

Tilstede

- et prosjekt om relasjoner til en kopp



Kandidatnummer 104

MAPD5900-1

Vår 2021

Masters Project in Design

OsloMet - Storbyuniversitetet

Sammendrag

Jeg har gjennom denne masteroppgaven gått fra å jobbe med ide og skisser til å ende opp med et ferdig tredimensjonalt sluttprodukt. Dette har jeg gjort ved å bruke materialbasert forskning ved å skisse direkte i materialet, for å komme frem til beslutninger. Metoder som kunstfaglig hermeneutisk spiral har vært en god rettesnor gjennom hele oppgaven. Litteraturen har støttet og lært meg enda mer om mitt fag. Jeg har forsøkt å gjøre dette så strukturert og oversiktlig som mulig både for meg selv og leseren.

Abstract

Through this master's thesis, I have gone from working with ideas and sketches to ending up with a finished three-dimensional product. I have done this by using material-based research, by sketching directly in the material, to arrive at decisions. Methods such as the artistic hermeneutic spiral have been a good guideline throughout the thesis. The literature has supported and taught me even more about my subject. I have tried to make this as structured and clear as possible for both myself and the reader.

De som skal takkes

Takk til min kjære inspirerende, tålmodige og dyktige veileder, Astrid Heimer.

Takk til Aina Mumbi og Zoe Anniken Pocahontas for seine, lange kvelder med ord påfyll og grundige diskusjoner. Takk til Maria Waagbø for litteratur, struktur og brenneslesuppe. Takk til Sigrid Melkeraaen for hjemmekontor, måltider og lufteturer ved havet. Takk til Trude Lykke for korrektur, opprydding og oppmuntring. Listen er lang, men de det angår vet selv hvem de er. Uten deres hjelp hadde dette ikke vært mulig.

Veien hit har vært lang, utfordrende og spennende. Det kjennes godt, men også litt vemodig å skulle levere den siste oppgaven ved et Universitet jeg har vært tilknyttet siden 2005. Med dette vil jeg også få takke skolen, lærere, ansatte og medstudenter på OsloMet. Nå er jeg spent på veien videre og hvordan eventuelle fremtidige samarbeid vil utvikle seg i fremtiden.

Velkommen til min vei gjennom prosessen med å skape et produkt som skal tilføre økt livskvalitet
og fokus på *her og nå*.



Innholdsfortegnelse

Sammendrag.....	2
Abstract.....	2
Forord.....	2
Innholdsfortegnelse.....	5
1 Innledning.....	6
1.1	
Tema/bakgrunn.....	6
1.2	
Problemområde.....	7
1.3 Forprosjekt.....	8
1.4 Prosjektets grunnlag.....	13
1.5	
Problemformulering.....	13
2 Teori.....	14
2.1 Tilstedeværelse, oppmerksomhet og mindfulness.....	14
2.2 Persepsjon; form og materialitet.....	15
2.3 Gjenstandskultur, ritualer og tradisjoner.....	16
3	
Metoder.....	18
4 Den skapende prosessen.....	23
4.1	
Materialvalg.....	24
4.2	
Form.....	28
4.3 Fire	
kopper.....	29

4.4 Kopp med bærende element.....	40
5 Refleksjon av sluttprodukt.....	41
6 Konklusjon.....	45
Referanser/litteraturliste.....	46
Vedlegg.....	46

“Snusmumriken stannade i mossan och en liten olust flög över honom. Muminrollet som väntade och längtade så förskräckligt. Som satt där hemma och väntade och beundrade och sa: Naturligtvis ska du vara fri. Så klart att du ska ge dig iväg. *Om jag förstår att du måste få vara ensam ibland.*”

- Tove Jansson, Det osynliga barnet

1 Innledning

1.1 Tema/bakgrunn

Min egen reise gjennom dette prosjektet begynte med noen livsopplevelser som gjorde meg oppmerksom på min egen indre uro. Gjennom mitt virke som lærer ble det etterhvert veldig tydelig for meg at denne konstante uroen er nær universell; de fleste mennesker ser ut til å ha vanskelig med å finne hvile og tilfredshet i hverdagslivet sitt. Hva kan dette skyldes, i verdens rikeste land?

Tiden da jeg fulgte min mor i hennes avslutning av livet var full av sterke og vanskelige følelser - frykt, anger, sorg og hjelpeløshet - og mange tanker og grublerier rundt ansvar, skyld, fortid og framtid. Men opplevelsen av prosessen brakte også med seg noen øyeblikk av ren lykke, med påfølgende ro. Dette forundret meg, og jeg reflekterte mye over hva som kjennetegnet disse øyeblikkene. Jeg fant et fellestrekk ved dem: de involverte sanseopplevelser som for et øyeblikk gjorde at alle de plagede tankene forsvant, eller kom i bakgrunnen. Et glimt av min mors myke hender. Lukten av håret hennes. Følelsen av stoffet i nattkjolen hennes. Det moderne livet har et høyt nivå av komfort for de fleste, men bringer med seg mye uro. Etersom stresset og usikkerheten øker, intensiveres jakten på løsninger. Det store spørsmålet er det samme, gamle: hvor er lykken?

Facebook, instagram, snapchat, nyhetskanaler, netflix - vi oversvømmes av informasjon og drukner i input. Tanker, sammenligninger, vurderinger, bekymringer og undring - livsopplevelsen domineres av kognitive prosesser. Dessverre er det lite og kortvarig lykke eller fred å hente i hodet. Det fungerte ihvertfall ikke for meg!

Jeg kom på sporet av noe som jeg har fundert mye over siden, og brukt mye tid på å undersøke, både i kunsten og i mitt hverdagsliv. Jeg begynte å søke livet i sansene; i den følte opplevelsen av å være og å gjøre.

Nøkkelen til øyeblikkene av ro med mamma var dette: at jeg i et bittelite øyeblikk fikk med meg livet som det var, og ikke gjennom et filter av tanker og bekymringer. Oppmerksomt nærvær, er begrepet som er ofte brukt om dette. Også kjent som mindfulness.

Mitt prosjekt er et bidrag til vår gjenstandskultur. Det handler om ulike verdier av en kopp, og om tid og sanseintrykk, og skal ende opp i et en estetisk bruksgjenstand som har som mål hos bruker om å endre sinnstilstanden til å påminne og oppfordre bruker til å være litt mere tilstede i øyeblikket. Jeg ønsker å utvikle en kopp som medfører at man blir mer bevisst den praktiske bruken av drikkeredskapet.

1.2 Problemområde

Ideen til å utforske koppen og vår relasjon til den fikk jeg som nevnt først gjennom avskjeden til min mor, men også gjennom mitt yrke som norsklærer ved Rosenhof voksenopplæring. Det er ikke lov hverken for elever eller lærere å bruke mobilen i undervisningen, noe jeg tolker som desperasjon dukket opp hos elevene mine når de måtte sette mobilen på lydløs og legge den i sekken. Etterhvert utviklet det seg nærmest en ubehagelig negativitet i rommet, når elevene ikke å kunne ha mobilen i nærheten. Dette var ikke kun knyttet til at beskjeder fra for eksempel det å besvare meldinger fra barna, Nav eller andre viktige telefoner. Flere elever lot også som om de hadde lagt vekk mobilen, men hadde den likevel på fanget sitt i håp om at jeg ikke skulle se det. Dette gjorde at jeg forsøkte et eksperiment og plasserte mobilen til alle elevene på en pult foran i klasserommet, og det utviklet seg nærmest panikk da de måtte gi fra seg mobilen i 45 minutter, som er lengden på en undervisningstime. Deretter diskuterte vi hva og hvorfor fravær av mobilen førte til både sinne, frustrasjon og høyt engasjement. De innrømmet at det var sosiale medier som trakk oppmerksomheten mest.

Jeg måtte også gå i meg selv å kjenne på nerven som dukket opp også hos meg når jeg heller ikke kunne se på min egen mobil eller sjekke inn på sosiale medier.

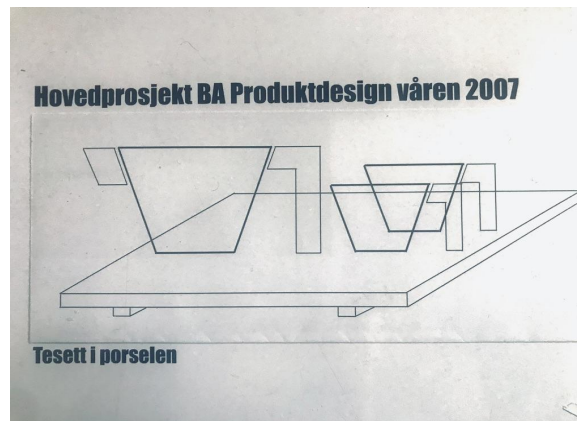
Med dette begynte jeg derfor å legge mye større merke til mobilbruk overalt. Med venner, hos familie, på jobb og ute i livet generelt. Det er, etter min mening blitt helt vanlig og akseptert at folk i alle aldre til alle døgnets tider bruker veldig mye tid på mobilene våre. Meg selv inkludert. Derfor synes jeg det er viktig å øke fokus på dette fenomenet. Mitt bidrag ønsker jeg skal være et produkt med et tilleggsfunksjon som bidrar til større tilstedeværelse og forhåpentligvis mindre mobilbruk.

1.3 Forprosjekt

Våren 2007 avla jeg min Bachelor i Produktdesign ved OsloMet - Storbyuniversitetet, avdeling Kjeller. Jeg lagde da et te-sett i materialene porselen og tre, te-settet er avbildet her.



Her er bildet av te-settet jeg leverte i min bacheloroppgave.



Legger også til dette bildet for at linjer og former skal kunne sees bedre.

I arbeidet med bacheloroppgaven dykket jeg dypt inn i læringsprosessen om materialene jeg valgte å bruke, og som jeg har fortsatt med i dette prosjektet. Mye tid gikk med til å bestemme godstykkelse med utgangspunkt i sikkerhet, for å sikre at brukeren ikke brenner seg ved bruk av koppen. En annen ting jeg brukte mye tid på var utforskningen av tremateriale, og bearbeiding av dette.

Te-settet har denne material-kombinasjonen porselen og tre. Uttrykket disse to materialene skaper sammen gir både et helhetlig og samtidig et separat uttrykk av å bære både en kontrast, men på samme tid også en helhetlig balanse. Kombinasjonen av disse to materialene gir et godt, varmt, lyst og lett inntrykk på grunn av det hvite, rene, hule porselenet i kontrast mot det mørke, flate med varierte organiske, ru eller mer definerte rene linjer i bæreren eller holderen. Dette kom til uttrykk i spennende og varierte sluttresultat. Te-settet ble trukket ut til å vises på Møbelmessen i Stockholm høsten 2007. Det var gøy å være tilstede og se hvordan folk så mitt produkt og hva de ga av tilbakemeldinger. Helt siden den gang har jeg likt kombinasjonen av disse to materialene.

I min bacheloroppgave fungerte brettet som bærer, samler eller en avgrensning for te-kannen og koppene som var plassert på dette. Dette også som en slags begrensning eller føring da det tilhørte et sett, med tekannen og to kopper. Det ble også laget med tanke på å oppfordre til samtale mellom to mennesker over en kopp te. Jeg siterer her fra min bacheloroppgave 2007:

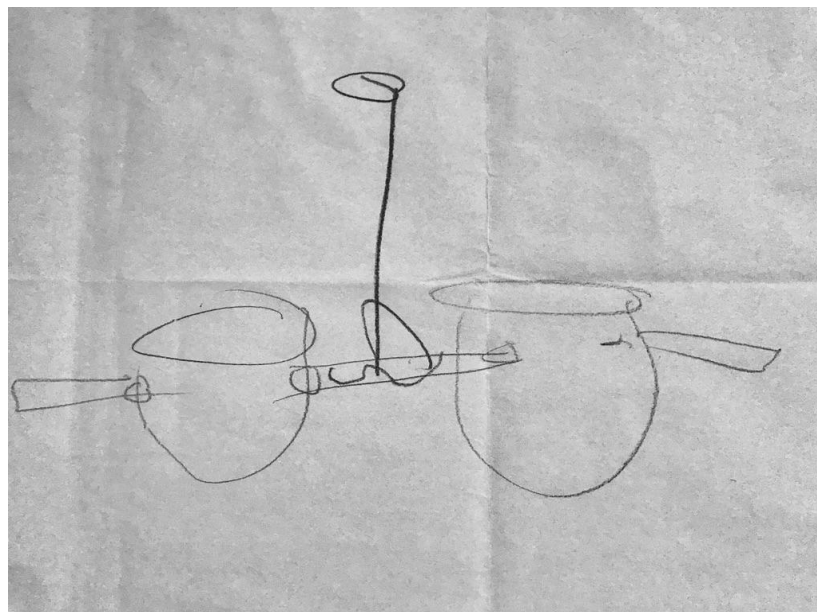
Som et svar eller en kommentar til samfunnet vi lever i i Norge i dag har jeg med dette helt klare retningslinjer i forhold til uttrykket som fremkommer i mitt konsept. I valg av form og i materiale.

jeg vil at bruken av mitt tesett skal appellere til ro og avslappethet, til en pause og litt mer ettertanke i en stresset hverdag.¹ Tesett i porselen.

Jeg føler også at det var andre aspekter å utforske ved grunnidéen jeg hadde med bacheloroppgaven, som i korthet handlet om å lage et te-sett med kvaliteter som fremmet tilstedeværelse og oppmerksomhet rundt et øyeblikk. Spesielt ønsker jeg å utforske selve formgivningen for å skape en sinnsstemning jeg ønsker.

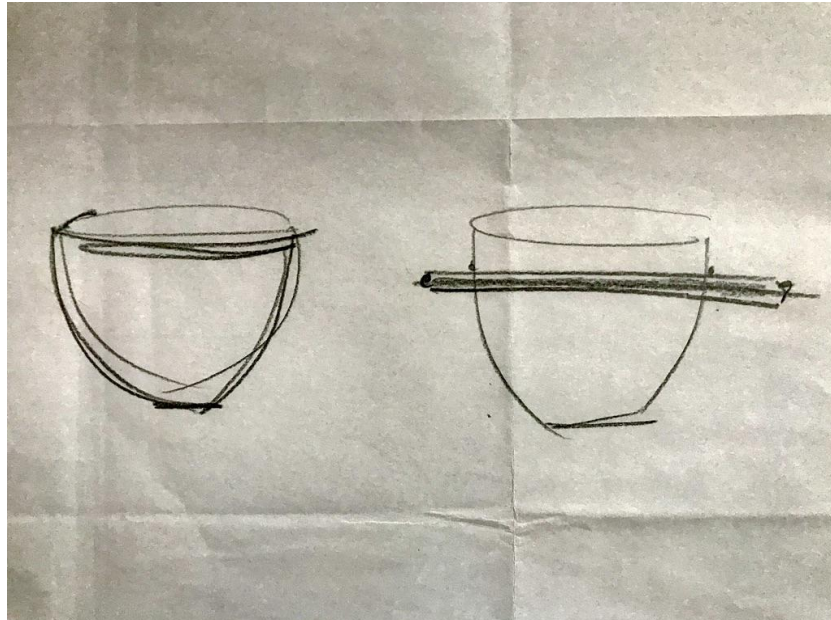
Utviklingen av konseptet reflekterer endringer som har skjedd i meg i løpet av årene som har gått siden bacheloroppgaven, men også endringer i samfunnet, slik som et høyere tempo og inntrykk som kommer stadig tettere og raskere.

Skisser og idemyldring (vedlegg 1)

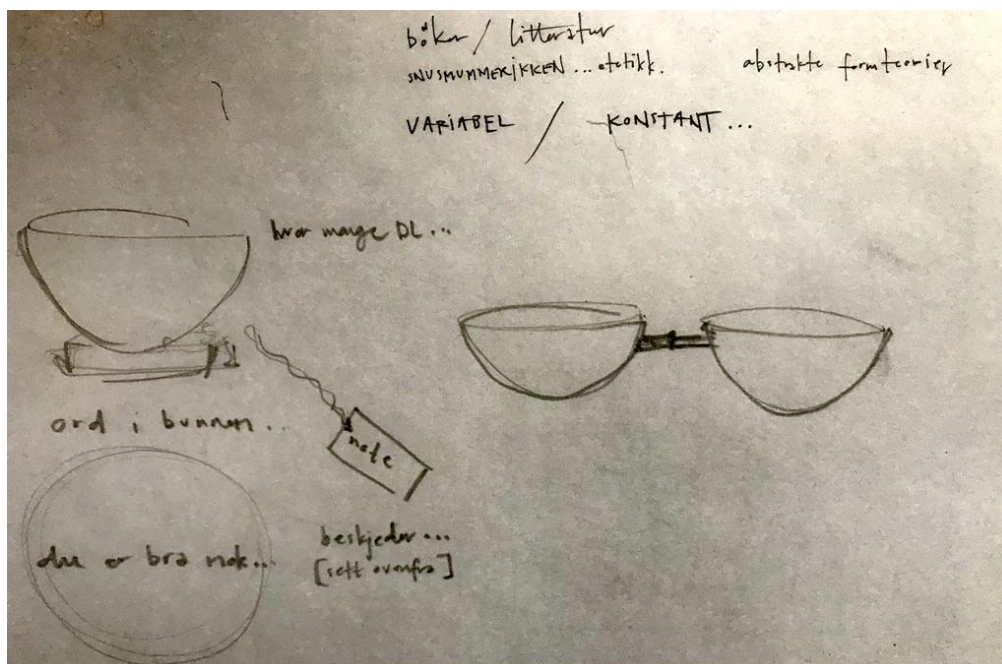


Her leker jeg meg med om koppene på en eller annen måte skal henge eller være koblet til hverandre. Her fremstilles de som avrundet i bunnen.

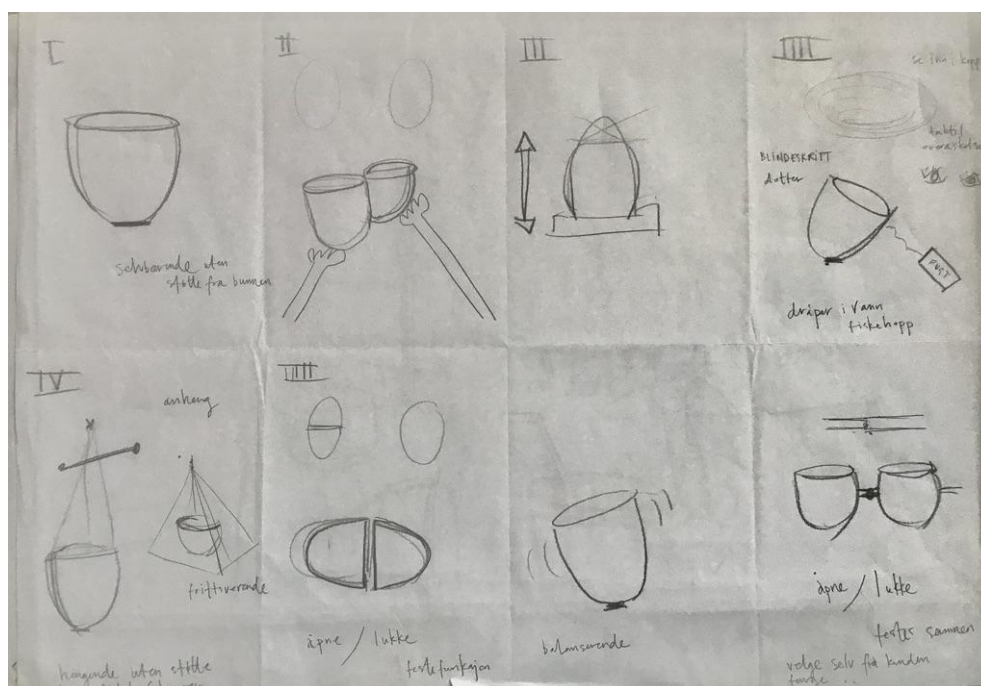
¹ *Tesett i porselen*, Ida Eggum Grindertangen, Bacheloroppgave 2007.



Tegningen viser koppene med og uten hank. Her er de tegnet inn med en tydelig base. Her er den enda ikke ideen om avrundet form i bunnen. Koppen til høyre i bildet viser en ide jeg hadde om å lage en hank. Hanken er frest ut med et dreieverktøy som kan frese ut en pinne på ønsket dimensjon. Koppen er laget med to hull nesten vertikalt i toppen, pinnens om skal fungere som hank blir ført på plass gjennom hullene i koppen etter at den er ferdig brent. Denne pinnen, hanken kan da enkelt tas ut og inn ved rengjøring. Også for at denne pinnen heller ikke vil tåle å vaskes i oppvaskmaskinen. Den ville da på grunn av sin form og sine trefibre bøyd seg og mistet sin opprinnelige form.



Tegningen øverst til venstre viser koppen plassert på en forhøyning. Dette allerede tiltenkt da ideen om koppen her viser hvor avrundet den kan være i bunnen. Tegningen til venstre viser også en sammenkobling mellom koppene. Hvorfor jeg tenker dette på nåværende stadiet vet jeg ikke, men ideen om en slags tilkobling for å knytte ritualet å drikke en kopp te er her allerede med i tankene om hvordan koppen skal ende opp som sluttprodukt.



De forskjellige skissene som vist på tegningen over er gjort ut i fra modellen crazy 8s. Crazy 8's is a core Design Sprint method. It is a fast sketching exercise that challenges people to sketch eight distinct ideas in eight minutes. The goal is to push beyond your first idea, frequently the least innovative, and to generate a wide variety of solutions to your challenge.

(<https://designsprintkit.withgoogle.com> › crazy-8s)

1.4 Prosjektets grunnlag

Tilstedeværelse; oppmerksomhet og mindfulness. Persepsjon; former og materialitet.

Gjenstandskultur; ritualer og tradisjoner.

1.5 Problemformulering

Hvordan kan jeg skape en kopp som kan oppfordre bruker om å være mer tilstede?

På hvilken måte kan det estetiske og det taktile være med på å skape en bevissthet rundt tilstedeværelse?

2 Teori

2.1 Tilstedeværelse, oppmerksomhet og mindfulness

Min kopp skal forhåpentligvis tilføre bruker et noe større fokus på å kunne være litt mer tilstede i øyeblikket. Minne om at man kan ta en pause eller bare sitte å *være*, uten å samtidig bruke oppmerksomheten på mobilen eller andre ting.



Den norske kunstneren Janikk Abel`s prosjekt lager hun Reconnectors som er et forsøk på å bevege seg nærmere til det å være mer tilstede og det som faktisk betyr noe.

Mindfulnesslærer Jon Kabat-Zinn gir denne definisjonen av mindfulness: «*Mindfulness means paying attention in a particular way: on purpose, in the present moment, and non-judgmentally*». ²

En annen måte å forstå mindfulness på er gjennom å beskrive de to komponentene i mindfulness.³

1. Selvregulering av oppmerksomheten slik at den ledes tilbake til øyeblikket og til vår umiddelbare erfaring fra øyeblikk til øyeblikk
2. Å forholde seg til det som erfares i øyeblikket med vennlighet, nysgjerrighet, åpenhet, tålmodighet, tillit og aksept.

Oppmerksomt nærvær innebærer å være tilstede i øyeblikket, og få med seg livsopplevelsen slik den er, mens den foregår. Å kjenne gulvet under føttene sine, se sollyset som faller inn gjennom vinduet, høre nyansene i stemmen til mennesket foran deg. Men også kjenne at magen er stram, at det kjennes tungt i brystet. Alle inntrykk registreres, merkes, og tas i mot. Det er en tilstand hvor man ikke kjemper for å komme unna ubehag, enten ved distraksjon eller ved planlegging.

2.2 Persepsjon; Form og materialitet

I mitt prosjekt er kroppens bevegelser, gester og hendenes persepsjoner viktig. Arkitekten Sven Hesselgren (1907-1993) beskriver den taktile sansen ut fra hvordan vi berører ulike overflater med våre hender eller andre deler av kroppen. Ifølge Hesselgren er haptisk form inndelt etter tre forskjellige berørings måter: hvilende (vilande), bevegelig (rörlig) og omsluttende (omslutande). De tre måtene å oppfatte former på beskrives som:

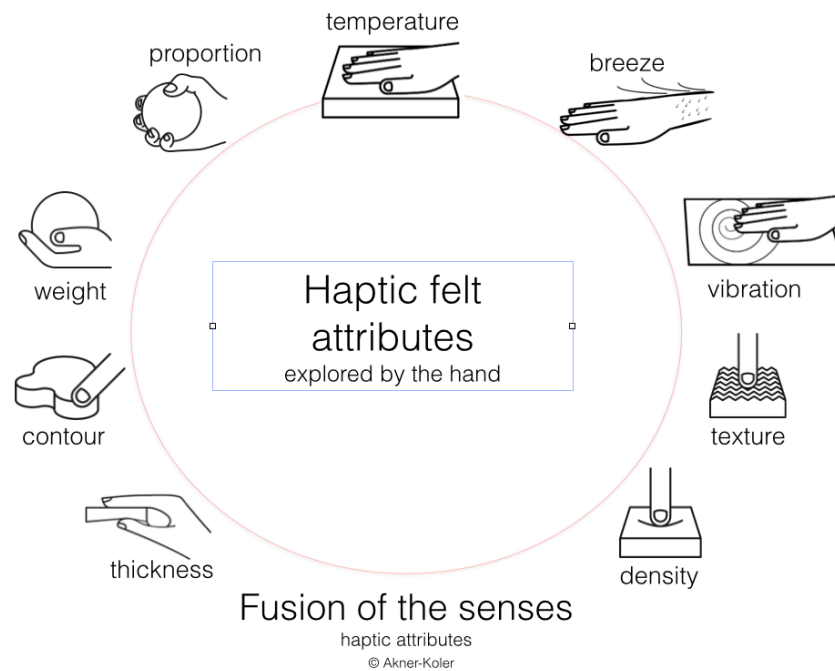
1) Vid beröring med vilende hand har man i allmänhet ingen formupplevelse, endast en orientering om föremålets läge i rummet.

² *Full Catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain and illness*, Jon Kabat-Zinn, 2009.

³ *Mindfulness, A Proposed Operational Definition*, S.R. Bishop, S.R. et al., (2004). *Clinical Psychology: Science and Practice*, ed 11, 230–241. Available: <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1093/clipsy.bph077/abstract>

2) Vid beröring med rörlig hand glider vanligen fingertopparna över föremålet. Härvid varseblir man i första hand proportionerna.

3) Först vid det gripande och omfattande kännandet med rörlig hand, varvid samtliga fingrar och hela handgreppet får kontakt med föremålet, kommer emellertid det fulla «formavkännandet» till sin rätt».⁴



Haptic felt attributes, explored by the hands av Akner Koler /Ranjbar

2.3 Gjenstandskultur, ritualer og tradisjoner

Koppen som objekt

I boka Ting på nytt av Ingvar Bråten og Åse Kvalbein⁵ skriver de dette om drikke-objektet, hulrommet eller koppen. En helt dagligdags kopp kan beskrives ut i fra materialene, formen og funksjonen, men egentlig kan den fortelle mye mer. Den viser at vi som mennesker har laget oss et redskap for den livsviktige prosessen det er å drikke. Ved hjelp av en kopp kunne man drikke fra en annen måte enn direkte fra en kilde. Tidligere måtte man vende ansiktet sitt mot vannkilden, som

⁴ Å gripe form for å begripe form, Konkret og abstrakt formforståelse, Astrid Heimer, Doktorgradsavhandling no.81, 2020, Universitetet i Sørøst-Norge

⁵ Ting på Nytt, skriv sideantall 151 , Ingvar Bråten og Åse Kvalbein, forlag, 2020

enten var bakken eller langs en fjellvegg. Rent fysisk betydde koppen at det ble mulig å drikke samtidig med at man satt oppreist og vendt mot andre mennesker. Man kunne hente opp vann bare ved å gjøre en bevegelse med armen, ikke med hele overkroppen. Koppen fikk betydning for hvordan det å drikke kunne bli noe mer enn bare en nødvendig overlevelses handling. Det ble en viktig handling både i seremonier og sosiale sammenhenger. Mange av oss har en favorittkopp i skapet som vi velger fremfor andre kopper.



Skulptur laget av Per Palle Storm i 1958: Mann som drikker av fat.

Hva er det som gjør at vi velger en kopp fremfor de andre når drikken vi har oppi den, er den samme? Koppens farge, overflate, tyngde og utforming vil være med å prege hvordan vi opplever det å drikke.

Objektet som kulturelt objekt

Det finnes flere te seremonier som arrangeres både inne og ute i skogen. Seremonier er noe vi vet bygger på en lang kulturhistorie fra gammelt av.

Her drikkes teen rituellet og det er spesielle rammer for hvordan og når teen skal drikkes. Mine kopper kan fint brukes under slike seremonier, jeg har selv deltatt på dette og alle som deltar får servert te i en kopp man skal drikke av under hele deltakelsen. Ritualet tilsier at man ikke skal drikke av koppen før alle har fått sin del. Man blir da sittende med koppen foran seg eller i hendene, det er ofte behagelig å varme seg på væskeinnholdet i koppen som gir god varme.

I intervjuet jeg henviser til lengre ned i oppgaven sier også Aina Mumbi at hennes pasienter gjerne får en kopp te før samtale og behandling, men også for at de skal ha noe å *holde seg i* rett og slett

for å føle seg tryggere.

Te drikkes i dag over hele verden både i selskapelighet, men også rituelt. Selve teen stammer fra en te busk, *Cammelia Sinesis* som ble oppdaget på grenseområdet i mellom India, Kina og sørøst asia. Den første nedskrevne dokumentasjonen på at mennesker kokte te på teblader skal visst være helt tilbake til år 2000 før kristus. Teen kom til Europa rundt 1610. I begynnelsen ble det sagt at den ble brukt som medisin og at det først senere ble brukt som nytelsesmiddel.

3 Metoder

I denne hovedfagsoppgaven har jeg hatt som målsetning å undersøke hvordan bruken av mitt produkt kan hjelpe til å fremme tilstedeværelse og sanselklarhet.

I dette arbeidet har jeg brukt forskjellige metoder. Hovedsakelig har jeg basert meg på praksisledet forskning.

Kunstnerisk forskning

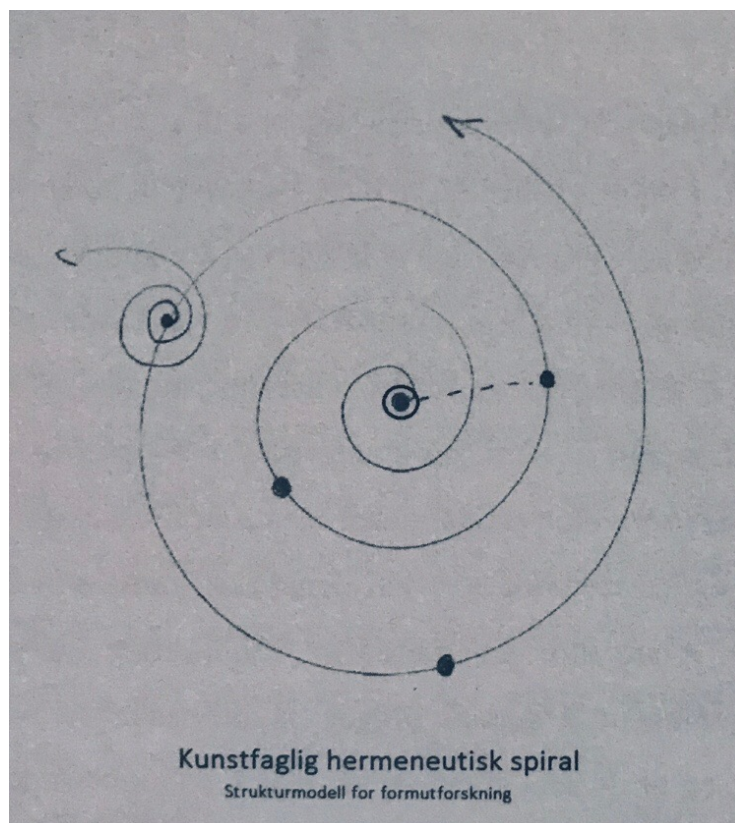
Tone Pernille Østern skiver "Kunstnerisk forskning er forskning der forskningsspørsmålet besvares gjennom kunstnerisk praksis"⁶. Min egen erfaring og praksis har utgjort utgangspunktet for mine undersøkelser, og ført fram til det ferdige produktet. Østern siterer videre Julian Klein, om artistic research: "[...] it has to be acquired through sensory and emotional perception, through the very artistic experience from which it cannot be separated [...] Artistic knowledge is, in each and every case, sensual and physical, «embodied knowledge.» The know-ledge for which artistic research strives is a felt knowledge."⁷

⁶ *Å forske med kunsten*, Tone Pernille Østern, Vol. 1, 2017, pp. 7–27 Journal for Research in Arts and Sports Education Peer-reviewed article Education, Special Issue:
<http://dx.doi.org/10.23865/jased.v1.982> Å forske med kunsten som metodologisk praksis med aesthesis som mandat*NTNU Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet, file:///C:/Users/Bruker/AppData/Local/Temp/982-Article%20Text-7348-1-10-20171217.pdf.

⁷<https://jar-online.net/what-artistic-research> (12.05.2021)

Med dette som utgangspunkt har jeg forsøkt å besvare spørsmålet om hvordan jeg kan påvirke brukeren i retning av en viss sinnsstemning, preget av ro, kontemplasjon og bevissthet i øyeblikket. Jeg har brukt min egen kropp, mine egne hender og min egen opplevelse av indre tilstander i møte med mitt kunstprosjekt, for å svare på spørsmålet. Prosessen har i seg selv ført til en sterkere opplevelse av nettopp det jeg har ønsket å fremme hos sluttbrukeren av produktet.

Kunstfaglig hermeneutisk spiral



Jeg har benyttet meg av kunstfaglig hermeneutisk spiral (Peer-Bjarne Moen) som verktøy for formgivingen. Bildet over viser modellen. Dette er en strukturmodell for utforskende og refleksive prosesser i form. Dette har vært grunnmodellen for å komme fram til det ferdige produktet, rent formmessig: tidvis har det oppstått tangenter til grunnidéen som har vært interessante ut fra formmessige/estetiske perspektiv – f eks laget jeg en variant av koppen med glasur og med tynnere vegger. Dette åpnet en aveny for utforskning av hvor tynne veggene kunne lages og likevel

oppretholde integriteten og brukervennligheten i koppen. Jeg ser muligheten for videreutvikling av dette konseptet, for eksempel ved utvikling av et taktilitet verktøy (ved bruk ved autisme, som motivasjonsverktøy). Figuren fra Heimer illustrerer denne hermeneutiske prosessen; min tynnveggede kopp representerer her den lille spiralen, som nye artefakter kan utvikle seg fra. Imidlertid vurderte jeg dette å være en tangent til min opprinnelige målsetning, og at den tynnveggede koppen i mindre grad enn den opprinnelige serien jeg utviklet tilrettelegger for det jeg forsøker å få til. Jeg ønsket ikke et for skjørt uttrykk, blant annet fordi den tynne veggen gir økt risiko for å skade kroppen, og dermed oppnå den motsatte følelsestilstanden som bruk av koppen er ment å framdyrke.

Auto-etnografiske metode

Den praktiskledede undersøkelsesmetoden jeg har basert meg på vektlegger innsiddeperspektivet (Heimer. 2020), og det har dermed falt meg naturlig å ta i bruk den auto-etnografiske metode. Jeg har vært i sterke livsprosesser i løpet av tiden dette prosjektet har blitt til. Motivasjonen til å gå dypere inn i aspektet tilstedeværelse var tett knyttet til min mors død, og koppen slik den framstår i dag er avledet av urnen jeg laget for å bære hennes aske. Spørsmål om tid, liv, nærhet og død har vært sentrale for meg i denne perioden, og inngår både som inspirasjon og refleksjon rundt skapelsesprosessen.

Det teoretiske grunnlaget for å ta i bruk en slik tilbake er solid. I bokserien ⁸AUTOETHNOGRAPHY 1–2 (Oxford University Press. 2015) beskriver Adam, Ellis og Jones teoriens fødsel og tidlige historie. Uttrykket ble først tatt i bruk på 70-tallet, av antropologen Karl Heider. Siden brukte David Hayano uttrykket for å forklare fenomenet hvor etnografer forsket på 'sitt eget folk'. Skillet mellom 'forsker' og 'forskningsobjekt' sto imidlertid sterkt i forskningsteorien. På åttitallet begynte sosialforskere å tenke mer radikalt rundt måten forskning utføres, og autoetnografi vant anerkjennelse som metode. De stilte spørsmålsteget ved etablerte begreper som sannhet og validitet, og argumenterte for at personlig narrativer kunne gi opphav til komplekse og meningsfulle fenomener, som førte til nye måter å tenke på, og ny forståelse av selv og andre. Ved å gjøre forskerens opplevelser, følelser og erfaringer til en sentral del av historien ble kunnskapen om det spesifikke forskningsfeltet rikere og mer meningsfullt. Østern beskriver den senere utvikling

⁸ AUTOETHNOGRAPHY 1-2 (Oxford University Press 2015)

av teorien slik: "Man sted- og tidfester ofte utviklingen av arts-based research, i hvert fall forskning under det begrepet, til en kunstpedagogisk begivenhet under ledelse av Elliot Eisner ved Stanford universitet i USA i 1993 (Savin-Baden & Howell Major, 2013, s. 288)⁹. Begivenheten ved Stanford er verdt å nevne som et slags startpunkt for når forskere virkelig begynte å tenke, også metodologisk, på det å forske med kunsten (selv om sammenfletting av kunst og vitenskap har langt eldre tradisjoner enn det, tilbake til et punkt der det ikke fantes noe egentlig skille mellom kunst og vitenskap). Herfra har feltet utviklet seg i forskningsmiljøer i ulike deler av verden. I 2012 definerer Tom Barone og Eisner arts-based research slik: «Arts based research is a process that uses the expressive qualities of form to convey meaning» Min omformulering av dette blir, som en første definisjon på det å forske med kunsten, at det å forske med kunsten kan forstås som en meningsøkende prosess der man aktivt tar i bruk ulike formspråk og modaliteter.

Rammer som verktøy og metode

Idéene rundt oppmerksomt nærvær, eller mindfulness har vært rammen for prosjektet mitt, og har gitt struktur til min utforskning. Dette er målsetningen jeg har vurdert forskningsprosessen opp mot. Verdier, mål og kriterier for prosjektet har vært klart definert og har hele tiden informert formgivning prosessen.

Kreativitet har et element av kaos. Ifølge professor i kreativitet og innovasjon Erik Lerdahl kan den kreative prosessen forstås som en evolusjonsprosess som går gjennom orden og kaos, som på den ene siden innebærer ubehag, engstelse og brudd i bevegelsen mot kaos, og på den annen side velbehag, krystallisering og innsikt i bevegelsen mot en ny orden. I den kreative prosessen kan man gjennomgå en slik syklus mange ganger, på forskjellige abstraksjonsnivå". (Lerdahl, 2001, min oversettelse)¹⁰.

Imidlertid er også rammer nødvendig for kreativ utforskning. I dette arbeidet har jeg forankret den kreative prosessen i målsetningen med prosjektet. Dette har gitt en ramme som på en gang er løs og fast; jeg har søkt å oppfordre til utvikling av en sinnstilstand, hvilket er lett å gjenkjenne men ikke lett å måle, og som vil kunne oppleves forskjellig (i intensitet, varighet og nytelses grad) fra gang til gang. Rammen har allikevel vært fast nok til at jeg har kunnet bruke den som rettesnor for

⁹ Savin-Baden & Howell Major 2013 s. 288

¹⁰ Min oversettelse, Lerdahl, 2001,

https://ntnuopen.ntnu.no/ntnu-xmlui/bitstream/handle/11250/231298/125899_FULLTEXT01.pdf?sequence=1&isAllowed=y

prosessen med å skape mitt produkt. Systematisk bruk av den hermeneutiske spiral har også vært til nytte som strukturerende element.

Dokumentasjon

Dokumentasjon er en viktig del av praksisledet forskning.

Her har jeg har brukt hovedsakelig bilder, skisser og dagboknotater i stikkordsform. Den er først og fremst rettet mot min egen skapende prosess, og det egne resultatet. Jeg har skrevet dagbok gjennom hele prosessen, hvor jeg også har reflektert over eget liv, og min egen jakt på en roligere sinnstilstand og mer tilstedeværelse.

Triangulering/andre metoder

I kvalitativ forskning brukes ofte triangulering som metode for å kvalitetssikre konklusjonen som finnes ved estetisk praksisforskning. (Heimer 2020). Selv om dette hovedfagsprosjektet ikke er kvalitativ forskning, så har jeg allikevel valgt å utvide metodikken noe, for å undersøke om det jeg har funnet kan ha gyldighet for andre enn meg selv.

Uformelle intervjuer

Hovedbjelken her er uformelle intervjuer som jeg har utført med 28 forskjellige testsubjekter, som alle har fått koppen i hendene og deltatt i en løst strukturert samtale. Jeg brukte tilbakemeldingene fra testsubjektene i den videre utformingen av koppen, men baserte meg i dette på kvaliteten i brukerens beskrivelser, og ikke i noe tallmateriale.

4 Den skapende prosessen

I dette kapitlet ut i fra materialbasert forskning har jeg gjennom ide, skisser og material utprøvinger arbeidet meg frem til en form og et sluttprodukt. Jeg har systematisk forsket og gått frem i gjennom mine utarbeidinger av mine kopper selv om støpeformen har vært konstant er variabelen i formen kommet til uttrykk i størrelse, tykkelse og dybde.

4.1 Materialvalg

Leire

Jeg har valgt å jobbe med porselen først og fremst fordi det er et materiale med store muligheter innenfor form og farge. Porselen er et materiale jeg anser som riktig å jobbe med i forhold til å få utløp for min kreativitet gjennom denne skapende prosessen. Jeg har alltid hatt en sterk fascinasjon for leire. Min oppvekst var på en bondegård i Nes kommune hvor min far drev med jordbruk. Jeg husker han kom hjem og inn til middag, jord bitene som hadde festet seg under støvlene hans som hadde falt av og lå igjen som små figurer som var dannet i mønsteret på støvlene. Disse figurene prøvde jeg å tørke helt ut i solen for å se hvor lenge jeg kunne bevare dem. Når jeg også fikk være med han på jobb, hvor de gravde dype hull med gravemaskinen tok han en et stykke med blåleire til meg som jeg også formet og laget figurer ut av. taktiliteten, potensialet i materialet, å se endringen i materialets egenskaper etterhvert som det tørket, fra mykt, klissete, til tørt, hardt og støvete.

Lukt av natur/jord stimulerer mange sanser. Både minner om og fremmer barnets tilstand av nysgjerrighet, kreativitet, tilstedeværelse i kropp og sanser, sanselighet og nytelse. Dette har jeg merket meg også i min egen prosess med å jobbe med porselen, det krever oppmerksomhet, tilstedeværelse, fintfølelse – tilstander som jeg ønsker å fremme med produktet mitt.

Porsgrund Porselens fabrikk beskriver porselen som det "hvite gull" og "det eneste gull mennesket noen gang har klart å lage" (Porsgrund. com. Hentet 17.01.21).

Porselenet ble oppfunnet av kineserne på 700-tallet, og kom til Europa på 1700-tallet (SNL. hentet 02.04.21). Det angis også som et materiale med store formings muligheter. Teknikken kan bestå i å lage en positiv form i tre, eller et annet materiale. Deretter lager man et avstøp i gips av denne formen. Da får man en negativ form som man kan helle støpeleire i. Porselen har også den egenskapen at den er gjennomsiktig.

Alternative muligheter for holder, bærer til koppen

Koppen er konkav, som en halv ellipse. Dette gjøre at den ikke kan stå alene uten noe i tillegg eller et hjelpemiddel.



Amfora vaser er satt i et stativ, eller på grunn av formen kan settes i sand.



Jeg har her lekt med hvordan man kan sette fra seg koppen på. For eksempel ved å bruke en skål fylt med riskorn. Bildene under viser prøvene jeg gjorde på dette.

Tre

Holderen, eller bæreren, til koppen som er i tre, skal fungerer som en støtte, en pause eller avlastning om man vil sette den i fra seg eller om man trenger hendene til noe annet for en stund. I begynnelsen vil den varme væsken i koppen også trenge litt avkjøling før den er passe temperert for å kunne drikkes og nytes.

“In a design context, it serves the purpose of debating what to do in a design process to come up with and create an artifact. For instance, designers may debate whether a certain combination of materials will make the user feel and be more agile than other combinations”. (Design as Value Celebration: Rethinking Design Argumentation Per Liljenberg Halstrøm, 2016 Massachusetts Institute of Technology DesignIssues: Volume 32, Number 4 Autumn 2016, doi: 10.1162/DESI_a_00415. Hentet 18.02.21).

Kunnskapen om dette kan komme meg som designer til gode når jeg tar avgjørelser i min designprosess.

Jeg vil velge mellom fem forskjellige tresorter som vokser i Norge, kortreist og bærekraftig, med egenskaper som vekker sansene mine. Tyrirot, Furu, Osp og Bjørk. Felles for alle disse fire artene er at de ikke er utrydningstruet, at de vokser over store deler av landet og at de går under kategorien raskt voksende skog.

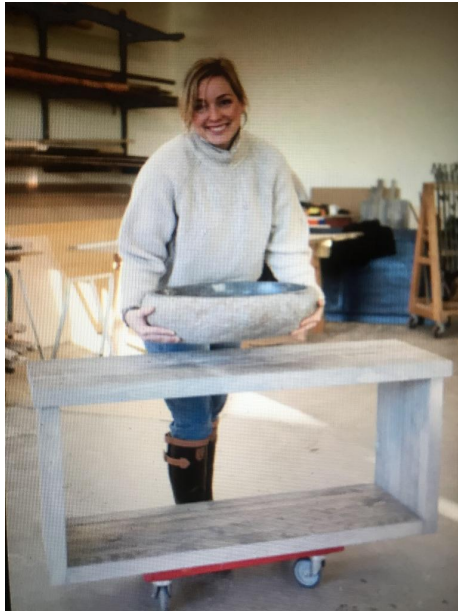
Tyri er død furuved som er gjennomtrengt av harpiks og terpentinstoffer. Den er også fra gammelt

brukt til utvinning av tjære. (SNL. 15.05.21). Tyri veden hentet jeg fra gården Rytterbakken i skogen utenfor Elverum. Jeg liker godt denne mørke, tette, organiske og ikke minst godtluktende veden.



Bildet her viser en råbrent kopp plassert på et emne tyrirot. Denne ble med kun bruk til inspirasjon av å se på farger, kontraster og balanse i treet og porselenet utgjorde sammen.

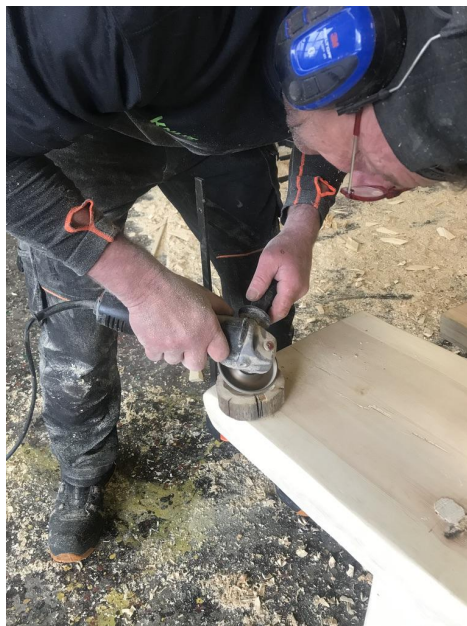
Osp kan bli høyreiste med rett stamme. Barken er glatt, grågrønn og fullt av messinglav. De runde buttannede bladene har stilk som er lengre enn bladet. Både osp og bjørk er hentet fra skogen i Rakkestad. Stine Marie Bjørnstad, kunstner og tidligere medstudent, sponset meg gledelig med treverk fra hennes egen bedrift, *Fru Blom*.



Bildet her viser et tre emne i osp som hun anvender i produksjon av sine møbler.

Jeg var også så heldig å få låne verksted, verktøy og ha et samarbeid med Entreprenør, Knut Flaget som driver og eier *Hemse Last* i Hemsedal.

Hemse Laft har generasjoner med lafting i ryggen og har bygget noen av de flotteste laftebygningene oppført i landet de siste årene. Alt av vegg-tømmer er furu fra Hallingdal. Tømmer til bærende konstruksjoner hugges i egen skog og kjøres til gården med hest, alt for å sikre kvaliteten på tømmeret og å holde tradisjonen i live.



Flaget ga meg flere treemner jeg kunne prøve ut forskjellige variasjoner av og dermed kunne jeg få en fin prøve rekke av forskjellige tre former som kunne bli til bærer eller holder til koppen.



Dette treemnet i furu som er direkte avkapp av heltre som Flaget bruker i sine laftebygg.

4.2 Form

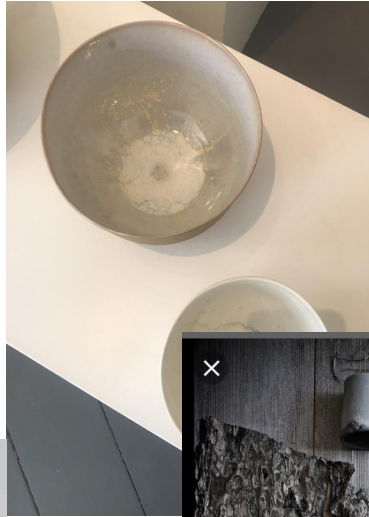
Form-utforskning med tidligere funn som utgangspunkt

Som begynnelse dreide jeg en ellipsen i tre og laget en todelt støpeform rundt, en ellipse med en slags eggeform. Det blir to dype, liggende former når jeg deler den vertikalt. Denne formen ble anvendt som urne til min mor. Det var her selve ideen til ellipsens form kom til meg. Jeg tolket denne oppgaven i et tidligere semester på oslo met.

Da ideen med koppen startet syntes jeg formen var av passe størrelse da ønsket nettopp var å lage en så stor kopp at det ble naturlig å ville holde den med to hender.

Inspirasjon





4.3 Fire kopper

Min kunstneriske utforskning nedenfor består av å beskrive fire uglaserte og glaserte kopper gjennom utforskning og sanselige taktile inntrykk med de sinnsstemningene de gir.

Etter en presentasjon av disse, også i ulike kombinasjoner med forskjellig tre som holder koppene, reflekterer jeg til slutt over funnene.

Kopp nr.1:



Denne er først råbrent på 890 grader, deretter kun glasert med transparent glasur (art.nr 41519) på utsiden, og brent på 1220 grader, med 20 minutter holdetid ved kurvens høyeste temperatur. Den har en skinnende overflaten hvor porselenets egen farge fortsatt er synlig. Taktilt kan dette opplevelsesmessig tilfører en mer behagelig og litt mykere opplevelse av å holde i koppen. Koppen kan til en viss grad vaskes i oppvaskmaskin, men er lett å holde ren.



Tekniske og estetiske beskrivelser:

Koppens tykkelse på godset er på 6 mm. Den er 12 cm dyp og kan inneholde totalt 7,5 DL med væske. Den veier 428 gram. Gjennomskinnelig. Sønnen som kommer til syne. Glassert.

Mine sanseinntrykk:

Denne koppen ble for tung, stor og litt uhåndterlig. Det føltes mer som å holde en liten bolle. Opplevelse under berøringen gjorde at den virket noe kald og glatt. Da jeg prøvde den med varm te i ble den enda tyngre og jeg følte det ble for mye å drikke hele koppen tom.

Kopp 2:



Denne koppen er helt uglasert og er brent opp til 1220 grader ved glasurbrann. Utseendemessig har den en noe lysere tone i fargen enn den glasserte kopp nr 1. Her liker jeg uttrykket i porselenets egen farge. Selv om den ikke er glasert, og den er mer ru i sin overflate er denne også like enkel å holde ren. Det er heller ingen utfordringer med å vaske, også denne i oppvaskmaskinen.



Tekniske og estetiske beskrivelser:

Koppens tykkelse på godset er på 5 mm. Den er 10,5 cm dyp og kan inneholde totalt 7 DL med veske. Den veier 255 gram og er uglasert.

Den har en passe fin tykkelse i godset som gjør at den er god å drikke av, væsken ble heller ikke for varm til at koppen ble umulig å holde. Den sto med væske i før jeg drakk av koppen.

Mine sanseintrykk:

Koppen er fin i størrelse og hviler godt i hendene. Den føles tiltalende både estetisk og formmessig. Da den er uglasserte kjennes denne ru, men også samtidig myk og behagelig å holde rundt. Når koppens innhold er passe temperert er den god og varm mot håndflaten og gir meg en avslappet, lun og behagelig opplevelse. Dette er igjen med på å vekke oppmerksomheten min mot varmen det gir og den klare kontakten med det varme porselenet. En naturlig og lun opplevelse som minner om en gammel tradisjon, et slags rituale. Te seremonier er noe jeg selv har deltatt på og her får jeg samme assosiasjon.

Kopp 3:



På denne koppen valgte jeg kun å glasere innsiden. Den er også brent opp til glasurbrann på 1220 grader. Denne koppen er blank, glatt og noe mer skinnende i utseende på innsiden. Utsiden er mer ru og ikke så glatt mot håndflaten som den glaserte koppen.

Ut i fra formen ser man at den har trukket seg noe sammen under brann. Porselenet har en slags *hukommelse* og kommer objektet ut av sin opprinnelige hovedform når den tas ut av gipsformen, kan den forsiktig formes tilbake. Men ved de fleste tilfeller vil leiren *memorere* dette under brann og derfor trekke seg tilbake i ubalansen den fikk da den ble tatt ut av gipsformen. Dette var ikke tilfellet i mitt støp og derfor vil jeg tro at sammentrekningen kommer på grunn av glasuren, mulig dette er med på å gi en annen spenning under brannen noe som gjør at den trekker seg litt sammen. Den var også oppstilt på *stills* små stativ, bærere til å holde ting oppreist og stødig i brann. Derfor har den fått jevn varme hele brannen gjennom.

**Tekniske og estetiske beskrivelser:**

Koppens tykkelse på godset er på 4 mm. Den er 8 cm dyp og kan inneholde totalt 5 DL med veske. Den veier 189 gram. Koppen er nett og fin å holde rundt, den ble ikke så dyp og trakk seg litt sammen i glasurbrann. Derfor er den mindre rund i formen enn de tre andre koppene.

Mine sanseinntrykk:

Jeg liker den nette, ovale og organiske formen denne koppen har. Størrelsen gjør at den føles noe mindre i hendene, den hviler godt og gir meg fin ro. Det gjør også det å kjenne den uglasserte og naturlige utsiden. Varmt innhold gjør at varmen ledes ut i kroppen og er velbehagelig, dette igjen gir meg en større oppmerksomhet og tilstedeværelse da jeg blir oppmerksom på den fysiske varmen og roen dette tilfører. Her igjen ledes dette tanken mine tilbake til det jeg har lest og tilegnet meg av kunnskap om ritualene i te seremonier.

Kopp 4:



Denne koppen er veldig tynn og skjør i godset, uglasert og brent på 1220 grader. Jeg utforsket jeg hvor tynn den kunne bli. Koppen har fått to rift i drikkekanten kanskje fordi formen var for tynn og dermed krymper seg sammen, eller sintrer i brannen som kan gi sprekker.



Tekniske og estetiske beskrivelser:

Koppens tykkelse på godset er på 2 mm. Den er 9,2 cm dyp og kan inneholde totalt 5 DL med veske. Den veier 156 gram. Den er veldig tynn og skjør. Porselenets fantastiske egenskapen gjør at den er transparent og gjennomskinnelig når den er så tynn.

Mine sanseinntrykk:

Denne koppen er fin i størrelse og hviler godt i hendene. Denne ville også blitt alt for tynn i godset til å drikke te av, det varme innholdet ville blitt for varmt mot hånden. På grunn av lettheten og den skjøre utformingen, reagerer kroppen ved å være mer forsiktig og varsom med mine bevegelser i forhold til de andre koppene.



Dette bilde viser de fire støpeformene sett ovenfra



Koppen ut i verden



Adrian Maximillian Seligmann driver og eier firmaet, Coffee roaster Scandinavian Alps AS. Han har sitt eget kontor og verksted i Hemsedal hvor han brenner kaffebønner og selger disse i kilo og hektos vis. Jeg var invitert fordi han ønsket å gjøre et eventuelt samarbeid i henhold til mine kopper og hans kaffe. Han ønsker om mulig å selge mine kopper med navnet som logo på til sine kunder. Han selger mye kaffe i løsvekt som sendes i pakker over hele verden og i Norge. Tanken er å legge med min kopp sammen med kaffen i en pakke som sendes til kunden.

Under mitt besøk hos Adrian fikk jeg muligheten til både å servere og å prøve koppen selv med kaffe i. Det var gøy å prøve koppen og samtidig få gode tilbakemeldinger om hans inntrykk av koppen.



Legger med dette bilde som illustrerer kopp nr to med kaffe i. Koppen var god å drikke av og har et godt møte med munn mot drikkekanten.

Innholdet holdt seg godt temperert til koppen var tom. Den var ikke for varm i mot hendene når den var full av kaffe og hele opplevelsen av å enda ikke ha noe å sette den fra seg i var det likevel ingen problem å holde den hele tiden både med en og to hender.

Uformelle intervju og samtaler

Jeg ønsket å finne ut om andre også følte det samme som meg, at koppene gir en følelse av å være tilstede med sin egen opplevelse. Derfor inviterte jeg andre mennesker til å oppleve mine kopper. De fikk alle sammen levert koppen i hånda uten at jeg sa eller la noen føringer. Deretter kom de med tilbakemeldinger som jeg noterte meg. I noen tilfeller hadde vi en lengre samtale om koppen, følelser den vekket, tanker som dukket opp.

Jeg velger å trekke ut tre av de mest relevante utsagnene jeg fikk fra mine intervjuobjekter som understreker mine tanker.

Mann 54 år: "...denne koppen ønsker jeg å bruke i mine seremonier. Når jeg vil sette den i fra meg slår jeg bare et hull med knyttneven i marka og setter den i fra meg der!"

Barn 6: "Oy, er dette en hatt?"

Mann 43: "...jeg kjenner at jeg blir rolig av å holde den i hendene."

Det mest påfallende var at de fleste av de som kjente på og holdt koppen i sin hånd sa den var god å holde i og at det å bruke begge hender gjorde at man måtte følge med og være i øyeblikket.

Dette stemmer overens med mine funn.

4.4 Kopp med bærende element

Her vises kopper på ulike emner i forskjellige forsøkninger i som støtte til koppene.





Koppene kan her på dette serveres på dette brettet til flere som vil drikke en kopp te eller kaffe sammen.



I dette tre emnet gjord jeg to forsenkninger på 2,5 cm.

To kopper plassert på det rektangulære emnet. Dette igjen er en fin måte å servere drikke på om man er to stykker. Uttryksmessig synes jeg koppene tar seg fint ut på dette treemnet, men koppene står enda noe utrygt her.



I dette bjørke emnet laget jeg en forsenking med en fordypning på ca 1 cm og en på 2 cm.



Her laget jeg så vidt en liten forsenkning meg håndverktøyet, huggjern.

Ingen av disse tre bærerne eller holderene over var dype nok til å støtte koppen trygt nok for at den ikke skulle kunne velte.



Dette bildet viser emnet med en forsenkning på 3 cm.



Her vises koppen plassert i den 3 cm dype forsenkningen.

5 Refleksjon av sluttprodukt

Etter utprøvingene og analysen landet jeg på kopp nr 2 som et sluttprodukt. Den har en størrelse som gjør at det kjennes naturlig å ville holde den med to hender. Kroppens form og materialitet der bevegelser, gester og hendenes persepsjoner er viktige aspekter som kommer tydelig frem. Alle tre, hvilende, bevegelig og omsluttende, er med i samværet med koppen.



Koppens ellipsoform i bunnen noe som gjør at den ikke kan *bare* settes i fra seg. Den har ikke hank, men trenger det tilleggsproduktet som vil være støttende eller behjelpelig når man ønsker å sette koppen i fra seg. Det fremmer en forsiktighet, og skaper en noe mer høytidelig stemning. Når koppen brukes, blir det et slags rituale på grunn av måten den holdes og hva den frembringer.

Samtidig får koppen et element av overraskelse, eller krav til oppmerksomhet i det øyeblikket du vil sette den i fra deg. Denne tilstanden av mindfulness leder oppmerksomheten tilbake til øyeblikket og til vår umiddelbare erfaring der og da. Her er det nødvendig å forholde seg til det som erfares med en holdning som rommer nysgjerrighet, åpenhet og tålmodighet.

Materialet gir ro og sjele-næring som naturmaterialer i seg selv kan tilføre den oppmerksomme bruker. Den gir en følelse av introspeksjon og kontemplasjon, å være tilstede med sin egen opplevelse.

Etter å ha ferdigstilt objektene og variasjonene var det gøy å se hvordan helhetsinntrykket forandret seg ut i fra de forskjellige holderene til koppene. Holderen til denne koppen er dypest, noe som gjør at den gir størst trygghet og stabilitet når koppen skal inneholde varm væske. Estetisk synes jeg koppen og det bærende elementet utfyller hverandre godt.

6 Konklusjon

I løpet av denne prosessen har jeg tilegnet meg større kunnskap om hvor mange som har det litt *sånn som meg* når det kommer til å være pålogget tjuefire sju. Jeg har selv fått større forståelse og respekt for min egentid. Det ligger en stor kvalitet i å ikke alltid være pålogget.

Istedenfor at man får følelsen av tiden som går, håper jeg at min kopp kan bidra til at tiden heller stopper litt opp, og vi kan *være mer tilstede!*

Litteratur/referanser

Bråten, I. & Kvalbein, Å. (2014): *Ting på nytt - en gjenbruksdidaktikk*. Fagbokforlaget

Jansson, T. (2004): *Det osynliga barnet : och andra berättelser*. Schildts

Fotnoter

Fotnote 1: Grindertangen, I. E. (2007): *Tesett i porselen*. Bacheloroppgave.

Fotnote 2: Kabat-Zinn, J. (2013): *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness*. Bantam

Fotnote 3: *Mindfulness, A Proposed Operational Definition*, S.R. Bishop, S.R. et al., (2004). *Clinical Psychology: Science and Practice*.

<http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1093/clipsy.bph077/abstract>

Fotnote 4: Heimer, A. (2020): *Å gripe form for å begripe form, Konkret og abstrakt formforståelse*.

Doktorgradsavhandling no.81, 2020, Universitetet i Sørøst-Norge

Fotnote 5: Bråten, I. & Kvalbein, Å. (2014): *Ting på nytt - en gjenbruksdidaktikk*. Fagbokforlaget

Fotnote 6: Østern, T. P. (1982): *Å forske med kunsten som metodologisk praksis med aesthesis som mandat*: <https://jased.net/index.php/jased/article/view/982/2171>. (hentet 12.05.2021)

Fotnote 8:

Lehrdal, E. (2001): *Staging for creative collaboration in design teams*.

https://ntnuopen.ntnu.no/ntnu-xmlui/bitstream/handle/11250/231298/125899_FULLTEXT01.pdf?sequence=1&isAllowed=y (hentet 20.20.21)

Nettsider

<http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1093/clipsy.bph077/abstract> (hentet 01.02.21)

<https://designsprintkit.withgoogle.com> › crazy-8s (hentet 17.02.21)

<http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1093/clipsy.bph077/abstract> (hentet 20.02.21)
(file:///C:/Users/Bruker/AppData/Local/Temp/982-Article%20Text-7348-1-10-20171217.pdf)

<https://snl.no/porselen> (hentet n2.04.21)

[https://www.porsgrund.com/.](https://www.porsgrund.com/) (hentet 17.01.21)

Vedlegg

Vedlegg 1 Egen loggbok og samling av skisser