvinne. Ut i frå bilde veit ein intuitivt at kvinna er mørk i håret, sint og sannsynligvis skal seie noko «stygt» med høg stemme. Ein treng ikkje anstrenga seg, då alle desse intrykka kjem av seg sjølv. Dette er system 1 og er rask tenking. Kahneman viser òg til eit mattestykke. Her må ein anstrenge seg for å finne svaret på oppgåva. Får ein ei vanskeleg oppgåve må ein bruke lenger tid på å finne svaret og bruke meir krefter, då dette ikkje er noko som berre skjer i tankane. Dette er system 2 og er langsam tenking

Dreg ein dette inn i det å lage musikk, vil ein oppdage at ein brukar begge systema. Intuitivt veit til dømes ein gitarist kva fingersetting han skal ha og kor han skal plassere handa for å få ein spesiell akkord. Skal ein nybegynnar spele same akkord, må han leite seg fram på ein eller anna måte, og tankeprosessen her vil då vere lenger. Kahneman (2019) snakkar om at ein kan verte blind for det openbare. Om ein konsentrerer seg nok om ein ting (system 2) vil ein kunne oversjå noko som ein ellers hadde fått med seg. I utdraget frå boka viser Kahneman til Christopher Chabris og Daniel Simons sin kortfilm *The Invisible Gorilla*<sup>18</sup>, der nokon skulle fokusere kor mange gonger ein basketball vart kasta av det eine laget. Dette

---

<sup>18</sup> Sjå <https://www.youtube.com/watch?v=vJG698U2Mvo> (Henta 12.05.20).

gjorde at dei oversåg ein person i gorilladrakt som kom inn på banen. I musikkssamanheng kan ein verte blind på det ein lagar. Ofte er ein produsent med i ein studiosamanheng for å ta val og setje spørsmålsteikn til det utøvaren gjer. Produsenten har «nye øyrer» og høyrer ting utøvaren eller artisten kanskje har høyrte seg blind på. Det er vanskeleg å setje ord kvifor ein tek forskjellige val, men eg meiner intuisjonen vår styrer mykje, samt miljø og dei me har rundt oss.

### 3. Metode

I dette kapitlet skal eg gjere greie for forskingsmetoden *aksjonsforskning*. Då fokuset skulle vere eigen låtskrivingsprosess ville oppgåva vere subjektiv då eg skulle prøve ut metodar som kunne trigge *mi* låtskriving. Oppgåva vart eit sjølvstudie av min prosess rundt låtskriving og idé-skaping, og resultatata ville spegle meg som låtskrivar og songar. Ein kan seie at oppgåva er gjort av egoistiske grunnar, for å betre kunnskapane mine i låtskriving og min låtskrivingsprosess, og å finne ut kva låtskrivingsmetodar som fungerer for meg. Basert på Kathryn Herr & Gary Anderson's forskjellige posisjonar å gjere ei aksjonsforskning, valde eg å posisjonere meg som ein *Insider* som då gjorde at eg kunne gjere eit sjølvstudie (Herr & Anderson 2005, s. 31).

Eg vurderte metodane autoetnografi og artistic research, men fann ut etter å ha lese meg opp på dei to metodane, at aksjonsforskning var det som passa best til mi oppgåve, då det var prosessen i ein låtskrivingsprosess som var fokus og ikkje resultatet av eit kunstprosjekt. Autoetnografi går ut på å beskrive og analysere eigne opplevingar for å forstå ein kulturell opplevelse (Ellis, Adams, & Bochner, 2010). Henk Borgdorff forklarar i eit intervju om artistic research at det sentrale i denne type forskning er at ein må spele, framføre og komponere musikk, eller å lage ting. Det sentrale er altså praksisen, der ein lagar og leikar. Utfallet av forskinga skal vere praktisk kunstverk og kunstpraksis (Wilson, 2016).

#### 3.1 Å forske med kunst

Det å skulle forske med, og på kunst kan vere vanskeleg å validere og gjere truverdig. Tone Pernille Østern (2017) skriv:

*Å forske med kunsten er et felt som utfordrer forskningens verbalspråklige dominans, og som peker på andre alternativer for erkjennelse, opplevelse, transformasjon, læring, kunnskapsproduksjon, forståelse og forskningsformidling (Østern, 2017, s. 8).*

Østern skriv at ein kontinuerleg jobbar med truverdigheit når ein forskar med kunsten, då prosessen er levande og at det meste kan verte endra undervegs. Ho meiner at mykje er lov når ein forskar med kunst, så lenge «det fungerer» og er tydeleg og gjenkjennbart for andre. «Kunstnerisk forskning i musikk kan vere troverdig når det svinger – eller når det ikke

svinger. Alt avhenger av hensikt og av kunstnerisk og språklig troverdig argumentasjon for de valg man har tatt» (ibid, s. 23). Ho meiner altså at ein oppnår truverdighet når heilheita fungerer, at dei ulike sansane vert rørt, og at vala i dei ulike delane vert synlege og gjenkjennelege.

*Det kan også være verdt å endre spørsmål fra: Er dette god forskning med kunsten? til: Hva er denne forskningen med kunsten god for – hva er det den gjør, produserer, og hvordan berører den (eller ikke)? (ibid, s. 24).*

Ein tileignar seg kunnskapen i det praktiske, i sjølve utforskinga. Østern skriv at ein innan kunst ikkje hovudsakleg forskar for å beskrive og forklare, men der ein heller prøver å forstå, tolke, bidra til endring og der ein pekar på meningsskaping. For at kunstforskning skal vere truverdige meiner ho at kunstforskning bør vere knytta til ein (kunst)høgskule eller universitet (ibid, s. 11).

*En idé til forskning (når man forsker med kunsten) kan starte mer som en følelse, en slags kroppslig kjent nysgjerrighet... (ibid, s. 16).*

Ein driv med kunst fordi ein har eit behov for å skape. Det å då forske med kunst kan gå fleire vegar, der det kan verte tørt og kjedeleg, eller ein kan verte inspirert til å prøve noko nytt ved hjelp av å forske på det ein driv med. I kunst brukar ein sansane sine når ein lagar musikk, dansar eller teiknar. Sansane er difor relevante i sjølve skrivinga, og det vil vere relevant vidare i denne oppgåva, der sjølve forskinga går ut på å finne metodar som subjektivt passar mi låtskriving. I mitt tilfelle der eg skriv musikk, er sansane viktige fordi dei er ein så stor del av det å lage musikk, der inspirasjon og kreativitet er med på å trigge sansane i skrivinga.

### 3.2 Aksjonsforskning som metode

Om ein ynskjer å forandra, for eksempel, eigenutvikling eller utøving innanfor faget musikk, verkar det veldig naturleg å nytte ein metode som aksjonsforskning. Ein kan sjå på aksjonsforskning som systematisk læring via utføring, der ein observerer det som skjer og

konsekvensane av det ein gjer. Dette gjer ein anten for å betre sin eigen praksis, betre eigen forståing av praksisen eller for å betre dei situasjonane praksisen oppstår i.<sup>19</sup>

Elisabeth Nettet har i si masteroppgåve frå 2009 forklart aksjonsforskning så enkelt og godt:

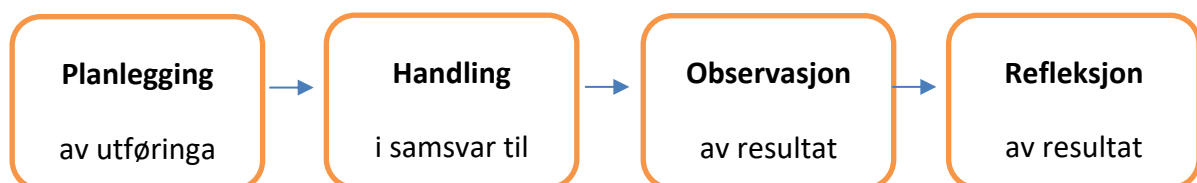
*Der det vanlige er å forske på noe, forsker man gjennom aksjonsforskning med noe. Aksjonsforskning er en aktiv metode der målet er å prøve ut noe i praksis med den hensikt å skape endring eller tilføre noe nytt. Eksempler på slik endring kan være egenutvikling eller kompetanseheving innenfor et bestemt felt (Neset, 2009, s. 16).*

Det er slik aksjonsforskning vil verte brukt i denne oppgåva, der eg skal forske med metodar for å tilføre ny kunnskap og forhåpentlegvis kunne heve eigenutvikling. Ved å bruke meg sjølv som forskingsobjekt forskar eg med meg sjølv, der eg prøver og brukar metodane til å utvikle og utvide måten eg skriv låtar.

Aksjonsforskning har ein syklus på fire fasar: planlegging, handling, observasjon og refleksjon. Jean McNiff & Jack Whitehead (2002) skriv om denne forma for forskning:

*I came to see action research not as a set of concrete steps but as a process of learning from experience, a dialectical interplay between practice, reflection and learning (McNiff & Whitehead, 2002, s. 13).*

Ved å bruke dei fire fasane i syklusen, skal ein kunne forbetre eigen praksis, ved å planlegge ei handling, utføre ei handling, observere handlinga, og til slutt reflektere over prosessen og kva som fungerte og ikkje, og starte på nytt frå planlegging, handling osv. Ein vil då jobbe med eigenutvikling ved å heile tida forbetre prosessen ved hjelp av syklusane.



---

<sup>19</sup> Forelesningsmateriale frå musikkvitenskapleg teori og metode, Harald Jørgensen, 2000/Knut Tønberg, 2007.

Aksjonsforskning har forskjellige definisjonar, der det er litt usemje om korleis ein brukar metoden. McNiff & Whitehead (2005) meiner at ein forskar på seg sjølv i samband med andre, og difor vert aksjonsforskning ofte brukt som ei utøverbasert forskning.

*Because action research is done by you, the practitioner, it is often referred to as practitioner research, or a similar name such as practitioner-led or practitioner-based research. It is a form of research which can be undertaken by people in any context, regardless of their status or position. It involves you thinking carefully about what you are doing, so it can also be called a kind of self-reflective practice (McNiff & Whitehead, 2002, s. 15).*

I boka *The Action Research Dissertation* (2005) skriv Kathryn Herr og Gary L. Anderson:

*...action research is inquiry that is done by or with insiders to an organization or community, but never to or on them (Herr & Anderson, 2005, s. 3).*

Aksjonsforskaren tek altså sjølv del i forskinga, men her er det ein del problemstillingar som kjem opp. Når ein forskar på seg sjølv kan ein ende opp med å ikkje virke truverdig nok. Ein må også vere klar over at aksjonsforskning ikkje er akseptert i alle vitenskaplege miljø.

Aksjonsforskaren kan verte møtt med skepsis, og difor må ein vere nøye med å validere resultatane, og presentere det presis, slik at forskinga vert godtatt sjølv av dei som er skeptiske (Sahlender, 2017, s. 73).

Det finst forskjellige typar eller posisjonar å gjere ei aksjonsforskning. McNiff & Whitehead (2002, s. 15) meiner at ein kan forske på eigen prosess, men at ein må inkludere andre i forskinga, medan Herr & Anderson (2005) har delt opp forskingsposisjonen i seks forskjellige posisjonar (Herr & Anderson, 2005, s. 31). Dei seks posisjonane er:

1. Insider (som kan vere eit sjølvstudie, og er den posisjonen eg brukar i oppgåva).
2. Insider in collaboration with other insiders.
3. Insider(s) in collaboration with outsider(s).
4. Reciprocal collaboration (insider- outsider teams)
5. Outsider(s) in collaboration with insider(s).
6. Outsider(s) studies insider(s).

Herr & Anderson vel likevel å samle alle posisjonane og kallar det for *action research*, for at fokuset på aksjonsdelen skal kome fram og for å samle omgrepa under ein paraply. Vidare skriv dei «...action researchers tend to study ongoing actions that are taken in a setting» (ibid, 2005, s. 3). Ein forskar altså på noko som skjer eller noko som vil skje «no». Ein forskar ikkje på noko som har skjedd i fortid, ein ser framover og forskar på det som skjer medan ein forskar.

**Table 3.1** Continuum and Implications of Positionality

<i>Insider (1) _____ (2) _____ (3) _____ (4) _____ (5) _____ (6) Outsider</i>			
<i>Positionality of Researcher</i>	<i>Validity Criteria</i>	<i>Contributes to:</i>	<i>Traditions</i>
1. Insider <sup>a</sup> (researcher studies own self/practice)	Anderson & Herr (1999), Bullough & Pinnegar (2001), Connelly & Clandinin (1990)	Knowledge base, Improved/critiqued practice, Self/professional transformation	Practitioner research, Autobiography, Narrative research, Self-study

Figur 2: Posisjonen eg brukar i oppgåva. Bilete henta frå Herr & Anderson (2005, s. 31).

### 3.3 Mi form for aksjonsforskning

Slik eg har gjort aksjonsforskninga, har eg gitt meg sjølv nokre premiss. Eg visste ikkje kva eg ville kome fram til, om det ville verte nokre låtar eller idear i det heile. Det vart eit sjølvstudie der målet var å prøve ut og kanskje kome fram til metodar som kunne hjelpe og fungere i mi låtskriving. Eit anna mål var å utvide og finne fleire av mine musikalske uttrykk, slik at låtane ville bevege seg i forskjellige retningar. Då eg skulle bruke posisjon 1., slik Herr & Anderson forklarar, var det allereie nokre premiss som var satt (ibid, s. 31).

Hovudpremisset var at eg skulle gjere aksjonsforskninga åleine, med dei kunnskapane eg hadde frå før.

Som tidlegare nemnt har aksjonsforskning ein syklus<sup>20</sup> på fire fasar: planlegging, handling, observasjon og refleksjon, slik McNiff & Whitehead (2002) forklarar. Etter ein syklusen er ferdig, startar ein på nytt, bygd på resultatata frå førre syklus.

*This cycle would then go on to the next cycle of replanning, acting, observing and reflecting, and perhaps produce a new cycle (McNiff & Whitehead, 2002, s. 41).*

Då ein syklus er noko som gjentek seg regelmessig, vil eg heller bruke ordet *periode* når eg snakkar om mi aksjonsforskning. Skulle eg prøvd ut ein metode over tre veker, kunne eg snakka om aksjonssyklus 1., 2., og 3., men då eg prøvde ut tre forskjellige metodar over tre veker, vil eg snakke om aksjonsperiode 1., 2., og 3. Under aksjonsforskninga utførte eg dei fire fasane, der eg tok med meg det eg lærte frå den eine metoden til den andre, og tredje, slik som i ein syklus, men då eg meiner at ein syklus gjentek det same i større grad enn ein periode, vil eg dele aksjonsforskninga mi opp i tre aksjonsperiodar.

Under aksjonsforskning må ein altså gjere ein refleksjon av handlinga for å få ny kunnskap og informasjon for å betra praksis. Skulle eg brukt meir enn ei veke per metode, ville eg ha halde meg mykje meir til syklusane McNiff & Whitehead (2002) snakkar om.

Valet med å bruke ei veke på kvar av dei tre metodane, vart teke fordi eg ikkje ville hatt tid til å prøve ut fleire metodar. Då undervisninga for hausten 2019 var ferdig, hadde eg plutsleg fire veker som var meir eller mindre like og opne. Ved å setje av tre veker med utprøving av dei forskjellige metodane, hadde eg laga meg ein plan som kunne gjennomførast. Den fjerde veka skulle eg bruke til å høyre gjennom låtane eller ideane eg hadde fått i løpet av aksjonsperioden. Eg skulle lese loggen eg hadde skrive undervegs i forskninga, og reflektere og generelt samle opp det eg hadde funne ut. For kvar veke skulle eg bruke tre dagar på å teste ut ein metode, og ein dag til å reflektere over korleis veka hadde gått i kvar aksjonsperiode. Altså fire dagar med aktiv jobbing for kvar aksjonsperiode. Dagane i mellom skulle eg bruke som eg ville. Vekene ville då i utgangspunktet sjå slik ut:

---

<sup>20</sup> Syklus: tidsrommet mellom noko som gjentar seg regelmessig som eit kretsløp eller ein sekvens. <https://lexin.oslomet.no/#/findwords/message.bokmal-nynorsk> (Henta 21.04.20).



Måndag	Tysdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Laurdag	Sundag
Jobb med metoden	Jobb med metoden	Fri/ inkubasjonstid	Jobb med metoden	Reflekter over veka	Fri/førebuing til neste aksjonsperiode	

### 3.4 Låtskrivingsmetodane

Eg vil gjere ei kort forklaring av dei tre låtskrivingsmetodane eg valde:

#### Metode 1. Groove (rytmisk grunnlag)

Groove-metoden går ut på å finne eller lage ein groove eller rytme. Eg ville bruke Logic under denne metoden. I programmet ligg det mykje *Apple Loops*<sup>21</sup> som er allereie innspelte tromme-groovear, riff, musikalske fraser m.m. Då dette er materiale som alle kan bruke, og ikkje noko eg må samarbeide med andre om, ville eg kunne velje å bruke desse om eg ville eller trong det. I tillegg ville eg bruke trommemaskina i programmet, der ein kan lage groovar sjølv eller bruke «Drummer» til å få groovar å jobbe vidare med. Då ein kan velje i mykje innstillingar i programmet, vil ein kunne velje forskjellig lyd og følelse på kvar nye groove ein skal arbeide med. Eg såg for meg, og håpte, at eg ville få til dette med dei kunnskapane eg hadde programmet. Etter å ha valt eller laga ein groove, skulle eg bruke det som grunnlag og prøve å lage låtar ut i frå rytmen og grooven. Det ville ikkje vere noko tonalt grunnlag, og eg skulle improvisere ut ein melodi og eller tekst som kunne passe på det rytmiske underlaget. Denne metoden har eg sjølv tenkt ut, då eg alltid startar med det tonale i låtar. Eg såg for meg denne metoden kunne trigge nye idear i meg, då eg ikkje har jobba på denne måten før

Gjennom idémyldringa trong eg ikkje halde på den same grooven eller rytmen. Den skulle vere med på å få meg til å tenke annleis, og få idear. Kanskje måtte eg synge på grooven gjennom heile ideen, men kanskje ville grooven gjere at eg fekk ein idé som gjorde at eg

---

<sup>21</sup> Apple Loops er før-innspelte motiv, trommebeats eller riff: <http://Logicpro.skydocu.com/en/use-prerecorded-media/use-appleloops-in-your-projects/what-are-apple-loops/> (Henta 10.03.20).

gjekk ein heilt anna veg. Før eg starta forskinga hadde eg bestemt meg for å ikkje setje for mange rammer, og skulle ikkje planlegge for mykje korleis eg skulle jobbe med metoden. Eg ville prøve å tenke at det som skjedde, skjedde. Dette gjeld alle metodane eg prøvde ut.

### Metode 2. Instrument (tonalt grunnlag)

Denne metoden har eg heller ikkje henta frå nokon spesiell stad. Då eg i utgangspunktet alltid brukar piano som akkordgrunnlag når eg utarbeidar låtar, ville eg utfordre meg sjølv til å prøve ut andre instrument, for å sjå om det ville trigge kreativiteten min, slik piano har gjort i så lang tid og på så mange låtar og idear. Instrumenta eg visste eg ville ha tilgjengeleg under aksjonsperioden var: gitar, ukulele, to kalimbaer, klokkespel og lydane i Logic. I tillegg kunne eg bruke instrumenta som eventuelt ville vere på øvingsromma eg brukte.

Måten eg ville gå fram med denne metoden, var å spele på det valde instrumentet. Ingenting skulle vere planlagt, då eg skulle velje eit instrument og prøve å få nokre fine lydar, akkordrekke eller motiv ut av det. Etter å ha funne ei akkordrekke eller eit motiv, skulle eg improvisere med stemma på det eg spelte og kanskje ville eg få idear til melodi eller tekst. Eg måtte ikkje lage eit ferdig produkt, idear ville vere like viktig for meg.

### Metode 3. Cut-ups (litterært grunnlag)

Denne metoden går ut på å klyppe ut ord eller setningar frå bøker, dikt, aviser, kva som helst. Deretter set ein saman orda og setningane til ein tekst eller dikt. Tek ein for eksempel eit dikt og klypper det frå kvarandre, finst det ganske mange forskjellige måtar å setje det saman til eit nytt dikt. Diktar og forfattar William s. Burroughs vidareutvikla denne teknikken frå malaren Brian Gysin, som klypte aviser frå kvarandre og laga kollager av utklippa. Han kalla metoden for Cut-ups (Burroughs, u.å.). Denne metoden er på ein måte ein re-arrangeringsmetode, berre at ein her får nye verk og ikkje omskrivne eksisterande verk. Det er altså ikkje slik ein ofte gjer med eigne låtar, der ein om-arrangerar låta etter korleis publikum det er. Ein plukkar heller ut det ein likar og lagar noko nytt.

Når ein jobbar slik, kan tekstane ofte verte annleis enn det ein vanlegvis skriv, då ein kan få tekstar som kanskje ikkje har så stor samanheng. Ein som brukte cut-ups metoden i låtskrivinga si var David Bowie. Han sa i eit intervju at han ofte brukte teknikken for å trigge

fantasien sin.<sup>22</sup> Rare samansetningar av ord gjorde at han utvida horisonten sin og skapte nye spanande tekstar, som ikkje hadde kome om han ikkje hadde brukt denne metoden. I intervjuet nemner han at mesteparten av tekstane på albumet *Outside* kom frå Cut-ups-metoden.

Dette er ein metode eg aldri har prøvd før, og som eg ikkje oppdaga før eg skulle starte med denne forskinga. Eg vil tru at fleire av grunnane til at eg ikkje har brukt denne metoden, er at eg aldri har skrive ein songtekst før melodi og akkordar.

### 3.5 Andre metodar

#### Logg

Aksjonsforskning er hovudmetoden som er brukt i denne avhandlinga, men sidan eg skulle forske på eigen prosess, vart det difor tidleg klart for meg at eg burde skrive logg. Dette for faktisk å kunne setje meg inn igjen i situasjonen eg var i etter endt forskingsperiode. Ved å skrive kva eg tenkte, følte og gjorde under sjølve forskinga ville dette verte mogeleg. I loggen skreiv eg munnleg og direkte for å ikkje bruke unødvendig mykje tid på å formulere meg godt. Det viktigaste var å fange opp essensen i det eg gjorde og følte. Då loggboka vart på over 14 sider, har eg valt å ikkje legge den ved som vedlegg. Under kapittel 4.

Aksjonsforskinga, er det lagt ved utdrag frå loggboka, for å setje lesaren inn i tankane mine rundt ideane og arbeidsmetoden.

Metodar eg brukte, som eg ikkje ser på som nødvendig å utdjupe var:

- Logic.
- Taleopptak på mobil.
- Velje og kjøpe bøker for å klippe ut ord/setningar.
- Sibelius (noteprogram).

---

<sup>22</sup> David Bowie cut-ups: <https://www.loudersound.com/features/david-bowie-on-songwriting> (Henta 20.03.20)



## 4. Aksjonsforskinga

Som nemnt i førre kapittel, er aksjonsforsking ein metode der ein forskar med noko og ikkje på noko. Metoden er bygd opp av planlegging, handling, observasjon og refleksjon. Kvar aksjonsperiode eg gjorde var delt opp i desse fire fasane. Før eg starta med desse periodane hadde eg laga meg ein overordna plan, som eg skulle prøve å følge. Då metoden går ut på å gjere ei handling, for så å reflektere over handlinga, var eg forberedt på å måtte forandre planen for neste aksjonsperiode, om det skulle vere nødvendig. Kvar aksjonsperiode vart delt opp i tre dagar med aktiv utprøving av vekas metode. Om noko ikkje fungerte dei dagane eg hadde utprøvinga, kunne eg endre på det til neste dag.

Det overordna målet mitt har vore å prøve ut tre forskjellige metodar med likast mulig utgangspunkt, for å prøve å finne ein eller fleire metodar som kan fungere for mi låtskriving. For at forskingsperioden skulle verte mest mogeleg lik for kvar veke, valde eg som sagt å starte med aksjonsforskinga då undervisninga i haustsemesteret var ferdig.

Før eg starta med forkinga hadde eg bestemt meg for nokre premiss for det totale arbeidet.

- Eg skulle prøve ut ein metode i veka.
- Velje engelsk eller norsk ut i frå det eg følte når eg fekk ein idé. Ofte kjenner eg heilt i starten av ein idé om den skal vere på norsk eller engelsk.
- Skrive ein enkel logg medan eg prøvde ut metodane. Denne ville eg skrive på ein munnleg måte for å betre kunne setje meg inn i tankane eg hadde medan eg skreiv og prøvde ut metodane.
- Eg skulle bruke tre aktive dagar der eg prøve ut vekas metode, for kvar aksjonsperiode.
- Forskinga skulle føregå minst fire timar per aktive dag, der eg skulle starte tidleg på dagen, då konsentrasjonen min er best om morgonen.
- Mobilen skulle stå på *ikke forstyrr*, då den tek mykje fokus. Då eg skulle bruke taleopptaket på mobilen, kunne eg ikkje skru den av.
- Ingen skulle vere involvert i det eg gjorde. Eg skulle vere åleine under forkinga.
- Om eg fekk ein idé til ei låt under forkinga, men som ikkje var ein del av metodeprøvinga, ville eg prioritere denne og følge den.

- Om eg vart rastlaus og lite konsentrert kunne eg ta meg ein pause. Då måtte eg ta opp igjen den tida som var brukt på pause seinare på dagen. Slike pausar ville eg berre ha lov til om det var absolutt nødvendig. Det vil seie, om tankane mine ikkje klarte å halde seg til det eg dreiv med. Dette premisset kunne eg altså ikkje bruke om eg berre var litt lei.
- Eg ville gje meg sjølv rom for revidering av vekene. Om noko viktigare kom i vegen som for eksempel ein spelejobb eller studio, skulle eg prioritere det og heller skrive om timeplanen eg hadde laga meg.
- Eg valde å ikkje bruke lydkort og mikrofon, for å kunne vere meir effektiv når eg fekk ein idé. Taleopptak på mobil ville difor verte det eg brukte for å ta opp ideane mine. Sjølv om lyd kvaliteten ville vere dårlegare, trur eg ideane fortare ville forsvinne om eg skulle fokusere på at lyd kvaliteten måtte vere god. Ved å ikkje tenke over korleis eg song inn idear, ville eg verte meir fri.

Timeplanen eg sette opp var nøye gjennomtenkt. Planen var fyrst å jobbe med metodane frå klokka 09-16, fire dagar i veka, slik som ein «vanleg» jobb, der eg skulle ha onsdagen og helgene «fri». For at eg skulle få denne planen til å gå opp, måtte eg revurdere det eg hadde satt opp. Etter ein samtale med meg sjølv, fann eg fort ut at å jobbe med ein metode frå klokka 09-16, ville verte for mykje for meg. Konsentrasjonen og fokuset mitt ville ikkje vart så lenge. Eg bestemte meg difor for å bruke fire timar, og dele dagane opp i bolkar på to timar, der eg heller hadde ein pause mellom dei sette tidspunkta. Om eg hadde tid eller lyst til å jobbe vidare med ideane mine, kunne eg bruke meir tid enn dei fire planlagde timane eg hadde sett opp. Av erfaring visste eg at fire timar kunne vere lite tid, men òg mykje tid per dag, og eg var spent på om tre dagar med utprøving av metodane ville vere mykje eller lite. Eg skulle jobbe måndag, tysdag og torsdag med metoden, medan eg onsdagen skulle la tankane vandra og prøve å ikkje tenke for mykje på metodeskriving. Dette ville då verte inkubasjons-fasa, der underbevisstheita jobba vidare med det eg opplevde (Braheny, 2006, s. 16). Fredagen sette eg av til å oppsummere veka, sjå over loggen og få ei oversikt over kor mange eventuelle låtar, idear eller låtskisser eg hadde. Timeplanen min såg slik ut:

Måndag	Tysdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Laurdag	Sundag
10-12 Prøv ut metoden.	10-12 Prøv ut metoden.	Fri. Inkubasjons- fase.	09:00-11:00 Prøv ut metoden.	Oppsummer veka. Samle loggen og lytt på ideane.	Fri. Førebuing til neste aksjonsperiode.	
Pause.	Pause.		Pause.			
13-15 Prøv ut metoden.	13-15 Prøv ut metoden.		11:30-13:30 Prøv ut metoden.			
Ettermiddagen er open, om eg må flytte rundt på planen/kjem i ein god flyt.			(Jobbar som songlærer torsdag ettermiddag/kveld).			

Eg vil referere til låt-ideane mine som rammer, etter rekkefølga eg hadde på utprøving av metodane. Under heile perioden lagra eg ideane mine etter kva metode det var, og der eg kalla ideane for ramme 1. (1. aksjonsperiode), ramme 2. (2. aksjonsperiode) og ramme 3. (3. aksjonsperiode). Eg vil referere til ideane mine slik:

- Groove: Ramme 1.1, ramme 1.2, ramme 1.3 osv.
- Instrument: Ramme 2.1, ramme 2.2, ramme 2.3 osv.
- Cut-ups: Ramme 3.1, ramme 3.2, ramme 3.3 osv.

Under aksjonsperiodane legg eg ved utdrag frå nokre idear og skisser eg fekk undervegs. Dette er arbeidsskisser som ikkje er jobba med i etterkant – altså fyrsteutkasta til ideane eg fekk der og då, og viser kva eg kom opp med medan eg var i forkinga.

#### 4.1 Fyrste aksjonsperiode – Groove

I denne aksjonsperioden skulle eg prøve å lage låtar ut i frå ein groove. Eg var spent på kva som ville skje, og såg for meg at dette kom til å vere den metoden eg fekk mest ut av, fordi

eg ikkje hadde prøvd den før, og fordi eg såg for meg at melodiføringane mine ville verte meir komplekse og annleis når eg ikkje skulle ha noko tonalt å halde meg til. Då eg skulle i studio for å spele inn vokalen til EP-en min *På Kanten*, måndag og tysdag under fyrste veke med utprøvinga, flytta eg forskinga til onsdag. Dette for å ikkje vere sliten når eg skulle spele inn vokalen, noko eg såg for meg eg ville vere etter å ha starta eit nytt og spanande forskingsprosjekt. Veka mi ville då verte meir intensiv for å ikkje kome ut av tidsramma eg hadde laga meg, på dei tre vekene.

#### 4.1.1 Planlegging

For å gjere det enkelt ville eg velje, eller lage, trommegroovar, eller bruke Apple Loopar i Logic. Eg skulle bruke Logic til å lage trommegroovar, mobil for å ta opp idear, skrive med penn og papir då eg føler meg meir kreativ når eg skriv for hand. Kom eg i ein skriveflow skulle eg vere i den, og ikkje ta omsyn til planlagde pausar.

Før eg starta på fyrste aksjonsperiode, var eg veldig spent på korleis det ville gå. Ville timane gå fort eller seint, og ville eg få nokon idear i det heile? Eg var spent på om eg ville finne konsentrasjonen på rommet mitt og ville prøve å vere heime fyrste dagen. Rommet er stort og lyst, så ved å gjere det koseleg med lys og tepper tilbrakte eg dei to fyrste dagane på rommet mitt, der eg satt ved pulten og på golvet medan eg jobba. Eg ville ikkje bestemme meg på førehand kor mange idear eg skulle lage. Alt skulle vere fritt og eg var forberedt på å jobbe med ein låt-ide på ei veke, men kunne og ende opp med å komme med ti låt-idear. Utstyret eg ville bruke var hovudsakleg Logic, penn og papir. I tillegg hadde eg tilgang til eit el-piano, om eg skulle trenge det. Det som måtte planleggast var tidspunkta eg skulle jobbe, og då måndagen og tysdagen gjekk vekk til innspeling, ville timeplanen min sjå slik ut:

Måndag	Tysdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Laurdag	Sundag
Spel inn vokal til EP	Spel inn vokal til EP	Forsking	Forsking	Forsking	Refleksjon	Førebuing til neste aksjonsperiode
			Jobb			

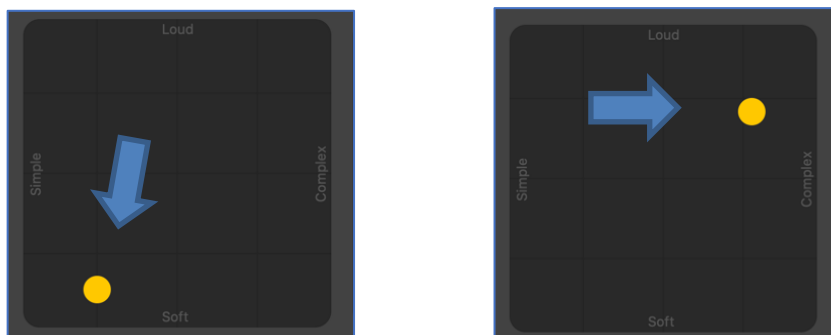


### 4.1.2 Gjennomføring

#### Dag 1.

Onsdag 27. november starta eg forsinga heime på rommet. Eg var sliten etter to intense dagar i studio, og hadde sove dårleg fordi eg skulle starte med noko nytt og spanande.

Den fyrste grooven eg starta med, var den som låg der automatisk når eg opna Drummer i Logic. Det var ein elektronika-groove, som eg loopa før eg starta å ta opp. Eg visste difor ikkje kva eg kunne forventa når skulle høyre grooven for fyrste gong. Taleopptakaren på mobilen var på då eg hørte grooven for aller fyrste gong og det gjekk fort opp for meg at dette var ein type rytme eg vanlegvis ikkje brukar, og eg syntes det var vanskeleg å legge noko fint oppå. Difor gjekk eg inn i trommegrooven og arrangerte den ut ved å forandre på intensiteten i rytmen, om den skulle vere kompleks, lett eller forsiktig. Eg gjorde dette ved å flytta på rundingen som vist på figur 3. Når ein gjer dette endrar ein kjensla i grooven, ved å gjere den meir kompleks, eller enkel og forsiktig. Som nemnt har eg berre grunnleggande kunnskapar i programmet, noko eg fort merka var ei svakheit. Hadde eg hatt større kunnskapar her, ville eg nok kunne lagd betre og meir «naturlege» lydar i grooven. Eg skulle ha sett meg betre inn i korleis trommegroovane i programmet fungerte og korleis eg kunne fått det til å låta best mogeleg.



Figur 3: Groove-intensitetsforandring i Logic X.

Som ein ser, kan ein endre mykje på ein enkel måte. Ein kan legge på klapp, perkusjon og så vidare, der ein kan endre kor mykje fills eller kva slag dei ulike elementa skal kome på. Eg brukte mest innstillingane og *presetsa* som var satt, og endra mest på kor kompleks det skulle vere, slik pilene viser.

Denne fyrste grooven eg valde, var for meg ein typisk klubb-rytme, med tung bass på kvar fjerdedel. Den bygde seg ut til ein slags *clave*-rytme.



*Noteeksempel 1: Eksempel på ein tradisjonell 3/2-clave.*

Denne fyrste grooven eg jobba med, kalte eg ramme 1.1/*Elektronika skisse*. Grooven var veldig annleis enn dei groovane eg vanlegvis har i låtane mine. Om eg ikkje hadde bestemt meg for å bruke den fyrste rytmen som kom opp, hadde eg nok ikkje brukt denne rytmen i det heile tatt. Enkelt forklart, fordi eg ikkje er spesielt glad i klubb-kjensla.

To enkle skisser var det eg fekk til denne dagen, ei på engelsk og ei på norsk. Ei elektronika- og ei rockabilly-skisse (ramme 1.2). Ideen eg hadde på elektronika-skissa, likte eg ikkje så godt, men etter ein kort pause der eg heile tida hadde hooket «på hjernen», skjønnte eg at eg hadde ein god idé likevel. Dette var veldig godt å kjenne på, då eg vart motivert til å fortsetje å jobbe med låta, samt heile prosjektet. Eg følte at eg kom meg over ei «kneik» ved å like min eigen idé! Eg vart motivert av kreativiteten min, noko som gav meg meir energi og gjorde meg sikker på at eg ville klare å gjennomføre denne forskinga.

---

*Hadde pause no, og hadde refrenget på denne låta på hjernen heile tida, så eg trur eg likte den betre enn eg fyrst tenkte. Gøy!! (Logg 27.11.19).*

---

Då eg starta på andre bolc, hadde eg mindre konsentrasjon enn eg hadde då eg starta tidlegare på dagen, og eg sleit med å sitje i ro. Eg brukte Apple Loops i tillegg til å jobba med ein trommegroove i shuffle på den andre ideen, ramme 1.2. Den hadde ei lett og artig stemning, med eit refreng som festa seg. Denne ideen såg eg for meg ville passa til artistprosjektet til ein ven av meg, som skriv låtar på norsk der tekstane ofte tar for seg ungdomsforelsking med alt det dumme ein kan finne på. Tekstane hans er fengande, som mange kan kjenne seg att i.

## RAMME 1.2

SHUFFLE ♩ = 128

DA VA JO ALT EG SA OG ALT EG VILL E ING-EN AND-RE VILL-E JO HA DEG.

5  
ALT EG SA OG AL - DRI GJO - RDE ALT EG VILL-E VA JO Å FÅ DEG.

Figur 4: Ramme 1.2. (Rockabilly) Skisse på refrenget.

Begge ideane denne dagen fekk ei skisse, og eg kjende fort at dette var låtar eg ikkje ville bruke i mine prosjekt. Det at eg såg for meg at desse ideane kunne passa til andre, syntes eg var spanande, då eg aldri har skrive for andre før. Det gav meg ideen om å prøve å skrive låtar eller skisser for og saman med andre, etter fullført prosjekt.

Sjølv om dagen starta med lite fokus, gjekk fyrste dagen relativt bra, sjølv om eg der og då ikkje var nøgd med ideane eg hadde fått. Eg syns dagen gjekk fint fordi eg i utgangspunktet var sliten og trøytt, men eg kom meg igjennom heile dagen utan store problem. Det vart klart for meg at konsentrasjonen min ikkje greidde å halde to timar i strekk. Difor bestemte eg meg for å bruke maks ein time per groove. Om eg ikkje klarte å få nokon idear som førte vidare innan ein time, ville eg legge den vekk og prøve noko nytt.

### Dag 2.

Andre dagen fekk eg òg to idear, der eg såg for meg at eg kunne bruke den eine skissa til prosjektet mitt. Denne dagen ville eg bruke groovar som eg likte og valde sjølv, og brukte difor mykje tid på å prøve å få til noko som låt fint, og som trigga meg. Då eg, som nemnt, ikkje var god nok i programmet til å få realistiske lydar, brukte eg lang tid der eg ikkje kom noko spesiell veg.

Det gjekk mykje tid til den fyrste ideen, då eg hadde fått ei melodilinje eg likte. Eg brukte tre timar på denne, noko som for meg tyder på at eg likte ideen godt. Etter kvart som eg hadde

funne melodien, gjekk eg til pianoet og fann nokre akkordar som kunne passa, faktisk berre to akkordar. Medan grooven gjekk i Logic, jobba eg vidare med skissa, og fann etterkvart ein B-del. Vanlegvis pleier eg å komme fram til ein arbeidstekst med eingong, men det skjedde ikkje denne gongen. Sjølv om eg dreiv på med ideen lenge, fekk eg aldri noko tekst. Ikkje ein gong ei linje, noko eg syntes var rart. Likevel likte eg ideen godt, og ser for meg å jobbe vidare med den ved ein seinare anledning. Sjølv om eg brukte mykje tid på denne ideen, vil eg ikkje legge ved skissa, då det var mest improvisering av melodi og ikkje faste motiv og fraser eller tekst.

Når eg vanlegvis skriv låtar, endar eg ofte opp med å repetere akkordar, og ligg gjerne på ein til to akkordar gjennom versa, der basstonen er den som styrer det harmoniske. Eit eksempel her er låta mi *Fjedle* som kjem på EP-en min. Gjennom heile fyrste verset, spelar eg på annakvar tone, åttandedelar på D og F, medan basstonen går frå D – C – Bb på kvar fjerdedel. Mange av låtane mine er bygd opp slik, med eit motiv i høgrehanda, der basstonen i venstrehand flyttar seg. Når eg tar låtane mine til bandet mitt, jobbar me det ut og gjer små variasjonar, så den ikkje vert repetert likt gjennom heile, så det ikkje vert kjedeleg og uinteressant.

Andre ideen denne dagen sleit eg med. Eg følte eg hadde sunge melodiane før, og ikkje kom opp med noko nytt. Som fyrste dagen, kjende eg at andre bolk var vanskelegare.

---

*Har nokre idear, men kjenner eg heng fast i det andre eg har gjort. Når eg ikkje har noko tonalt å halda meg til, føles ideane mine ganske like ut, sjølv om underlaget er heilt annleis (Logg 28.11.20).*

---

### **Dag 3.**

Siste dagen med groove-metoden, gjekk eg til skulen for å teste ut om eg jobba betre der og for å få nye impulsar. Eg prøvde meg på ein groove, men kasta den kjapt då eg ikkje fekk noko som helst tilbake. Difor bestemte eg meg for å prøve noko heilt anna, og valde ein Apple Loop som heitte African King Tsonshi. Som namnet tilseier hadde denne ferdige loopopen afrikanske trommer, noko som gjorde at eg fekk nokre heilt nye lydar enn eg hadde hatt dei andre dagane. Eg kjende at eg ikkje var veldig triggja av grooven, men fekk likevel ei

skisse med tekst og melodi. Midt inni den afrikanske grooven, snudde eg meg til pianoet fordi eg ikkje *følte* denne ideen skikkeleg. Med eingong eg pressa ned tangentane kom det ein idé. Dette var jo eit av premissa eg hadde, om eg fekk ein ide til noko heilt anna enn det forkinga sa, skulle eg heller fylgje denne. Akkordar, tekst og melodi kom medan eg satt og klimpra på pianoet og eg kjende det var deilig å endelig få ut noko eg likte. Samtidig kjende eg det var irriterande at eg fekk ein idé så fort når eg snudde meg til pianoet, i forhold til når eg jobba med groove-metoden.

Andre og siste bolc var frustrerande. Eg fekk ikkje til å gå vidare med nokon av låt-ideane, og kreativiteten vart ikkje triggja. Eg gleda meg berre til å bli ferdig, og kjende på lite fokus.

---

*Eg har så lite konsentrasjon, trudde eg skulle klara å halde tidene mykje betre, men eg får så lite ut av desse groovane. Tenker på alt mogeleg anna. Den siste bolken har eg ikkje fått gjort mykje. Får nokre idear men klarar ikkje følgja dei. Eg vart veldig irritert og ukonsentrert og snudde meg til pianoet heile tida. Deilig og irriterande at eg får idear når eg snur meg til pianoet (Logg 29.11.19).*

---

Som sitatet illustrerer var forventningane mine mykje høgare enn det eg faktisk fekk til. For kvar nye idé eg fekk, kjende eg frustrasjonen bygge seg opp, og det kjentes som eg gjekk på veggjen med alt som dukka opp. På slutten av dagen hadde eg likevel fått fem forskjellige idear og skisser, noko eg syntes var veldig overraskande då eg ikkje hadde lagt merke til desse. Eg oppdaga ikkje før på refleksjonsdagen at eg under siste bolc hadde fått tre idear i det eg trudde var ein idé.

#### 4.1.3 Observasjon

Det er fleire ting eg vil trekka fram som viktige observasjonar frå perioden. Det fyrste er at konsentrasjonen min alltid var best på fyrste bolc gjennom alle dagane. Ein anna ting eg observerte, var at det var mykje fleire gode idear enn eg hadde trudd. Då eg den fjerde dagen skulle sjå på kva eg hadde gjort, var eg førebudd på å kanskje ha to gode idear, men etter kvart som eg lytta på det eg hadde laga, oppdaga eg at det var opptil fleire gode skisser og idear, og at fleire av desse hadde eit eller anna i seg eg kunne ta med vidare.

Konsentrasjonen dabba av på andre bolk, spesielt andre og tredje dag, og eg følte at eg brukte dei same melodi-ideane på det eg prøvde å lage. Dette oppdaga eg ikkje stemte når eg hørte gjennom opptaka. Siste dagen, då konsentrasjonen min var ekstra dårlig, var det fleire av melodilinjene som minna om låtar eg hadde høyrte kvelden før på konserten til ei venninne. Dette syntes eg var spanande å oppdage, at eg underbevisst hadde kome med idear som var lik hennar sound og melodiføring. Ideane frå siste bolk denne dagen, var difor meir komplekse i både rytme, melodiføring og taktart enn det eg vanlegvis lagar i mitt prosjekt.

Sjølv om omstenda låg til rette for å få ein god skriveflyt, var det utfordrande å skrive. Det at eg følte eg hadde dei same melodiane gjennom heile veka, gjorde at forventingane eg hadde hatt frå før møtte ein knekk. Som nemnt tidlegare, hadde eg sett for meg at denne metoden ville trigge meg mest. Under forkinga følte eg ikkje at dette skjedde. Eg brukte same melodiføring som før, ofte trinnvis. Laurdagen når eg hørte igjennom, oppdaga eg jo at melodiane mine ikkje var like, sjølv om eg hadde oppfatta det slik.

Siste dagen var eg veldig letta når eg kunne avslutta prosjektet. Korleis ein står mentalt har mykje å seie for meg, då det tek mykje energi å stagnere og ikkje kome nokon veg.

Konsentrasjonen min var på null, og eg følte eg ikkje fekk til nokon ting. I staden for å snu på situasjonen og prøve nye idear, enda eg ofte med å verte sint på meg sjølv.

#### 4.1.4 Refleksjon

Som eg nemnte vart eg veldig overraska då eg hørte igjennom ideane. Melodiane var ikkje like kvarandre, slik eg hadde trudde under arbeidet. Under sjølv skriveprosessen, var eg sikker på at ideane ikkje var gode. Her har eg funne ut noko veldig viktig med mi låtskriving. Som regel når eg skriv låtar og får ein idé, må eg «kicke» på den med ein gong. Då pleier eg å spele inn ideen på mobilen, og jobbar ut ideen når eg sit på øvingsrommet seinare, ofte i fleire bolkar. Får eg ein idé eg ikkje likar så godt, kastar eg den utan å ta det opp på mobilen. Etter denne veka har eg skjont at eg får gode idear, sjølv når eg føler dei ikkje er bra nok. Dette er overraskande og spanande for meg å oppdage, då eg veit med meg sjølv at eg hadde kasta ideane og forslaga eg hadde komme opp med, om dette hadde vore ein «vanleg» låtskrivingsprosess. Det at eg skulle skrivelogg under forkinga, gjorde at eg tok vare på alle ideane eg kom fram til, sjølv om eg ikkje likte dei der og då.

Å bruke Logic som eit verktøy har vore viktig under denne aksjonsperioden. Hadde eg kunna programmet betre trur eg låt-ideane ville vore veldig annleis. Dei ville mest sannsynleg vore betre utarbeida og lydane ville vore «finare» og meir realistiske, og difor då enklare å jobbe med. Dette hadde eg ikkje tenkt spesielt mykje over før eg starta, og eg har innsett at eg ikkje kan programmet godt nok. Det var lite uttenkt at eg ikkje sette meg betre inn i metoden eg skulle bruke før forskinga. I ettertid har eg innsett at det kunne vore lurt å jobba med andre musikarar under denne aksjonsperioden der eg brukte groove. Likevel er det spanande å sjå kva eg fekk til med den kunnskapen eg hadde i programmet. Når eg måtte gjere alt sjølv, måtte eg fokusere mykje meir på sjølve rytmen, kva som kunne endrast og kva som fungerte og ikkje fungerte. Alt i alt er eg glad for at eg gjorde dette åleine. Eg har vorte meir bevisst på kva eg må jobbe med, nemleg å forstå, og å kunne bruke program som Logic, utan å møte på for mykje motstand. Skulle eg gjort ein ny runde med aksjonsforskning på groove, ville eg hatt med meg ein trommis til å spele inn groovar for meg. Dette for å få meir realistiske lydar, men og at det faktisk groovar og er fengande. Dette trur eg ville gitt meg meir inspirasjon og trigge meg annleis. Det å bruke ein sample frå Logic utan følelse og utan menneskeleg time fungerte greitt, men det hadde vore spanande å sett på forskjellen om eg hadde gjort tilsvarande forskning ved ei seinare anledning, og samanlikna resultatata frå denne forskinga med ei meir realistisk trommegroove-forskning. I mitt artistprosjekt, er eg opptatt av det organiske lydbilete, så ei utprøving av denne metoden saman med ein trommis, vil eg tru hadde vore fint å prøvd ut.

Det at inkubasjonsdagen gjekk vekk under denne vekas forskning, vil eg tru kan ha noko å seie på rastlausheita siste dagen. Dette veit eg ikkje, men det at eg arbeidde tre dagar i strekk utan for mykje pause, kan ha hatt noko å seie, både for resultat og arbeidsflyt. Eg fann ut at eg ikkje kunne drive på to timar i strekk, difor ville eg under neste aksjonsperiode jobbe intensive timar, eller 30 minuttar.

## 4.2 Andre aksjonsperiode – Instrument

Andre veka skulle eg bruke forskjellige instrument som utgangspunkt for metode. Låtane eg har skrive før har starta ved pianoet, og difor ville eg prøve å bruke andre instrument som tonalt grunnlag til idear. Instrumenta eg hadde tilgjengeleg heime var: gitar, ukulele, klokkespel og kalimba, samt Logic sine lydar, der eg kunne bruke eit midikeyboard for å gjere

det enklare i sjølve speleprosessen. Keyboard-tastane på MacBooken kunne fungert, men eg hadde irritert meg for mykje over dei små og få tastane.

#### 4.2.1 Planlegging

Denne aksjonsperioden ville gå for seg slik som fyrst planlagt, der sjølve forkinga ville skje måndag, tysdag og torsdag. Eg brukte sundagen til å rydde rommet, og gjere det klart til dagen etter, då eg ville vere heime på rommet fyrste dagen med denne metoden. Veka mi ville sjå slik ut:

Måndag	Tysdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Laurdag	Sundag
Forsking	Forsking	Fri/ inkubasjonsfase	Forsking	Refleksjon	Førebuing til neste aksjonsperiode	
			Jobb			

Eg ville fortsetje slik som veka før – å ha ein liten pause kvar time om eg skulle trenge det – då eg under fyrste aksjonsperiode syntes to timar kunne bli for lenge å halde fokus. Slik som førre metode, hadde eg ikkje ein plan på korleis eg skulle jobbe. Det einaste eg kunne planlegge var å setje fram instrumenta, skriveblokk og blyant, Mac'en og å gjere det hyggeleg på rommet mitt.

#### 4.2.2 Gjennomføring

Denne metoden såg eg veldig fram til å prøve ut, og spesielt å bruke gitar som komp. Som sitatet frå loggen viser, ser ein at det var mykje forventningar til denne metoden.

---

*Det kribler i meg fordi eg har så lyst å begynne. Denne veka skal eg bruke forskjellige instrument for å trigge skrivinga. Eg gleder meg rett og slett. Eg har store forventningar, noko eg synes er litt skummelt, då det blir verre viss eg ikkje får det til (Logg 02.12.19).*

---



## Dag 1

Då eg vakna om morgonen kribla det i heile meg fordi eg hadde så lyst å starte! Det var veldig deilig å kjenne på, at eg faktisk gleda meg til å lage noko og å vere kreativ. Ute var det strålande sol, noko som påverkar meg i stor grad. Generelt fungerer eg betre når veret ute er fint. Medan eg åt frukost denne dagen visste eg at eg måtte ta fram gitaren og prøve meg på den, som det fyrste instrumentet i denne aksjonsperioden. Det kjendes ut som sommarfuglar i magen, og eg hadde ein kriblande følelse i fingrane. Heile kroppen ropte ut at eg ville prøve meg på gitaren, og var sikker på at det ville kome noko fint. Eg er ingen gitarist, men kan klimpre meg fram mot det eg ser for meg. Eg fekk fort ein idé eg kicka på, og brukte nesten heile fyrste dagen på denne låt-ideen. Melodi, tekst og akkordar kom veldig fort, då eg fekk ei fin akkordrekke med fingerspel. Låt-ideen (ramme 2.1) heiter *Rosalie* og er skriven på engelsk. Då eg starta på denne ideen var det tydeleg at eg følte meg meir «heime» med denne metoden. Det var òg veldig tydeleg at denne låta skulle vere på engelsk. Eg visste ikkje kva eg skulle spele då eg starta, og prøvde meg fram med fingerspel til eg fann noko eg likte.

---

*Dette er kjekt. Eg har ei låt på gang som eg vil jobbe med i neste bolk.*

*Denne gongen har eg komme i ein slags flow, der eg er gira og ikkje kjende at tida går. Eg er ikkje av dei som kan vere i ein flowtilstand i fleire timar, men over kortare periodar. Denne siste timen har gått veldig fort og eg har kost meg (Logg 02.12.19).*

---

Etter veker med lite inspirasjon og dårleg kreativ flow, vart denne dagen ein skikkeleg opptur. Konsentrasjonen min var på plass, der eg gjekk ein tur midt på dagen for å luften hovudet i sola før eg fortsette. Flow-tilstanden Csikszentmihalyi (1996) snakkar om, opplevde eg under arbeidet av låta. Tida suste av garde, noko den vanlegvis ikkje gjer når eg må sitje i ro og jobbe.

Eg jobba med denne låta nesten heile dagen, og starta ikkje på ein ny idé før det var 15 minuttar igjen av tidsplanen eg hadde sett opp. Eg hadde då så ilt i fingrane at eg spelte inn

ein melodi-idé, og gav meg for dagen. Eg var veldig positiv over korleis dagen hadde gått, og gleda meg til neste dag med metodearbeid.

## **Dag 2.**

På dag nummer to, fekk eg eit slag i trynet. Ideane kom seint og eg kicka ikkje spesielt på dei som kom. Været var mindre fint og eg var trøyt. Fyrste bolck gjekk greitt då eg hadde konsentrasjonen på plass, sjølv om eg ikkje følte eg fekk gode idear. Andre bolck var mykje tyngre. Denne dagen var eg på eit av øvingsromma på skulen. Eg hadde med meg ukulele, to forskjellige kalimbaer og eit klokkespel, i tillegg til pianoet som sto i rommet. Gitaren ville eg la stå heime, då eg berre hadde brukt den på ideane dagen før.

---

*Som sist veke kjenner eg at andre bolck er mykje tyngre. Eg har no bytta rom og har utsikt som er veldig deilig. Dagen i dag har vore litt vanskeleg. Eg har ikkje klart å få gjort så mykje som i går. Kjedeleg når dagen i går var sååå bra (Logg 03.12.19).*

---

På slutten av dagen hadde eg tre idear – som eg ikkje likte. Eg syntes dei var kjedelege, og følte dei var lik andre låtar eller idear eg har høyrte eller hatt før. Det vart brukt forskjellige instrument på dei ulike ideane: kalimba, ukulele og piano. Humøret var dårleg, og eg var irritert fordi eg ikkje kjente på same konsentrasjon og det lette humøret eg hadde hatt dagen før. Grunnen til at eg brukte piano var fordi konsentrasjonen min var dårleg, og eg kjente ei slags ro når eg sette meg ved pianoet. Difor prøvde eg å bruke piano på ein idé, sjølv om eg egentleg ville prøve å unngå å bruke for mykje piano i denne aksjonsperioden.

## **Dag 3.**

Dag tre opplevde eg det same som dag to. Konsentrasjonen var ikkje på topp, sjølv om eg følte meg litt betre denne dagen. På grunn av jobb, måtte eg flytte bolck nummer to til neste dag, då jobb og konsert kom i vegen. Eg hadde difor to timar med metodeprøving torsdag og fredag.

Torsdagen fekk eg to idear. Eg var tilbake til gitar, då det gav meg så mykje fyrste dagen. Ganske kjapt hadde eg fått ein fin liten idé. På denne, syng eg både på norsk og engelsk slik

ein ser på noteeksempelet under (ramme 2.6). Det er ikkje så ofte eg byter slik mellom språk, så det var artig å sjå og høyre kor forskjellige låtane vart med relativt lik melodi og med same fingerspel under.

### RAMME 2.6

♩ = 90

LO - NLY I AM

SNJO SOM KNI - TRE Ø - VE ALT

Figur 5: Ramme 2.6. Låtskisse med gitar. Engelsk og norsk tekst.

Då eg la vekk ramme 2.6, starta eg på ein ny idé. Eg sto fast, slik loggen under viser.

---

*Eg kjenner at gitar gjer meg mykje idear og eg vert gira, men eg er for dårleg i gitar til at eg finn akkorder fort nok. Prøver meg på fingerspel, men slit litt fordi eg ikkje veit kor eg skal gå for den beste akkorden, eller finna dei beste tonane. Står litt fast, men likar det eg har funne så vil jobbe meir med den (Logg 05.12.20).*

---

Ved å prøva ut ei ny akkordrekke, med anna fingerspel, improviserte eg både tekst og melodi oppå akkordane. Sjølv om eg fann mykje tekst, var det ingenting som triggja meg spesielt, heilt til eg plutselig endra rytme og sang «Lily, come back to the table». Med ein gong visste eg at eg hadde funne ei nerve i dei orda, med den melodien og det akkordgrunlaget. 7 sekundar av eit opptak på 2.05 minutt. Der var magien, og eg hadde ein god idé. Då eg skulle på jobb måtte eg legge frå meg ideen, men som eg heldigvis hadde tatt opp.

## RAMME 2.7

SWING ♩ = 120

LIL - Y \_\_\_\_\_ COME BACK TO THE TA - BLE \_\_\_\_\_

5  
YOU MUST GIVE BACK MY VASE.

Figur 6: Ramme 2.7. Skisse på "Lily".

#### Dag 4.

Då fredagen kom var eg lei allereie før eg starta. Augene ville ikkje vakne, og som sitatet illustrerer, ville eg berre verte ferdig med aksjonsperioden.

---

*I dag er augene tunge og eg gleder meg eigentleg berre til å bli ferdig med dette for dagen. Er ikkje gira på å jobbe med låtar i dag. Eg kjenner eg må bruke nokre minuttar på tøyse. Heile kroppen min roper til meg at eg ikkje kan sitje i ro slik (Logg 06.12.20).*

---

Allereie før eg begynte på fyrste idé kjende eg at dette ville bli tungt. Følelsen av at kroppen var i forsvarsmodus tok heilt overhand, og eg måtte reise meg, puste og strekke kroppen. I Logic fann eg eit kult orgel, og fann nokre akkordar medan eg prøvde å synge på det. Orgelet hadde veng og høyrdes sint ut, noko som komplimenterte det eg følte på i kroppen. Det vart ein slags aust-europeisk preg på denne ideen, der eg berre klarte å improvisere melodi og ingen tekst.

---

*Har lyst å kaste noko i veggen, fordi eg ikkje får det til og fordi eg blir sur på meg sjølv når eg ikkje klarar å halde konsentrasjonen oppe (Logg 06.12.20).*

---

Då eg haldt på å klikke, la eg vekk orgel-ideen. Opptaket frå dagen før vart tatt fram, og eg prøvde å jobbe vidare med ramme 2.7, «Lily». Det gjekk ikkje lang tid før eg måtte gje meg for dagen. Kroppen måtte ha pause.

---

*No er eg heilt vilt rastlaus. Heile kroppen min boblar fordi eg ikkje vil sitta inne lenger. Det er blitt betre ver så eg går ein tur før eg skal på skulen å undervise. Føler dagen i dag ikkje gjekk så bra. Føler meg motlaus og lite gira på resten av dagen. Eg vil ropa ut noko, veit ikkje kvifor eg føler det sånn, men i dag er kroppen heilt på tur. Eg må ut og springe kjennes det ut som. Fekk ikkje noko spesiell skisse på låtar i dag, men kanskje eg får det til når eg tar dei fram igjen. Har mykje gode idear som berre treng tid og kanskje nokon andre si hjelp. Tek eg det vidare til nokre musikarar skal me nok klare å sy det saman og fikse skissene mine. No må eg ut. Frustrert, eg klikkar (Logg 07.12.19).*

---

Aldri har eg kjend ei så sterk rastlausheit. Det tok heilt overhand og eg visste ikkje kor eg skulle gjere av meg. Å prøve å halde roa var heller ikkje enkelt, og det gjorde meg meir nervøs og rar i kroppen. Det kribla i heile meg, kjeven var stram og eg beit att. Det kjendes ut som eg skulle sprengje. Då eg var ferdig for dagen, og veka følte eg meg ikkje letta, men sint fordi eg ikkje klarte å halde meg i ro under forkinga.

#### 4.2.3 Observasjon

Etter gjennomlyttinga av dei åtte ideane har det vore spanande å observere i etterkant forskjellen mellom loggen, i forhold til å høyra låt-ideane. Under gjennomføringa andre dagen, likte eg ingen av ideane mine, men då eg lytta gjennom dei kan eg ikkje skjønne kva som gjorde at eg ikkje likte dei. Idé 2.4 frå andre dagen synes eg er ein god idé, medan

loggen viser noko heilt anna. I loggen er eg frustrert, synes den liknar ei anna låt og eg er ikkje spesielt positiv. Då eg hørte igjennom ideane på refleksjonsdagen fann eg ut at idé 2.4, med ukulele, er ein idé eg vil ta med til eit av prosjekta mine. Det er overraskande korleis dømekrafta mi ikkje fungerer medan eg prøver ut idear. Dette har eg sett gjennom heile aksjonsperiode 2., at eg ofte ikkje er nøgd med resultatet under gjennomføringa, medan når eg hører gjennom nokre dagar seinare, synes eg fleire av ideane er gode. Når ein ser på humøret mitt desse dagane, kan det virke som om det har bestemt kva eg likar og ikkje. Andre dagen, då eg ikkje likte nokon idear var eg irritert under heile utprøvinga. På opptaka er det fleire gonger eg «uffar» meg fordi eg ikkje får det til, eller fordi eg synes det eg har laga er dårleg. Kor eg står mentalt har tydeleg mykje å seie for kva eg likar og ikkje, og det er litt skremmande at eg ikkje hører ein god idé, når eg er i dårleg humør.

Eg meiner at ideane eg har fått frå denne metoden er mykje sterkare enn frå fyrste aksjonsperiode med groove. Då eg brukte instrument som metode, følte eg det var større fridom, sjølv om ein ikkje skulle tru det då det er ei strammare ramme når det harmoniske er satt. Likevel var eg friare i skrivinga og eg følte ei slags ro når eg brukte gitar, og opplevde at eg vart meir inspirert og hadde betre idear med gitaren i fanget. Sjølv om eg var rastlaus følte eg meg meir heime og trygg med denne metoden.

#### 4.2.4 Refleksjon

Det var spesielt å kjenne på korleis kroppen reagerte dei siste dagane, og korleis det kjendes ut som om den var i forsvarsmodus, der eg kjende på ei rastlausheit eg ikkje har kjend før. I slutten av veka var eg lei og motlaus då fyrste dagen hadde gått så bra, medan dei tre neste ikkje var like inspirerende. Det var fint å oppdage at det kom fine idear, sjølv om eg spesielt siste dagen ville kaste noko i veggen. Det at det fortsatt var fine idear å hente, gav meg nytt mot då eg hørde gjennom det eg hadde laga.

Det å kjenne på følelsen i ei låt og om den skal vere på norsk eller engelsk synes eg er spanande. Det at den fyrste låta denne veka skulle vere på engelsk, var så naturleg som at det er dag og natt. Eg tenkte ikkje spesielt over det før eg hadde kome eit stykke ut i ideen. Vidare forskning innan eigen låtskriving kunne vore å sett på nettopp dette. Kvifor vil nokre låtar vere på norsk og andre på engelsk, og kvifor kjenner ein det ofte med ein gong ein får ein idé, om den skal vere på norsk eller engelsk. Likevel fekk eg ein idé med både norsk og

engelsk tekst, dette hadde òg vore spanande å sett på vidare. Om ein kan fullføre to låtar med same akkordskjema og følelse, berre med forskjellig tekst.

Eit viktig funn i denne aksjonsperioden var å oppdage at eg ikkje alltid høyrer ein god idé om eg er i dårleg humør eller har lite konsentrasjon. Det at eg ikkje høyrde dei gode ideane før etter nokre dagar. Skulle eg gjort den same forkinga igjen, hadde det vore spanande og reist til ein anna stad, der ein ikkje hadde det same rundt seg heile tida. Kanskje det hadde gjort at eg jobba betre? Med nye inntrykk og stadar å oppdage? Hadde eg hatt med meg ein anna person under denne metoden trur eg me ville ha jaga dei ideane eg følte var dårlige og ville legge vekk. Saman trur eg me ville sett potensialet i ideane tidlegare. Samtidig vil eg tru me hadde jobba mykje lenger med kvar idé, og at eg difor ikkje ville fått 8 forskjellige idear slik eg gjorde under denne perioden. Likevel ville det vore spanande å sett om eg hadde følt på same rastlausheita om den andre personen hadde «catcha» dei gode ideane eg ikkje såg.

Det at eg fyrste dagen, under ramme 2.1 *Rosalie*, opplevde å kome i ein flow-tilstand var befriande og ein fantastisk følelse å kjenne på. Tida var plutselig gått frå meg og eg var nøgd med resultatet. Noko anna eg vil trekke fram er at det verka som om gitaren var det instrumentet eg gjekk til mest og som gav meg mest tilbake. *Rosalie* (2.1) og *Lily* (2.7) er to idear eg likar særst godt og som eg vil jobbe vidare med og ta med meg til prosjekta mine. Begge desse var skriva med gitar som komp, og eg har lagt ved ein røff demo av *Rosalie* under Vedlegg.

## 4.3 Tredje aksjonsperiode – Cut-ups

### 4.3.1 Planlegging

Cut-ups er, som tidlegare nemnt, ein metode der ein klypper ut ord og setningar frå bøker, aviser, og så vidare, for så å setje dei saman til ein ny tekst. Ein kan enten setje saman ein heil tekst eller ein kan finne nokre ord ein likar og bygge på det. Klyppinga starta eg med omlag fire veker før denne aksjonsperioden. Planen var å starte med cut-ups metoden som fyrste aksjonsperiode, men sjølv klyppinga tok mykje lenger tid enn eg hadde sett for meg, og eg klarte ikkje klyppe så mykje om gonga før det vart vondt i handledet. Eg brukte hovudsakleg bøker eg hadde kjøpt frå forskjellige bruktbuikkar. Diktbøker, romanar og barnebøker var det eg satt igjen med, og eg prøvde å velje like mange norske som engelske bøker.



Figur 7: Bøkene eg brukte til Cut-ups metoden.

Etter å ha funne ord og setningar i ei bok, gjekk det fort opp for meg at temaet for låtane kunne ende opp i same sporet. Utan å tenke over det, hadde eg valt to bøker som handla om sjømenn, fiske og hav. Her burde eg kanskje vore meir oppmerksam i val av bøker og lese på baksida. Eg var meir opptatt av tittelen for å skjønne kva bøkene handla om, og korleis skrifta var. Om skrifta var for liten og samankrøkt, valde eg heller ei anna bok med større eller tydlegare skrift.

I starten klypte eg berre ut enkle ord frå bøkene, men etter kvart som eg leitte etter ord, såg eg samansetningar av ord som var fine og annleis, og eg valde difor å klyppe ut både enkle ord og mindre setningar. Måten eg valde ut orda, var ved å skumme gjennom sidene etter noko blikket mitt festa seg til. Festa blikket mitt seg til eit ord eller setning, klypte eg det ut og la det vekk. Eg gjorde mitt beste for ikkje å tenke for mykje over det eg klypte ut, då eg ikkje ville gjere meg opp tankar om låt-idear før eg i det heile tatt hadde starta. Dette synes eg gjekk bra, då det var mykje ord eg ikkje hugsa då eg skulle starta med forskning. Helga før eg skulle starte på tredje og siste aksjonsperiode, hadde eg for vondt i handa til å klyppa ut små ord frå bøker. Eg skreiv difor ned ord og setningar på eit ark før eg klypte det opp i større bitar. Diktboka *Tid for å leva* av Harald Helleland hadde så mykje fine dikt i seg at eg



ikkje klarte å klyppa dei ut. Dette kjende eg på i starten då eg starta å klyppa at det følte feil å øydelegga bøker.

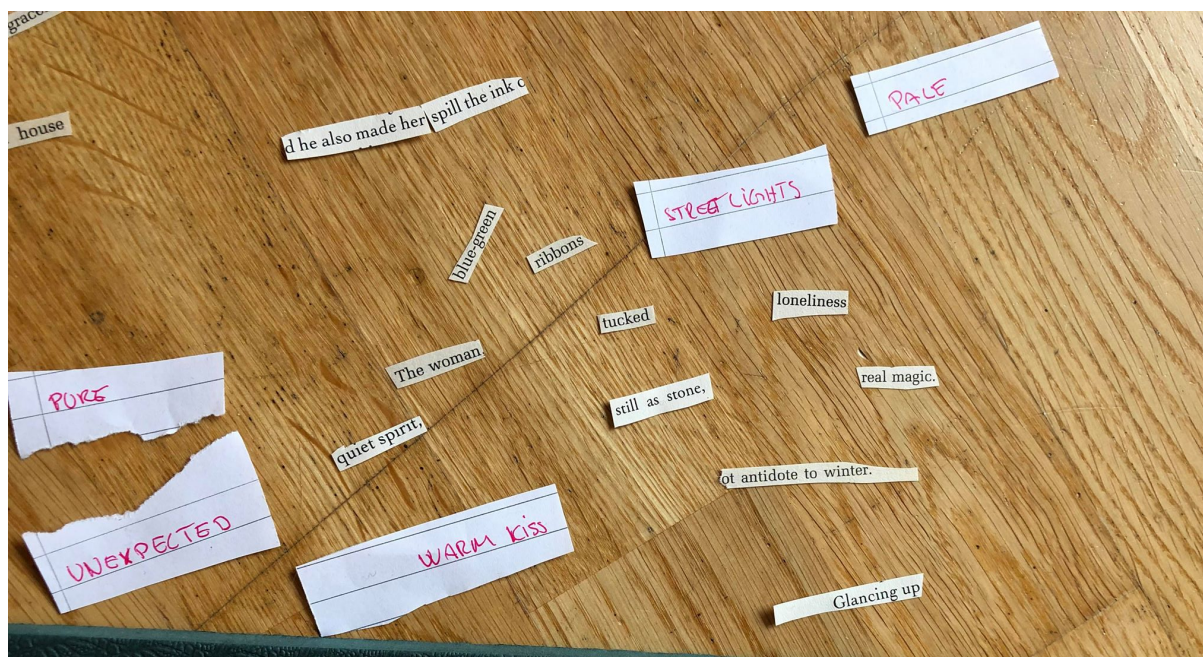
Siste aksjonsperiode starta to veker før jol. Eg gleda meg til å kome heim til jol, og kjende på ei ro før eg skulle starte på denne siste veka med forskning. Timeplanen min ville sjå slik ut:

Måndag	Tysdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Laurdag	Sundag
Forsking	Forsking	Fri/ inkubasjonsfase	Forsking	(På reise)	Refleksjon	Ferdig med aksjonsforskinga
			Jobb			

#### 4.3.2 Gjennomføring

##### Dag 1.

Det fyrste eg gjorde var å legge alle dei engelske orda på golvet. Eg såg igjennom det oppsamla biblioteket av ord og setningar, og plukka ut dei orda eg såg ekstra mykje på. Det var spesielt ein av lappane som hang seg fast: «Antidote to winter». Eg syntes denne samansetninga var veldig fin og spanande, og brukte den som tema. Etter å ha valt ut nokre fleire ord, fann eg fram ukulelen og song ut i frå dei valde orda, før eg tok ideen vidare til pianoet. Her jobba eg att og fram frå ukulelen til pianoet. Ved å plukka ut nokre ord som eg likte, vart det allereie lagt nokre følingar på korleis teksten ville verte. Eg la ikkje orda etter kvarandre i ei rekkefølge, men brukte heller orda framfor meg til å få idear og improviserte på orda.



Figur 8: Ramme 3.1. «Antidote to winter» - Engelske ord på golvet.

---

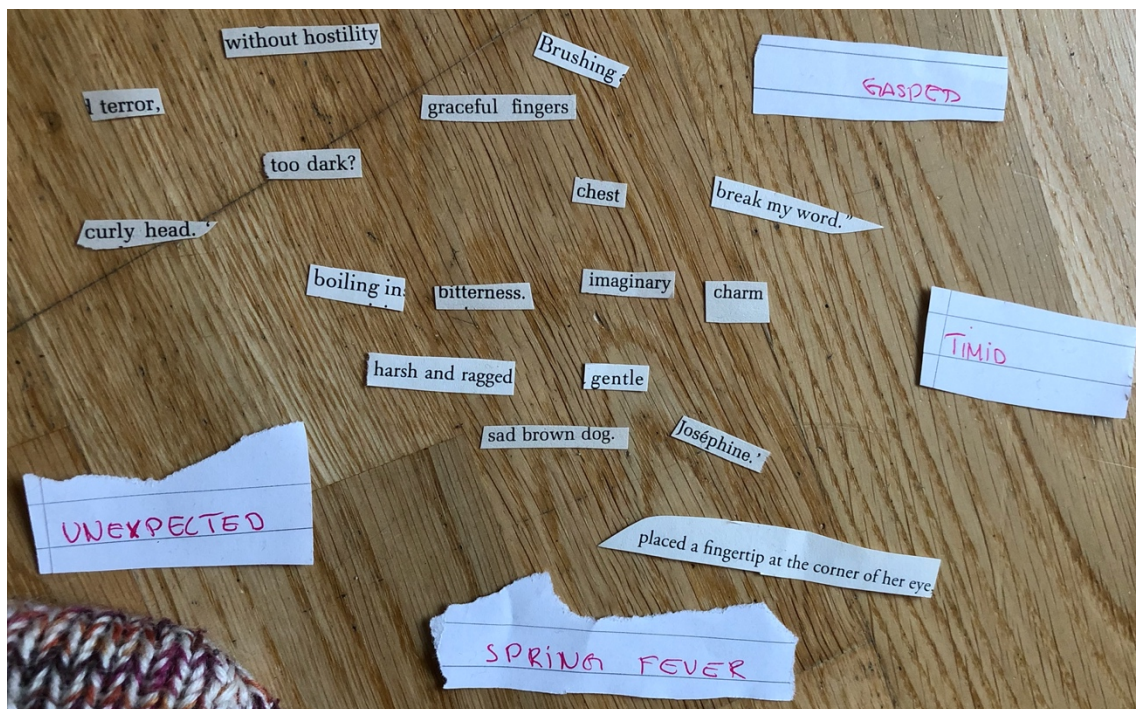
*Har fått ei slags skisse. Tida har plutselig gått frå meg, deilig!! Tenkte eg berre hadde jobba ein time, men eg starta jo halv 10, så har drive på i to timar! Akkurat no kjenner eg at denne metoden er spanande! Tek ein liten pause før eg fortset. Dette er gøy. Brukar mykje ord som eg ikkje brukar til vanleg, så det er deilig og nytt! (Logg 09.12.19).*

---

Eg hadde funne ei melodilinje eg likte, men sleit med å finne rett følelse på rytmen eg spelte, samt tempo. Det vart mykje att og fram mellom pianoet og ukulelen der eg bytta følelse på ideen ofte. Tida gjekk i frå meg slik sitatet viser, og fyrsteintrykket av denne metoden var veldig bra. Før eg starta på ein ny idé på slutten av fyrste dag, hadde eg fått eit utkast på fyrste tekst. Den vart ikkje ferdig, men fyrste utkast var fanga på arket og på opptak. Under viser eg eit utdrag av teksten, som handlar om å finne glede i seg sjølv når ting rundt ein ikkje er like greitt.

*I'm still as the stones are tucked into snow  
 The streetlights, like ribbons of your first love  
 The antidote to winter is a well-hidden secret  
 where loneliness and real magic, is right around your door.*

Etter ein kort pause skulle eg fortsette på ramme 3.1 *Antidote to Winter*, men starta å spele noko nytt på ukuleleen som trigga ein ny følelse i meg, og eg valde ut nye ord for å prøve ut ideen. Eg skriv ofte historier som er skrivi i 3. person, med eit blikk utanfor, og synes det er vanskeleg og kleint om eg kjem innpå temaet kjærleik. Eg har prøvd å unngå temaet når eg har skrivi før, men har prøvd å vere litt «lausare» på det i denne settinga, då det er prosessen eg ser på og ikkje resultatet. Låtar med rare men gode tekstar som dreg i ei anna retning enn kjærleik, er noko som inspirerer meg. Som ein ser på bildet under fann eg setninga: *sad brown dog*. Dette syntes eg var eit veldig spanande utgangspunkt å jobbe ut i frå, då det å synge om ein hund ikkje er eit typisk tema og synspunkt, ut i frå musikken eg typisk høyrer på.



Figur 9: Engelske ord på golvet. Slik brukte eg orda eg valde.

Setninga som festa seg var: *he was a sad brown dog, imaginary charm*. Det var eit lystig preg på ideen, og medan eg sette saman setninga hadde eg allereie ein melodi i hovudet. Under noteeksempelet, ser ein melodien eg fekk i hovudet når eg sang på setninga. Det var ideen om hunden som festa seg fyrst, men eg kjende eg vart trukke mot orda: *Joséphine* og *graceful fingers* i tillegg. Dette gjorde at eg endra toneart og følelse, plutsleg hadde eg to idear ut i frå orda i figur 9.

## RAMME 3.2

♩ = 98

HE WAS A SAD BROWN DOG I - MA - GI - NA - RY CHARM BOI - LING IN HIS BI - TTER - NESS

Figur 10: Ramme 3.2. «Sad brown dog».

Teksten til «Sad brown dog» var rar, men då eg kom opp med melodien så fort var det tydeleg at kreativiteten min hadde vorte trigga. Den skil seg ut frå det andre eg har gjort, og det var gøy å sjå kva som kom ut av orda eg hadde valt. Ideen gjorde meg glad, fordi melodien var lystig og teksten litt spesiell, og det var deilig å ta seg den fridomen til å skrive ned det som datt inn i hovudet utan å gå djupare inn i det og endre på ting.

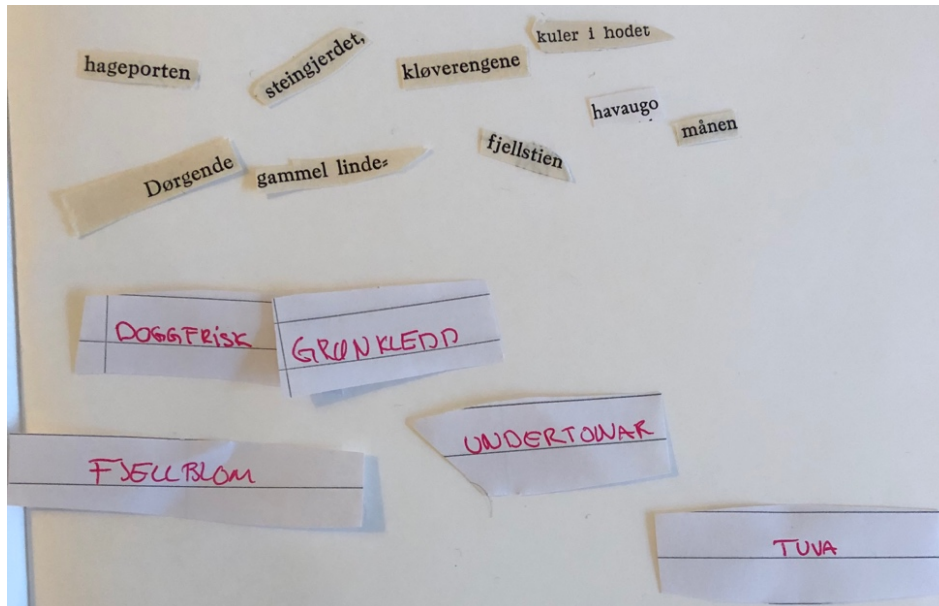
---

*Dette er ein veldig gøy måte å jobbe på! Tenk at eg ikkje har prøvd dette før. Skal samle på alle lappane og bruke dei igjen. Må klyppa opp meir, men trur eg har nok for denne veka (Logg 09.12.20).*

---

### Dag 2.

På dei to fyrste dagane hadde eg to låt-idear kvar dag. Andre dagen starta eg med å leggje ut alle dei norske orda på golvet. Etter å ha valt ut dei orda augo mine festa seg til, sette eg meg ved pianoet.



Figur 11: Dag 2 med norske ord. Tok dei med til pianoet der eg laga eit motiv og improviserte på orda.

Fyrst fann eg eit motiv og ei akkordrekke på piano, før eg song på orda eg hadde valt ut. Melodi og tekst kom veldig kjapt, og eg følte meg fram med orda eg hadde valt ut. Temaet vart mystisk, og teksten handla meir og meir om magien under bakken, der eg fekk tekstlinjer som: «*Tonar frå under deg, stien som aldri kom fram*», «*som ei grønnkledd eng, gøymde du deg*». Denne ideen med at magien lever rundt oss, likte eg godt. Eg såg for meg skogen, og alt som kryp rundt i trea og under bakken. På noteeksempelet under, har eg fått eit lite vers og eit refreng.

## RAMME 3.3

♩ = 90

Ebm Gb/Db Ab7(SUS4) Ebm Bbm  
 TID-NAR FRÅ UN - DER DE - G STI-E - N KOM A-L - DRI FRAM  
 5 Ebm Ebm/Ab Ebm Bbm  
 PO-RTEN VA A-LL - TID A - TT MÅ-NEN STOD HEI-LT I RO FOR SOM EI  
 9 Ebm F# E C#  
 GRØNN - KLE-DD E - NG GØYM - DE DU DE G SOM EI  
 13 Ebm F# E C#  
 GRØNN - KLE - DD E - NG

Figur 12: Ramme 3.3. Skisse på «Grønkledd eng».

Erfaringa frå fyrste dagen var at eg ofte oversåg orda og setningane eg hadde skrive ned for hand. Dette gjekk eg aktivt inn for å prøve å unngå under denne ideen. Blikket mitt vart trukke mot orda frå bøkene, heller enn dei sjølvskrivne. Difor var eg veldig obs på å lese alle dei sjølvskrivne orda før eg starta på den fyrste ideen som var ramme 3.3. Likevel merka eg at eg oversåg dei sjølvskrivne medan eg dreiv på med forskinga.

Då eg den andre dagen starta på den neste ideen, ramme 3.4, sette eg meg på golvet framfor alle dei norske orda. Det fyrste eg gjorde var å lesa igjennom alle orda for å vere sikker på at eg faktisk hadde fått med meg alle. Deretter tok eg fram gitaren og fann ei fin akkordrekke, før eg improviserte ut i frå alle orda framfor meg. Det å ha ei akkordrekke og smake på orda utan å skrive dei ned med ein gong, syntes eg var forfriskande, og det fungerte godt for meg. Eg følte meg meir fri når eg no kunne synge ut frå alle orda framfor meg, og ikkje vere avhengig av nokre få ord og setningar.

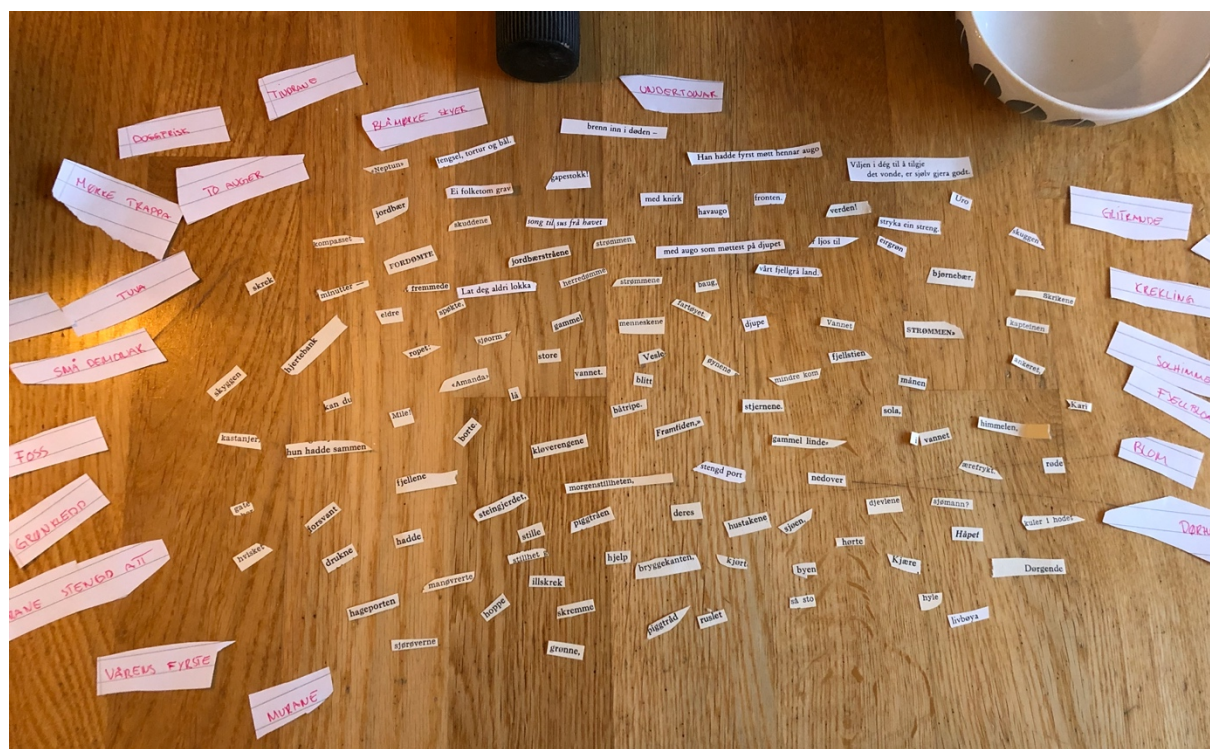
---

*Tok fram gitaren og sette meg framfor alle orda og prøvde å berre synge.*

*Syns dette kanskje er lettare enn å skulle velje nokre ord eg likar for så å*

jobba ut frå dei. No kan eg sjå rundt på alle og få inspirasjon for kvart eg nye ord eg ser (Logg 10.12.19).

Denne måten å velje ord på likte eg mykje betre og bestemte meg for at eg ville jobbe slik dagen etter òg. Det følte lettare og eg kjende at orda flaut betre, og eg slappa meir av då eg skulle finne nye ord. I opptaket har eg to ulike tema eg syng om, men med same melodi og akkordrekke. Denne ideen vil eg prøve å sy saman seinare, og ta med til eit av prosjekta mine. Melodien og teksten i refrenget har satt seg spesielt, og eg trur det kan fungere godt når eg får sett låta saman og gjort den ferdig. Eg legg ved eit lydklipp frå ramme 3.4 under Vedlegg, som eg har kalla *Hjertebank*, for at lesar skal kunne høyre og ikkje berre lese og danne seg eit bilete av ideane frå noteeksempla.



Figur 13: Alle dei norske orda spreidd ut på golvet der eg jobba.

### Dag 3.

Då den aller siste dagen av aksjonsperioden og aksjonsforskinga endeleg var der, kjende eg at eg var stolt av å ha gjennomført denne perioden. Generelt følte eg at eg jobba mykje betre denne siste veka enn dei to andre og kjende meg klar til å starte på siste dag av Cut-ups metoden. Eg følte meg vaken og opplagt i motsetning til slik eg hadde følt det i dei andre

aksjonsperiodane, der siste dagen hadde vore verst. Eg var rolegare i kroppen, og klar til å kome med nye idear.

Då det fungerte så bra å sjå på alle orda samtidig, slik eg gjorde siste del av dag to, bestemte eg meg for å ha både engelske og norske ord framfor meg. Eg sat på ei matte på golvet, med levande lys rundt meg, der eg på golvet rundt meg hadde gitar og ukulele, samt alle orda strødd utover. Denne dagen kobla eg Mac'en min til eit midikeyboard for å få litt nye lydar og ny inspirasjon. I Logic valde eg Rhodes, og fann fort eit motiv eg likte. Eg visste med ein gong at den skulle syngast på engelsk og improviserte ut ei skisse ved hjelp av orda framfor meg. Tema for teksten vart heksejakt. Då eg ofte endar opp i denne verda, med troll, hekser og magi, var eg skeptisk til å fortsetje med ideen, då eg så ofte endar opp med slike tekstar. Likevel jobba eg med denne ideen i heile fyrste bolck, og kjende eg kom i ein flow-tilstand, der tida gjekk fort og eg koste meg.

Då eg starta på andre bolck for dagen, leitte eg etter lydar i Logic som kunne trigga noko nytt i meg. Etter snart tre veker med utprøving av forskjellige metodar, følte eg at eg var litt tom for idear. Det som var annleis med denne dagen var at eg ikkje var like rastlaus som eg hadde vore dei andre dagane. Etter å ha prøvd ut lydar som fløyte, klarinett, og orgel gjekk eg tilbake til Rhodes der eg ganske kjapt fekk ein ny idé med norsk tekst. I loggen har eg skrive at dei norske orda ikkje trigga meg, denne dagen. Difor gjekk eg over til dei engelske orda, men fortsette å bruke Rhodes. Det var befriande å sitje på golvet med eit midikeyboard, og sjølv om eg syntes det av og til var vanskeleg med konsentrasjonen, koste eg meg og kjende at denne metoden var rett for meg.

Då eg starta med siste idé, var eg begynt å verte rastlaus. Eg visste at eg snart var ferdig med heile aksjonsperioden eg hadde hatt over tre veker, og var veldig klar for å kunne seie meg ferdig. Siste idé var prega av maur i kroppen, der eg følte eg ikkje klarte å strekka meg skikkeleg. Om eg vert veldig rastlaus klarar eg ikkje slappe av i pust, og eg visste eg berre hadde nokre minuttar igjen av heile perioden, så eg tvang meg sjølv til å sitje å jobbe med ideen dei siste minutta. Eg brukte eit orgel i Logic, men konsentrasjonen var ikkje der. Fem minuttar før eg var ferdig måtte eg gje meg, fordi eg ikkje klarte å sitje stille.





Figur 14: Slik satt eg siste dagen, med alle orda framfor meg, både engelske og norske.

#### 4.3.3 Observasjon

Frå fyrste idé eg jobba med og ut resten av veka, oppdaga eg at det var vanskeleg å legge merke til orda eg hadde skrive for hand. Dei såg heilt annleis ut enn orda frå bøkene, og fleire gonger tok eg meg sjølv i å ikkje bruke dei sjølvskrivne fordi eg såg forbi dei og fokuserte på dei eg hadde klypt ut frå bøkene.

Det var fint å kjenne på at eg ikkje var like rastlaus denne veka som dei andre, og eg var meir positiv til heile veka. Eg kjende på ei anna ro i kroppen, men òg i sjølv utprøvinga av metoden. Eg slappa meir av, og følte ikkje på presset eg hadde laga til meg sjølv om å måtte klare å skrive.

Etter gjennomlyttinga og lesing av loggen, såg eg tydeleg at eg under denne aksjonsperioden, som dei to andre, hadde undervurdert meg sjølv. Det var mykje fine idear og det er opp til fleire idear eg vil ta vidare til prosjekta mine. I tillegg oppdaga eg at dei engelske orda trigga meg mest, og at eg heile tida ville sjå på dei engelske orda og ikkje dei norske. Dette syntes eg var overraskande å oppdage, då eg til vanleg skriv mest på norsk og føler meg meir heime i det norske språk. Det at eg hadde to norske bøker som begge tok for seg sjø og hav og alt som høyrer med her, i tillegg til dei begge var barne- og ungdomsbøker, kan ha gjort at eg ikkje vart så trigga av dei norske orda. Det vart fort det same temaet når eg brukte dei norske orda. Hadde eg valt bøker for vaksne, eller bytta ut den eine boka med

eit anna tema, hadde det kanskje dei norske orda trigga meg meir. Ein anna grunn, kan vere at eg ikkje har skrive så mange engelske låtar, og difor når eg no fekk mykje nye ord eg vanlegvis ikkje hadde kome på, gjorde det at eg syntes det var veldig spanande med desse nye orda.

#### 4.3.4 Refleksjon

Skulle eg gjort denne aksjonsperioden på nytt, ville eg prøvd å plukke ut tilfeldige ord, og setje dei saman til ein faktisk tekst, i tillegg til å velje ord eg likar for så å setje det saman til ein tekst. Hadde eg gjort det, trur eg tekstane ville vorte mykje meir spanande og spesielle. Eg ville kanskje fått heile songtekstar i staden for mange skisser. Likevel vil eg trekkje fram at tekstane eg skreiv under denne metoden var mykje meir fullstendige enn i aksjonsperiode 1. og 2., sjølv om det berre var idear.

Det var tydeleg at det er tyngre å skrive når eg brukar el-piano, som eg har på rommet. Når eg brukte gitar, følte det som ein anna verden. Akustiske instrument er viktig for inspirasjonen min, då eg får ein heilt anna følelse og rom medan eg spelar på gitar eller akustisk piano. Brukar eg el-piano vert det ikkje levande nok, og det kjennes tamt, medan på eit akustisk piano er det følelse i sjølve lyden frå fyrste tone. Denne veka var eg berre heime på rommet, fordi det ville tatt for lang tid å spre og rydde saman alle orda på eit øvingsrom på skulen, der eg uansett berre kunne vore i to timar grunna bookingreglar. Eg treivst veldig godt på rommet denne siste veka, som òg var grunnen til at eg vart verande der.

Som dei andre vekene, var det fyrste dag som gjekk best, i tillegg til alle dei fyrste bolkane. Eg koste meg mykje meir denne veka, og var veldig stolt då eg var ferdig med heile aksjonsforskinga. Det som var spanande med denne metoden var at dei engelske orda gav meg mykje meir idear og inspirasjon enn dei norske. Det at eg oversåg orda eg hadde skrive sjølv, kjende eg var eit slags problem. Neste gong eg skal bruke orda, må eg skrive det inn i Word og skrive det ut slik at dei vert likare dei orda og setningane frå bøkene. Eg trur eg gjekk glipp av ein del fine setningar fordi eg oversåg dei sjølvskrivne, og ikkje såg dei før eg var ferdig med ein idé.

Metoden trigga noko i meg, og gjorde meg oppmerksam på ord eg vanlegvis ikkje brukar. Eg vil definitivt bruka denne metoden vidare i eigen skriving, både til vanleg og når eg har

skrivetørke. Denne metoden ser eg for meg vil trigge noko i meg uansett, sjølv når eg står fast.

#### 4.4 Funn og oppsummering av aksjonsforskinga

Desse tre vekene gjekk ikkje heilt slik eg hadde trudd dei skulle gjere. Eg hadde sett for meg at eg ikkje skulle verte så rastlaus som eg vart, då eg hadde korte bolkar per dag for å kunne halde fokus betre. Før eg starta hadde eg ikkje noko forhold til kor mykje eg skulle klare å lage, og eg trudde ikkje at eg skulle sitje igjen med så mange idear og skisser som eg til slutt hadde. I snitt hadde eg to idear eg jobba med kvar dag. Metoden eg trudde skulle vere mest inspirerande var metode 1. Groove. Dette viste seg å vere den metoden som var absolutt vanskelegast og minst inspirerande. Sjølv om eg fekk mange idear her, er det ikkje ein metode eg kjem til å bruke i vidare skriving, med mindre eg jobbar med ein anna person. Dette fordi eg følte ofte at eg sto fast med metoden, og det å ikkje ha noko tonalt å forholde seg til, synes eg var kjedeleg og utfordrande. Her trur eg kunnskapane mine i Logic har hatt mykje å seie. Eg vil tru om eg vert betre i Logic og lærar meg å laga kule grooves sjølv, vil denne metoden verte heilt annleis og mykje meir inspirerande.

Under metode 2. Instrument-metoden, var det gitar som gav meg mest idear og som eg syntes var det beste instrumentet å bruke. Utfordringane her var gitarkunnskapar, der eg vart fort sliten i fingrane. Ei anna utfordring var konsentrasjonen min, som var absolutt verst denne veka. Det verka litt som at eg følte meg «ferdig» etter fyrste dagen, sidan det gjekk så bra med den fyrste ideen. Det at dei andre ideane kom seinare enn den fyrste (2.1 Rosalie) gjorde meg motlaus og lite innstilt på å jobbe. Det kjendes som at eg ikkje ville klare å kome med ein like god idé som den fyrste. Her burde eg klart å legge vekk den tanken, og heller fokusere på dei nye ideane eg jobba med.

Metode 3. Cut-ups, var overraskande inspirerande, og eg ser for meg at dette er ein metode som vil kunne gje meg mykje idear om eg står fast og ellers. Under denne veka koste eg meg mykje meir, og klarte å halde eit meir stabilt fokus gjennom veka. Det at eg ikkje hadde nokon forventingar til denne metoden, trur eg har hjulpet. Kvar dag gjorde eg noko nytt, og det vart alltid forskjellig på grunn av orda som ikkje var valt av meg. Under siste veka brukte eg mykje gitar slik som under andre metoden, og eg er veldig motivert til å verte betre på gitar etter desse vekene, då instrumentet gjorde at eg følte meg kreativ og inspirert.

Etter aksjonsperiodane har eg funne ut at eg, til ein viss grad, kan prøve å skrive låtar for andre. I fyrste aksjonsperiode hadde eg fleire idear som kan passe til andre artistar. Dette syntes eg var artig å oppdage, og kan gjere at eg klarar å skrive sjølv når eg står fast. Om eg ikkje tenker at alle låtane skal vere til meg sjølv, kan eg ta meg andre fridomar og skrive annleis om eg føler for det.

Eg er blitt oppmerksam på kva eg må jobbe meir med, og har funne ut at realistiske og akustiske lydar triggjar meg mest. Eg oppdaga under alle refleksjonsdagane at eg hadde oversett mange gode idear. Dette var både spanande og eit viktig punkt for meg å oppdage.

Ein anna ting som har vore interessant å sjå, var bruken av namn i ideane mine. Spesielt under metode 2. og 3. brukar eg mykje namn, og berre jentenamn. Dette har eg ikkje vore bevisst på under prosessen, men eg har alltid skrive mykje i 3. person, og likar at tekstar er direkte. Kanskje det er difor eg brukar namn, for å gjere det meir personleg, og å gje tekstane og historiane ein tryggare grunn å stå på. Nokre av namna eg har brukt under aksjonsforskinga er: Amanda, Josephine, Rosalie og Lily.

Det som har vore skuffande, var at eg ikkje klarte å skrive ferdig låt-ideane. Den einaste ideen som vart ei heil låt, men som fortsatt er ei skisse, er ideen frå aksjonsperiode 2, ramme 2.1 Rosalie. Det vart heile 24 idear i løpet av tre veker, men ingen ferdigstilte låtar. Uansett er eg veldig nøgd med resultatet. Det vart mykje fleire idear enn eg hadde sett for meg eg ville få, så alt i alt har forkinga gjort meg bevisst på at eg får til å skrive om eg vil eller ikkje.

## 5. Drøfting og konklusjon

I dette kapitlet vert resultat frå aksjonsforskinga drøfta opp mot teori og forskning frå kapittel 2. Teori. Kapitlet er delt inn i tre delar; låtskrivingsmetodane, oppsummering og til sist vert det presentert svar på problemstilling og konklusjon. Eg vil starte med å repetere problemstillinga mi for denne oppgåva:

*På kva måte kan ulike låtskrivingsmetodar trigge ein kreativ låtskrivingsprosess?*

### 5.1 Låtskrivingsmetodane

I aksjonsforskinga vart det prøvd ut tre metodar for låtskriving, der alle hadde forskjellig fokus. Eg brukte ei veka på kvar metode, der eg syntes eg fekk prøvd ut metodane godt. Metodane var: Groove – med rytmisk grunnlag, Instrument – med tonalt grunnlag, og Cut-ups – med litterært grunnlag. Desse metodane vart valt fordi dei hadde forskjellig utgangspunkt, og fordi det var desse metodane som interesserte meg mest av dei utvalde metodane eg skreiv om under kapittel 1.3 Val av låtskrivingsmetodar . Mitt fokus og mål vart å prøve ut desse valde metodane for å finne ut om dei kunne passe mi låtskriving og om det faktisk trigga kreativiteten min.

Under forskinga hadde eg tre dagar aktiv utprøving av vekas metode, med ein fridag i mellom. Siste dagen i veka skulle, som tidlegare nemnt, brukast til å oppsummere og lytte og leselogg. Denne siste dagen med refleksjon og oppsummering har vore heilt essensiell for forskinga. Hadde eg ikkje brukt denne dagen til å høyre igjennom ideane medan eg las loggen, hadde eg gått glipp av mykje funn. Det at eg hadde ein dag «fri» der eg ikkje prøvde ut ein metode, gjorde at hovudet jobba vidare av seg sjølv. Under kapittel 2.3 Kreativitet skreiv eg om Braheny (2006) sin oppdeling av den kreative prosessen: 1. Preparation, 2. Incubation, 3. Illumination og 4. Verification (Braheny, 2006, s. 16). Slik eg opplevde denne inndelinga under aksjonsforskinga var inkubasjonsfasen viktig for min kreative flyt. Den gjorde at eg fekk ein pause frå aktiv jobbing, der hovudet arbeidde vidare med det eg hadde gjort – slik eg oppdaga under tredje dagen i fyrste aksjonsperiode, der melodilinjene var annleis enn dei eg hadde fått på dag 1. og 2. Kvelden før hadde eg vore på konsert, og det var tydeleg at eg var inspirert av dei komplekse melodiføringane frå konserten. Hovudet mitt hadde altså jobba vidare med det eg hadde høyrte og opplevd.

Når det gjeld punkt 3. og 4. av Braheny (2006) sin oppdeling, vart ikkje desse like relevant for mi forskning. Punkt 3. der ein skal prøve å ikkje vere kritisk, men spontan og å kome i ein kreativ flyt, om det er mogeleg, viste seg å vere passande i forskinga mi. Då fokuset låg på prosessen og ikkje resultatet, klarte eg å ikkje vere veldig kritisk til ideane eg fekk. Hadde dette vore ein «normal» låtskrivingsprosess for meg, er det utenkeleg å ikkje skulle evaluere og vere kritisk til det ein lagar undervegs. Punkt 3. ville difor vere lite relevant i min vanlege låtskrivingsprosess. Punkt 4. var ikkje relevant til mi forskning, då eg ikkje fekk ferdigstilt låt-ideane eg hadde, og difor ikkje finjustert resultatet.

Omgrepet *flow*, av Mihaly Csikszentmihalyi (2013) der følelsen av den «optimale indre oppfatning og erfaring» (sitert i Schechner, 2013, s. 97), var noko eg såg for meg at eg ville oppleve gjennom denne aksjonsforskinga. Forventninga til å oppleve denne følelsen gjorde at eg hadde eit underliggende press til å oppleve det. Slik Csikszentmihalyi (2010) snakkar om flow, kan ein ikkje tvinge det fram, og ein må ha visse føresetnadar til å kome i denne tilstanden. Då oppgåva mi hadde så sterke rammer, der eg måtte bruke spesielle metodar, og det at eg hadde eit tidspress, gjorde at eg til tider såg på forskinga meir som ein jobb, enn eit kreativt arbeid. Metodane og rammene gjorde at eg ikkje var heilt «fri» i tankeprosessen. I denne prosessen opplevde eg flow nokre få gonger, slik som under ramme 2.1 Rosalie, der eg vart veldig inspirert av eit nytt element, nemleg gitaren. Opplevinga eg hadde nokre veker før eg starta aksjonsforskinga, der eg skreiv ei heil låt, var sterkare prega av flowtilstanden enn når eg opplevde det under sjølve forskinga. Eg vil seie den følelsen eg fekk i kroppen under låta eg laga før forskingsperioden, er den type følelse ein «skal» kjenne under ein flowtilstand. Opplevinga av flow som eg hadde under forskinga, var der, men i mindre grad.

Braheny (2006) snakka om inspirasjonsskrivaren og craft-skrivaren, der ein i ytterkanten av desse skriv på rein inspirasjon eller med reint handverk (Braheny, 2006, s. 18). Under aksjonsforskinga opplevde eg begge desse type skrivarane. Det er vanleg at dei to typane går inn i kvarandre, men eg opplevde å vere i ytterpunkta av dei. Under fyrste aksjonsperiode med groove, opplevde eg mindre inspirasjon enn når eg var i andre aksjonsperiode der eg brukte gitar som tonalt grunnlag. Det følte som eg heller brukte handverket mitt enn å kjenne den veldige inspirasjonen under groove-metoden. Under andre aksjonsperiode under ramme 2.1 Rosalie, kjende eg på ein anna form for inspirasjon enn eg hadde hatt under fyrste periode. Følelsen i kroppen var heilt annleis, og eg kjende at eg hadde mykje å ta av,

slik Paul Simon snakkar om at han har eit basseng med fantasi, inspirasjon der han «hentar» låtar (Zollo, 2003, s. 82). Dei to systema til Kahneman (2019) meiner eg kan vere relevant når ein ser på forskjellen på desse to. Eg vil ikkje ta stilling til om eg var meir under det eine eller andre systemet, men ein kan argumentere for om eg under fyrste aksjonsperiode i større grad var under system 2 enn når eg dreiv på med andre aksjonsperiode. Då eg brukte groove som grunnlag, var eg meg meir usikker, der eg tenkte mykje meir over det eg gjorde og ikkje improviserte like fritt. Under instrument-metoden vil eg seie eg brukte meir intuisjon og song meir fritt.

Då eg såg på funna mine, var det interessant å sjå på bruken av namn i ideane eg hadde fått. Under metode 3. Cut-ups, der eg hadde klypt ut namn som Josephine og Amanda, var det ikkje så spesielt, då eg kunne velje desse namna frå orda på golvet. Under Rosalie og Lily, som eg brukte under metode 2., med tonalt grunnlag, var det meir spesielt og spanande å sjå at eg valde å bruke namn. Ved å bruke intuisjonen valde eg desse namna, både i ein improvisasjonsprosess der namna «dukka opp» (metode 2. – Rosalie og Lily), og under utklyppinga der blikket mitt stoppa ved namna (metode 3. – Josephine og Amanda). Det kom tydeleg fram under refleksjonen av heile aksjonsforskinga at kreativiteten min vert triggja av namn. Som oftast skriv eg i 3. person, og grunnen til å velje namn, er nok for å få ei meir «personleg» handling i ideane. Lisa Dillan (2008) seier at intuisjonen er eit viktig verktøy i ein improvisasjon. Dette kan eg bekrefte, ved at eg under heile aksjonsforskinga improviserte ut melodi, tekst og akkordlinjer. Under kvar ide eg fekk, improviserte eg på det grunnlaget eg hadde, anten det var rytmisk, tonalt eller litterært grunnlag. Ein brukar intuisjonen sin ved å velje ei melodilinje eller tekstfrase framfor noko anna. Under groove-metoden valde eg etterkvart ein groove framfor ein anna, då det eg hørte triggja på forskjellig måte. Eg valde det eg likte, framfor noko som ikkje var like «fint» i mine øyrer. Dette samsvarar med tidlegare forskning av Jerome Bruner (1970) som meiner at ein må ha ein viss kunnskap innanfor feltet ein oppheld seg i for å kunne «bruke» intuisjonen sin.

Det at eg ikkje hadde kjent på inspirasjon i det å skrive låtar, var, som nemnt, mykje av grunnen til at eg gjorde denne forskinga. Det å bruke mykje tid på å kjenne på eit press til å skrive, har gjort at eg kom inn i feil retning og gjorde at eg ikkje klarte å finne inspirasjon og glede i låtskriving. Dette snakkar Braheny (2006) om, at ein må prøve å danne eit positivt

bilete på seg sjølv og låtskrivinga, og å ha trua på at ein kan, og er god nok i det ein driv med. Psykolog Teresa Amabile (2006) seier følgjande om kreativitet:

*People will be most creative when they feel motivated primarily by the interest, enjoyment, satisfaction, and challenge of the work itself, not by external pressures (sitert i Braheny, 2006, s. 16).*

Denne gleda for å skape noko kreativt kjente eg sterkt på under Rosalie (ramme 2.1). Eg hadde ei slags indre følelse, der eg visste at om eg brukte gitaren ville det kome noko fint. I tillegg var eg veldig positivt innstilt den dagen då eg skulle starte på andre aksjonsperiode, som eg meiner spelte ei viktig rolle for korleis eg arbeidde kreativt. Eg var positiv til eigen låtskriving, humøret var bra, og eg kom i ein slags flowtilstand, der eg var fullt konsentrert og inspirert gjennom heile ideen, slik Amabile (2006) tek for seg – ein må vere motivert og kjenne glede i sjølve skapinga om ein skal klare å vere kreativ. I etterkant er eg framleis nøgd med resultatet eg fekk under Rosalie (ramme 2.1), men eg vil ikkje seie det er låta eg er mest nøgd med av dei ulike ideane eg fekk under aksjonsforskinga. Det at eg var positivt innstilt den dagen, i tillegg til at det var fint ver ute, påverka meg i stor grad og gjorde at eg likte ideen betre enn dei ideane eg i ettertid synes er finare.

Det viktigaste funnet under aksjonsforskinga, var det å finne ut at eg hadde gode idear til låtar når eg var sikker på at eg ikkje hadde fått gode idear i det heile. Det var overraskande å oppdage, og det same skjedde under kvar aksjonsperiode. Ein skulle tru at ein ved hjelp av intuisjonen kjende på kroppen at ein hadde ein god idé. Det å oppdage dette, vil hjelpe meg vidare i låtskrivinga mi, der eg i større grad vil ta vare på ideane eg får, og ikkje kaste dei før eg har gitt dei nokre dagar i inkubasjonsfasen Braheny (2006) snakkar om. Ved å la ideane modne og ikkje kaste dei om ein ikkje er nøgd ved fyrste augekast, meiner eg er særst viktig, og er det viktigaste eg har funne ut løpet av forskinga. Etter å ha oppdaga dette, at eg får gode idear sjølv når eg ikkje er nøgd der og då, kan ha noko å seie for skrivetørka eg har kjend på. Hadde eg tatt opp fleire av ideane mine etter ei øving, ville eg kanskje etter ei inkubasjonsfasa sjå potensialet i ideane.

Eg valde å bruke aksjonsforsking som metode i denne oppgåva, då eg ved hjelp av dei fire fasane *planlegging, handling, observasjon og refleksjon*, ville få nokre rammer for forskinga. Eg vart dermed tvungen til å halde meg innanfor desse, og som gjorde at eg fekk prøvd ut dei



tre låtskrivingsmetodane. Valet om å velje aksjonsforskning som metode var rett for denne oppgåva, men eg kunne òg valt ei fenomenologisk tilnærming for å auka truverda. Då eg har undersøkt eigen låtskrivingsprosess er oppgåva mi subjektiv. Såleis kunne eg valt fenomenologisk metode då den tek for seg det subjektive perspektivet, og som går ut på å beskrive eigne perspektiv i tillegg til forståing og oppleving (Johansson, 2016). Det sanselege er i fokus i denne metoden, noko som kunne ha styrka mi oppgåve, då resultatet er subjektivt og personleg. Tone Pernille Østern (2017) snakkar om det å forske med kunst og kor vanskeleg det er å gjere det truverdig. Ved å bruke aksjonsforskning med ei fenomenologisk tilnærming, ser eg for meg at dei saman kunne ha styrka oppgåva. Den fenomenologiske tilnærminga kunne ha hjelpt med å sikre kvalitet i forskinga. Likevel valde eg aksjonsforskning som metode for å få ei stram ramme rundt forskinga, slik at eg skulle klare å halde tidsplanen min og vere pressa til å jobbe. Hadde eg brukt ei fenomenologisk tilnærming ser eg for meg at eg ville teke meg større fridomar. Aksjonsforskninga gjorde at eg heldt meg innanfor timeplanen og at eg fekk ei god oversikt over forskinga. Det at eg skulle følge rammene med planlegging, handling, observasjon og refleksjon gjorde at eg ved hjelp av logg og opptak hadde full oversikt over forskinga eg hadde gjort.

## 5.2 Oppsummering

Etter fullført aksjonsforskning med dei tre metodane fann eg ut at alle metodane eg prøvde kunne fungere for meg, sjølv om nokon kjendes betre enn andre der eg, for eksempel, ikkje vil velje groove-metoden med mindre eg jobbar saman med andre. Gjennom alle metodane fekk eg fleire idear eg kunne ta vidare til mine prosjekt. I tillegg oppdaga eg at det kunne vore artig å skrive for andre. Ved å bruke utgangspunkta *rytmisk, tonalt og litterært* grunnlag, fekk eg testa ut kreativiteten min, kva som skjedde når eg berre hadde rytmisk, tonalt eller litterært underlag. Metoden som var mest utfordrande var fyrste aksjonsperiode med rytmisk grunnlag. Her syntes eg det var vanskeleg å vere kreativ, og eg kjende eg sakna å ha noko tonalt å forhalde seg til. Det at kunnskapane mine i Logic ikkje strakk til, spelte nok inn på kreativiteten og motivasjonen min under denne metoden.

Under andre aksjonsperiode med tonalt grunnlag opplevde eg å vere «heime» under metoden. Det var godt å ha noko tonalt å halde seg til, og bruken av gitar gav meg mykje idear og inspirasjon. Fyrste dagen av aksjonsperioden var fantastisk å oppleve, då eg følte

meg inspirert og at eg hadde ein god flyt i skrivinga. Det at resten av veka var prega av dårleg konsentrasjon, der eg sleit med å halde fokus og sitje i ro, var nok prega av forventningane etter fyrste dagen som gjekk så bra. Eg vil trekke fram at kunnskapane mine på gitar og ukulele gjorde at eg ofte måtte stoppe opp for å leite etter akkordar eller tonar. Dette gjorde at eg heile tida måtte stoppe opp i ideane eg fekk, fordi eg ikkje hadde nok kunnskapar i instrumenta til å få ein god flyt, som bekreftar det Csikszentmihalyi (2010) og Bruner (1970) snakkar om, at ein må ha nok kunnskapar og erfaring innan eit felt for å kome i ein flowtilstand eller kunne bruke intuisjonen sin.

Metoden som overraska mest, var Cut-ups. Gjennom heile denne veka hadde eg ei anna ro i kroppen enn eg hadde hatt på dei andre metodane. Utan å vite dette sikkert, meiner eg dette var fordi eg ikkje hadde nokon forventningar til denne metoden. Då eg ikkje hadde prøvd metoden før, og ikkje var avhengig av å ha spesielle kunnskapar (slik som i aksjonsperiode 1. og 2. med Logic- og instrument-kunnskapar), klarte eg å ha eit meir avslappa forhold til denne metoden. Fortsatt kjende eg på lite fokus og rastlausheit, men ikkje i same grad som under metode 1. og 2.

Sjølv om kunnskapane i både Logic og instrumenta eg brukte kunne vore betre, sat eg til slutt att med mykje gode idear og skisser på låtar. Eg oppdaga at den dårlege konsentrasjonen min ikkje spelte inn på kreativiteten min i så stor grad som eg trudde. Den gjorde heller at eg ikkje hørte dei gode ideane eg kom med når eg var i dårleg humør, eller var rastlaus. Dette vil vere ei viktig oppdaging og erfaring, som eg vil ta med til vidare låtskriving.

### 5.3 Svar på problemstilling og konklusjon

Problemstillinga mi var som følgjer:

*På kva måte kan ulike låtskrivingsmetodar trigge ein kreativ låtskrivingsprosess?*

Eg vil prøve å svare på problemstillinga mi ved hjelp av dei tre forskingsspørsmåla eg introduserte under kapittel 1.2 Problemstilling, der eg vil konkludere til slutt.

*Kva rammer kan eg setje meg for å få betre flyt i ein låtskrivingsprosess?*

For at eg som låtskrivar skal klare å skrive, har eg trudd at eg måtte ha ein frist eller noko som pressar meg. Eller at eg er inspirert og i godt humør. Dei viktigaste rammene eg kan setje meg sjølv, vil vere at eg er roleg i kroppen og fokusert når eg startar. Det vil ta for

mykje energi om eg er ufokusert, og eg vil miste motivasjonen til å jobbe, slik eg opplevde under aksjonsforskinga. Under forskinga måtte eg jobbe vidare sjølv om eg var ufokusert, noko eg vil synes er vanskelegare å få til om eg ikkje har ein spesiell frist eller pressmiddel, slik som denne oppgåva har vore. Under aksjonsforskinga vart det bekrefta at været spelar ei stor rolle for konsentrasjonen min og lysten til å skrive. Det var alltid tyngre å jobbe når været var grått. Sjølv om eg lett mistar fokus, vil det hjelpe å planlegge når eg skal skrive, og det må vere korte økter om det skal vere planlagt. Når eg skal skrive låtar etter forskinga, veit eg at det fungerer å tvinge seg sjølv til å jobbe kreativt, då eg vil få gode idear slik eg oppdaga under forskinga. Det tonale er viktig for at eg skal kjenne sjølv at eg er inspirert, og eg meiner gitar vil vere eit instrument eg i framtida vil bruke mykje under låtskrivinga. Det at eg no er klar over at eg får gode idear uansett kva humør eller kreative hjørne eg er i, vil nok vere ei viktig ramme for vidare skriving. Det å ha trua og vite at kreativiteten er der, sjølv på dårlege dagar vil hjelpe meg til å skrive vidare.

*Korleis finne inspirasjon til å lage låtar når ein står fast i ei skrivetørke?*

Følelsen av å ha skrivesperre eller skrivetørke er, som tidlegare nemnt, at ein vil skrive men ikkje får det til (Jareg, 2015). Eg meiner denne forskinga har hjulpet meg til å forstå betre korleis min låtskrivingsprosess fungerer og kva type skrivar eg er. Braheny (2006) snakka om fire type skrivarar: «deadline», «total focus», «scattered» og «project» writer, som eg utdjupa under kapittel 2.3 Kreativitet. Eg har alltid tenkt at eg er ein «deadline» skrivar, noko eg fortsatt vil seie eg er, men eg meiner òg at eg ein «scattered» skrivar. Eg skriv litt, treng pausar eller å gjere noko anna, for så å skrive igjen. Det å kunne kategorisere seg under desse har hjulpet meg til å akseptere korleis mi skriving og meg som person fungerer. Det er fint å ikkje samanlikna prosessen min med andre etter denne forskinga. Ved å godta at eg er ein type skrivar som skriv litt, og tek ein pause, utan at det skal gå ut over låtane mine, er eit viktig funn for meg. Det å ha samanlikna prosessen min opp i mot andre, har gjort at eg har fått ei sperre, som eg no ser for meg at eg kan kome vekk frå. Det å vite at eg kan kategorisera meg under dei to skrivarane, gjer meg inspirasjon på den måten at eg føler meg friare. Tankane mine vil ikkje i same grad som før samanlikne prosessen med andre.

Cut-ups metoden vil eg ta med meg vidare, og vil gje inspirasjon uansett, fordi ein vil sjå nye ord ein ikkje brukar like ofte. Eg vil ta med meg låtskrivingsmetoden eg skreiv om under kapittel 1.3 Val av låtskrivingsmetodar , der ein skriv akkordar på lappar og trekkjer dei i

tilfeldig rekkefølge som vil danne akkordrekka. Denne metoden vil opne opp for nye tonale fargar, der akkordane vil vere tilfeldige, som eg veit vil trigge kreativiteten og inspirasjonen min, då ein vil høyre noko nytt.

*Korleis vil dei valde metodane påverke kreativiteten min?*

Groove-metoden påverka meg i større grad til å synge andre melodifrasar enn eg vanlegvis gjer. Metoden utfordra meg, ved at det ikkje var noko tonalt å halde seg til, noko som og resulterte i at eg syntes metoden var kjedeleg. Om eg hadde jobba saman med ein trommis, trur eg denne metoden hadde påverka meg i større grad enn den gjorde. Ved å bruke ein person med menneskeleg time og innleving i grooven, er eg sikker på at metoden ville fungert betre for meg enn den gjorde.

Under instrument-metoden var det gitar som var det instrumentet eg søkte meg til mest. Eg var veldig inspirert av lyden, og «enkelheita» i det å bruke capo. Dette resulterte til at eg etter kvart vart motlaus og irritert då eg ikkje kunne nok akkordar, og endte opp med å spele det same, men i forskjellige toneartar. Likevel var dette metoden eg følte meg mest heime i. Då eg til vanleg har brukt piano, var eg betre kjend med denne metoden ved å starte idemyldringa i det eg høyrer ein akkord. Då eg brukte Kalimba, vart eg fort lei fordi det var så få tonar på instrumentet, og det kjendes som eg brukte opp inspirasjonen etter fyrste idé.

Under Cut-ups metoden skjedde det rare at eg følte eg hadde ei ro i kroppen. Eg likar ikkje puslespel, men eg vil tru eg kjende på same roen mange får av å pusle. Ved å velje dei orda blikket mitt stoppa ved, pusla eg meg fram til dei eg likte og sette etterkvart saman tekst. Denne metoden var veldig god å jobbe med, spesielt då eg satt med eit instrument i fanget og såg på alle orda samtidig, der eg kunne sjå og smake på orda, og velje ut i frå det om eg likte dei eller ikkje. For kvart nye ord vekte eg opp inspirasjonen min som gjorde at eg jobba godt kreativt og med relativ god flyt gjennom heile aksjonsperioden. Dette er ein metode eg vil anbefale andre å prøve, både i ein vanleg låtskrivingsprosess eller om ein står fast.

Relevansen for andre låtskrivarar er begrensa i oppgåva mi, då eg undersøker eigen låtskrivingsprosess. Resultatet vil i høgste grad vere relevant og viktig for mi vidare låtskriving. For andre låtskrivarar vil dei kanskje kunne finne relevans i metodane eg prøvde ut, der oppgåva kan vere til inspirasjon for andre når dei står fast i si låtskriving. Oppgåva er ikkje ei handbok for ein låtskrivingsprosess, men ei undersøking som kunne hjelpe meg å

finne metodar som fungerte for meg. Eg meiner oppgåva er spesielt retta mot andre låtskrivarar som òg spelar og/eller syng musikken sin sjølv. Alle har sin eigen prosess innan låtskriving, og metodar dei veit fungerer for seg. Ved å få eit innblikk i ein anna person sin kreative skriveprosess, meiner eg eg gjer oppgåva mi relevant for andre låtskrivarar, då eg veit eg hadde satt pris på å lese ei slik oppgåve.

Ein låtskrivingsprosess vil vere ulik kvar gong, og ulik for kvar låtskrivar. Ein kan ikkje bestemme over kreativiteten sin, og det er viktig å nemne at resultatet av denne forskinga hadde vore annleis om eg skulle gjort den ei anna veke, eller om nokre år, eller om ein anna person hadde prøvd ut dei same metodane. Ein må velje metodar ein trivst med, og vere open for å prøve ut nye metodar for å skrive låtar. Ein utviklar seg heile tida, og eg meiner at ein metode som ikkje triggjar kreativiteten min no, kan trigge kreativiteten ved ei seinare anledning. Dagsform og det som skjer rundt ein i livet spelar inn på kva ein likar, føler og fokuserer på. Eg meiner det vil vere ulike låtskrivingsmetodar til ulike tidspunkt i eins kreative låtskrivingsprosess. Ved å bli kjend med fleire metodar, vil ein finne nokre som triggjar eigen kreativitet. Bruk av ulike låtskrivingsmetodar kan forandre seg etterkvart, då ein alltid beveger seg vidare, utforskar og utviklar seg. Ein kan finne inspirasjon i denne oppgåva, men mine resultat vil sjølvsagt ikkje vere lik ein anna person sitt resultat.

Metodane eg prøvde triggja meg på ulike måtar, fyrst og fremst ved å ta utgangspunkt i rytmisk, tonalt og litterært grunnlag. Ut i frå det, ville resultatata mine nok vore annleis om eg hadde utsatt forskingsperioden til ei seinare anledning, eller om eg hadde bytt om på rekkefølga av metodane eg prøvde. Korleis ein låtskrivingsprosess ser ut for meg, er avhengig av humør, været, dagsform og det og dei eg har rundt meg. Eg har funne ut kva metodar eg likar og som eg vil ta med meg vidare etter dette arbeidet.



## 6. Avslutning og vidare forskning

Motivasjonen for å gjere denne aksjonsforskinga var å prøve å finne metodar innan låtskriving som kunne hjelpe meg når eg sto fast og ikkje klarte å skrive. Skrivesperre eller skrivetørke er eit omgrep som har vorte brukt mykje i denne oppgåva, og eg valde å bruke omgrepet skrivetørke og ikkje skrivesperre, fordi eg ikkje hadde ei tydeleg sperre, men sleit med å skrive. I artikkelen *Hjelp! Jeg har skrivesperre*, meinte Kirsti MacDonald Jareg (2015) at skrivesperre kan opplevast som at ein har lyst å skrive, men at ein ikkje får det til. Slik har eg kjent på det å skulle skrive låtar. Å ville men å ikkje få det til. I innleiinga snakka eg om nokre personlege «grunnar» som kan ha gjort at eg ikkje har klart å skrive så mykje nytt dei siste åra. Sjukdom i familien, innspeling av EP, og presset eg følte med å starte på ei mastergrad i nettopp låtskriving, kan ha gjort at eg ikkje har hatt eit avslappa forhold til å skrive låtar. Det å skulle planlegge og å spele inn musikken sin, medan ein i tillegg skal skrive ny musikk, kan ha gjort at eg har fått ein stopp og følt på eit press ved å gå låtskrivarstudiet. EP-en har vore planlagt lenge, men det var ikkje mogeleg å få til før hausten 2019. Låtane er gamle, og eg ser for meg at dette kan ha hatt innverknad på min kreativitet. Det å bruke skrivesperra som ressurs for å klare å skrive var noko Jareg (2015) tok opp. I mitt tilfelle går fokuset til alt anna enn teksten eller musikken eg lagar når eg står fast. Dei som har denne forståelsen og sjølvdisiplinen til å skrive sjølv om alt raknar, er verkeleg heldige.

Å ikkje verte ferdig med eit kreativt prosjekt før ein startar på noko nytt, seier Braheny (2006) noko om her: «*We won't allow ourselves to start new business until we've finished that old business*» (Braheny, 2006, s. 23). Eg er einig med Braheny til ein viss grad, der eg kan ha mykje i hovudet samtidig utan at det set ein stoppar, men har eg for mange kreative prosjekt på ein gong, seier det stopp. Om ein har mykje negativt eller stressande ting ellers i livet, spelar nok dette inn på same måte som å ha for mykje kreative tankar i hovudet. Mange klarar å skilje dei forskjellige prosjekta sine, medan andre må fokusere på ein eller færre ting om gongen. Under ein time med Frida Ånnevik, hausten 2018, fortalte ho om si låtskriving, der ho fyljer ein slags syklus der ho skriv musikk – spelar inn plate – turnerar – skriv musikk osv. For meg er sitatet til (Braheny) relevant for Ånnevik, då ho fokuserar på ein kreativ handling om gongen. Eg meiner sitatet er relevant for meg, der eg har ei forventning til at eg vil klare å løyse opp i mi skrivetørke når eg har sluppe plata.

Mike Rose (2009) meiner at skrivesperre ikkje kan samanliknast med ein som er amatør og ein som er profesjonell (Rose, 2009, s. 18). Tanken på å vere ein amatør innan låtskriving streifa meg, og eg tok det opp i ein klassesstime der me presenterer masteroppgåvene våre, og fekk tilbakemelding frå rettleiarar samt medstudentar. Her kom me fram til at eg er på veg ut i det profesjonelle musikk-markedet, men då eg fortsatt studerar, kan eg kalle meg semi-profesjonell. Eg la difor vekk tanken og usikkerheita på om eg var ein amatør.

Når eg no snart er ferdig med ein master i låtskriving, syntes eg det er viktig å kunne beherske fleire metodar for låtskriving, men og å ha prøvd forskjellige metodar for å ha ein større palett å ta av. Å bruke aksjonsforskning som metode gjorde at eg kunne prøve ut nettopp dette, å prøve forskjellige metodar innan låtskriving. Før forskinga hadde eg ikkje bestemt meg for om eg måtte skrive heile låtar eller kor mange låtar eller idear eg skulle sitje igjen med til slutt. Fokuset endte opp med å ikkje fokusere på resultatet, men heller å ha fokus på at alle idear var velkomne. Å få ein kreativ flyt i skrivinga, og å trigge kreativiteten min til å kome opp med idear som eg enten kunne jobbe vidare med under forskinga eller seinare. Dette vart hovudfokuset, i tillegg til å finne metodar som kunne hjelpe meg når eg sto fast.

Skulle eg gjort vidare forskning på låtskrivingsprosess er det nokre punkt eg ville tatt med eller prøvd ut:

- Eg kunne gjort ein bolk på morgonen og ein på kvelden, for å sjå om det var noko forskjell på kreativitet og produktivitet.
- Co-writing, eg ville hatt med fleire i prosjektet for å kunna jobba ut ideane betre og for å verte inspirert av kvarandre si musisering og idear.
- Eg ville prøvd å reist til forskjellige stader og skrive, åleine eller saman med andre. Her ville eg fått mykje gratis inspirasjon av å vore andre stadar enn heime og på skulen.
- Skulle eg brukte Cut-ups metoden igjen, ville eg prøvd å setje saman ord til ein heil songtekst, og ikkje sunge ut frå alle orda, slik eg endte opp med å gjere.
- I tillegg til å sjå på prosess, hadde det vore spanande å sett meir på stemmebruk og kva det har å seie på kreativiteten og alle vala ein tek i stemmebruken.



- Det kunne vore spanande å gjort same forskning med same metodar om ti år, for å sjå om metodane trigg meg annleis. Kanskje vil groove-metoden vere den som trigg mest?
- Ein kunne bestemt seg på førehand å måtte lage ferdig låtane ein starta på, og ikkje berre jobbe med ideane ein hadde. Om eg i denne oppgåva hadde bestemt meg for dette før eg starta forskinga, ville resultatet ha vore heilt annleis enn det vart.
- Eit anna punkt som hadde vore spanande å forske vidare på, er alle val ein tek når ein lagar låtar. Å gå djupare inn i kreativitetsteori, Kahneman (2019) sine system, og kva miljø rundt ein har å seie for det ein skapar.

Det har vore fint, og ei viktig oppdaging, at eg får gode idear til låtar på dårlege dagar, og at ideane eg får kan vere gode sjølv om eg ikkje høyrer det der og då. Etter denne masteroppgåva har eg funne ut at om eg lar ideane ligge, finst det som oftast noko fint i dei som eg kan bruke vidare. I tillegg har eg funne ei anna ro i kroppen, ved å finne ut korleis eg fungerer i ein låtskrivingsprosess og å godta min arbeidsmåte. Eg vil avslutte denne oppgåva med eit sitat frå Leonard Cohen.

*«If I knew where the good songs came from, I'd go there more often. It's a mysterious condition. It's much like the life of a Catholic nun. You're married to a mystery. – Leonard Cohen (Zollo, 2003).*



## Kjelder

- Bentley, C. A. (2019). Poet-Composers. I C. Scotto, K. M. Smith, & J. Brackett (Red.), *The Routledge Companion to Popular Music Analysis: Expanding Approaches* (s. 416-425). New York: Routledge.
- Braheny, J. (2006). *The Craft and Business of Songwriting* (3. utgåve). Cincinnati, Ohio: Writer's Digest Books.
- Bruner, J. S. (1970). *Om å lære*. Oslo: Dreyers Forlag.
- Burroughs, W. S. (u.å.). 'The Cut-Up Method of Brion Gysin'. Henta frå [http://www.tbook.constantvzw.org/wp-content/cutup\\_gysin\\_burrough.pdf](http://www.tbook.constantvzw.org/wp-content/cutup_gysin_burrough.pdf) (15.04.20).
- Csikszentmihalyi, M. (1996). *Creativity. Flow and the Psychology of Discovery and Invention*. New York: HarperCollins.
- Dillan, L. (2008). *Improvisasjon – kunsten å øve på noe som ikke eksisterer*. (Masteravhandling). Norges Musikkhøgskole: Oslo.
- Ellis, C., Adams, T. E. & Bochner, A. P. (2010). Autoethnography: An Overview (40 paragraphs). *Forum: Qualitative Sozialforschung / Forum: Qualitative Social Research*, Vol. 12 (1), Art. 10. Henta frå <http://www.qualitative-research.net/index.php/fqs/article/view/1589/3096> (17.04.20).
- Engbretsen, M. (2016). *Låtskrivingsprosessen, inspirasjon og håndverk? En studie av hvilke faktorer som påvirker låtskrivingsprosessen*. (Mastergradsavhandling). Universitetet i Agder: Kristiansand.
- FightMediocrity. (2015, 19. juni). *Flow by Mihaly Csikszentmihalyi. Animated book summery*. Henta frå: <https://www.youtube.com/watch?v=8h6IMYRoCZw> (22.03.20).
- Flowinstitute. (2010, 20. oktober). *Mihaly Csikszentmihalyi*. Henta frå <https://www.youtube.com/watch?v=JjliwSJGDiU> (16.04.20).
- Herr, K., & Anderson, G. L. (2005). *The Action Research Dissertation: A guide for Students and Faculty*. Thousand Oaks, California.: Sage.
- Jareg, K. M. (2015, 10. oktober). Hjelp! Jeg har skrivesperre. *Psykologisk*. Henta frå <https://psykologisk.no/2015/10/hjelp-jeg-har-skrivesperre/> (15.04.20).

- Johansson, K. (2016). Mellom hermeneutikk og fenomenologi – Et essay i vitenskapsteori. *Norsk Forening for Musikkterapi*. (2). Henta frå <https://www.musikkterapi.no/2-2016/2017/1/19/mellom-hermeneutikk-og-fenomenologi-et-essay-i-vitenskapsteori> (07.05.20).
- Kahneman, D. (2019, 16. november). Tenk fort- eller langsomt. *Psykologisk*. Henta frå <https://psykologisk.no/2014/01/tenk-fort-eller-langsomt/> (11.05.20)
- McNiff, J. & Whitehead, J. (2002). *Action Research. Principles and practice* (2. Utgåve). London/New York: Routledge Falmer.
- Neset, E. (2009). *Ableton Live for D(r)ummies: en studie rundt hvorvidt sequenserprogrammer som Ableton Live kan ha nytteverdi for trommeslagere i en live-situasjon*. (Mastergradsavhandling). Universitetet i Agder.
- Pattison, P. (2009). *Writing Better Lyrics: the Essential Guide to Powerful Songwriting*. Cincinnati, Ohio: Writer's Digest Books.
- Peterik, J., Austin, D. & Lynn, C. (2010). *Songwriting for Dummies* (2. utgåve). Indianapolis, Indiana: Wiley Publishing, Inc.
- Raidl, M.-H., & Lubart, T. I. (2001). An Empirical Study of Intuition and Creativity. *Imagination, Cognition and Personality*, 20 (3), 217-230. Henta frå [https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.2190/34QQ-EX6N-TF8V-7U3N?casa\\_token=8jrTI5q4jW8AAAAA:4bM9X1zmAf1840Jli5NfJCevHu3N-Y4MSnKBT1pLA2RsuazfQzEOVYq9eqfcTavAQvLm0CmLaF4B](https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.2190/34QQ-EX6N-TF8V-7U3N?casa_token=8jrTI5q4jW8AAAAA:4bM9X1zmAf1840Jli5NfJCevHu3N-Y4MSnKBT1pLA2RsuazfQzEOVYq9eqfcTavAQvLm0CmLaF4B) (22.04.20).
- Ricœur, P. (2001). *Hva er en tekst? Å forstå og forklare*. Omsett av Karit Elise Valen, i (Rose, 2009) Sissel Lægred og Torgeir Skorgen (red.): *Hermeneutisk lesebok*. ss. 59- 79. Oslo: Spartacus forlag
- Rose, M. (2009). *Writer's Block: The Cognitive Dimension*. Carbondale: Southern Illinois University Press.
- Sahlander, F. (2017). *Från Grundton till b2: Ett jazzmetodiskt Forskningsprojekt* (Doktoravhandling). Oslo: Universitetet i Agder.
- Schechner, R. (2013). *Performance Studies: An Introduction* (3. utgåve). London: Routledge.
- Shuker, R. (2016). *Understanding Popular Music*. London/New York: Routledge.

Wilson, J. (2016, 11. august). Artistic Research: In Conversation with Henk Borgdorff. *Non Traditional Research Outcomes*. Henta frå: <https://nitro.edu.au/articles/edition-2/artistic-research-in-conversation-with-henk-borgdorff> (19.04.20).

Zollo, P. (2003). *Songwriters on songwriting*. (Expanded 4th ed. 2nd Da Capo Press ed.). S.I.: Da Capo Press.

Østern, T. P. (2017). Å Forske med Kunsten som Metodologisk Praksis med Aesthesis som Mandat. *Journal for Reasearch in Arts and Sports Education*, 1 (5). Henta frå: <https://doi.org/10.23865/jased.v1.982> (12.05.20)



## Vedlegg

Rosalie (ramme 2.1). Låtdemo 1.

# ROSALIE (RAMME 2.1)

SWING ♩ = 130

**INTRO** B $\flat$  Eb(ADD9) C $\flat$ 7 Eb

**VERS** B $\flat$  Eb(ADD9) C $\flat$ 7 Eb

5  
9 DEAR FRIEND, I SAW YOU TODAY PICKING FLOWERS FOR YOUR HAIR

13 DEAR FRIEND, MAKING ANGELS IN THE FIELD OF RAIN

**REF** B $\flat$  Eb(ADD9) C $\flat$ 7 Eb

21 I'M RIGHT HERE BESIDE YOU I

23 COULDN'T CATCH YOU EVEN IF I WANTED TO, I

25 TRIED TO CLOSE MY ARMS AROUND YOU BUT YOU RAN

**N. (MELLOSPILL)** B $\flat$  Eb(ADD9) C $\flat$ 7 Eb

29

**VERS** B $\flat$  Eb(ADD9) C $\flat$ 7 Eb

33 ROSALIE WITH HER HEARTBEAT LIKE THE OCEAN, AND THOUGH

37 AS LONG AS SHE STAYS DEAR



ROSALIE (RAMME 2.1)

2

41 **REF** Bb Eb(ADD9)  
 RO - SA - LIE I'M TRY - ING TO CON - FESS TO YOU I

43 Cm7 Eb Bb  
 SWEAR I DON'T KNOW WHAT TO DO - , WITH - OU - T YOU.

46 Eb(ADD9) Cm7 Eb Bb  
 I COULD-N'T CATCH YOU E -

50 Eb(ADD9) Cm7 I Eb  
 VEN IF I WA-NTED TO, I TRIED TO CLOSE MY ARMS A - ROU - ND YOU\_ BUT YOU RA -

53 Gm F/A Eb F

57 **BRIDGE** G Ab Eb Bb/D  
 WEA - RING PU - RPLE\_ LIKE THE FLO - WERS I - N YOUR HAI - R.

61 G Ab Eb Bb  
 MA - KING SO RROW DI-SA-PPEA - R A - ROU - ND YOU.

66 **REF** Bb Eb(ADD9) Cm7 Eb  
 RO-SA-LIE I'M TRY - ING TO CON-FESS TO YOU I SWEAR I DON'T KNOW WHAT TO DO - , WITH-OU

70 Bb Eb(ADD9) Cm7 Eb  
 T YOU.

74 Bb Eb(ADD9) Cm7 Eb I  
 COULD-N'T CATCH YOU E - VEN IF I WA-NTED TO, I TRIED TO CLOSE MY ARMS A-ROU - ND YOU\_ BUT YOU RA

78 Gm F/A Eb F

N.

Hjertebank (ramme 3.4). Låtdemo 2.

## HJERTEBANK (RAMME 3.4)

♩ = 85

F(ADD9)
C
Dm7
C/E

PÅ KAN-TEN, STOD E - G GLI-TRAN DE MED U - RD

5 F(ADD9)
C/E
Dm7
G

DJU - PE AU - GE STO - RE O-RD MANN SKA- PET SEI - E SO MA-NGT HO

9 Dm7
C/E
F
Dm7
C/E
F

DRU- KNA OG FOR SVANT DEI LEI - TTE ØV - E - A - LT

13 F(ADD9)
C
Dm7
C/E

HJE-RTE-BAN-K I SKY - GG-EN KVIS KRA-NDE OM DE - G

17 F(ADD9)
C/E
Dm7
F
G

HJE-RTE-BAN-K I SKY - GG-EN MED KNIRK O - G SUS FRÅ HAV