



## **Närvaro i Rösten**

*- En studie om pedagogers uppfattning av begreppet närvaro -*

Examensarbete 15hp

Logonomprogrammet

Vårterminen 2016

Författare: Rita Saxmark

Handledare: Susanna Leijonhufvud



## Sammanfattning

Studiens syfte var att undersöka hur pedagoger som arbetar med röst- och tal med estetisk inriktning upplever begreppet *närvaro* samt vilken betydelse begreppet har i deras undervisning. Med avstamp i den fenomenografiska ansatsen har öppna semistrukturerade kvalitativa djupintervjuer med tre pedagoger som alla arbetar inom röstpedagogiska områden med estetisk inriktning genomförts. Intervjumaterialet transkriberades och analyserades och det material som kom fram sattes i förhållande till olika synvinklar av begreppet närvaro genom att undersöka närvaro teoretiskt och filosofiskt, genom scenkonsten, rösten, kroppen samt de mentala/själlsliga aspekterna. Resultaten visade att röst- och talpedagoger med estetisk inriktning har varierande tolkningar av begreppet närvaro, både lika och olika. Exempelvis beskrev de gemensamt en omedelbar upplevelse av närvaro som "befriande", "ett flöde" eller "att jag känner mig hel", medan olika beskrivningar kunde vara "icke dömande", som "äkthet" eller "ett tillstånd". De hade även olika infallsvinklar att pedagogiskt använda sig av begreppet, där en del använde själva ordet närvaro i undervisningen, medan andra undvek det. Alla respondenter var överens om att närvarobegreppet bör finnas som en grund i undervisningen eftersom deras erfarenheter pekar på att upplevelsen av närvaro har en positiv effekt på utvecklingen av den röstligt estetiska och kommunikativa potentialen hos människor.

Nyckelord: närvaro, tal röst, pedagogik, kropp, mental, själ, metod, medveten, scen.

## Abstract

The purpose of the study is to examine how educators who work with voice and speech with a focus on aesthetics experience the concept of *presence*, and what significance this concept has in their teaching. Starting from a phenomenological perspective I have carried out open ended semi structured qualitative in depth interviews with three educators who all work in the field of voice coaching with an aesthetic focus. The interview data was transcribed and analysed, and the body of information obtained was then correlated in relation to various aspects of the concept of presence, by examining presence in a theoretical and philosophical manner, through the dramatic arts, the voice and the body, as well as the mental and spiritual aspects. The result showed that amongst voice and speech therapists with a focus on aesthetics there is a large variation in their interpretations of the concept of presence, both similar and dissimilar. All similarly described an immediate experience of presence as "liberating", "a flow" or "that I feel whole", whilst dissimilar descriptions could be "non-judgemental", like "authenticity" or "a state". They also had different methods of utilising the concept while teaching where some used the actual word presence, whilst others avoided it. All respondents agreed that the concept of presence should be a fundamental element in teaching, since they have all observed that experiencing presence has a positive effect on the development of people's vocal aesthetic and communicative potential.

Keywords: presence, speaking, voice, body, mind, soul, methods, consciousness, stage.

## **Förord**

Jag vill först och främst tacka min handledare Susanna Leijonhufvud för alla intressanta samtal och positiva energi som gav mig inspiration att starta mitt första snåriga examensarbete.

Varmt tack till alla respondenter som ställde upp med sin dyrbara tid att intervjuas utan minsta tvekan. Det var en stor gåva för mig att få ta del av deras intressanta och givande berättelser.

Jag vill tacka John Hardingz som vid precis rätt tillfälle hjälpte mig med bakgrundskapitlet.

Stort tack till min examinator Annika Falthin för starkt stöd, saklighet och gedigen kunskap.

# Innehållsförteckning

<i>Sammanfattning</i> .....	1
<i>Abstract</i> .....	1
<i>Förord</i> .....	2
1.1 Syfte och frågeställningar .....	5
2. <i>Teoretiskt perspektiv</i> .....	6
3. <i>Bakgrund</i> .....	7
3.1 Närvaro som teori .....	7
3.1.1 Närvaro, scen och röst.....	8
3.1.2 Närvaro, kropp & själ.....	9
3.2 Röstens anatomi och uppbyggnad .....	12
3.2.1 Röstapparaten .....	12
3.2.2 Andningsapparaten .....	12
3.2.3 Stämbanden .....	13
3.2.4 Tonhöjd, röststyrka, röstklang, artikulation, talröst.....	13
3.2.5 Sinnesstämning och rösten.....	14
3.3 Forskningsläget och övrig litteratur.....	15
4. <i>Metod</i> .....	17
4.1 Intervju.....	17
4.2 Urval .....	18
4.3 Genomförande .....	18
4.4 Etiska ställningstaganden.....	19
4.5 Analys .....	19
5. <i>Resultat</i> .....	20
5.1 Pedagogers skildringar och uppfattningar av begreppet närvaro .....	20
5.1.1 Scenisk .....	23
5.1.2 Röstlig, Kroppslig, Mental .....	25
5.2 Närvarons betydelse i undervisningen.....	29
5.3 Röst- och talpedagogiska förutsättningar för närvaron.....	30
5.4 Sammanfattning.....	33
6. <i>Diskussion</i> .....	34
6.1 Resultatdiskussion .....	34
6.1.1 Scenen, forum för uttryck i närvaro.....	35
6.1.2 Människan - ett instrument med många strängar.....	37
6.1.3 Närvarons betydelse i undervisningen .....	39
6.1.4 Pedagogiska förutsättningar för begreppet närvaro .....	40
6.2 Metoddiskussion .....	41
6.3 Vidare forskning.....	42
6.4 Epilog.....	42
7. <i>Litteraturförteckning</i> .....	43
7.2 Bilaga 1 .....	45

## 1. Inledning

Som barn växte jag upp på landet i Bohuslän där jag tillbringade mycket tid åt att vistas utomhus i skog och mark. Ensam tog jag mig till skolan och det var en ganska lång väg på ca två km att cykla eller gå för en sjuåring. Över huvud taget vistades jag mycket ensam i naturen och hade mycket tid att fundera över livet, mig själv och hur de förhöll sig till varandra. Allt i min egen takt och med egna tankar utan att någon eller något störde dem. I dessa funderingar ingick det att utforska rösten och det var härligt att pröva hur det lät när den ekade mot någon klippvägg, när ropen skallade i skogen eller när jag strosades på ängen trallade på någon melodi. Ibland fick mina stämband pröva att skrika eller ropade högt, andra gånger var hela röstorganet med för att säga olika ramsor eller meningar där jag kunde viska, tala dialekt, kraxa, tala mjukt, låta hes eller vad jag nu hade lust med.

Vid ett speciellt minne hade jag en mycket stark upplevelse av att jag kände mig närvarande i nuet när jag gick omkring där i naturen. Men vad denna känsla av närvaro egentligen var eller innebar kunde jag vid så unga år inte sätta ord på. När jag blev äldre och började ägna mig åt skådespeleri, sjunga samt spela piano och gitarr blev det mer naturligt att använda ordet närvaro med större medvetenhet. Det gjorde att jag förstod att koppla ihop det med känslan jag hade haft som barn, och det var markant att den känslan nu fick allt större betydelse. Efter otaliga teaterlektioner, en amatörteaterledarutbildning, medverkan i olika pjäser samt utveckling av rösten som ledde till en operautbildning, upptäckte jag att oavsett om rösten användes för att tala eller sjunga med, så var upplevelsen alltid att den blev som bäst när känslan av närvaro infann sig. Då upplevde jag rösten mer stark, uttrycksfull, bärig, varierad, fyllig och helt enkelt bättre än när känslan av närvaro inte infann sig.

Nu började ett starkare intresse för själva upplevelsen av närvaro, och funderingar utvecklades över om den hade någon betydelse för själva röstkvaliteten och om det endast var jag som röst användare som kunde märka någon skillnad eller ej. Eller var det så att även de som lyssnade på mig kunde höra eller märka någon skillnad? Tiden gick och ju mer dessa tankar fick fokus märkte jag att även publiken blev mer begeistrad när min egen upplevelse av närvaro hade infunnit sig. *Närvaro* som begrepp började således få ett rejält fäste i mig och har för mig och mina kollegor varit ett ständigt återkommande diskussionsämne genom åren. De flesta berättar att de upplevt samma sak, nämligen att röstkvaliteten upplevdes mer tillfredsställande och att det budskap de framförde med rösten nådde deras åhörare bättre när de själva hade haft känslan av *närvaro*. Många med mig trodde att denna känsla av *närvaro* bara var någonting som infann sig rent slumpartat, vilket får mig att undra om det verkligen stämmer? Tänk om det är så att det finns ett visst mönster och- eller dolda kunskaper i de förberedelser som görs inför röst användning som leder till att känslan av *närvaro* infinner sig? Dessa förberedelser kanske rent av kan ses som en slags metod.

Mot bakgrund av mina erfarenheter av vad *närvaro* kan innebära vore det intressant att undersöka betydelsen av den upplevda känslan av *närvaro* i förhållande till rösten mer ingående eftersom den verkar ge en positiv effekt både för mig som röst användare samt för de som lyssnar på min röst. Därför är det spännande att se om, och i så fall hur pedagoger som arbetar med rösten inom estetiska områden använder begreppet *närvaro*. Jag vill även undersöka om det finns pedagogiska förutsättningar som den kan erbjuda rörande röst användning i estetiska ämnen.

För att studera och undersöka fenomenet *närvaro* närmare har jag intervjuat tre respondenter som alla arbetar professionellt med röstpedagogik med estetiskt inriktning där begreppet *närvaro*, enligt min trosuppfattning, har en central roll i deras undervisning.

Som redan nämnts i inledningen gav mina tidiga upplevelser av *närvaro* ett så starkt och positivt intryck att den följt mig genom hela mitt yrkesverksamma liv som professionell estetisk röstansvändare. Redan som sexåring uppträdde jag inför publik och glömmar aldrig känslan av att stå på scenen och få uppleva *närvaron* i kontakt med publiken. I det ögonblicket bestämde jag mig för att bli artist och fortsatte uppträda i olika konstellationer. Det var i talangtävlingar, revyer, som gatumusikant, i storband, Radio, TV, i musikaler samt produktioner och medverkan i egna shower samt konferencier i olika sammanhang. Jag skolade min röst och utbildade mig till operasångerska som gav mig arbete på olika opera- och konsertscener. På så sätt utvecklades en stor variation av både sångstilar inom visor, pop, jazz, musikal, klassiskt och opera men även inom talet som konferencier och presentatör av olika program med inslag av diktläsning, samt dramatiska texter.

Vägen till att bli professionell röstansvändare har inneburit tusentals timmar av lektioner i tal och sång vilket i sin tur medfört möten med många olika pedagoger med varierad pedagogik av skiftande kvalitet, där den sämre tyvärr varit övervägande enligt mitt tycke. Den värdering jag här lägger i ordet "sämre" syftar till att pedagogerna alltför ofta i första hand fokuserade på att övningarna skulle bli så korrekta som möjligt enligt deras egen uppfattning. Men de talade i princip aldrig om att man inför olika övningar kan ha fördel av att finna en känsla och upplevelse av det man i dagligt tal brukar kalla för *närvaro*, vilket jag anser kan vara vägen till snabbare och mer positiva resultat både under övning och i förlängningen vid framträdanden.

Det är mot bakgrund av dessa personliga erfarenheter och tankar jag valt att undersöka hur några av dagens pedagoger som arbetar med rösten ur estetisk synvinkel ser på, upplever och beskriver begreppet *närvaro*. Framträder nya uppfattningar av *närvarobegreppet*, har det någon betydelse för dem att använda sig av begreppet *närvaro* i deras pedagogik, och i så fall på vilket sätt?

## **1.1 Syfte och frågeställningar**

Syftet med studien är att undersöka begreppet *närvaro* ur ett röstpedagogiskt perspektiv samt utforska vilken betydelse det har i undervisning inom röst- och talundervisning med estetisk inriktning.

Studien utgår från följande forskningsfrågor:

- Hur beskriver och uppfattar pedagoger som arbetar inom röstestetiska områden begreppet *närvaro*?
- Vilken betydelse har begreppet *närvaro* i pedagogers undervisning?
- Vilka röst- och talpedagogiska förutsättningar reflekterar pedagoger vid kringmedveten användning av begreppet *närvaro*?

Med *estetisk inriktning* syftas utifrån logonomens perspektiv, vilken är för skådespelare och andra yrkesgrupper där man ställer höga krav på den kommunikativa kompetensen, - där rösten och talet ska kunna engagera, väcka intresse och inge förtroende.

Med *medveten användning* menas att en person använder sina egna samlade erfarenheter av någonting i ett syfte, vilket i denna studie är av fenomenet *närvaro*.

## 2. Teoretiskt perspektiv

För den här studien har jag valt den fenomenografiska ansatsen som tillhör den empirinära forskningsansatsen vilken gemensamt med fenomenologin har fokus på att studera uppfattningar genom observationer av verkligheten (Patel & Davidson, 2011).

Fenomenografin används främst inom pedagogisk och didaktisk forskning (Kroksmark, 2007). Ordet fenomenografi härstammar från två led där ordet *fenomen* kommer från lat. -phenomenon av grek. Φαινόμενον som betyder *visa, synas eller uppenbara sig* och ordet *-grafi* kommer från lat. graphia av grek. γραφία som betyder *att skriva, avbilda, beskriva och att skildra något* (Svenska Akademiens Ordbok, 2016). Det vill säga att någonting som för en människa upptäcks och visar sig, är det fenomen som blir föremål för människan att beskriva och skildra genom ord, text eller avbildande. I min studie är det fenomenet närvaro som beskrivs, skildras och uppfattas av tre pedagoger för att undersöka om någonting visar sig i deras berättelser.

Ansatsen växte fram och utvecklades av Marton och hans forskningsgrupp som kallas INOM-gruppen (Inläring och Omvärldsuppfattning) vid pedagogiska institutionen vid Göteborgs Universitet på 70-talet. Som nämnts tidigare går metoden ut på att studera lärande och hör till de empirinära ansatserna som kännetecknas av att kunskapen grundas på observationer av verkligheten och har gemensamt med fenomenologin att fokus är riktat mot att studera uppfattningar (Patel & Davidson, 2011). Det som skiljer dem åt är att inom fenomenologin reflekterar forskaren över *sina egna* erfarenheter genom att reflektera över dem, men inom fenomenografin utforskar forskaren *andra människors* erfarenanden genom att reflektera över just dessa (Marton & Booth, 2000, s. 158). Om jag önskat studera *min egen* uppfattning av begreppet närvaro skulle valet fallit på fenomenologin som ansats, men eftersom jag vill undersöka *andra människors*, det vill säga pedagogernas erfarenheter och uppfattningar av fenomenet har jag valt fenomenografin för min studie.

Den fenomenografiska ansatsen är beskrivande och avbildande vilket gör att metoden inte har några anspråk att tala om eller försöka få fram hur någonting "egentligen" är, utan först och främst intressera sig för att förstå hur någonting "uppfattas vara". Inom kvalitativ metod finns olika sätt att uppfatta verkligheten och Marton (1981) särskiljer det han kallar *första och andra ordningens perspektiv* där *den första* handlar om fakta - hur någonting *är* och vad som kan observeras utifrån, medan *den andra* handlar om hur något *uppfattas vara* - hur någon upplever något. Det är i den *andra ordningens perspektiv* som fenomenografin har sin domän och det är från den min ansats utgår. Eftersom jag inte önskar få fram fakta om hur fenomenet närvaro *är* beskaffat, utan istället vill undersöka tre pedagogers *uppfattningar och upplevelser* av begreppet närvaro, har jag valt den andra ordningens perspektiv för min studie.

*Sätten att erfara världen, fenomenen, situationerna, tas ofta för givna av dem som erfar; de ser dem inte, de är inte medvetna om dem. Inom fenomenografin, där man intar ett andra ordningens perspektiv, är det dessa bakomliggande sätt att erfara världen, fenomenen och situationerna, som blir föremål för forskning. (Marton & Booth, 2000, s. 154)*

Enligt citatet är det möjligt att förstå att även om pedagogerna i min undersökning känner till att fenomenet närvaro existerar, är det inte säkert att de ser och är medvetna om på vilket sätt de erfar eller upplever det.



Att uppleva något är ett sätt att *erfara* någonting och objektet för forskningen är *variationen* i de sätt som fenomen erfars, vilket är grundintresset i fenomenografin. Att erfara någonting är att urskilja någonting och relatera det till ett sammanhang, främst pedagogiskt (Marton & Booth, 2000, s. 146). I Svenska Akademiens Ordbok (2016) kan man läsa att ordet "erfara" betyder: upplevelse, iakttagelse, att få kännedom om något, utforska, ta reda på. I min undersökning är det utifrån det pedagogiska sammanhanget jag önskar undersöka de varierade sätt pedagogerna erfar och beskriver närvarobegreppet för att se om någonting implicit kan urskiljas.

Enligt Marton och Booth (2000, s. 143) har en person ett komplext sätt att erfara någonting, det finns många dimensioner av variationer som urskiljs och dessa är samtidigt fokuserade i medvetandet, relaterade till varandra. De utgör en struktur i en persons medvetande som förändras hela tiden och summan av dessa upplevelser och erfarenheter är den personens medvetande.

Under varje stadium i det fenomenografiska forskningsprojektet måste forskaren medvetet ta ett steg tillbaka från sitt eget erfارande av fenomenet, och endast använda det för att belysa andras sätt att prata om det, hantera, erfara och förstå det. (Marton & Booth, 2000, s. 159). Detta betyder att jag måste betrakta mig själv som ett verktyg i min undersökning, där min egen förförståelse för fenomenet endast används i syfte att kunna få fram respondenternas sätt att beskriva det.

### 3. Bakgrund

I detta kapitel ger jag en bakgrund till min studie genom att först belysa själva begreppet närvaro i sig som teori. Därefter har jag valt ut fyra områden estetiska röstpedagoger arbetar med i sin undervisning vilka är scen och röst, kropp och det själsliga/mentala, och satt dem i relation till begreppet närvaro. En beskrivning följer sedan av röstens anatomi och uppbyggnad, skillnaden mellan tal och sångröst samt hur olika sinnesstämningar kan påverka talarens röst. Det för att få en djupare förståelse för talapparatusens komplicerade struktur och hur den arbetar vid olika känslouttryck. Sist i kapitlet presenterar jag forskningsläget samt ytterligare litteratur.

#### 3.1 Närvaro som teori

För att förstå helheten av min uppsats behöver man gå djupare in i begreppet *närvaro* eftersom det är centralt i arbetet. I Svenska Akademiens Ordbok (2016) står det att närvaro är förhållandet att vara närvarande (vid något visst) och även att närvaro är en existens (i den timliga världen). Många forskare har inspirerats av Heidegger och hans tidiga huvudarbete *Zein und Zeit* (1927) där hans begrepp "Att-vara-i-världen", *Dasein*, finns inom existensfilosofin (Gall, 2012). *Dasein* är ett tillstånd av vara, och att vara-i-världen innebär att vara närvarande i världen med alla ting som är närvarande i världen (Heidegger, 2010).

En som inspirerats av Heideggers existentiella frågor är Gumbrecht. Enligt honom bekräftade varat den kroppsliga substans och rumsliga dimension som rymmer den mänskliga existensen eftersom varat alltid refereras till något substantiellt (Gumbrecht, 2004). Han menar därmed att begreppet närvaro förhåller sig rumsligt till världen och dess objekt. Närvaro är alltså greppbart för den mänskliga handen och påverkar den mänskliga kroppen direkt (Gumbrecht, 2004).

Teorierna visar en filosofisk och existentiell tankegång av närvarobegreppet och det förefaller att närvaro både är ett tillstånd, ett varande och ett förhållningssätt till allt runtomkring i världen. Mot denna bakgrund följer nu begreppet närvaro i förhållande till olika områden som röstpedagoger med estetisk inriktning arbetar med. De är närvaron till scenen, rösten, kroppen och själen/det mentala. Jag anser att begreppet närvaro är komplext eftersom varje individ kan tolka begreppet utifrån sin egen upplevelse, vilket också är föremål för min undersökning.

### 3.1.1 Närvaro, scen och röst

Konstantin Stanislavskij (1863-1938) räknas till en av de ledande teoretiker inom den moderna teaterhistorien och utvecklade en ny spelstil för skådespelare på Moskvas konstnärliga teater där han arbetade som skådespelare och regissör. Ur boken *En skådespelares arbete med sig själv* (Stanislavskij, 1977) kommer följande citat.

I allt man gör på scenen måste det finnas handling. /.../ På scenen måste man vara aktiv - både psykiskt och fysiskt. (Stanislavskij, 1977, s. 60)

Av citatet framgår det att när det gäller scenisk närvaro inkluderar det att det måste finnas en aktion som är en viktig del av Stanislavskijs system om tekniker för hur man genom kroppslig handling på scen skulle kunna väcka skådespelarens närvaro och engagemang (Benér, 2016).

En nutida världsledande referens inom röst och dramapedagogiken är Patsy Rodenburg (2009) som är grundare av röstpedagogik på Royal National Theater samt chef för röstutbildningen vid Guildhall School of Music and Drama i London. Hon skriver följande i boken *Presence* (2009) om *närvaro* och *scennärvaro*.

Here's the problem with the word "presence". Many people believe it is something you have or don't have, it's God given. /.../ I don't agree. /.../ All it is, is energy. Present energy - clear, whole and attentive energy (xi). Once in a while, a student in one of my classes who initially didn't seem to have "It", would suddenly get "It". /.../ Was that a miracle? I thought not. Even then I knew it wasn't a gift I was giving but an energy we all have; I had somehow enabled a student to find their true energy and this true energy was their presence. (Rodenburg, 2009 s. xiii)

Ofta talar man inom scenkonsten om en person har "det" eller inte, och då syftar man på om personen har närvaro eller ej på scenen. Rodenburg har i detta citat ringat in denna frågeställning och menar att det inte är ett mirakel om en skådespelare har "det". Hon anser att detta "det" är *ren energi* som varje student har inom sig, och den rena energin är deras närvaro som hon lyckades frambringa hos studenten.

Cisely Berry (2001) ledande röstlärare på Royal Shakespeare Company 1969 - 2014 har i boken *Text in action* (2001) skrivit om rösten att det inte endast handlar om att slappna av och att andas djupt, utan att det gäller att ta vara på det speciella tillfället när andningen får kontakt med människans mittpunkt eller centrum, och med detta hela sitt jag även få kontakt med det som varit och det som är i nuet. Jag tolkar det som att detta speciella tillfälle, när kontakt uppstår mellan andning och människans mittpunkt, är hennes beskrivning av upplevelsen av närvaro där man får kontakt både med dåtid och nutid.

Barbara Houseman (2002) röst och textcoach på Open Air Theatre in Regents Park i London som även arbetat med Berry många år vid Royal Shakespeare Company har skrivit boken *Finding Your Voice* (2002) som riktar sig till skådespelare. Hon anser att arbetet med rösten kan frigöra en skådespelare och skriver följande citat:

Voice work can release an actor. The voice is the bridge between the inner and outer worlds and, if the voice is free, it can reflect the inner world with great accuracy, revealing each actor's unique response to character, situation and text.

That is the purpose of this book: to support each actor to find their own released voice; to find their own power and expression so they can fully communicate their thoughts and feelings subtly, flexibly and excitingly. (Houseman, *Finding Your Voice*, 2002, s. xiii)

Min tolkning är att det är närvaro Houseman talar om när skådespelaren genom sitt arbete finner sin fria röst där den blir en länk mellan den inre och yttre världen i gestaltande av en roll. Skådespelaren kan därigenom finna sin egen personliga kraft och uttryck för att på ett varierande sätt kommunicera sina tankar.

Av Stanislavkij (1977), Rodenburg (2009), Berry (2001) och Hosemans (2002) beskrivningar tolkar jag att upplevd närvaro kan uppstå genom en aktiv handling där närvaro är en ren energi alla skådespelare har inom sig, men där vissa ibland behöver vägledning att hitta. Att närvaro finns även i kontakt med människans mittpunkt och därigenom kan kontakt nås med allt som varit och som är i nutid. Genom röstövningar kan skådespelaren frigöra sin röst som gör att en länk uppstår mellan den inre och yttre världen i en rolltolkning.

Efter att i detta stycke ha undersökt begreppet närvaro i förhållande till röst och sceniskt arbete genom några av de ledande inom röst, text och dramaundervisning går jag över till andra betydande personer inom scenkonsten, men även inom pedagogik och psykologi som belyser närvarobegreppet i förhållande till kropp och det mentala/själens.

### **3.1.2 Närvaro, kropp & själ**

En av de främsta skådespelare i Ryssland Michail Tjechov (1891-1955), på engelska Michael Chekov, arbetade även som regissör och teaterdirektör i Ryssland, Europa och i USA. Efter många års experiment och utveckling inom scenkonsten skapade han en renodlad metod och skrev boken *Till skådespelaren* (2014), ursprunglig titel *To the Actor*. Tjechov (2014) riktar sig till skådespelarens kreativitet och det första kapitlet i boken heter "skådespelarens kropp och psykologi". Han menar att det är sällan som människan finner fullständig balans mellan kropp och själ, citat:

Men skådespelaren, som måste se sin kropp som ett instrument med vilket han uttrycker skapande idéer på scenen, måste sträva till total harmoni mellan de två, mellan kroppen och själen. (Tjechov, 2014, s. 21)

Tjechov menar att kroppen måste genomgå en särskild utveckling, och talar om tre speciella krav. I det första kravet måste "kroppen ha en extrem känslighet vad gäller de psykiska skapande processerna" (s. 22). Med det menar han att det är viktigt att själva psyket måste medverka i kroppsliga övningar, att psykologiska kvaliteter måste integrera med kroppen för att kunna bli ett instrument att kunna förmedla olika känslor med. Det andra kravet är "själva psykets rikedom", där han menar att skådespelaren måste utveckla psyket genom att finna så många olika infallsvinklar som möjligt för kroppen att ta emot (s. 24). Det tredje kravet är att "både kroppen och psyket bör fullständigt lyda skådespelaren" för att denne skall kunna få full kontroll över sitt hantverk (s. 25). Genom att behärska både kroppen och psyket får skådespelaren självsäkerhet, frihet och harmoni. Detta är enligt Tjechov nödvändigt för att kunna skapa och finna originalitet och uppfinningsrikedom (s. 25). Han säger, citat:

Varje rörelse jag gör är ett litet konstverk, jag gör den som en konstnär. Min kropp är ett fint instrument för formande rörelser och för att skapa former. Genom min kropp kan jag förmedla min inre kraft och styrka till åskådaren. (Tjeckov, 2014, s. 30)

Tjeckov talar även om denna inre kraft som utstrålning, och att man skall utgå från centret i bröstet och fylla rummet med dessa strålar. Då kan skådespelaren få upplevelsen av att det inre faktiskt existerar och har betydelse (s. 33) och uppleva känslor av frihet, lycka och inre värme som gör kroppen mer levande, känslig och mottaglig (s. 34). Att stråla, menar Tjeckov, betyder att ge, att sända ut och att motsatsen är att ta emot. Sann skådespelarkonst är enligt honom när de uppstår en ständig växling mellan dessa, vilket jag tolkar som att det är då närvaro infinner sig.

En annan infallsvinkel har Jacque Dropsy (2004), utbildad dansare och mimartist som har djup insikt i zen-meditation och T'ai chi ch'uan och olika kroppsterapier. Men även i andra träningsformer som Alexanderteknik, Labandans och Feldenkreis och är utbildad inom psykoterapi (Skoglund, 2016). Ett citat som handlar om vår kropp beskrivs så här av Dropsy.

Hur skall vi göra för att i alla våra handlingar ge uttryck för hela den enhet och frihet som är möjlig för vår organism? (Dropsy, 2004, s. 12)

Det var när han gick på teaterskola i Paris som han undrade över denna fråga då det tycktes honom att vissa elever hade en självklarhet och naturlig auktoritet, men utan någon direkt tidigare erfarenhet.

De ägde en fri sensibilitet som utan störningar kom till uttryck i en kropp och i en röst som stod helt och hållet till deras förfogande. (Dropsy, 2004 s. 13)

Han jämförde både med sig själv och andra han inte tyckte var så begåvade och tyckte då att kroppen blev stel eller orolig och märkte att detta var konflikter och blockeringar som gav intryck av ett ostämt musikinstrument och han undrade hur man skulle göra för att kunna stämma sitt eget instrument, det vill säga sig själv (Dropsy, 2004 s. 13)? När Dropsy efter hand kom fram till en övertygelse om att det han sökte fanns på balanslinjen mellan att *känna* och att *göra*, mellan att *uppleva* och att *utföra* (s. 14) tolkar jag det som att det är både kroppen och själen som utgör självet eller instrumentet, när han syftar på denna balansgång och att det är där närvaro uppstår.

I Nationalencyklopedin (2016) står det om ordet *mental* att det kommer från medeltidslatinets *menta'lis*, av latin *mens*, genitiv *me'ntis*, 'själ', sinne), psykisk, själslig och i Svenska

Akademins Ordlista (2016) finner man att ordet *mental* är med avseende på själslivet, själsligt och psykiskt. I följande citat får vi läsa hur poetiskt Dropsy (2004) skriver om den, som han kallar, *riktiga mentala närvaron*.

Den riktiga mentala närvaron kan liknas vid månljuset som speglas på en flod och utan någon tyngd vilar på vattenytan. Månljuset ligger tätt på varje våg utan att flytta på sig. Det lyser på det strömmande vattnet men hindrar inte dess flöde. (Dropsy, 2004, s. 24)

Det kan förstås som att han anser att den mentala närvaron är själva *kontakten* en människa har med någonting. I sin bok *Den harmoniska kroppen* (2004) beskriver han denna kontakt i förhållandet till den mänskliga andningen. Han anser att andningsreflexer är någonting människan fått gratis, men att förmåga till mental närvaro är någonting som behöver växa till sig. Han fortsätter med att den mentala närvaron ofta störs av yttre omständigheter som till exempel kan vara mentala och emotionella associationer utan något samband med nuet. Min tolkning är att alla människor har en mental närvaro som kan utvecklas men att den kan störas av olika själsliga tankeförbindelser.

Birgitta Rudberg (1924 - 2014) var lektor i pedagogik och psykologi och skriver i sin bok *aktiv avspänning* (2003) om behovet av att lära sig avspänning. Hon undervisade under många år människor i olika åldrar och från olika yrkesgrupper i aktiv avspänning. Hennes metod går ut på att återfinna den grundläggande tryggheten i den egna kroppen och dess förankring i det underlag som alltid finns till hands, vare sig vi sitter eller ligger, står eller går.

Att vara närvarande - att vara i sin kropp, att vara i det man gör, att gå från omedvetenhet till medvetenhet, att låta frånvaron bli närvaro. (Rudberg, 2003, s. 175)

Förmågan att vara närvarande anser Rudberg troligen var någonting medfött och att den gått förlorad av många, vilket hon tycker är tragiskt. Samtidigt säger hon att det som är glädjande är att människan på nytt kan få den tillbaka om den bara bereds tillfälle till det, vilket i sin tur leder till det övergripande målet, vilket är *den totala närvaron*, kroppsligt, andligt och mentalt (Rudberg, 2003).

Har du haft andan i halsen, hjärtat i halsgropen och levt i andlös spänning? Visst är det då skönt att äntligen få andas ut! (Rudberg, 2003, s. 153)

Rudberg (2003) skriver att vi drar vårt första andetag och vårt sista andetag och att livet utspelar sig däremellan och menar att människan inte kan lära sig andas, och jämför med att människan inte kan lära sig sköta blodcirkulationen. Hon menar att eftersom människan kan lära sig att försvåra och blockera sin andning, så går det även att lära sig att frigöra andningen igen. Hon säger vidare att man inte kan "lära" sig andas genom olika övningar, men att man kan återfinna den naturliga andningsrytmen, som är instinktivt riktig för varje situation, och hon frågar sig varför den gått förlorad en gång. Sedan skriver hon att det är en mycket intim samverkan mellan känsloliv och andning; att känslolivet kan påverka vår andning, och att andningen kan påverka vårt känslotillstånd och säger att människan andas kort och häftigt när den är upprörd och djupt och lugnt när den är avspänd, och att man *blir* avspända när man andas djupt och lugnt.

Karin Helander (2009), professor i teatervetenskap har intervjuat Krister Henriksson, skådespelare och professor vid Teaterhögskolan i Stockholm 2002 - 2006. Professuren var med inriktning scenisk närvaro och avspänning och Henriksson berättar i följande citat

Att eleven i grunden förstår att det är hans egna spänningar som står i vägen för kontakten med sig själv, därigenom med motspelarna och i sista hand med publiken". Därför måste undervisningen syfta till att öka studentens självkännedom och att göra studenten medveten om sina hinder. (Helander, 2009 s. 101)

I intervjun från Helanders bok *Scenisk gestaltning* (2009) framgår det att Henriksson anser det är viktigt att studenten blir medveten om sina egna spänningar för att få kontakt med både sig själv, medspelare och publik. Han anser att avspänning är det viktigaste för att kunna skapa denna kontakt och att närvaro är grundläggande i det sceniska arbetet. Närvaro innebär enligt honom att man förstår att man måste vara nära sig själv för att kunna tala med det han kallar *sin egen* röst i den rollkaraktär man har.

Min sammanfattande tolkning av avsnittet är att det anses viktigt med samverkande kropps, andnings och avslappningsövningar där psyket medverkar för att närvaro skall kunna upplevas. Det anses att en medvetenhet bör väckas kring att själsliga konflikter och blockeringar kan störa kroppens naturliga växelverkan mellan kroppens inre kraft som strålar, och att kunna ta emot samma kraft från andra. Känsloliv och andning tycks höra ihop, och det anses viktigt att finna den grundläggande tryggheten i den egna kroppen.

Jag har nu undersökt begreppet närvaro ur teoretiskt perspektiv, som teori, samt har belyst närvarobegreppet i förhållande till scen, röst, kropp och det mentala/själen genom olika framstående personer inom scenkonst, drama, röst, kropps, rörelse, pedagog och psykologi. I följande kapitel förklaras hur rösten är uppbyggd för en djupare förståelse hur den fungerar.

### **3.2 Röstens anatomi och uppbyggnad**

Eftersom jag undersöker begreppet närvaro i förhållande till pedagogers arbete med talrösten ur estetisk synvinkel, är det viktigt att förstå hur röstproduktionen går till. Det finns stor variationsrikedom i hur den mänskliga rösten kan uttrycka olika känslolägen och därmed ljuda på många olika sätt. Jag börjar med själva röstapparaten som följs av andningsapparaten, stämbanden, tonhöjd, röststyrka, röstklang, artikulation och skillnaden mellan tal- och sångröst. Därefter förklaras sambandet mellan sinnesstämning och rösten och sist redogörs forskningsläget och övrig litteratur.

#### **3.2.1 Röstapparaten**

Röstorganet utgörs av tre olika system som samarbetar i ett mycket komplext samspel. De tre systemen är: andningsapparaten, stämbanden och de håligheter som bildas av svalg och mun, *ansatsröret*, plus näshåla. Andningsapparaten pressar ihop luften i lungorna så att en luftström kan uppstå vilken pressas genom *glottis*, det vill säga öppningen av stämbanden (Sundberg, 2001). Luftflödet hackas då upp av stämbanden som sitter i struphuvudet, även kallad *larynx* varvid ljudvågor uppstår (Lindblad, 1992). Ljudet av dessa pulser kallas *röstkällan*. (Sundberg, 2001) och detta ljudråmaterial som kommer därifrån omformas på sin väg ut genom ansatsröret och ibland näshålan, innan de strålar ut i lufthavet (Lindblad, 1992).

#### **3.2.2 Andningsapparaten**

Andningsapparaten består av lungorna samt andningsmuskler som påverkar lungvolymen och därmed luftströmmens hastighet. Lungorna består av elastisk vävnad (Lindblad, 1992). De är svampartade strukturer som hänger likt en säck inne i bröstkorgen och cellerna i denna elastiska vävnad är sammanlänkade med tunna rör som kallas bronker som förenar sig till luftröret vilket i sin tur avslutas uppåt av stämläpparna (Sundberg, 2001). Det finns olika muskler som fungerar som in- och utandningsmuskler och de viktigaste *inandningsmuskler* är mellangärdet (diagfragma) och de *yttre* intercostalmuskler, det vill säga de som förbinder revbenen i ett yttre skikt nära kroppsytan och scalenusmuskler, som finns mellan de två översta revbensparen och flera halskotor. De viktigaste *utandningsmuskler* är de *inre* intercostalmuskler, som är ett inre skikt av muskler mellan revbenen plus olika bukväggsmuskler i främre bukväggen (Lindblad, 1992).

### 3.2.3 Stämbanden

I röstorganet är det stämbanden, *stämläpparna* som utgör den del av systemet där själva ljudet alstras. De är ca 9 - 13 mm långa hos en vuxen kvinna och 15 - 20 mm hos vuxen man. Dessa består av muskler överdragna med en porös vävnad täckt av slemhinna som utgår från insidan av sköldbrosket, *tyroidbrosket* nära dess spets och löper horisontellt bakåt och fäster i var sitt kannbrosk, *arytenoidbrosk*. Sköldbrosket är lätt att se på män som även kallas för adamsäpplet. Arytenoidbrosken kan genom en delvis roterande rörelse sära eller föra ihop stämbandens bakre ändar vilket kan ske mycket snabbt. När de säras från varandra kallas det *abduktion* och då blir glottis, det vill säga den öppning som bildas stor. När de förs ihop kallas det *adduktion* och då sluts glottis. När luftströmmen tränger igenom de sammanförda stämbanden börjar dessa vibrera och ljud alstras. Denna process kallas för fonation, och med det menas antalet gånger stämbanden öppnas och stängs vid vibrationen som bestämmer vilken frekvens fonationen har. Det vill säga med vilken *fonationsfrekvens* det är (Sundberg, 2001).

### 3.2.4 Tonhöjd, röststyrka, röstklang, artikulation, talröst

Fonationsfrekvensen mäts i Hertz, vilket är hur många gånger glottis öppnas och stängs per sekund. Antalet Hertz mäter sedan vilken tonhöjd örat uppfattar av ljudet som alstras. Detta kan vara bra att kunna mäta i vanligt tal, där satsmelodin bär på information om till exempel fråga och påstående. Den viktigaste faktor för att kontrollera fonationsfrekvensen är vilken längd, spänning och vibrerande massa muskulaturen i stämbanden har. Ju längre stämband, desto styvare stämband och desto högre fonationsfrekvens. Röststyrkan, eller fonationsstyrkan bestäms primärt av hur stort lufttrycket är i lungorna under glottis. Det vill säga *subglottiska trycket*. Ju större lufttrycket är mot stämbanden, desto starkare ton och vice versa röststyrkan, *ljudnivån* mäts i dB (Sundberg 2001).

Röstklangen och röstkvaliteten beror till en viss del på röstkällan. Ljudet som genereras från de vibrerande stämbanden består av flera familjer av *deltoner*. Dessa deltoner utgör tillsammans alla delar av ett spectrum, det vill säga en familj av samtidigt ljudande deltoner. Den lägsta eller första deltonen kallas grundtonen, vars frekvens är den tonhöjd som motsvarar det vi normalt uppfattar. Alla deltonerna har olika frekvenser som bildar en multiplikationstabell, eller som man också kan säga, en harmonisk serie. Det är denna serie av harmoniska deltoner som förs vidare från röstkällan genom ansatsröret till läpparna. När dessa deltoners olika frekvenser blir formade dels av längden på ansatsröret (vägen från stämbanden till läpparna), dels håligheterna som bildas av svalg, mun och näshåla, är detta ytterligare en faktor som spelar in för att bestämma den personliga röstklangen. Det som bildas i ansatsröret är en resonans och den kallas för formant (Sundberg, 2001).

Artikulation kallas de rörelser som utförs när ansatsröret formas för att styra rösten och forma olika språkljud som exempelvis vokaler och konsonanter. Artikulationen utförs med hjälp av artikulatorerna läppar, tunga, underkäke, mjuka gommen *velum*, och struphuvudet *larynx* (Lindblad, 1992, Sundberg, 2001).

Eftersom min undersökning berör talrösten som estetiskt verktyg är det av betydelse att visa några skillnader på tal- och sångröst. Den största skillnaden mellan sång och tal är att sångaren måste ha mycket större kontroll på det subglottala trycket, vilket är alla muskler som styr luftflödet som möter stämbanden. Den som talar behöver inte lika stor precisionen av talapparatusens delar, andningsapparaten, struphuvudet och artikulationsapparaten som en sångare (Lindblad, 1992). En person som talar behöver inte lära sig pressa ihop lungorna lika mycket som en som sjunger (Sundberg, 2001). Det är viktigt att förstå vilken betydelse

talrösten har vid förmedling av olika känslouttryck eftersom de är arbetsredskap för den estetiska talanvändaren. Därmed kommer ett avsnitt om dess betydelse här.

### 3.2.5 Sinnesstämning och rösten

Att olika sinnesstämningar kan påverka rösten finns uttalat i ett citat av Marcus Tullius Cicero (död 43 före Kristus) som anknyter till uppsatsens ämne. Han var romersk talare och uttryckte sig om rösten och människans sinnen så här

Naturen gav åt varje sinnesrörelse ett eget ansiktsuttryck, tonfall och kroppsspråk. Hela människokroppen, minspelet och röstljuden klingar som strängarna på en lyra, allteftersom de rörs av känslan. Röstljudet är stämt som strängarna för att motsvara varje enskild rörelse: hög, låg, snabb, långsam, forte och piano, och mellan alla dessa lägen finns också ett mellanläge i varje särskild genre. (Marcus Tullius Cicero, 2009, tredje boken s. 85)

Denna lyriska beskrivning av hur människokroppen reagerar på olika sinnen kom från Cicero, en man från antikens Rom. Nu följer forskning som belyser samma område av vetenskapsmän från vår egen samtid.

Det har stor betydelse vilken sinnesstämning en talare har för röst användningen och det är uttals sättet som visar bland annat vilken sinnesstämning talaren har. Skillnaden visas i satsmelodin i de olika stavelsernas tidslängder bland annat (Sundberg, 2001). Känslor och attityder visar människan med hjälp av kroppsspråk och mimik. Muskler i kroppen ger visuella signaler till omgivningen för att visa vårt inre tillstånd. Med ansiktsmusklernas kombination av aktivitetsmönster hos vissa muskler runt ögon och mun kan information ges om en individ är till exempel ledsen, glad eller arg. Detsamma gäller röstproduktionen som även den styrs av muskelarbete. När en viss känsla skall uttryckas reagerar talapparaten muskler och översätter sina rörelsemönster till ljudmönster (Lindblad, 1992). Rösten innehåller mycket mer information än ordens betydelse. Lyssnaren kan extrahera en mängd data från en enda röstsignal, såsom information om talarens sinnesstämning, uppskattad ålder och storlek, kön, grad av attraktion och dominans hos talaren och även forma sig en uppfattning om talarens identitet (Latinus, 2011).

Fonagy (1983) gjorde en undersökning där olika fontationsfrekvenskonturer jämfördes med olika melodilinjer som var förknippade med tio olika sinnesstämningar eller attityder: glädje, ömhet, längtan, koketteri, förvåning, fruktan, klagan, hån, ilska och sarkasm. Hans slutsats var att talarens sinnesstämning leder till betydande fonatoriska konsekvenser, och han vill se den "glottala mimiken" som en undermedveten expressiv gestik. Lindblad (1992) menar att en person som lyssnar till en talare som har pressad röst själv kan känna en lätt klump i den egna halsen. Detta är på grund av perceptionen, eller varselblivningen som gör att människan kan förnimma andras röster med hjälp av vårt eget struphuvud.

Lindblad (1992) skriver om *motorteorin* som är en allmän hypotes om tal-perceptionen, vilken innebär att de ljud man hör som andra bildar i termer av hur vår egen talapparat skulle ha producerat dem. De som är anhängare av denna teori anser att denna anknytning av perceptionen till den egna talproduktionen sker enbart i hjärnan och att hjärncentra bearbetar de hörselsignaler vi hör och samarbetar med den egna talproduktionen och det som styr den. Eftersom lyssnaren kan uppleva andra personers pressade röster med obehag i sina egna struphuvuden anser Lindblad att det styrker motorteorin.



### 3.3 Forskningsläget och övrig litteratur

I min studie letade jag efter forskning som kunde ringa in min frågeställning om hur röst- och talpedagoger med estetisk inriktning uppfattade närvarobegreppet och vilken betydelse begreppet har i deras röstestetiska undervisning. För att undersöka detta fann jag litteratur främst inom scenkonsten där begreppet närvaro ofta används och de jag nämnt tidigare i detta kapitel var skådespelaren och regissören Stanislavskij (1977) samt skådespelaren och dramatiker Tjeckov (2014), båda ledande förgrundsfigurer i den moderna teaterhistorien som utvecklade olika metoder för sceniskt arbete. Förutom dem finns fler inom scenkonsten att nämna.

I boken *Berättelse och kunskap* (Dahlstedt, 2006) kan man läsa om Berthold Brecht som var författare, regissör och dramatiker men som till skillnad mot Stanislavskij och Tjeckov inte hade någon direkt metod för skådespelarna, utan utvecklade Verfremdungseffekten som egentligen är en estetik, det vill säga en estetisk form för gestaltande som bara till viss del påverkar skådespelarnas metoder (Dahlstedt, 2006, s. 118). Verfremdungseffekten är en teatereffekt som bryter verklighetsillusionen enligt Svenska Akademiens Ordlista (2016). En annan regissör, dramatiker, skådespelare och teaterteoretiker vid namn Antonin Artaud hade inte heller någon egentlig metod för skådespelarna enligt Dahlstedt (2006), utan hans idéer var mer som inspirationskälla för dem. Även om varken Brecht eller Artaud ansågs använda specifika metoder för skådespelarna anser jag dem av vikt att nämna för att visa forskningsläget och som övrig litteratur för den som är intresserad.

Litteratur som är närliggande mitt område vad gäller pedagogik där man sceniskt arbetar med röst och text är boken *The voice in violence* av Rocco Dal Vera (2001) som samlar en mängd artiklar av olika pedagoger inom scenkonsten som belyser frågor inom professionell röst och talträning med inriktning för extrem röst användning. Även Christopher Duval (2016) har skrivit en närliggande bok vid namn *Stage combat arts* som inriktar sig på att lära ut en integrerad röst användning inom den scenkonst där kroppen används mycket, till exempel vid slagsmål. Duval tar upp skådespelarens samband mellan andning, kropp, det psykiska och röst vid extrem fysisk och känslomässig röst användning. Det vore intressant att närmare undersöka extrem röst användning men eftersom det inte är syftet av min undersökning väljer jag att nämna Dal Vera och Duval inom ramen för forskningsläget och som övrig litteratur.

Även om det finns en del litteratur som belyser närvarobegreppet inom området röst och tal, så som Berry (2001) och Huousman (2002) finns det inte så mycket studier hur pedagoger själva uppfattar och reflekterar över begreppet närvaro i sin undervisning. Den jag anser närmast är Rodenburg (2009) som använder närvarobegreppet som en central del i sin undervisning. I boken *Presence* (2009) beskriver hon till exempel varför hon ville skriva om närvaro vilket berodde på att hon genom sin långa erfarenhet som röst, tal och språkpedagog hade mött många studenter som tycktes göra allting rätt, men ändå inte hade lyckats fånga hennes intresse helt och hållet. Det vill säga att hon upplevde att de inte hade funnit sin sanna energi, eller närvaro.

Rodenburg (2009) utvecklade därför en metod i sin pedagogik där hon arbetar medvetet med närvaro som hon kallar "the three circles of energy". I korthet beskriver jag hennes metod så som jag tolkar den, vilket är att man i "första cirkeln" arbetar med att hela fokus är inåtgående både kroppsligt och mentalt och att man övar att vara tillbakadragen och inte uppmärksam eller lyhörd inför andra personer eller föremål runt omkring sig. Här känner man sig som ett offer och all energi faller tillbaka på en själv. Därefter arbetar man i "tredje cirkeln" där all energi är utåtgående och inte specifikt riktad. Man övar på att uppmärksamheten är utanför sig själv, att energin är utspridd och forcerad vilket kan leda till att man missar nyanser i olika

situationer. I denna cirkel pratar man om sig själv och bryr sig inte om vad andra människor säger eller tycker.

Till sist går man över till "den andra cirkeln", vilket är den cirkel där man är i kontakt med sig själv. I denna cirkel är energin fokuserad och rör sig mot objektet som ligger i ens intresse, nuddar vid det, och därefter går energin från objektet tillbaka in till sig själv igen. Här agerar och kommunicerar man fritt och spontant inom den energi som man ger och får åter. Här befinner man sig i stunden för varje situation man ger och tar. I den andra cirkeln berör och påverkar man andra människor snarare än att imponera och försöka övertyga sin vilja på dem. Man påverkar andra genom att tillåta andra att påverka personen tillbaka.

Rodenburg anser att alla människor har alla de tre cirklarna av energi inom sig, men att man vanligtvis använder någon av dem mer än någon annan. Genom att arbeta med de tre cirklarna menar Rodenburg att man kan byta ut vanor som hindrar och drar ner en person, och istället flytta den inre energin man har inom sig och som finns i andra med både lätt och ledighet (Rodenburg 2009).

När jag sökte i forskningspublikationer med sökorden närvaro, röst, talröst och pedagogik i Diva Portal som är ett digitalt vetenskapligt arkiv, och SwePub som är ett söksystem för svenska vetenskapliga publikationer, hamnade träffarna ofta på "mindfulness" som är en meditationsteknik med rötter i buddismen som går ut på att finna full sinnesnärvaro i nuet. Jon Kabat-Zinn (1994) som är professor i medicin och forskare vid University of Massachusetts anses vara den som förde in mindfulness, på svenska *medveten närvaro*, till västvärlden. I sin bok *Vart du än går är du där* (1994) beskriver Kabat-Zinn det han menar med medveten närvaro i följande citat:

Medveten närvaro innebär en alldeles särskild sorts uppmärksamhet som är avsiktlig, opartisk och riktad mot nuet. /.../ är ett försök att förstå den stora gåtan i att leva och att erkänna den levande förbindelsen med allt som existerar. När man på fullt allvar och med öppet sinne ägnar sig detta utan att falla offer för sina egna tyckanden, åsikter och fördomar, projiceringar och förväntningar, dyker nya möjligheter upp och man får en chans att frigöra sig ur omedvetenhetens tvångströja. /.../ En begränsad medvetenhet om nuet leder ofrånkomligen till andra problem, skapade av våra omedvetna och automatiska handlingar och beteenden som ofta dikteras av en djupliggande rädsla och otrygghet. (Kabat-Zinn, 1994, s. 22 - 23)

Ett annat område närliggande till närvarobegreppet är det som professor i psykologi, Mihaly Csikszentmihalyi (2006) kallar för *flow*, eller på svenska *flöde*, vilket är ett begrepp han skapade på sextiotalet. I boken *Flow* (2006 s. 17) går Csikszentmihalyi tillbaka till en slutsats Aristoteles drog för 2 300 år sedan som visade att det som män och kvinnor strävade mest efter i livet är lycka. Med den utgångspunkten undersöker Csikszentmihalyi *när* en människa känner sig som lyckligast. Hans upptäckt är att lycka inte bara är någonting som händer av en tillfällighet utan ser det som ett sinnestillstånd, ett flow (s. 18) som sker när människan har kontroll över det som händer i sinnet vilket han menar uppstår vid fysiska och sensoriska färdigheter och aktiviteter som till exempel vid idrottsutövning, musik och yoga (s. 24). I följande citat beskriver han flow så här:

Flow - det sinnestillstånd i vilket människor är så uppslukade av vad de gör att ingenting annat tycks betyda något; upplevelsen är i sig själv så njutbar att man vill fortsätta att göra det även om priset är högt, bara för glädjen av att göra det (Csikszentmihalyi, 2006, s. 20)

Csikszentmihalyi menar att strävan efter ett mål skapar ordning i medvetandet därför att man måste koncentrera sin uppmärksamhet på uppgiften och omedelbart glömma bort allt annat. Flow uppstår när mental energi - eller uppmärksamhet - investeras i realistiska mål och när personens färdighet svarar mot handlingsmöjligheterna (s. 23). Csikszentmihalyi tar även upp den psykologiska aspekten, där han menar att irrationella beteenden i vuxen ålder kan bero på frustrationer i barndomen och att dessa händelser i det förflutna påverkar hur människan betar sig i nuet (s. 35). Om människan då utövar en aktivitet som kräver tillräcklig koncentration finns det inte utrymme för personen att tänka på det förflutna eller på framtiden eller andra ovidkommande otrevligheter i livet (Csikszentmihalyi, 2006, s. 81, 86).

En annan studie som handlar om närvaro i pedagogisk kontext är en studie av John Holmström (2014) som undersöker om det är möjligt att träna på att vara mer närvarande ofta när man tränar musik. Undersökningen gjordes genom en lärandeprocess och med utgångspunkt i österländska traditioner som zenbuddhism, qigong och yoga där experiment genomfördes där de olika metoderna fått påverka den utövande situationen. I undersökningen utgick Holmström helt, till skillnad från min undersökning, från sina *egna upplevelser* av sitt musikaliska övande och hur experimenten påverkade honom. Resultatet var att han upplevde att det handlade om honom själv och, som han uttrycker det "mitt själv". Han ansåg att det handlade om att "glömma bort sig själv", och att han kunde "vara mer" genom att vara "ett med allt". Att han inte tänkte på något, bedömde något, och inte koncentrerade sig på det som spelades, först då kunde han spela det som var sant för honom.

## 4. Metod

Som metod valde jag enskilda djupintervjuer så att respondenterna ej blev störda av andra personer. På detta sätt kunde deltagarna i lugn och ro tänka igenom och skildra sina utsagor så att de blev så tydliga och pregnanta som möjligt. Metoden anser jag passande eftersom denna typ av undersökning är att analysera den insamlade empirin och undersöka om någonting framträder och upptäcks ur den. De semistrukturerade kvalitativa intervjuerna jag använde mig av gjorde att områdesfrågorna kunde beröras på ett öppet sätt och därmed gavs respondenterna möjlighet att svara fritt och personligt. Ljudupptagningar gjordes på samtliga intervjuer som därefter skrevs ut på dator för att sedan analyseras.

### 4.1 Intervju

I de öppna semistrukturerade kvalitativa intervjuerna ges informanterna utrymme att utveckla de teman som skall beröras med deras egna ord och därigenom får stor frihet att utforma svaren. Eftersom fokus är riktad mot att studera uppfattningar (Patel & Davidson, 2011) är metoden lämplig för denna typ av undersökning. Detta i enlighet med den fenomenografiska ansatsen (Marton, 1981) som kännetecknas av att kunskapen grundas på observationer av verkligheten (Patel & Davidson, 2011). Eftersom syftet med studien är att skapa förståelse kring ett begrepp, i detta fall närvaro i ett röstpedagogiskt sammanhang, är det viktigt att välja denna intervjumetod som kan ge svar av en tolkande karaktär av de upplevelser informanterna fick av intervjufrågorna. Svaren bearbetas i en verbal analysmetod som innebär att intervjuerna transkriberas och det textmaterial som framkommer blir föremål för tolkande analyser (Patel & Davidson, 2003).

Intervjumetoden är tidskrävande på grund av att varje informant ges god tid att hinna tänka igenom sina svar och det tar lång tid att transkribera och bearbeta materialet. Antalet deltagare var tre, vilket passar väl för min undersökning som är av deskriptiv karaktär. Det innebar att jag kunde göra djupintervjuer eftersom det då fanns mer tid för varje deltagare än om antalet

blivit fler. Intervjuernas längd var sextio minuter per intervju och deltagare. Intervjufrågorna finns att läsa i bilaga 1.

## **4.2 Urval**

Jag ansåg det var väsentligt att alla informanter hade god kunskap och lång erfarenhet inom sitt röstpedagogiska område för att resultatet av min undersökning skulle bli så trovärdig och relevant som möjligt. Deltagarna har alla formell utbildning inom estetiska områden där rösten och talet är centralt i deras arbete.

Valet föll därför på att intervjua personer som var i medelåldern och som därmed hade hunnit få den uppnådda erfarenhet som önskades. Deltagarna har alla formell pedagogutbildning inom estetiska områden där röst, tal och begreppet närvaro ingick. Jag nämner deltagarna som respondent 1, 2 och 3 vid presentationen av intervjuerna.

Respondent 1 har examen från danshögskola, fil. kand. i teatervetenskap med inriktning dans, röstutbildning på högskola och arbetar med röst och kropp på operahögskolor, musikaliska akademier samt arbetar som regissör i fria grupper i Sverige.

Respondent 2 är utbildad rytmikpedagog vid högskola och är verksam inom röst, tal, rörelse och scenisk gestaltning med estetisk och konstnärlig inriktning på högskolor och akademier i Sverige.

Respondent 3 har examen från teaterhögskola och är skådespelerska, utbildad logonom vid högskola samt har arbetat med röst, tal och scenframställning vid folkuniversitet och är adjunkt i språklig gestaltning vid teaterhögskola i Sverige.

Respondent 2 och 3 hade jag träffat tidigare medan respondent 3 var helt obekant. När det gällde de två respondenter som var bekanta sedan tidigare innebar det att det på förhand fanns tillräckligt med information om dessa för att inse att de skulle passa in på kravet av urval. Den tredje respondenten fick jag kännedom om genom min handledare som ansåg att denne skulle passa in för min undersökning. Jag samlade även in information om den tredje informanten från olika webbsidor och fann därefter att personen väl skulle passa in för mina krav av urval för undersökningen.

## **4.3 Genomförande**

Respondenterna kontaktades per telefon. Vid samtalet blev de informerade om syftet med intervjuerna, varför de ansågs lämpliga att intervjua, samt att de fick frågan om de ville medverka eller ej. Alla tre tackade ja vid första telefonsamtalet. Därefter sände jag ett mejl till var och en där en sammanfattning av samtalet stod, förslag på datum och tid samt mötesplats för intervjuerna. Efter en överenskommelse skedde två av intervjuerna i hemmiljö och den tredje i en lokal i en skola Stockholm. För att intervjuerna skulle bli så likvärdiga som möjligt medtog jag termos fylld med kaffe, kaffeporslin, duk, bullar och kakor till den intervju som var belägen i en lokal för att skapa en atmosfär av hemmiljö likvärdig med de andra två intervjuplatserna.

Eftersom respondenterna 2 och 3 var kända av mig tidigare, togs det speciell hänsyn vid intervjuerna på så sätt att förkunskaper om dem skulle få så liten påverkan som möjligt vad gällde sättet att ställa frågor och föra intervjuerna framåt. Jag försökte utforma intervjuerna så att förutsättningarna för upplägget vid varje intervju var så likvärdigt som möjligt. Det vill säga att jag stannade ungefär lika lång tid vid varje fråga inom ett ämnesområde plus att intervjuerna var lika långa. Eftersom respondent 2 och 3 hade viss kännedom om mig kunde jag ej veta om deltagarna svarade på frågorna utifrån vad de trodde att jag önskade höra eller ej. Den tredje respondenten var okänd för mig vilket innebar att jag inte behövde ta sådan

hänsyn. Intervjufrågorna var öppna med uppföljningsfrågor och handlade med olika infallsvinklar i huvudsak om hur deltagarna uppfattade närvaro som begrepp inom röstpedagogiska sammanhang med estetisk inriktning.

#### **4.4 Etiska ställningstaganden**

Jag har följt vetenskapsrådets codex (Vetenskapsrådet, 2016) och dess fyra huvudkrav gällande humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning vilket ligger inom ramen för denna uppsats. De fyra huvudkraven är: informationskravet, samtyckeskravet, konfidentialitetskravet samt nyttjandekravet. Inom ramen för dessa krav gjordes åtgärder som att sända ett mejl inför varje intervju till alla respondenter där det stod information om varför de blivit utvalda, vilket syfte forskningen hade, vilka ämnen frågorna skulle beröra, var intervjun skulle ske, hur många minuter intervjun skulle pågå samt hur den skulle dokumenteras. Det innehöll även information om att de själva hade rätten att bestämma över sin egen medverkan och att de kunde avsäga sin medverkan när som helst.

Vidare informerades att intervjun skulle spelas in på intervjuarens privata mobiltelefon samt surfplatta och att materialet skulle användas endast för min undersökning som i sin tur skulle avlyssnas uteslutande av mig. För att säkerställa deltagarnas anonymitet skrevs inga namn i den mobiltelefon och surfplatta som intervjuerna spelades in på, utan markerades endast med datum. Respondenterna blev även informerade om att möjlighet skulle ges dem att ta del av uppsatsen för att själva få möjlighet att se ifall det stod något i uppsatsen som på något sätt kunde röja deras identitet. På så sätt skulle de tillsammans med mig kunna komma överens om omformuleringar som var tillfredsställande för båda parter om det var önskvärt.

#### **4.5 Analys**

Jag utgick från den fenomenografiska analysmetoden vid bearbetning av intervjumaterialet vilket innebär att analysprocessen gjorts i fyra steg. Nummer ett, att bekanta mig med materialet. Två, registrera likheter och skillnader i utsagorna i intervjuerna. Tre, kategorisera uppfattningar i beskrivningskategorier och nummer fyra, att studera den underliggande strukturen i kategorisystemet (Marton, 1981). Inledningsvis transkriberade jag alla tre intervjuer på min dator så som jag uppfattade dem ordagrant. Jag skrev ut det som sades både av mig och av respondenterna. Harklingar, skratt, pauseringar skrevs också ut liksom hummanden. En del av inledningsfraser togs däremot bort som var irrelevanta för undersökningen.

Enligt första steget lästes materialet igenom en gång för att jag skulle få ett första intryck och överblick. I andra steget gjorde jag upprepade läsningar av transkriptionerna där jag letade efter likheter och skillnader i respondenternas utsagor. Det kunde till exempel vara lika eller olika beskrivningar av hur de upplevde en talröst som de ansåg var närvarande eller ej, eller olika skildringar av hur de upplevde en skådespelare som närvarande eller ej. De markerades med olika färger samt en siffra för varje färg. Jag började med intervju nummer ett, därefter nummer två och tre efter varandra. På så sätt kunde jag göra en första indelning av respondenternas olika uppfattningar i beskrivningskategorierna vilka blev *närvaro*, *röstklang*, *kroppen*, *uttryck*, *upplevelse*, *kommunikation*, *färdighet*, *metod*, *förmåga*, *uppväxt/bakgrund*, *personlighet*, *förståelse*, *andning*, *stress*, *anspanning*, *rädsla*, *uppfattning*, *påstående*, *mentalt*, *önskan* och *energi*. Därefter kunde jag vid de färgade kategorierna sätta fler siffror samtidigt eftersom en kategori kunde innehålla flera underkategorier. På så sätt fann jag mönster som bildade metakategorier av de första indelningarna. De metakategorier jag fick fram var *beskrivning och uppfattningar av närvaro*, *scenisk närvaro*, *röstlig närvaro kroppslig-mental närvaro*, *betydelse av närvaro i undervisning* och *röst- och talpedagogiska förutsättningar för närvaro*.

Genom att se de tre spalterna med intervjufrågor bredvid varandra kunde jag utröna vilka huvudteman jag ställt frågor om på liknande sätt till var och en. Det gav mig struktur att presentera mina frågeställningar av de olika teman och respondenternas svar, genom deras berättelser, på ett överskådligt sätt i denna uppsats. Därefter skrev jag en sammanfattning av intervju svaren på de huvudfrågor och teman jag fick fram vid jämförelsen i de tre kolumnerna. Jag skrev även en sammanfattning av intervjuerna som jag delade upp i de olika metakategorier jag fått fram. Jag markerade varje tema med vilken respondent som uttalat sig, samt sidnummer till originalet av de utskrivna intervjuerna för att kunna gå tillbaka och se att sammanfattningen var korrekt.

I det fjärde steget skrev jag ut alla tre sammanfattningar och klippte ut varje metakategori och därefter varje separat utsaga som hörde till dem. På så sätt kunde jag lägga ut dessa på ett bord och få en överblick över materialet så att jag kunde organisera de olika metakategorierna i relation till varandra. Detta blir systemets utfallsrum av undersökningen som beskriver ett fenomen (Patel & Davidsson, 2011), vilket i min undersökning är fenomenet närvaro.

## 5. Resultat

I kapitlet presenteras resultatet av analysen jag sammanställt av respondenternas utsagor och uppfattningar av de olika kategorier som visat sig under analysen. Jag har så långt det är möjligt transkriberat det sagda ordet från intervjuerna men undvikit ovidkommande utfyllnadsljud, upprepningar, oavslutade meningar som förekommer i talspråk och ibland har jag citerat respondenterna. Deltagarna nämns som R1, R2 och R3 och förekommer som regel i den skrivna ordningen, men även i blandad.

Jag startar med respondenternas omedelbara skildringar av hur de uppfattar och upplever begreppet närvaro som följs av deras uppfattningar av scenisk närvaro. Därefter kommer beskrivningar hur de uppfattar och upplever närvaro röstligt, kroppsligt och mentalt. Efter det reflekterar de över närvarons betydelse i undervisningen samt över vilka röst- och talpedagogiska förutsättningar som finns för begreppet närvaro.

I mitt examensarbete undersöker jag närvarobegreppet i relation till estetisk röst användning. Ofta förknippas man denna typ av röst användning till enbart skådespelare, men i den här uppsatsen gäller det även estetiska röst användare inom ramen för dem en logonom arbetar med, vilka kan vara programledare, föreläsare, radiopratare, dubbningsartister, präster med flera där den estetiska inriktningen av röstarbetet är betydande.

### 5.1 Pedagogers skildringar och uppfattningar av begreppet närvaro

Mot grundval av det fenomenografiska perspektiv jag valt för min studie ansåg jag tillämpning av den öppna semistrukturerade kvalitativa intervju metoden med områdesfrågor som kan besvaras av deltagarna på ett fritt, personligt och öppet sätt vara lämplig.

Jag inleder med den omedelbara uppfattningen av begreppet närvaro där respondenterna fick frågan: "Jag vill gärna höra hur du uppfattar och beskriver begreppet närvaro, om du har egna upplevelser kring det och i så fall vad det innebär för dig." R1 startar genom att uttrycka följande:

Det känns som att släppa ut rösten, du behöver inte parera på något sätt eller förändra dig. Du är precis där och då. Dessutom är du fullständigt avslappnad och använder bara de muskler som du verkligen behöver, ingenting annat, varken mer eller mindre och du är i kroppen, du är i dig själv och du är i din kontext.

Denna beskrivning kan tolkas som en *känsla av befrielse* och ett *avslappnat förhållningssätt* till den man är kroppsligt och mentalt samt en medvetenhet av sitt varande i det sammanhang man befinner sig i. En annan beskrivning R1 har av begreppet närvaro är

att bli hel, och pratar jag sceniskt så pratar jag väldigt mycket om att bli fullständigt tredimensionell för att har du inte hela kroppen med dig så blir du lite mer tvådimensionell än tredimensionell och det begreppet använder jag där, för det förstår folk nu för tiden liksom med tre dimensionell. /.../ och det blir väldigt tydligt faktiskt. Det som många tänker då det är att, ja men alla är vi väl tredimensionella, men det syns, alltså jag ser skillnaden på en som inte har hela, hel, helheten med sig.

R1 berättar även att det inom vetenskapen finns fler dimensioner men att hon upplever att det bland människor i allmänhet är vanligast att använda ordet "tredimensionell" varför R1 valt detta uttryck i sin undervisning. Min tolkning är att R1 ger uttryck för att närvaro kan *uppfattas visuellt* hos en person.

Nu övergår jag till R2 som uttrycker följande om begreppet närvaro:

Närvaron är någonting som händer av sig självt, bara det inte är någonting som stör. Tyvärr är det väldigt mycket som stör oss idag och jag upplever det som att det vi tror skall vara bra för oss är det som är störande. Det kan vara idéer om vad det är att sjunga bra och vad det är att vara närvarande, att vara engagerad, entusiastisk och så vidare, och detta kan leda till överengagemang, när det enda vi egentligen har är närvaron.

För R2 tycks närvaro innebära att *inga hinder* finns hos människor, men att det finns *föreställningar* om oss själva som kan utgöra störningar i vår upplevelse av närvaro. R2 verkar även uppleva att alla människor har *närvaro helt naturligt*. R2 beskriver närvaro vidare i följande citat

Det är ett tillstånd snarare. /.../ det är svårt att analysera det när man är i det. /.../ skulle du göra det så skulle du inte vara i det längre.

Detta "tillstånd" kan förstås som att man vid upplevd närvaro "står" i ett visst förhållande "till" något, och detta något verkar vara till sig själv, var man befinner sig och existensen. Alltså ett slags *förhållningssätt* till jaget, var man är och allt som finns runtomkring.

Det är därmed, förutom föreställningar om oss själva, även ett förhållningssätt till vad man till exempel anser att det är att sjunga bra, eller att vara entusiastisk, som avgör upplevelsen av närvaro eller inte, enligt min tolkning.

I följande citat beskriver R3 tankar och upplevelse av närvaro.

När jag är i närvaron hör jag vad den andra säger, jag är intresserad av vad den andra säger och har inga förutfattade meningar, jag är i nuet fullständigt. Det är ett flöde, jag tänker inte på tiden, hur jag ser ut, om jag säger någonting dumt, jag recenserar inte mig själv, utan ser den andre, är hos den andre och försöker förstå den personen.

Jag tolkar det som att R3 uttrycker att hon är *öppen, kommunikativ, lyssnande, okritisk* och *icke dömande* både inför sig själv och inför andra människor samt att det *inte finns någon tidsuppfattning*, att allt går med *lätthet*, vid upplevelse av närvaro.

Respondenterna fick frågan "Anser du att närvaro är en form för begåvning, ungefär som man talar om att musikalitet är en begåvning?" R1 svarar följande

Ja, alltså, jag tror att det är som med det mesta, att en del har lättare för det och en del har svårare för det. För det är väl lite hur man är som person. En del är lite mer stressade, nervösa och liksom så, en del är coolare och mera liksom trygga och en del är mera otrygga. Sen är det också vad man har med sig. /.../ när man växer upp så får man en fysisk grundträning. Dom som inte har det har jättesvårt att hitta, hitta den här motiveringen till att träna. /.../ och det är ju samma som med närvaron tror jag, att vet jag vart jag kan gå någonstans för att få det där. /.../ så är jag i mig själv, helt lugn och jag kan hitta harmoni i det och så. Men om jag inte har en sådan plats någonstans stå tror jag att, då måste jag jobba. Sen begåvning eller inte begåvning, jag tror det har mycket med personlighet att göra också, hur du är som person i övrigt.

R1 hade ej ett rakt svar på frågan, utan uttrycker istället att det har med *personlighet* att göra, och att man utifrån den har mer eller mindre *fallenhet* för att kunna uppleva närvaro eller ej. Uppväxten har betydelse, där R1 menar att om man tidigt funnit en motivering att *träna upp en bas* där man kan finna närvaro, så är det lättare att ha förmågan att komma tillbaka till den senare i livet eftersom man redan vet hur man kan göra.

R2 anser inte att närvaro är en begåvning och säger

Själva närvaron är inte begåvningen, men vi, för alla har vi när vi möter ett litet barn, så är det ju, så får vi den här blicken som tittar rakt igenom dig och bara är där, och bara tittar och tittar och tittar och tar in och tar in och tar in. Det är för mig fullkomlig närvaro. /.../ Jag skulle vilja säga att närvaro är förenat med livet. Men sedan är det förmågan, vad vi har för förmåga att vara kvar, dels i vår egen våglängd, eller vara kvar i sig själv. Vad är uppfostran och vad är genetiskt arv i fråga om självkänsla och självsäkerhet och stå upp för sig själv, så jag menar alla dom här olika spectra, alla de här störningarna kalibrerar in oss så att vi förstår varandra, att vi ser varandra och har kommunikation, har kontakt på något vis, det är där som jag menar, det är närvaron.

Det kan förstås som att R2 anser att alla *föds med närvaro* och att *livet självt* inte kan vara en begåvning. Det verkar ha att göra med vilken *möjlighet* människan har att kunna känna in sig själv, vara kvar där, och samtidigt kunna *kommunicera* med andra, och den kontakt som uppstår är närvaron. *Genetiskt arv och uppväxt* liksom om en person är *trygg eller inte* verkar ha betydelse för om en person har möjlighet att uppleva närvaro eller ej.

R3 uttrycker att man föds närvarande och uttrycker

Det är vi alla, alltså, jag tror vi föds närvarande. Jag tror vi är närvarande, titta på barnen, jag har ett dagis där borta och alla är närvarande, i alla fall de flesta. /.../ det är personligheten som formar oss. Vissa är blyga ju, och oftast inåt då och kritiserar och värderar sig själv och vågar inte. Och varför man är det, det vet jag inte. Det har jag ingen aning om det är ett socialt arv, eller så är man född så'n, det vet jag inte. /.../ dom andra skall ha uppmärksamhet hela tiden och dominera och allt det här va, men om det är en begåvning, ja, det är klart att det är.

Det förefaller att R3 anser det är en självklarhet att närvaro är en *begåvning* och att den är *medfödd*. Hon tycks även anse att *personlighet* har betydelse för att kunna ha förmåga att



uppleva närvaro, där vissa personer till exempel är mer självkritiska än andra vilket då gör det svårt för upplevd närvaro. R3 frågar även sig själv om ett *socialt arv* kan ha inverkan eller ej.

R1 säger i sin skildring att närvaro handlar om att dela med sig, vilket kan tolkas som att en person blir mer *generös* vid upplevelsen av närvaro.

R2 tar upp stress och menar att även om människan är stressad så vet de flesta att det finns "någonting där" att söka efter, "någonting" människan vill åt och anser det är ett tillräckligt bevis för att det är "någonting" där som drar, någonting att få kontakt med eftersom det är där hon mår bra. Det kan förstås som att det *finns ett behov* som människor söker efter vilket de inte alltid är medvetna om på grund av sin livssituation, till exempel en stressad tillvaro. Hon anser att detta omedvetna behov är tillräckligt som bevis för att det är "någonting" som de behöver i sitt liv. Detta "någonting" kan i uttalandet tolkas som upplevelsen av närvaro och att människan bör *lita till sina egna signaler* ifall det visar sig att närvaro är ett behov de har.

R3 upplever att en människa kan känna direkt när en person är äkta, närvarande, eller bara spelar. Det kan tolkas som hon menar att *vara genuin* är det samma som att vara närvarande och att människan kan *märka* om en annan person är det eller ej, kanske genom att vara *öppen och inkännande inför sina egna sinnen*.

En summering av deltagarnas omedelbara uppfattningar av begreppet närvaro är att det tycks ge positiva upplevelser. Det kan vara frihetskänslor samt att känna sig helt avslappnad både kroppsligt och mentalt, känna sig i nuet, att det är ett flöde, att man inte recenserar sig själv och är öppen inför andra. Det förefaller att upplevd närvaro kan innebära att en person känner sig "hel", både kroppsligt och mentalt samt i sin kontext. När alla delar samverkar används ibland uttrycket "att vara tredimensionell" i pedagogik inom scenspråk. Det tycks att man rent visuellt kan se om en person är närvarande eller ej. Närvaro verkar vara som ett slags tillstånd som händer av sig självt så länge inga egna hinder står i vägen, som till exempel kan bero på förvrängda föreställningar om sig själv. Förmågan att kunna uppleva närvaro verkade kunna bero på människans personlighet. En del tycktes ha mer eller mindre fallenhet att kunna uppleva närvaro, vilket ansågs kunna betraktas som en begåvning men inte av alla respondenter. Genetiska arv, uppväxt och livssituation som kunde innebära att en person var mer eller mindre trygg eller stressad var andra faktorer som tycktes kunna ha inverkan på förmågan att kunna uppleva närvaro eller ej. Stressade människor ansågs leta efter "någonting", som kunde liknas vid ett "behov" att kunna få kontakt med där hon mår bra, vilket kan tolkas som behovet av att vara närvarande. En närvarande person ansågs upplevas genuin och äkta.

Efter att ha läst om respondenternas omedelbara tankar och andra utsagor av begreppet närvaro följer deras uppfattningar och upplevelser av scenisk närvaro.

### 5.1.1 Scenisk

När det talas om scenisk närvaro i allmänhet är det oftast att man hänvisar till den i teatersammanhang. I min uppsats kan det gälla scenisk närvaro från vilken plattform en person än väljer att tala ifrån. Respondenterna fick frågan: "Kan du berätta om dina tankar kring begreppet scenisk närvaro?"

R1 inleder och säger att det är "viktigt i scenisk närvaro att ha en trygg bas vilket är att ha närvaro i sig själv. I denna bas finns olika nivåer av närvaro vilka kan vara i röst användarens kontext, närvaro i berättandet, närvaro i rösten, närvaro i uttrycket och i kommunikationen." R1 säger att det finns många fler former av närvaro att ta upp, men att det var de hon tänkte på i första hand. R1 berättar hur viktigt det är att använda alla delar utan att ta bort någon av dem och säger, "Om man gör det händer det någonting i rummet man talar i, i sig själv och

med dem som är närvarande, någonting haltar och blir i obalans". R1 ger ett exempel på att den som talar kan känna sig närvarande och säker på innehållet som skall framföras samt på själva framförandet när den är i sitt övningsrum. Men om denne inte är förberedd på i vilken kontext den skall tala, det vill säga hur rummet ser ut, vilken akustik det har, vilka personer som är där och så vidare, då kan talaren tappa den delen av närvaro och hamnar då i obalans, vilket förhindrar fullkomlig närvaro.

Berättelsen kan tolkas som att det är viktigt att ha en stabil *grundnärvaro* i sig själv och att det inte går att separera olika slags närvaro, utan *alla delar måste samverka samtidigt* för att scenisk närvaro skall kunna infinna sig. *Brist på jämvikt* kan uppstå om någon del fattas vilket kan uppfattas både av den som talar och av åhöraren som att den personen *inte har full närvaro*.

R2 säger att begreppet närvaro används väldigt mycket inom scenisk gestaltning och att själva ordet närvaro blivit väldigt "hypat" och att närvaro är någonting som alla inom det sceniska området strävar efter. Hon berättar att ordet närvaro inte används mycket i den egna undervisningen eftersom "man egentligen inte behöver arbeta med själva närvaron, utan snarare med att ta bort frånvaron och låta närvaron vara kvar". För att ta bort frånvaron menar respondenten att människan behöver ta bort det som stör, det vill säga de tankar och idéer om vad det är att vara till exempel, närvarande. Ur ett sceniskt perspektiv är det viktigt att inte ha ett överengagemang för att kunna få kontakt med medspelare och publik, vilket kan vara fallet om dessa tankar och idéer står i vägen för närvaron anser R2. Det finns människor som har scenskräck- och eller talångest vilket hon anser kan beror på detta överengagemang eftersom de då får problem med att vara närvarande. "Det finns personer som har närvaron helt naturligt men de vet inte alltid om det själva och även om de har närvaron är det inte säkert att de kan förmedla den" säger R2.

Det kan förstås som att begreppet närvaro har blivit ett *modeord* inom scenisk gestaltning. Närvaro tycks finnas hos alla människor och viktigt för R2 är att *bli medveten om vad det är som stör* upplevelsen av närvaro vilket till exempel kan vara att ha *för höga ambitioner* när man arbetar sceniskt. Jag tolkar även att hon anser en del människor som har en *omedvetenhet* kring sin medfödda förmåga till scenisk närvaro kan ha *svårt att förmedla* den.

R3 upplever att alla som arbetar inom scenområdet använder sig av begreppet närvaro och anser att det är *A och O* inom scenkonsten. "Vissa skådespelare bara har *det*, de är närvarande och klarar av att vara trovärdiga i sitt spel så att publiken tror på det den hör". Enligt respondenten låter det annars "som ett läst manus och att publiken reagerar direkt på det, på samma sätt som när privatmänniskor reagerar på någon som gör sig till eller ljuger". Vidare säger R3 att det blir totalt ointressant om en skådespelare eller artist inte är närvarande. "Som publik kan man bli imponerad om någon är skicklig rent tekniskt på det som framförs, men om personen på scenen inte är närvarande, blir publiken endast imponerad, men inte drabbad känslomässigt". För att fånga närvaro i scenframställning anser hon det är det många delar som behöver arbetas tillsammans. Kroppen, andningen, tankarna är viktigt att titta på och att ha en riktning till den man talar med på scenen, eller till publiken och tillägger att det är viktigt att veta vad man vill med sitt budskap.

Det R3 säger kan tolkas som att *närvarobegreppet är grunden* inom scenkonsten och att det endast är somliga skådespelare som *har förmågan* att vara närvarande sceniskt. Att vara närvarande förefaller vara enligt med att *upplevas vara sanningsenlig*. För att nå publiken känslomässigt behövs förutom att vara duktig, en scenisk närvaro. En *helhet* av kropp, andning och det mentala är viktig samt att vara *medvetet klar* över vad man vill med det man önskar förmedla och att *rikta* det rent verbalt till den som talaren vill skall lyssna enligt R3.

En sammanfattning av respondenternas tankar kring scenisk närvaro kan tolkas att en *trygg bas och grundnärvaro* hos personen är viktig för upplevelsen av scenisk närvaro. Det finns *olika skikt eller delar av närvaro som bör samarbeta*, och om en av delarna inte är närvarande uppstår *obalans* i kontakten med publiken vilket leder till *ofullkomlig scenisk närvaro*. En *medvetenhet* kring vad som kan stå i vägen för att gynna den sceniska närvaron anses viktig. Exempelvis kan det vara att ha för höga ambitioner på grund av tankar och idéer om hur saker och ting skall vara. Det förefaller att det ibland endast finns vissa personer som har en naturlig förmåga att vara sceniskt närvarande och då upplevs den personen som äkta och genuin samt att det anses viktigt att ha en riktning i sitt tal, och veta vad man vill med sitt budskap.

Efter deltagarnas utsagor rörande scenisk närvaro hör vi pedagogernas skildringar om hur de uppfattar röstlig, kroppslig och mental närvaro som samhörande kvaliteter även om de nämns separat i nästa avsnitt.

### 5.1.2 Röstlig, Kroppslig, Mental

Alla pedagoger arbetar med rösten som estetiskt uttryck och jag startar med att presenterar hur deltagarna beskriver och uppfattar rösten i förhållande till begreppet närvaro.

Respondenterna fick frågan "Kan du beskriva en röst som du upplever närvarande"? och startar med R1 som svarar följande.

Det som händer är att du får en mycket tydligare röst, du får en kraftfullare röst, och en mer trovärdig röst när du får med dig hela kroppen. Du får med dig hela uttrycket i detta, vilket ger absolut en väldigt tydlig närvaro i dig, och den påverkar klangen, rösten och uttrycket, så allting hänger ihop.

Beskrivningen kan förstås som att *kroppens alla delar* är lika viktiga för att en närvarande röst skall kunna framträda, vilket tycks ge intryck av en *klar, stabil* och mer *genuin röst*. R1 säger att människan själv är grundinstrumentet med de förutsättningar och erfarenheter man har och berättar att oavsett om man använder rösten eller ett instrument så är det samma grundtanke i kommunikationen, att klangen påverkas när man arbetar med uttryck, kommunikation och närvaro. Det kan förstås som att *rösten liknas vid ett instrument* som *förändras klangmässigt* vid olika former av kommunikativa uttryck i närvaro. Hon säger att om en människa i unga år har tillgång att vistas mycket i naturen i lugn och ro, kan det påverka rösten så att den blir fullständigt fri, öppen och närvarande. R1 jämför med personer som är uppvuxna i lägenhet där andra personer kan höra dem och menar att det kan hämma den upplevda närvaron i rösten. En tolkning kan vara att om en person i sin uppväxt har *tillgång till att pröva sin röst utan att bli störd* av någon som lyssnar, kan den ges större möjlighet till en *positiv upplevelse av närvaro i den egna rösten* senare i livet, än hos någon som växer upp i en miljö där andra kan höra personens röst och därmed blir röst användaren störd av dess närvaro.

Nästa skildring av hur en närvarande röst upplevs tillhör R2 som säger

Rösten är en spegling av en person. Man hör på rösten på samma sätt som man märker att någon är närvarande eller inte genom dess uttryck. Så som den ser ut, som den låter i sin röst och så som den tar sig i uttryck.

Det känns i mig om jag är anspänd eller frånvarande, och detta är en stämning i mig. En röst som är icke närvarande kommer ur en anspänd kropp och ett anspänt förhållningssätt. Om det är något som stör rösten kan den beskrivas som vassare, hårdare och kallare av den som lyssnar.

Det kan förstås som att *rösten reflekterar* hur en person känner sig, och att det både *hörs och syns* på uttrycket om personen är närvarande eller ej. En person tycks själv kunna *förnimma* sitt eget mående och om den *fysiskt spänner sig* samt mentalt har ett *ansträngt sätt att tolka världen*, kan det bli ett *hinder för rösten* som kan resultera i att den upplevs *obehaglig att lyssna till*.

R2 berättar även att elever fick beskriva en röst som kom ur en anspänd kropp som de upplevde var utan närvaro, och deras beskrivning var att stämman lät "vassare", "hårdare" och "kallare". Rösten fick de jämföra med en annan som kom från en "sammanhållen stämning" eller "samlad och närvarande kropp" och den rösten beskrevs mer "grundad", "med fler övertoner" och klangen som "mer rund". De beskrev den även i form av upplevelser, som att "jag blev varm", eller "det gick bara rätt in". R2 berättar även om en talare som beskriver närvaron som att det "känns fritt", "öppet", att "det bara kommer utan ansträngning", "jag känner mig hel, inte delad" "det är jag som uttrycker mig". Respondenten upplever även att beroende på vem man talar till, så blir rösten annorlunda. Exempelvis om man talar till ett barn, till ens älskade eller till sin mamma så ändrar sig rösten i förhållande till med vem av dem man talar. Men man är fortfarande närvarande i alla ändringar av rösten säger R2.

Berättelsen R2 beskriver kan tolkas som att hennes elever upplever en *icke närvarande röst* som *kantig och obehaglig* att lyssna till, medan en *närvarande röst* upplevdes *ha ett djup, vara variationsrik och inbjudande*. Det förefaller att personer som själva *anser sig vara närvarande* när de talar har *positiva upplevelser och känslor* när de talar. Det förefaller som att *närvaron i rösten inte förändras även om en persons klang på rösten kan ändras* beroende på med vem den talar.

Här följer ett citat från R3 som skildrar röstklngen hos en röst som upplevs närvarande.

Vi känner en värme i rösten och hela prosodin hör vi i rösten, vi hör det. /.../. Man hör att andningen är rätt, den är djup, den är lugn, man hör att rösten är kongruent att innehållet stämmer med röstklngen.

R3 beskrivning kan tolkas som att en person både kan *uppleva känslomässigt* och höra om en röst är närvarande eller ej och då förefaller det som att det som förmedlas *stämmer överens med hur rösten låter*. Det vill säga utifrån den referensram en person har för hur en röst skall låta vid ett visst uttryck. Respondenten berättar att "om inte närvaron finns med blir rösten liten, den får inget tryck, kroppen blir låst och rösten går inåt". Det kan tolkas som att en persons kropp inte arbetar optimalt, utan reagerar negativt när närvaro uteblir. R3 säger att man kan arbeta med undertexter i instudering av textmaterial och om man till exempel säger "jag älskar dig", men egentligen menar "jag hatar dig", så hörs detta klangmässigt i rösten, i andningen och i prosodin. Det tycks förhålla sig så att om en person säger en sak, men menar en annan, kan det avspeglats i ljudet rösten alstrar. Men även i andningen liksom att prosodin förändras. R3 berättar att om en privat person skriker när en olycka är framme används rösten på ett helt annat sätt än i en samtalston. Det tyder på att människan har mycket mer röstresurser inom sig än den tror vilket visar att olika känslor styr hur rösten låter klangmässigt anser hon. Det kan förstås som att olika känslolägen påverkar ljudbilden av rösten, vilket visar sig speciellt i extremfall.

Ett sammandrag av respondenternas beskrivningar av röstlig närvaro, är att när en röst upplevs närvarande ger den ett intryck av att vara stabil, kraftfull trovärdig och kan upplevas som fri och öppen. Kroppen och rösten tycks liknas vid ett instrument där klangen kan förändras i takt med vad en person känner och vill kommunicera. Det förefaller att en person som i sin uppväxt får tillgång att utveckla sin röst i lugn och ro har större möjlighet att finna

röstlig närvaro i vuxen ålder, än någon som blir störd av sin omgivning. Rösten tycks avspegla om en person är närvarande eller ej vilket märks på hur rösten låter, och den som använder rösten kan själv känna av om det är något som stör närvaron eller ej. En röst som är utan närvaro förefaller upplevas hård och kall på grund av att kroppen då är spänd. Olika känslolägen hos en person tycks ha inverkan på hur rösten låter och även hur prosodin används.

Kroppen anses vara viktigt för respondenterna om upplevelsen av närvaron skall kunna göra sig gällande.

R1 uttrycker att det är viktigt för människan att ha kroppskännedom så den kan bli "fysisk medveten om sig själv" och därmed få en fysisk stabilitet, annars kan man inte vara närvarande säger hon. Andningen kan inte vara en separat del av kroppen, utan att det handlar om att andas med hela kroppen anser R1 som berättar följande

Du skall ha koll på och plocka bort onödiga anspänningar i kroppen liksom, och bara använda kroppens utgångsläge hela tiden som, det är där jag mår bra för då kan jag göra, det är då jag kan skapa och få den här energin som, och det här uttrycket som jag behöver, för om jag är lite hållen. /.../ då blir det liksom inte samma uttryck och det blir inte lika rakt och tydligt och ärligt och varmt på det sättet.

Det R1 säger kan förstås som att förutsättningen för att finna närvaro är att personen har *insikt i hur kroppen verkar och fungerar*. Andningen tycks vara en del av kroppen som inte går att särbehandla, utan skall användas *tillsammans med resten av kroppen*. Att *upptäcka* sådant som orsakar *ansträngning och stress* för kroppen anses *väsentligt* för att finna *kroppens ursprungliga tillstånd*. Där förefaller det att man mår bra och ges möjlighet att använda *sin energi* för att *forma sitt uttryck*.

R2 uttrycker att kroppen är ett instrument som man skall vara i kontakt med och hålla så välstämt som möjligt för att kunna uttrycka sig som den unika person man är. Hon talar även om att vara "sammanhållen" och berättar som följer

Det har vissa naturlagar, att jag rent fysiskt förhåller mig till gravitationen, tyngdkraftens rörelseriktning, rakt, så att musklerna kan jobba i ett med tyngdkraften, så rent fysiskt kroppen bärs upp. Jag får en hållning, jag får en sammanhållning. Gör jag inte det så kommer jag behöva hålla upp mig och jobba mot tyngdkraften vilket ger en anspänning liksom rent muskulärt i kroppen som gör att jag inte. /.../ kan vara fullt närvarande i det jag gör. /.../ det blir dubbla jobb liksom. Men så sammanhållen är någonting som jag kan lära mig förstå och lära mig rent konkreta metoder för att göra och det i sin tur ger en närvaro.

Det R2 berättar kan tolkas som att människan behöver, likt ett instrument, *ställa in och stämma av* hur alla delar *förhåller sig till varandra i kroppen* för att kunna *ge fullständigt uttryck* av sin person. Det förefaller att respondenten sätter *kroppen* och dess muskler *i förhållande till tyngdkraften*, och om en person *inte drar nytta av dess riktning* kan en *ansträngdhet uppstå* i som kan leda till *icke närvaro*. En *sammanhållen kropp* tycks vara detsamma som en *välbalanserad kropp* i förhållande *till gravitationen*.

R3 beskriver att när människan inte är närvarande blir kroppen och andningen liten, obefintlig eller grund, rösten blir liten och människan låser kroppen och allting går inåt. Med små fysiska medel kan man närma sig närvaron. Det kan vara att "rätta till sig lite", "öppna bröstet", "vara öppen inför den man talar med", och säger att det är en ren fysiskt och tekniskt handling. När människan är närvarande beskriver hon följande

Då är kroppen öppen, man ser till att man andas med hela kroppen, kroppen är centrerad, och det är också teknik vä. Vi kan rent tekniskt centrera oss, samla alla, koordinera alla muskler vi behöver, ut och inandningsmuskler. /.../ alla de olika delarna är viktiga och jag börjar alltid med kroppen. /.../ Om man har tagit en massage till exempel känner man sig plötsligt helt fri i rösten, för att den sitter i kroppen. /.../ vi är så spända, så otroligt spända, fast man tror, ja, ja, jag är så avspänd, men det är man inte. Det sätter sig här och ja, överallt. Det är därför det är så viktigt med andningen och kroppsträningen.

Det kan förstås som att *kroppen inte fungerar*, eller *ej används med sin fulla potential* när *närvaro uteblir* enligt R3. När kroppen arbetar obehindrat verkar den kunna respirera helt och fullt och *koncentration av mittpunkten* av kroppen tycks viktig för att kunna samordna de muskler som styr andningen och alla andra delar av kroppen. Genom att *ge muskler massage* verkar de kunna mjukas upp och *rösten kan då upplevas lossnad och rörlig*.

Respondenternas uttalanden kan förstås som att det är av vikt att lära känna sin kropp, hur den fungerar och förhåller sig till tyngdkraften samt ha förmågan att använda alla delar av den på ett avspänt men sammanhållet sätt för att kunna uppleva närvaro. Andningen tycks vara en del av kroppen, där andningen bör verka genom alla kroppens delar. Att lära sig ta bort alla onödiga spänningar i kroppens muskler tycks viktigt för att kroppen skall kunna vara i sitt naturliga tillstånd och så kan energi flöda fritt genom den. Med denna beskrivning av den fysiska betydelsen för närvaron övergår jag till respondenternas skildringar av den mentala betydelsen.

R1 beskriver att det kan ha betydelse om man är trygg i sig själv eller ej för upplevelsen av närvaro och säger att "har du en nedsatt självkänsla, eller ett dåligt självförtroende så är det svårare att också bli tydlig i sin närvaro". Hon beskriver även följande

Men om du är trygg i dig själv. /.../ kanske det är så att du har väldigt svårt att få ut ditt budskap ändå, du är väldigt bra att vara "i dig själv", och närvarande i dig själv, men du har svårt att vara närvarande i kommunikationen, då kan det vara svårt för du är så trygg här. /.../ och då kan det vara jättesvårt att från den här trygga basen liksom verkligen ta ut och ta fart. /.../ Om man jobbat med teknik väldigt mycket så kan det bli lätt att hamna i det här. /.../ jag är så trygg i mitt övningsrum och i mig själv. /.../ men så fort jag skall göra den där kommunikationen ut, då kan den här, den närvaron i kommunikationen störa.

Det kan förstås som att respondenten anser att det är *lättare att uppleva närvaro* om man *tror på sig själv* och har ett *gott självmedvetande*. Det förefaller att om en person är närvarande, lugn och harmonisk innebär det inte alltid att den kan nå ut i sin kommunikation till andra, speciellt när det gäller teknik man övat på ensam i ett övningsrum. Det verkar som att personen inte förmår att förmedla den närvaro de har i sitt utövande enligt R1.

R2 talar om den kraft som finns hos människan vilken kan vara den fysiska kraften, men också den mentala kraften, och berättar följande

jag har saker som rädslor som hindrar mig eller trosföreställningar om vad som är bra och duktigt och rätt och fel som hindrar mig, som gör att jag spänner mig. /.../ och hos mig gör det att jag får ont i min kropp. Men också i dubbel kommunikation utåt också gör att det syns på mig att jag inte är helt där. Helt fullt närvarande eller vad det nu är du ser, utan vi ser ju spänningen upptar människan, en distans, ett filter liksom. /.../ väldigt många fightas med det här, scenskräck, talångest, problem att vara närvarande helt enkelt.

Detta kan tolkas som att R2 menar att människan har en *inre energi* som kan ge *uttryck för oro, farhågor- och eller föreställningar* om hur man bör vara vilket kan det leda till *spänningar i kroppen*. Andra personer tycks kunna avläsa, se och tolka detta som att personen ej har närvaro, vilket kan upplevas som att det blir ett hinder mellan dem som kommunicerar.

R3 upplever att det mentala tillståndet att vara *blyg och rädd, påverkar kroppen, andningen och tanken*. Det låser kroppen, andningen och tanken går inåt och då är det svårt för den personen att vara närvarande. R3 nämner även ambition och säger som följer

Vissa får jobba väldigt, väldigt hårt. Framför allt de här överambitiösa flickorna, jag brukar kalla dom duktiga flickorna, och jag känner igen mig själv alltså det här med att prestera, att vara överambitiösa människor som inte vågar. /.../ för att man hela tiden skall ha kontroll. Tänk om jag inte klarar det här, tänk om jag inte klarar det här!. /.../ Nu är jag ingen psykolog, men vissa har väldigt, väldigt svårt märker jag. Jag tror det handlar om rädsla. /.../ Det påverkar rösten och då hade de gjort undersökningar. Dom hade mätt hur röstläget vá, och hur röststyrkan va och ibland hörde man mer konsonanter än vokaler beroende på vilken känsla det var som dom mätte. Så det går ju att analysera och mäta.

Beskrivningen av R3 kan förstås som att *olika mentala tillstånd påverkar* hela personens fysik, inklusive andningen och personens tankar. Detta verkar resultera i att det *sätt man talar på förändras* både i själva ljudet som alstras, men även *hur man formar olika språkljud*.

En sammanfattning av respondenternas uttalanden i detta avsnitt kan tolkas som att det är av vikt att vara trygg i sig själv och ha självkänedom för att kunna uppleva närvaro. När en person känner sig säker och lugn när de tränar teknik ensam i ett övningsrum, tycks det inte alltid innebära att denne kan nå ut med sin kommunikation vid framförandet inför andra åhörare. Att mentalt vara blyg, rädd att misslyckas eller ha en förvrängd trosföreställning om hur saker bör vara, förefaller det kunna ge fysiska spänningar som andra både kan se och höra på sättet den talar. Denna spänning verkar upplevas som icke närvaro i kommunikation mellan människor.

Efter att ha hört respondenternas olika berättelser av begreppet närvaro först i en omedelbar skildring och uppfattning, sedan scenisk och därefter röstlig, kroppslig och mental/själslig kommer deras tankar kring vilken innebörd närvaro har i undervisningen.

## **5.2 Närvarons betydelse i undervisningen**

Det är tydligt att närvaro som begrepp har en central betydelse i pedagogernas undervisning även om inte alla använder själva ordet närvaro frekvent i själva undervisningssammanhanget. Röstanvändaren tycks kunna ges möjlighet att finna sig själv, en äkthet, personlighet och känsla av frihet i sitt estetiska röstutövande när begreppet finns med som en bas. Enligt pedagogernas utsagor har många människor rädsor, fobier och mentala spärrar som kan skapa oro, spänningar och därmed kan lusten att tala försvinna. För att höra närmare vad pedagogernas anser om betydelsen av begreppet närvaro i undervisningen följer deras utsagor här.

R1 tycker det är bra att det numera i skolor ingår att elever skall redovisa muntligt i olika ämnen och därmed stå inför andra och tala. Men hon anser att det inte finns tillräcklig kompetens att undervisa i detta ämne och uttrycker stor oro över att hon mött många elever som hoppat av skolan på grund av att de har talångest inför redovisningar, vilket hon ser som ett stort handikapp. Hon tror även att många kompetenta människor, som till exempel föreläsare och forskare, aldrig kommer fram på grund av detta handikapp över att inte våga tala framför andra människor. På grund av att de inte kan kommunicera, når de inte ut med sina kunskaper och budskap. Respondenten påpekar att de kan vara närvarande i sina ämnen,

men inte ha tillräcklig med kunskap att använda närvaron för att kunna kommunicera ut dem till åhörarna. Det resulterar i att de blir nervösa, rösten fungerar inte och hela uttrycket försvinner.

R2 upplever att närvarobegreppet används mycket i pedagogik som något viktigt, men däremot inte begreppet "sammanhållning". Hon anser att det finns en stor okunskap och omedvetenhet om detta begrepp där hon använder Ki-kommunikationen, eller Ki-testet som metod att stämma av kroppens sammanhållning och stämning. Ki, eller -Qi är ett begrepp som betyder *livsenergi*, som är den mest grundläggande komponenten i den ursprungliga kinesiska medicinen (David Eisenberg, 1987 s. 21). Enligt R2 gå Ki-testet ut på att pedagogen trycker på röst användarens kropp rent fysiskt och på så sätt känner av stämningen, om den är sammanhållen, hel, eller splittrad och spänd. Denna metod gör att personen som blir *tryckt på* börjar lyssna på sig själv och sin kropp och på så sätt kan uppleva närvaro. Respondenten säger att "Ki-kommunikationen står för nyckeln till allt människan önskar när det gäller närvaro. Det konstnärliga uttrycket, kontakten med publiken, att må bra i kroppen, att hitta sitt original, sitt eget uttryck, att inte vara kopia av någon annan, att nå ut som den person man är, att ta plats som den man är och utvecklas till sin fulla potential". R2 anser Ki-kommunikationen är bra att ha som grund i pedagogiken och önskar att olika ämnen som till exempel kropp, röst och kommunikation *inte* presenteras som separata ämnen i skolan. De skulle intrigeras mer eftersom hon anser att de hänger ihop.

R3 använder närvarobegreppet som en bas i sin undervisning, där hon även använder själva ordet närvaro frekvent. Hon anser det är viktigt att förmedla begreppet som metod så den estetiska röst användaren ges möjlighet att finna upplevelsen av äkthet, närvaro, djup och värme i sin röst. Inom teatern är det av stor betydelse för gestaltande av olika rollkaraktärer och för kommunikationen med andra skådespelare på scenen och med publiken menar R3. Hon arbetar gärna med de "the three circles of energy" eller "de tre cirkelarna" som Rodenburg (2009) presenterar i boken Presence (2009), som hon anser är en bra metod för att arbeta med begreppet närvaro.

En sammanfattning visar att respondenterna anser det är betydelsefullt att begreppet närvaro finns som en grund i undervisningen. Människor som inte vågar tala inför andra människor går miste om att nå ut med sina kunskaper, om de inte bereds möjlighet att ta del av denna kunskap som närvarobegreppet anses utgöra. Alla människor tycks önska att vara närvarande och är det anses viktigt att förmedla kunskap i närvarometoder som kan ge människor möjlighet att utvecklas till sin fulla potential i det konstnärliga uttrycket. Det förefaller viktigt eftersom röst användaren då ges möjlighet att finna upplevelse av äkthet, närvaro, djup och värme i sin kommunikation med publiken.

Det var pedagogernas berättelser om vad de anser att närvarobegreppet kan ha för betydelse i undervisningen. Nu följer respondenternas berättelser om vilka förutsättningar de anser begreppet närvaro har i den estetiska röst- och talpedagogiken.

### **5.3 Röst- och talpedagogiska förutsättningar för närvaron**

Här resonerar pedagogerna om vilka förutsättningarna det finns för närvarobegreppet, samt att de ger en inblick i deras egen pedagogik av hur de arbetar med begreppet närvaro.

R1 berättar att det är oerhört viktigt att närvarobegreppet kommer in i undervisningen och talar främst om gymnasieskolan. Hon säger att "det är en stor sorg" att se både elever och andra personer som har kunskaper och närvaro i sina ämnen, men som inte getts kunskap att kunna förmedla det på ett sätt hon anser tillfredsställande. Respondenten ifrågasätter utbildningen på lärarhögskolan och efterlyser mer kunskap i ämnet talad kommunikation där närvarobegreppet skulle ingå. Hon berättar att det finns lärare som arbetat länge på



gymnasieskolor som plötsligt får i uppdrag att lära elever hur de skall göra muntliga redovisningar utan att de själva har tillräckligt med kunskap i ämnet. R1 jämför med andra länder och tycker sig märka att man generellt i Sverige inte är så vana att tala inför andra människor och hon "hoppas verkligen att det blir förändring på den fronten". R1 berättar även rent konkret hur hon undervisar för att möjliggöra elevers upplevelse av närvaro.

R1 säger att grundtanken med arbetsmetoden är att knyta ihop kroppen, att den skall sitta ihop och att plocka bort onödiga anspänningar och därmed endast använda kroppens utgångsläge. Det gör hon genom att arbeta med olika delar som kroppsliga, röstliga och andningsövningar samt ljud, talljud och uttryck samtidigt. R1 säger att hon arbetar med att "se på kroppen inifrån och ut, och utifrån och in för att människan skall bli medveten om sitt eget uttryck, att det blir förankrat och blir en helhet". Det gör hon med hjälp av kropps- och andningsövningar som hon anser ger upphov till ett flöde i kroppen och leder till att det inte blir stilla och låst någonstans.

I sceniskt arbete använder R1 uttrycket "att bli fullständigt tredimensionell" som metod och jämför med uttrycket "att bara vara tvådimensionell". Hon menar att det är uttryck dagens människor förstår och använder det hos estetiska röst användare för att förklara när hela eller endast delar av kroppen upplevs närvarande eller ej.

Att arbeta med kroppsmminnet är en annan metod att få fram upplevd närvaro enligt R1. Hon menar att kroppsmminnet är en form för närvaro som människan kan lära sig koppla av och på vid sceniskt arbete. För den person som lär sig frammana positiva kroppsminnen när denne exempelvis skall tala inför andra, är det större möjlighet att personen finner närvaro i sitt framförande eftersom personens kropp reagerar positivt och därmed är mer avslappnad och öppen säger R1.

R2 anser att människan har allt att vinna på att använda pedagogik som leder till att estetiska röst användare får möjlighet att uppleva närvaro. Hon erfar att det tar mycket lång tid att få skolor att förstå att använda kunskaper och pedagogik som leder till att människor kan få tillgång till hela sin potential som estetiska röst användare. Pedagogen menar att det oftast finns "vattentäta skott" mellan ämnet kroppen, ämnet rösten, ämnet kommunikationen vilket leder till att det blir splittrat för eleven. R2 anser att de pedagoger som kan integrera de olika ämnena är framtidens lärare. Hon anser att förutsättningarna att arbeta med närvaro är stor eftersom människor i framtiden kommer ha behov att lyssna mer till sina kroppar i takt med den stress hon upplever ökar i samhället. Här berättar R2 om det sätt hon arbetar i sin pedagogik.

R2 säger "det är splittrande att försöka sätta ord på upplevelsen sammanhållen och upplevelsen närvaron" och använder sig därför av Ki-kommunikation eller Ki-testet som ett verktyg- och eller metod. Pedagogen berättar att metoden är viktigt för att inte hamna i ett *tyckande* som kan leda till spänningar både mentalt och kroppsligt. Därför säger R2 att "man behöver något objektivt att mötas vid där man inte kan utgå från något *tyckande*" och det är då hon använder Ki-testet. Hon berättar att det innebär att pedagogen rent fysiskt trycker på personen och därmed märks kroppsstämningen, både av pedagogen och den som blir tryckt på. På så sätt märker pedagogen om personen är samlad och närvarande, eller inte samlad och därmed inte närvarande, och säger att hon anser att det inte finns några mellanting.

Ki-kommunikationen använder R2 för att människan skall förstå att använda sig utav tyngdkraften, men säger samtidigt att tyngdkraften i sig aldrig kan vara en metod. Hon hänvisar till andra metoder där man skall *känna* tyngden och *gå ner* i den. Hon säger att med dessa metoder har man börjat *göra* utan att vara närvarande och då blir det till en konstruktion. Med Ki-testet, eller Ki-kommunikationen behöver man inte *göra* något, "utan man behöver bara vara och se till att man ordnar sig efter tyngdkraften". Det är någonting R2

anser att man kan välja, men inte mentalt utan med sin kropp, med sitt kinestetiska sinne, med proprioceptionen, vilket är känslan för vad det är att ta plats med kroppen där man är just nu enligt R2. Ki-kommunikationen är till för att människan skall ha möjlighet att få *förståelse* av vad det är som är problemet att inte kunna vara närvarande säger R2.

R3 anser att begreppet närvaro är "A och O", det vill säga fundamentet i hennes arbete inom teatern och säger att hon alltid använder det i sin pedagogik. Enligt pedagogen har det alltid funnits en förutsättning för närvaron inom teatern och hon kan inte se att det skulle avstanna. Här följer vilka metoder R3 använder i sin pedagogik.

R3 säger att det är grundläggande att använda sig av begreppet närvaro i sin pedagogik. Hon berättar att hon alltid börjar arbeta med att demonstrera kroppshållningen för sina studenter, hur det ser ut när hon hänger på ena höften. Därefter visar hon hur hon rätar på ryggraden, rättar till huvudpositionen, ser till att kroppen är upprätt och inte svankar eller bryter mittlinjen. Hon ställer sig upp på tå några gånger för att visa att man kan tappa balansen om man står för tungt på hämlarna. "Detta är ett sätt att bli alert och närvarande" säger R3.

En metod hon använder är *de tre cirkelarna av energi* som kommer från Rodenburg (2009). R3 beskriver att *den första cirkeln* är den där energin hos en person går inåt, kanske personen är blyg, andningen låser sig och blir grund och allt detta påverkar kroppen och man blir låst och personen varken ser eller lyssnar på andra människor och tillägger att detta är en stereotyp beskrivning. I denna cirkel beskriver pedagogen att elever får en kort text att läsa upp där de manas att tala monotont och inte uttrycka någon vilja. R3 säger, "eftersom de flesta människor vill uttrycka någonting är detta en bra övning eftersom eleverna genom att *hålla tillbaka* sin energi får en naturlig vilja att uttrycka någonting".

I *den tredje cirkeln* läser eleverna samma text och då går energin utåt och för långt, personen agerar överdrivet intresserad av att synas och höras. Kropp och röst tar stor plats och här får personen inte kontakt med andra eftersom den är så intresserad av sig själv vilket gör att den stjälar fokus från andra och är därmed inte närvarande beskriver R3. Hon berättar att "i denna cirkel kan elever använda överdrivna gester och tänja på röstomfånget och "göra bort sig" vilket kan vara en bra övning för blyga personer som är rädda för det". När de väl kommit över den spärren får de läsa texten i *den andra cirkeln* och där kommunicerar och riktar rösten så att den når ut till den man önskar, och eleven koncentrerar sig mer på den de kommunicerar med, och lyssnar på personens svar menar R3. I *den andra cirkeln* säger hon att "hela kroppen andas och den är centrerad, samlad och personen är närvarande".

När det gäller textarbete säger R3 att man kan leda in en person att bli närvarande i texten och därmed kan man *lura* hjärnan att bli närvarande. "Personer med kontrollbehov och som är rädda att göra bort sig kan genom övningar där man får lov att "göra bort sig" släppa på sina spänningar och därmed finna närvaro" berättar R3.

Sammanfattningsvis kan man läsa att pedagogerna använder olika slags metoder att arbeta med närvarobegreppet. En grundtanke som metod är att *knyta ihop* kroppens olika delar och plocka bort onödiga spänningar för att få den i sitt normala utgångsläge. En pedagogik är att se på kroppen *inifrån och ut* och *utifrån och in* genom kropps och andningsövningar för att människan skall bli medveten om sitt eget uttryck och få en känsla av helhet. En annan metod är att arbeta med uttrycket *att vara tredimensionell*, vilket dagens människor tycks förstå. Kroppsminnet anses vara en form för närvaro som kan användas som metod för scenisk röst användning. *Ki-kommunikation* eller *Ki-testet* är ett annat verktyg- och eller metod som lär människan att sig lyssna till sig själv och bli medveten om sin egen stämning genom kroppen och dess kinestetiska sinne och proprioceptionen,. Viktigt anses att människan får *förståelse* för vad som orsakar problem. Genom att läsa texter i arbetet med *de tre cirkelarna*

av energi (Rodenburg, 2009), kan man finna balans i sitt eget energiflöde som kan leda till upplevd närvaro. Genom att arbeta med text kan man också *lura* hjärnan att bli närvarande.

Efter studiens resultat följer en sammanfattning av respondenternas utsagor som svarar på studiens forskningsfrågor "hur beskriver och uppfattar pedagoger som arbetar inom röstestetiska områden begreppet närvaro?", "vilken betydelse har begreppet närvaro i pedagogens undervisning? samt "Hur reflekterar pedagoger kring medveten användning av begreppet *närvaro* vid röst- och talpedagogiska förutsättningar?"

## 5.4 Sammanfattning

Av intervjuerna framgår det att pedagogerna hade olika beskrivningar och uppfattningar av begreppet närvaro även om de ofta menade samma sak. Ibland var deras skildringar lika och ibland gick de isär.

Gemensamt för respondenterna var att närvaro kunde upplevas som någonting positivt. De lika beskrivningarna för den upplevelsen var att det kändes som "befriande", att "allt går med lätthet utan hinder", "att det är ett flöde", att "det finns ett avslappnat förhållningssätt till kroppen och det mentala", "att du känner dig hel", "att du är i dig själv", "att man är öppen inför andra". De anser även att det "visuellt går att se" på en person om den har närvaro eller ej med förklaringen att kroppen spänner sig vid icke närvaro.

Olikheter vid upplevd närvaro kunde beskrivas med uttrycken som "att vara tredimensionell", att den var "svåranalyserad", "icke dömande", "ett tillstånd", att det finns "olika spectra av störningar som kalibrerar i människan" och att "människan blir generös" och "en känsla av genuinitet" och "äkthet".

Likheter var att det anses att röstklngen styrs mentalt av tankar som påverkar kroppen och därmed förändras ljudet som bildas. Om en person är närvarande tycks de uppleva ljudet som "grundat", "runt", "att det har många övertoner" och att "det finns värme i klangen". Kroppens muskler anses i detta fall vara avspända men om kroppens muskler är spända på grund av mentala hinder som rädsla, dåligt självförtroende och- eller dålig självkänsla tycks röstljudet upplevas som "liten", "den gick inåt", att den blev "vass", "hård" och "kall".

Olikt var en respondent som upplevde en närvarande röst som mer "kraftfull", "tydlig" och "trovärdig".

Likheter hos respondenterna var att de ansåg att förmåga till upplevd närvaro kan bero på personlighet, och att en person utifrån den kan ha mer eller mindre fallenhet, förmåga och motivering att kunna uppleva närvaro. Några ansåg även att närvaro är en begåvning.

Olikhet fanns hos en respondent som inte ansåg att närvaro är en begåvning och menade att det inte är möjligt eftersom "närvaro är förenat med själva livet".

Likheter bland respondenterna i frågor om scenisk närvaro var, att en grundnärvaro och trygg bas ansågs viktig. Att man medvetet skulle ta bort det som stör närvaron och att alla nivåer av närvaro bör samverka och bli en helhet. Likaså när man talade om kroppen där fysisk medvetenhet tycktes vara en förutsättning att finna närvaro. De ansåg att människan bör hitta tillbaka till kroppens utgångsläge vilket är när den är avspänd. När en person upplevdes ha scenisk närvaro tycktes den äkta och genuin. Att använda närvaro i undervisning ansågs ha en betydande roll för elevernas möjligheter att kunna uppleva närvaro.

Olikt övriga respondent var en som ansåg att närvaro hade blivit ett modeord inom scenkonsten och hon undvek att använda det i sin undervisning. Närvaro tycktes gå att finna genom att kroppen förhåller sig till tyngdkraftens rörelseriktning. En annan respondent ansåg att endast få skådespelare har *det*, det vill säga förmåga till scenisk närvaro. Andningen

ansågs tillhöra kroppen och med den tycktes det möjligt att få fram den energi som behövs vid olika uttryck. En annan avvikande uppfattning var att en persons trosföreställningar om vad de anser är rätt eller fel kan påverka upplevelsen av närvaro.

Likheter hos pedagogerna var deras berättelser om att alla estetiska röstanvändare de varit i kontakt med önskade uppleva närvaro då de ansåg att det har en positiv effekt på deras röst, tal och sceniska framförande. Respondenterna anser att närvarobegreppet är en mycket viktig del i pedagogiken för att kunna ge eleven möjlighet att utvecklas till sin fulla röstligt estetiska potential. Pedagogerna ansåg att om närvarobegreppet används medvetet som en bas i undervisningen ges den möjligheten. De arbetar gärna med närvarobegreppet även om inte alla använder själva ordet närvaro i undervisningen. och Effekterna att använda närvarobegreppet i undervisningen ansågs av alla respondenter vara positiva. Ett par pedagoger reflekterade över att det inte finns tillräcklig förståelse och kunskap på en del skolor och institutioner av begreppet närvaro och vilken positiv inverkan det kan ha i den röstestetiska undervisningen.

Förutsättningarna att använda närvarobegreppet i estetisk röst- och talpedagogik ansågs goda. Det eftersom det tycks finnas ett "behov" av att söka efter "någonting", det vill säga upplevelsen av närvaro. Alla skildringar respondenterna gav av närvarobegreppets effekter i undervisningen ansågs vara positiva.

De sätt pedagogerna undervisade på kunde skifta, men alla pedagoger hade samma grundinställning vilket var att kroppen stod i centrum och den skulle "knytas ihop", "vara sammanhållen" och "vara centrerad" för att närvaro skulle kunna upplevas hos eleven.

## 6. Diskussion

I detta kapitel diskuterar jag först resultatet av min undersökning med utgångspunkt från mina forskningsfrågor och därefter valet av den metod jag använt mig av. Jag ger även förslag till vidare forskning.

### 6.1 Resultatdiskussion

Syftet med min studie var att undersöka begreppet *närvaro* ur ett estetiskt röstpedagogiskt perspektiv genom att intervjua tre pedagoger som arbetar med röst och talundervisning med estetisk inriktning. Jag önskade utforska vilken betydelse begreppet närvaro har i deras undervisning samt höra vilka röst- och talpedagogiska förutsättningar pedagogerna reflekterar över kring medveten användning av begreppet närvaro. Det var inte helt lätt att få fram essensen från undersökningen eftersom varje respondent hade sin unika tolkning och skildring av begreppet närvaro, både som fenomen och i förhållande till deras pedagogik.

Närvarobegreppet i sig är dessutom komplext enligt min mening vilket stämmer väl överens med Marton och Booth (2000, s 143) som säger att en person har ett komplext sätt att erfara någonting eftersom det finns många dimensioner av variationer som urskiljs och dessa är samtidigt fokuserade i medvetandet, relaterade till varandra. Den struktur de utgör i en persons medvetande förändras hela tiden och summan av dessa upplevelser och erfarenheter är den personens medvetande. Kanske är det därför det varit intressant att utforska och få fram de kvaliteter som visat sig av pedagogernas skildringar av närvarobegreppet eftersom variablerna är så många av att beskriva fenomenet. I enlighet med den fenomenografiska analysen som riktas mot hur fenomen i omvärlden uppfattas av människor (Patel & Davidsson, 2011) frågar jag mig om jag genom intervjuerna med respondenterna lyckats få fram någonting som uppenbarar sig genom deras skildringar?

Det övergripande som framträder är att pedagogerna anser att man bör se till *hela* människan för att den skall ges möjlighet att finna det som av respondenterna beskrivs som upplevelse av närvaro. Om man slår upp ordet *närvaro* i Svenska Akademiens Ordbok (2016) står det att närvaro är förhållandet att vara närvarande vid något visst. I min undersökning blir det förhållandet att vara närvarande till det som röstestetiska pedagoger ofta talar om och använder i sin undervisning, vilka är kroppen, rösten och det mentala/själsliga. Tillsammans utgör de människan, som i sin tur förhåller sig till scenen vilket är det forum det estetiska framförandet görs. I SAOB står det att närvaro är en existens, och kan vara så i den timliga världen. Det kan man läsa även inom existensfilosofin hos Heidegger med sitt begrepp "Att-vara-i-världen", *Dasein* (Gall, 2012) vilket innebär att vara närvarande i världen med alla ting, som är närvarande i världen (Heidegger, 2010). Själva närvaron är således själva förhållandet till allt som finns, allt som är närvarande i världen.

En upptäckt var att en av respondenterna använde uttrycket "att vara tredimensionell", som en beskrivning av en helhetsupplevelse vilket hon menade var detsamma som att uppleva närvaro. Upplevelsen "att vara tredimensionell" menade hon var en känsla av befrielse i många delar samtidigt så som röstligt, mentalt, kroppsligt och rumsligt. Om man utgår från den andra ordningens perspektiv inom fenomenografin där de bakomliggande sätten att erfara världen, fenomenen och situationerna blir föremål för forskning (Marton & Booth, 2000, s. 154) kan en tolkning vara att det bakomliggande i respondentens uttryck "att vara tredimensionell" var att hon menade att det rent visuellt går att se om en person är närvarande eller ej. Det fanns fler respondenter som anser att närvaro kan ses visuellt, men de använde inte uttrycket "att vara tredimensionell". Istället talade de om "filter" eller "en distans" som människan visuellt kunde se som spänningar i kroppen, och om man tog bort dem kunde upplevelsen av närvaro uppträda

En respondent beskrev närvaro som "någoting som händer av sig självt så länge det inte är någoting som stör". Då undrar jag vad det är som händer och vad *det* är, i det som händer. *Det* måste stå för någoting, vara någoting, annars skulle ingenting kunna hända om *det* inte finns att relatera till, till någoting som händer. Dessutom händer det *av sig självt*. Vilket jag tolkar som att ingenting behöver göras, eller igångsättas för att *det* skall hända. Närvaron är med andra ord någoting som redan existerar redo att *uppenbara sig* bara den ges möjlighet.

Frågan är då var den finns? Enligt Heidegger (2010) är närvaron själva förhållandet till allt som är närvarande. Det vill säga till allt som existerar i världen, vilket gör att närvaron borde finnas överallt, även i människan som existerar med sina olika delar som existerar, enligt min tolkning. Om närvaron finns överallt och förhåller sig till allt som existerar kan man även förstå resonemanget från en respondent som säger att det är ett "tillstånd" att vara närvarande. Det torde med andra ord vara förhållandet, eller närvaron som är själva tillståndet till allt som existerar, och i detta fall tillståndet att förhålla sig till sig själv och sitt väsen.

### 6.1.1 Scenen, forum för uttryck i närvaro

När jag tänker på att närvaro är någoting som människans varande är i förhållande till allt annat som är närvarande i världen (Heidegger, 2010), var det intressant att höra respondenternas erfarenheter av begreppet närvaro i förhållande till scenen som är det forum den estetiska röst användaren framträder.

Hos respondenterna framgår att det är viktigt för skådespelaren att veta vad man vill med sitt budskap och rikta det till mottagaren med sitt tal för att fånga närvaro i scenframställning. Det går i linje med Stanislavskij (1977) som säger att det måste finnas en aktion och en handling i det man gör på scenen för att väcka skådespelarens engagemang och närvaro.

Trots att Csikszentmihalyi (2006) inte arbetade inom scenens område är det intressant att höra hur hans tankar liknar Stanislavskijs när han förklarar att närvaro är ett sinnestillstånd att befinna sig i när en person är så koncentrerad på att utföra en handling, att ingenting annat betyder något. Detta sinnestillstånd kallar han för vara i ett *flow* eller *flöde* och sätter det i samband med att det är då en person anses vara som lyckligast.

När Tjechov (2014) talar om lycka, nämner han en inre kraft som utgår från centret i bröstet likt strålar som man kan fylla ett rum med. Genom det kan skådespelaren få upplevelsen av att det inre existerar och har betydelse, vilket skulle vara upplevelsen av frihet, lycka och inre värme som gör kroppen mer levande, känslig och mottaglig. Båda talar om upplevd lycka, men med olika infallsvinklar. I Tjechovs fall är det en känsla av inre kraft som skall stråla, medan i Csikszentmihalyis fall behöver personen utföra en fokuserad handling för att personen skall kunna komma i sinnestillståndet att uppleva lycka eller vara i ett flow.

Respondenternas upplevelser av närvaro kan även de tolkas som lyckokänslor i beskrivningarna "att någonting blev fritt och öppet utan ansträngning", "en känsla av befrielse", "det är ett flöde", "jag är i nuet fullständigt", "jag är fullständigt avslappnad", "ett avslappnat förhållningssätt till kroppen och det mentala", "du är i dig själv", "jag känner mig hel, inte delad", "det var jag som uttryckte mig", "människan blir generös". Enligt mina egna referenser som arbetat sceniskt i hela mitt liv är detta upplevelser och känslor som är mycket viktiga inom scenkonsten för att röstligt kunna uttrycka sig optimalt.

En av respondenterna ansåg likt Csikszentmihalyi att närvaro är ett tillstånd, även om hon inte uttrycker att det är ett *sinnestillstånd*, utan endast *att* det är ett tillstånd. Vad är då skillnaden på att se på närvaro som ett sinnestillstånd eller endast ett tillstånd? Enligt Csikszentmihalyi (2006) handlar det om den närvaro som uppstår under ett handlande, det vill säga vilket sinne en person har eller hamnar i när den utför någonting. Det tillstånd respondenten talar om uppträder när inga hinder står i vägen. Det kan vara hinder som åsikter eller föreställningar om vad det är att vara en bra eller dålig talare till exempel, och hon menar att dessa åsikter kan göra en person överengagerad och därmed få scenskräck- och eller talångest. Det tycks i respondentens fall handla om att mentalt negativa tankar och åsikter om den egna prestationen vid ett utförande av någonting, till exempel ett röstligt framförande, är det som kan hindra närvaron.

Även om Csikszentmihalyis (2006) också talar om ett mentalt tillstånd, gör han det inte i termer av att ha negativa tankar eller ej så som respondenten gjorde. De båda verkar ändå mena samma slags tillstånd vid upplevelse av närvaro, men kanske det går att närma sig den på olika sätt. I Csikszentmihalyis (2006) fall genom stor koncentration vid ett utförande av någonting, i respondentens fall genom att medvetet ta bort alla negativa tankar som stör själva utförandet. Kan det till och med vara så att negativa tankar kan trängas bort om personen är tillräckligt fokuserad i handlingen den utför? Enligt Csikszentmihalyi (2006) är det möjligt. Han menar att om en person som varit med om händelser i barndomen som påverkat dem att bete sig irrationellt som vuxna utövar en aktivitet med stor koncentration, finns inte utrymme att tänka vare sig på det förflutna eller på framtiden.

Frågorna hade varit intressanta att utveckla med respondenten tillsammans med de övriga deltagarna, som berättade att de mentala hinder som de upplevde kunde störa upplevelsen av närvaro kunde bero på stress, blygsel eller rädslor. Tillstånd som kan vara förödande för en person som röstligt skall framträda sceniskt enligt min egen referens som scenartist.

När Dropsy (2004) talar likt Csikszentmihalyi och respondenterna om det som kan störa upplevelsen av mental närvaro, anser han anledningen kan vara "sjäsliga tankeförbindelser". Med det menar han mentala och emotionella associationer utan något samband med nuet. Han säger även att "den mentala närvaron behöver växa till sig", och det tolkar jag som att man

under sin levnad kan finna olika sätt att bemöta och hantera de negativa omständigheterna så att upplevelsen av den mentala närvaron ges möjlighet att träda fram.

En respondent upplevde det som att det endast finns några få skådespelare som har *det*. Det vill säga scennärvaro som en fullkomligt naturlig del i sitt uttryck på scenen utan att ha behövt arbeta med någon egentlig metod. Dropsy (2004) upplevde samma sak när han började på scenskolan i Paris, nämligen att det tycktes honom att det bara var vissa elever som var självklara och hade en naturlig auktoritet på scenen utan någon direkt tidigare erfarenhet. Rodenburg (2009) anser att det är ett problem att människor har denna uppfattning eftersom hon menar att *det*, närvaron, inte är något mirakel, utan att det är ren energi som hon tillsammans med sina elever lyckades få fram hos dem.

Med denna tanke är det intressant att läsa Gumbrecht (2004) som var inspirerad av Heideggers (2010) existentiella frågor om "varat". Enligt Gumbrecht (2004) bekräftade varat den kroppsliga substans och rumsliga dimension som rymmer den mänskliga existensen eftersom varat alltid refereras till något substantiellt. Närvaron menar han, är greppbar för den mänskliga handen och att den kan påverka den mänskliga kroppen direkt. Om det stämmer anser jag inte det är konstigt att Rodenburg (2009) anser att närvaro skulle vara ren energi, eftersom energi är något substantiellt.

Min tolkning är därmed att det var någonting som Rodenburg (2009) lyckades göra med någon slags metod tillsammans med sina studenter som gjorde att de fick tillgång till denna substans, energin och därmed närvaro, och jag undrar om jag kan få svar på det genom min undersökning? Det är möjligt senare i kapitel 6.1.4 "Pedagogiska förutsättningar för begreppet närvaro", där pedagoger berättar hur de arbetar rent konkret. Först en diskussion om närvaro i förhållandet till kropp, röst och det mentala/själsliga, vilka är de områden röst och tal pedagoger ofta talar om i sin estetiska undervisning.

### **6.1.2 Människan - ett instrument med många strängar**

I bakgrundskapitlet finns många utsagor som liknat människan och kroppen vid att vara ett instrument och de strängar jag syftar till i denna rubrik, är alla delar hos människan som samarbetar hos den estetiska röst användaren. Kropp, röst och det mentala/själsliga. En av respondenterna berättade att kroppen, likt ett instrument är något man bör vara i kontakt med och hålla så välstämt som möjligt för att kunna uttrycka sig som den unika person man är. Hon menar att instrumentet går att stämma genom att dra nytta av gravitationen, vilket var en ny upptäckt för mig, och med den hålla kroppen sammanhållen utan ansträngning, samt att man kan lära sig det genom det hon kallar för Ki-testet, eller Ki-kommunikationen. Genom att involvera gravitationen i arbetet med kroppen tycks den ges ytterligare möjlighet att bli välbalanserad så att den på bästa sätt kan uttrycka olika känslor i närvaro.

Att kalla kroppen för ett musikinstrument gjorde även Dropsy (2004) som berättade att konflikter och blockeringar gav intryck av ett ostämt musikinstrument. För honom var det balanslinjen mellan att *känna* och att *göra*, mellan att *uppleva* och att *utföra* som var nyckeln till att stämma kroppen, vilket kan förstås som att det är i den balanslinjen närvaron finns. En annan respondent talade om att människan är ett grundinstrument med sina egna förutsättningar och erfarenheter och att klangen i rösten påverkas vid olika uttryck. Det styrks av Tjechov (2014) som säger att kroppen är ett fint instrument där varje rörelse är ett konstverk han kan förmedla med inre kraft och styrka. Man kan tolka det som att dessa rörelser även är röstliga konstverk eftersom rösten kommer ur och skapas med kroppen.

Av respondenternas berättelser förefaller det klart att själen, det mentala har stor betydelse för hur kroppen reagerar rent fysiskt. Vilka mekanismer exakt som ligger bakom vad det är som gör att en upplevd känsla ger upphov till signaler i hjärnan, som i sin tur styr kroppens

muskler hade varit önskvärt att veta. Men då måste jag gå djupare in i neurobiologin vilket jag anser att denna uppsats ej har utrymme till. Därmed fortsätter jag, utan den vetenskapen, med respondenternas berättelser om vad de ansåg kunde störa upplevelsen av närvaro. Det fanns inslag av att det kunde bero på personlighetstyp och uppväxt vilket kunde resultera i att exempelvis ha dåligt självförtroende- och eller självkänsla, trosföreställningar om vad som var rätt och fel, stress, att vara blyg, vara otrygg och rädd.

Ur estetiskt röstpedagogiskt perspektiv ansåg jag det intressant att veta vad som rent fysiologiskt tekniskt sker vid kroppens reaktioner vid olika känslor och därmed vid upplevd, eller icke upplevd närvaro. Genom Sundberg (2001) och Lindblad (1992) förklaras att röstorganet är ett mycket komplext system där andningsapparaten, stämbanden och ansatsröret samarbetar för att producera det röstljud som kommer ut ur kroppen. Därtill kommer artikulatorerna som är de rörelser som ansatsröret formar, det vill säga läppar, tunga, underkäke, mjuka gommen *velum*, och struphuvudet *larynx*. Med den vetenskapen att många olika delar rör sig och därmed bildar olika formationer kan det förstås att en människas röst har många olika variationsmöjligheter att ljuda.

Vid beskrivningar av en röst som kom från en person som inte upplevde närvaro till exempel på grund av dåligt självförtroende- och eller självkänsla kunde rösten upplevas som "liten", "den fick inget tryck" och att "rösten gick inåt". Det kan förklaras genom Sundberg (2001) och Lindblad (1992) som säger att andningsmusklerna påverkar lungvolymen i lungorna och hastigheten av luftströmmen som tränger igenom stämbanden så de kan vibrera och därmed alstra ljud i form av ljudvågor. Röststyrkan bestäms primärt av hur stort lufttryck det är i lungorna under glottis, det vill säga stämbandsspringan. Med den kunskapen kan det förstås att om andningsmuskler blir försvagade på grund av att en person inte vågar ta plats genom sin kropp och göra sin röst hörd, påverkas lungvolymen som blir mindre, och lufttrycket mot stämbanden blir ej så starkt. Det resulterar i en svagare frekvens av tonen som alstras, det vill säga den röststyrka en person uppfattar (Sundberg, 2001). Resultatet i detta fall blev att rösten kunde upplevas liten, svag, eller att den gick inåt till exempel.

De fall när en person inte var närvarande på grund av exempelvis stress, rädsla och otrygghet kunde rösten låta vassare, hårdare och kallare. Det kan förklaras genom Sundberg (2001) som förklarar att stämbanden där ljudet alstras består till stor del av muskler som är täckta av en porös vävnad täckt av en slemhinna. För att kunna kontrollera fonationsfrekvensen, det vill säga vilken tonhöjd örat uppfattar, är längd, spänning och den vibrerande massan i stämbanden viktiga faktorer. Ju längre och styvare stämband, desto högre tonhöjd. Han säger även att röstklangen och röstkvaliteten till viss del beror på röstkällan, det vill säga där ljudet uppstår. Men även av olika deltoner som blir formade dels av längden på ansatsröret (vägen från stämbanden till läpparna) och dels håligheter som bildas av svalg, mun och näshåla. Ljudet som bildas i ansatsröret är en resonans (Sundberg, 2001) vilket kan förklara det respondenterna talade om när de hörde mer eller mindre övertoner i rösten beroende på om personen var närvarande eller inte. Med den förklaringen kan det förstås att om en person till exempel är stressad, rädd eller otrygg att stämbandsmusklerna blir spända och därmed kan ge ljud som uppfattas som obehagliga. Även andningsmuskler, liksom de muskler som styr formen på ansatsröret kan bli spända vid icke närvaro och då kan röstklangen påverkas så att tonen kan upplevas "hård", "vass" och "kall" och till exempel.

Efter min undersökning stod det klart att respondenterna ansåg upplevd närvaro var en positiv känsla. För att finna den talade de om andningen som en naturlig del av kroppen och om avslappning. Respondenterna uttryckte att var viktigt att "andas med hela kroppen" och att "hitta tillbaka till människans ursprungsläge" vilket var möjligt genom att vara avspänd. Det stämmer väl överens med Rudberg (2003) som även hon talar om vikten av att andas för att finna *den totala närvaron* och menar att människan bör återfinna den naturliga



andningsrytmen som är instinktivt riktig för varje situation. För henne samverkar andning och känsloliv intimt och säger att andningen kan påverka människans känslotillstånd. Hon menar att andningen är kort och häftigt när den är upprörd och djup och lugn när den är avspänd och säger att om man andas djupt och lugnt *blir* man avspänd. Även skådespelaren Krister Henriksson (Helander, 2009) talar om avspänning och anser att den är grundläggande i sceniskt arbete för att kunna skapa kontakt och närvaro.

Gemensamt beskrev respondenterna en röst som var närvarande som mer grundad, rundare, att den hade fler övertoner och mer värme i klangen än en röst som de upplevde som icke närvarande. Rösten kunde även upplevas som kraftfull, tydlig och trovärdig. Om man jämför med avsnittet där respondenterna beskrev hur rösten lät när den inte var närvarande och de fysiologiska beskrivningarna hur röstorganet är uppbyggt behöver man bara tänka i motsatt riktning. Det vill säga att när kroppen är spänd, alstrar den ljud som kommer ur en anspänd kropp och kan då upplevas liten, vassare eller hårdare till exempel. Men när kroppen är avspänd upplevs ljudet mjukare, rundare, varmare och så vidare.

En respondent ansåg att det kunde höras i prosodin, det vill säga i intonationen, rytmen och dynamiken om en person var närvarande eller ej och menade att man även kunde höra om en person var genuin, trovärdig eller ej. Jag blev nyfiken och undrar om det verkligen stämmer att man både kan höra i prosodin, samt höra om en person är ärlig eller inte. En del svar fann jag även här hos Sundberg (2001) och Lindblad (1992) som beskriver sambandet mellan vilken sinnesstämning människan har, dess uttryck och själva röstproduktionen.

Sundberg (2001) säger att det visas i satsmelodin och olika stavelers tidslängd vilken sinnesstämning en talare har (Sundberg, 2001). Om man kan betrakta *att vara närvarande* som en sinnesstämning att befinna sig i, kan det förklaras att respondenten kunde höra på prosodin om en person var närvarande eller ej. Om man kan höra om en person är trovärdig eller ej är nästa fråga som Lindblad (1992) delvis har ett svar på, det när han talar om perceptionen, eller varselblivning som gör att man kan förnimma andras röster med hjälp av sitt eget struphuvud. Han menar att om en person talar med pressad röst, kan den som lyssnar själv känna av detta i sitt eget struphuvud, kanske som en lätt klump i halsen.

Det finns en allmän hypotes om detta som kallas *motorteorin* där man säger att det ljud man hör går till hjärnan, som i sin tur bearbetar hörselsignalerna som samarbetar med den egna talproduktionen (Lindblad, 1992). Detta kan delvis vara en förklaring till att respondenten anser att man kan höra om en person är trovärdig eller ej. Det jag menar är, att det verkar som att ljudet som går in i hjärnan börjar bearbetas direkt till människans egen talproduktion enligt motorteorin, och på så sätt kan man "känna igen sig" när någon annan inte talar sanning, eftersom man själv vet hur det känns om man ljuger, är min slutsats. Om deltagarna beskrev att en icke närvarande röst kunde låta hård och kall av den som lyssnar kanske *motorteorin* (Per Lindblad, 1992) kan vara med som en förklaring till varför publiken uppfattar detta som obehagligt att lyssna till ifall de rent vetenskapligt kan känna av det i sina egna struphuvud.

### 6.1.3 Närvarons betydelse i undervisningen

Syftet med min studie var att även utforska vilken betydelse begreppet närvaro har i pedagogers undervisning. Resultatet jag kom fram till är att det är av stor vikt av respondenternas utsagor att tolka. På vilket sätt är det viktigt och vad innebär det att använda närvarobegreppet?

Enligt respondenternas berättelser stärker det och ger trygghet till människor i deras estetiska röst användning. De ges möjlighet att gestalta och kommunicera ut sitt budskap i sin fulla potential som människa.

Respondenterna berättar att det finns kompetenta människor inom olika områden som aldrig kommer fram, eftersom de inte kan nå ut med sina kunskaper på grund av att de har talängslan. En del röst användare får aldrig möjlighet att utvecklas i sin fulla potential vilket gör att de kanske aldrig får möjlighet att uppleva känslan av äkthet, närvaro, djup och värme i sin röst. Att finna sitt eget uttryck, sitt eget original, nå ut som den person man är och finna kontakt med publiken är även sådant som kan gå förlorat. Deras antaganden stärks när man läser vad Rudberg (2003) skriver. Hennes metod gick ut på att människan åter skulle ges möjlighet att finna den grundläggande tryggheten i sin egen kropp för att nå målet, den totala närvaron, kroppsligt andligt och mentalt. Både de respondenterna och Rudberg (2003) säger, pekar på att kroppslig trygghet är viktigt för röst användaren för att kunna uppleva närvaro kroppsligt andligt och mentalt.

#### 6.1.4 Pedagogiska förutsättningar för begreppet närvaro

Mitt resultat efter att ha analyserat respondenternas utsagor pekar på att det finns klara förutsättningar att använda begreppet närvaro i röst- och tal undervisning med estetisk inriktning. Vad det är som gör att begreppet närvaro har positiv effekt i undervisningen? Vilka metoder använder respondenterna? Kan det vara metoder Rodenburg (2009) använde för att hos sina elever få fram ren energi och därmed närvaro? Finns ytterligare nya saker att upptäcka? Frågorna diskuteras som följer.

Deltagarna anser att närvarobegreppet bör finnas som en bas i undervisningen även om själva ordet närvaro inte behöver användas i undervisningssituationen. Det tolkar jag som att pedagogerna gjort ett medvetet val att använda begreppet, vilket indikerar att respondenterna upplever närvarobegreppet som någonting positivt. Som logonom anser jag det styrker min teori av att använda närvarobegreppet, eftersom det enligt studiens resultat anses medföra möjlighet att känna lycka, vilket gör kroppen mer levande, känslig och mottaglig (Tjeckov, (2014) och därmed ges den estetiska röst användaren möjlighet att uppleva närvaro. Upplevelsen tycks ge en positiv och därmed snabbare effekt både vid övningstillfället men även i förlängning vid framträdandet.

Pedagogernas reflektioner kring medveten användning av begreppet närvaro resulterade i att de berättade hur de själva arbetade med och såg på olika metoder. En metod var att se på kroppen *inifrån och ut*, och *utifrån och in* och arbeta med detta genom andnings- och kroppsövningar. Att arbeta med kroppsmindet var en annan metod som lämpar sig för scenisk röst användning där man ansåg att både positiva och negativa minnen en människa upplevt i sina liv lagras fysiskt i kroppen. De kroppsliga minnena ansågs man kunna lära sig koppla av och på. De negativa låste kroppen och närvaro uteblev, medan lärdom hur man kunde få fram de positiva kunde ge större möjlighet att finna närvaro eftersom kroppen reagerar positivt och därmed blir mer avslappnad och öppen. Berry (2001) säger att en skådespelare kan lära sig få kontakt med *det som varit* och *det som är nuet* genom att med andningen få "kontakt med sitt centrum" och "hela sitt jag". Även om Berry inte direkt talar om kroppsmindet, är min tolkning att det är själva kontakten som kan vara koppling direkt till kroppsmindet, där kontakten är närvaron.

En ny upptäckt var Ki-testet, eller Ki-kommunikationen som ansågs vara ett viktigt verktyg att utgå ifrån om pedagogen önskade vara objektivt och undvika att hamna i ett *tyckande* om vad som är bra eller dåligt. Ett exempel kunde vara om en pedagog säger "nu tycker jag du talar vackert". Det skulle kunna skapa spänningar hos röst användaren som då kände krav att, till exempel leva upp till vad pedagogen tyckte. Med det gjorde jag en koppling till Holmström (2014) vars undersökning gick ut på att se om det går att träna på att vara mer närvarande ofta när man tränar musik. Hans konklusion var att om man "inte bedömer sig själv" när man utövar musik och "glömde bort sig själv", först då kunde den, för honom,

*sanna* musiken spelas. Liknelsen kan göras även om det i min uppsats vänder sig till röstanvändare och pedagogers tyckande anser jag. I Holmströms fall var det utövaren själv som inte skulle döma, eller *tycka* någonting om sig själv. I det andra fallet var det pedagogen som inte skulle döma eller *tycka* någonting om elevens röst- och talövningar för att oftare ge plats åt det *sanna* utförandet vid övningen.

En metod som användes och ansågs ha positiv inverkan för att finna upplevd närvaro var "de tre cirkelarna av energi" från Rodeburg (2009). Metoden är att undersöka hur man kan finna sin egen rena energi vilket Rodenburg (2009) ansåg vara entydigt med upplevelsen av närvaron. I denna metod använder man en text som man läser i olika "cirklar". I *första cirkeln* läser man texten på ett sådant sätt så att energin går inåt både mentalt och kroppsligt, i *tredje cirkeln* går energin överdrivet utåt och i den *andra cirkeln* söker röstutövaren den rätta balansen mellan de två ytterligheterna av den första och den tredje cirkeln och därmed ges möjlighet att finna sin egen rena energi, det vill säga närvaro. Rodenburg (2009) hade problem med att hon hade upplevt att människor ansåg att det endast fanns vissa personer som hade "det", det vill säga närvaron. Hon upptäckte att det var någonting hon gjorde för att lyckas få fram *ren energi* hos sina elever, men förklarade aldrig hur eller vad hon gjorde. Kanske är det en blandning av respondenternas metoder, det vet jag inte. Men jag vet att "de tre cirkelarna av energi" blev resultatet av Rodenburgs upptäckt att alla har tillgång till sin egen rena energi och därmed närvaro.

## **6.2 Metoddiskussion**

Valet av metod för intervjuerna var att ställa öppna semistrukturella frågor vilket jag ej hade någon tidigare erfarenhet av. Det innebar att jag efter varje intervju kände mig säkrare på hur jag skulle intervjua. Jag har reflekterat över om detta kunde innebära någon skillnad i respondenternas utsagor, men kom fram till att eftersom intervjumetoden innebar att deltagarna kunde tala fritt och öppet utgjorde det inte någon märkbar skillnad. Textanalysen blev tidskrävande eftersom denna typ av arbete var ny för mig. Med de nya erfarenheter jag nu tillskansat mig vore det önskvärt att göra en ny undersökning för att se om mitt arbete skulle kunna bli om möjligt mer tydligt och överskådligt.

Jag valde den empirinära fenomenografiska ansatsen som utgick från den *andra ordningens perspektiv* (Marton, 1981) för att visa någonting som uppenbarade sig genom människans skildring och beskrivning av ett fenomen. I mitt fall var det begreppet närvaro som undersöktes genom intervjuer av röstpedagoger med estetisk inriktning. Om jag istället valt *den första ordningens perspektiv* hade undersökningen inneburit att jag försökt få fram fakta om hur någonting *är* och vad som kan observeras utifrån (Marton, 1981) vilket i och för sig hade varit intressant eftersom röst- och talundervisning är av praktisk art. Då hade jag haft möjlighet att göra observationer genom att följa och studera respondenterna i deras undervisning och på så sätt kunde jag fått fram fakta om deras undervisningsmetoder i de fall närvarobegreppet användes. Jag hade även kunnat göra en teknisk studie av hur den estetiska talrösten förändras vid metoder där närvarobegreppet används, som kunde visas som diagram att studera.

En provintervju med ljudupptagning hade varit önskvärd innan de slutgiltiga intervjuerna ägde rum. Det hade gett större säkerhet åt mig som intervjuare vad gäller att kunna ge respondenterna tydliga och relevanta frågor med följdfrågor. Därmed kunde jag eventuellt kunna få ännu mer precision i deras svar.

Genom att jag återgav respondenternas berättelser av intervjuerna genom transkription och därefter arbetade enbart utifrån texten var det mycket information som gick förlorad, vilket är

en fråga om resultatens tillförlitlighet. Det utifrån faktum att undervisning i röstpedagogik är ett praktiskt arbete som är svårt att överföra till textmaterial.

Frågan är om jag genom intervjuer med respondenterna lyckats få fram fler saker som uppenbarats sig? Kanske om det hade funnits mer tid vid intervjuerna. Det hade inneburit att jag kunde lärt känna respondenterna bättre och därigenom eventuellt fått fram fler nyanser av deras uppfattningar, vilket i sin tur hade kunnat ge fördjupade tolkningsmöjligheter. Det trots att jag i min undersökning främst är intresserad av fenomenets kvaliteter än om pedagogerna som personer.

Ur genusperspektiv var det en önskan att deltagarna varit jämnt fördelade mellan könen för att kunna spegla även manliga pedagogers uppfattningar av begreppet närvaro. Ett annat intressant perspektiv hade varit om respondenterna haft olika etniska bakgrunder för att se om närvarobegreppet ur den synvinkeln inneburit nya upptäckter av min analys. Eftersom jag ej kunde finna respondenter med denna fördelning vare sig mellan kön eller med olika etnisk bakgrund föll valet av respondenter enbart på svenska kvinnor bosatta i Sverige.

### **6.3 Vidare forskning**

När jag tänker över vilken vidare forskning som vore intressant utgår jag ifrån logonomens perspektiv, men hoppas att det även kan intressera andra röstpedagoger. Logonomen arbetar i ett brett fält där det talade ordet står i centrum för mellanmänsklig kommunikation. Förutom röst- och talövningar har logonomen kunskap i lingvistik, retorik och arbetar med prosodin med dess tonfall, rytm och dynamik samt de para- och extralingvistiska signalerna vilka alla är viktiga delar för den gestaltande människan.

Utifrån den synvinkeln vore det önskvärt att göra vidare studier genom explorativa, komparativa observationer där man studerar om pedagogens intentioner stämmer överens med vad pedagogen uttrycker och dess effekt. Man kunde studera om, och i så fall hur röstklang, sättet att tala och om kroppsspråket förändras vid estetiskt röstpedagogiskt arbete där man medvetet arbetar med metoder inriktade på närvaroupplevelser. Trianguleringsmetoden vore lämplig där man använder olika tekniker för att validera ett resultat. I detta fall kunde det vara att videofilma sessioner för att analysera kroppsspråk, göra ljudupptagningar för röstanalys samt djupintervjuer med elever och pedagoger.

### **6.4 Epilog**

Det har varit mycket spännande och givande att göra en djupdykning i det ämne som i hela mitt liv haft, och fortfarande har mycket stor betydelse för mig både yrkesmässigt och privat.

Det som utkristalliserade sig ännu tydligare är hur viktigt det är att lyssna till de naturliga signaler människan har både kroppsligt och mentalt som talar om när någonting inte känns bra, eller tvärtom känns mycket bra! Att uppmärksamma, förstå och veta hur man kan hantera dessa signaler kan leda till närvaro och lyckokänslor är vad jag kommit fram till. Med ett fritt sinne kan man då öppna sig och låta rösten spegla och kommunicera ut det människan vill förmedla på ett skapande, genuint och autentiskt sätt.

Jag vill gärna i framtiden se mer av röstpedagogik som fokuserar på att ge elever mer kunskap i hur de kan använda sig av närvaro så att de ges möjlighet att uppleva de positiva effekter som kommer ut av det.

## 7. Litteraturförteckning

- Berry, Cicely (2001). *Text in action*. Bokförlaget Virgin Publishing Ltd.
- Cicero, Marcus Tullius (2009). *Om talaren. Tredje boken*. Retorikförlaget.
- Csikszentmihályi, Mihaly (2006). *Flow*. Bokförlaget Natur och Kultur. Stockholm.
- Dahlstedt, Sten (2006). *Berättelse och kunskap - Kollegiet för forskning och utvecklingsarbete på det konstnärliga området*. Södertörns högskola, Huddinge.
- Dal Vera, Rocco (2001). *The Voice in Violence - and other contemporary issues in professional voice and speech training*. Voice and Speech Trainers Association. Cincinnati, OH.
- Duval, Christopher (2016). *Stage combat arts - An Intergrated Approach to Acting, Voice and Text Work + Video*. Bloomsbury Methuen Drama. New York, Longon.
- Dropsy, Jacque (2004). *Den harmoniska kroppen*. Bokförlaget Natur och Kultur.
- Eisenberg, David (1987). *Qi, möte med kinesisk läkekonst*. Bonnier.
- Fonagy, Peter (1983). *La vive voix*. Payot.
- Gall, Mimi (2012). *Performance som närvaro och begrepp*. Lunds Universitet.
- Gumbrecht, Hans Ulrich (2004). *Production of Presence: What Meaning Cannot Convey*. Stanford University Press, California, User's manual s 1.
- Heidegger, Martin (2010). Nietzsche's overturning of Platonism i *Philosophers on Art - from Kant to the Postmodernists A Critical Reader*, red. Christopher Kul-Want, Columbia University Press, New York s 119.
- Helander, Karin (2009). *Scenisk gestaltning*. Carlsson bokförlag.
- Holmström, John (2014). *Den stora goda koncentrationen*. Masteruppsats Academy of Music and Drama, University of Gothenburg.
- Houseman, Barbara (2002). *Finding your voice*. Nick Hern Books Limited. London.
- Krogsmark, Tomas (1987). *Fenomenografisk didaktik*. Avhandling för doktorsexamen. Acta Universitatis Gothoburgensis. Göteborg.
- Kabat-Zinn, Jon (1994). *Kabat-Zinn Vart du än går är du där*. Natur och Kultur.
- Latinus, Marianne & Belin Pascal (2011). *Human voice perception*. *Current Biology* 21 (4), R143-145.
- Lindblad, Per (1992). *Rösten*. Studentlitteratur.
- Marton F. (1981) *Phenomenography - Describing Conceptions of the world Around us*. *Instructional Science* 10:1981. Us.
- Marton, F. & Booth, S (2000). *Om lärande*. Studentlitteratur.
- Marton, F & Svensson, L (1978). *Att studera omvärldsuppfattning*. Två bidrag till metodologin. Rapport från Pedagogiska institutionen, Göteborgs universitet, nr 158.
- Nationalencyklopedin, Martin Heidegger (2016)  
<http://www.ne.se/uppslagsverk/encyklopedi/lång/martin-heidegger> (hämtad 2016-09-03)

- Nationalencyklopedin, mental (2016) <http://www.ne.se/uppslagsverk/encyklopedi/lång/mental>  
(hämtad 2016-09-03)
- Patel & Davidsson (2003) *Forskningsmetodikens grunder*. Studentlitteratur AB.
- Patel & Davidson (2011). *Forskningsmetodikens grunder*. Studentlitteratur.
- Rudberg, Birgitta (2003). *aktiv avspänning*. Natur och Kultur.
- Rodenburg, Patsy (2009). *Presence*. s. Xiii. Bokförlag Penguin Books.
- Skoglund, Kent (2016). Lärare i Basal Kroppsskämdom och ordförande i IBK.  
<http://www.ibk.nu/vad-ar-bk/hur-startade-det-som-idag-kallar-basal-kroppsskämdom/>
- Stanislavskij, Konstantin (1977). *En skådespelares arbete med sig själv*. Bokförlaget tema nova, Stockholm.
- Sundberg, Johan (2001). *Röstlära, Fakta om rösten i tal och sång*. Proprius förlag, Stockholm.
- Svenska Akademiens Ordbok (2016a). ordet *närvaro* 1) och 3)  
<http://g3.spraakdata.gu.se/saob/show.phtml?filenr=1/170/8.html>
- Svenska Akademiens Ordbok (2016b). ordet *fenomen*  
<http://g3.spraakdata.gu.se/saob/show.phtml?filenr=1/67/235.html>
- Svenska Akademiens Ordlista (2016). ordet *verfremdungseffekt*  
<http://www.svenskaakademien.se/svenska-spraket/svenska-akademiens-ordlista-saol/saol-13-pa-natet/sok-i-ordlistan>
- Svenska Akademiens Ordbok (2016c). ordet *grafi*  
<http://g3.spraakdata.gu.se/saob/show.phtml?filenr=1/87/214.html>
- Tjechov, Michail (2014). *Till skådespelaren - Om skådespelarkonsten*. Nord Print AB
- Vetenskapsrådet (2016).  
<http://codex.vr.se>

## **7.2 Bilaga 1**

Frågor till respondenterna:

Jag vill gärna höra hur du uppfattar och beskriver begreppet närvaro, om du har egna upplevelser kring det och i så fall vad det innebär för dig.

Kan du beskriva en röst som du upplever är närvarande?

Kan upplevelsen av närvaro spegla sig i rösten?

Kan du berätta om dina tankar kring begreppet scenisk närvaro?

Anser du att det finns olika nivåer eller former av närvaro?

Anser du att närvaro är en form för begåvning, ungefär som man talar om att musikalitet är en begåvning?

Kan man träna upplevelsen av närvaro?

Är det någon skillnad på att vara närvarande i sin roll eller privat och hur yttrar sig det i så fall?

Hur arbetar eller undervisar du dina elever?

Har du någon speciell metod du arbetar efter?

Har du någon uppfattning om hur mycket närvarobegreppet används i undervisning i röstlig kommunikation idag?

Vilken betydelse tror du närvarobegreppet kommer ha i framtiden när det gäller röst- och talundervisning med estetisk inriktning?