

**Pedagogiskt specialarbete
2010**

Ester Årman

Scennärvaro

**Handledare Marie Öhlin
MPS, Institutionen för Musik, pedagogik och samhälle**



Kungl. Musikhögskolan i Stockholm

Sammandrag

Den här uppsatsen är ett försök att ringa in och samla ihop tankar kring vad det är att vara närvarande på scen samt hur man kan lära ut det. Arbetet innehåller citat och referat från intervjuer med sju personer: En skådespelare, en koreograf, en jazzsaxofonist och improvisatör, två sångerskor och sångpedagoger, en sångerska och låtskrivare samt en klassisk altviolinist. Här finns också citat och referat ur relevant litteratur. Arbetet ska ses som en ingång till ämnet snarare än en djupdykning.

Sökord: scenisk framställning, scenisk gestaltning, scenisk kommunikation, närvaro, interpretation, känsla, flow, sång, sångundervisning, sånginterpretation, sångpedagogik.

Innehållsförteckning	Sida
1. Bakgrund	4
2. Syfte och frågeställningar	4
3. Metod	5
4. Resultat	5
4.1 Presentation av informanter	5
4.2 Analys	6
4.2.1 Vad är det att vara närvarande på scen?	6
4.2.2 Scennärvaro i förhållande till publik och prestation	7
4.2.3 Hur gör man för att vara närvarande på scen och hur lär man ut det?	10
5. Sammanfattning	14
6. Diskussion	16
6.1 Paralleller till tidigare texter i ämnet	16
6.1.1 Beskrivningar av närvaro	16
6.1.2 Publikens roll	17
6.1.3 Den inre rösten	17
6.1.4 Impulser	18
6.1.5 Övningar	19
6.2 Förslag på vidare forskning	21
6.3 Avslutningsvis	22

Referenslista

1. Bakgrund

Jag skriver denna uppsatts under min sista termin på jazzmusikerkandidatprogrammet med tillägg pedagogik på Kungliga Musikhögskolan i Stockholm (KMH). Mitt instrument är sång. Innan jag började på KMH gick jag tre år på folkhögskolor. Jag har fått många tillfällen att uppträda solistiskt inför publik. Från början gällde det att bara våga stå där, sjunga och minnas text och form på låten. Efter ett tag började jag med improvisation och att hitta på något utöver den melodi som fanns. Nu, flera år senare har jag börjat fundera på vad det är som gör att det ibland känns som att det saknas något. Att det inte riktigt griper tag, varken i mig eller i publiken. Det hela blir tydligare då jag vid några tillfällen fått uppleva den totala motsatsen. Helt plötsligt ”bara fungerar det”, jag är i ett ”flow” där jag är helt befriad från dömande tankar. Sången kommer naturligt så väl som teknik, improvisation och kommunikation med de andra i bandet och med publiken.

Jag tror att det för mig handlar om att vara helt närvarande på scenen. Det är först då som det är möjligt att få den där upplevelsen av ”flow”. Mitt mål med den här uppsatsen är att få höra andras beskrivningar av scennärvaro, samt ta del av förslag på hur man kan nå dit. Som sångpedagog vill jag öka mina kunskaper om hur jag kan arbeta för att lära ut den konsten till andra. En av mina informanter, Susanne Jaresand uppmärksammande mig på frågan i ordet: Närvaro? Och på svaret: Härönuro.

Under mitt sista år på KMH har jag gjort en konstnärlig examenskonsert som jag kallat ”Punkt”. I denna skrev jag egna texter och översättningar av jazzstandardlåtar. Dessa framförde jag med pianisten Alexander Zethson. Den blev som en blandning av teatermonolog och konsert som genomfördes på TeaterStudio Lederman i Stockholm. Denna examenskonsert blev ett tillfälle för mig att undersöka min egen närvaro på scen. Dessa två arbeten går alltså medvetet in i och berikar varandra. Läs gärna mitt examensarbete där jag beskriver hela processen med konserten. Där finns också en dvd-film från föreställningen. Detta finns i KMHs bibliotek i Stockholm.

2. Syfte och frågeställningar

Mitt syfte är att undersöka vad det är att vara närvarande på scenen och hur man kan lära ut det. Arbetet går inte ut på att hitta ett svar, utan att få ta del av funderingar kring detta och sammanställa dessa. Mina frågeställningar är:

Vad är det att vara närvarande på scen?
Hur lär man ut det?

När jag introducerade dessa frågor till mina informanter, berättade jag kort om min egen känsla av att det ibland ”bara fungerar”. Jag sa att jag upplever att det händer när jag är närvarande. Anledningen till att jag berättade om detta var för att alla informanter skulle ha samma utgångspunkt i intervjun. Samtliga förstod vad jag menade och hade egna tankar kring ämnet.

Det jag är ute efter kan uttryckas på en rad olika sätt och med olika ord. Förutom närvaro eller scennärvaro har jag i litteratur och intervjuer bland annat mött: Flow, utstrålning, fokus, riktning, publikkontakt, karisma, tolkning, äkta, naturlig, ärlighet, ”i det”, känsla, sceniskt uttryck, personlighet, inspiration mm.

När man är närvarande på scen kan det innefatta alla dessa uttryck, menar jag.

3. Metod

Jag ville intervjua personer med olika bakgrund och som alla arbetade på scen inför publik. Sammanlagt gjorde jag kvalitativa intervjuer med sju personer. En skådespelare, en koreograf, en jazzimprovisationsmusiker, två sångerskor och sångpedagoger, en låtskrivarartist och en klassisk musiker. Det har gått till så att jag träffat personen och intervjuat denne samt spelat in hela samtalen. Sedan har jag transkriberat allt till text. Intervjuerna har jag arkiverat i sin helhet. I denna uppsats har jag valt ut de mest relevanta partierna för frågeställningen och lyft fram dessa. I analysen utgår jag från frågeställningarna och beskriver vad de olika informanterna sa om dessa. I nästa stycke följer en kort presentation av informanterna i den ordning jag intervjuade dem. För att underlätta i strukturen har jag i fortsättningen beskrivit deras svar i samma ordning. Samtliga informanter har fått möjlighet att läsa detta arbete och komma med synpunkter innan publiceringen.

4. Resultat

Här följer en kort presentation av informanterna. Därefter har jag sammanställt de mest relevanta partierna ur intervjuerna i förhållande till mina frågeställningar.

4.1 Presentation av informanter

Per Lasson är skådespelare och utbildad på Teaterhögskolan i Malmö 1995-99. Sedan dess har han arbetat på bland annat Stockholms stadsteater, Unga Dramaten, Malmö Dramatiska Teater och Fria teatern i Stockholm. Jag intervjuade Lasson den 11 november 2009 på Fria Teatern. Det var min första intervju. Tyvärr tog minnet slut i min inspelningsapparat så efter en stund fick jag anteckna för hand, vilket inte gav lika mycket information som om allt hade varit inspelat. Intervjun blev lång, ca två timmar.

Susanne Jaresand

Susanne Jaresand är koreograf och professor i rytmik och rörelse vid KMH i Stockholm. Hon har sedan sin debut koreograferat många verk och engagerats för ett stort antal uppsättningar inom opera och teater. Bland annat på Dramaten, Stockholms Stadsteater, Riksteatern, Kungliga Operan, Norrlandsoperan och Göteborgs Stadsteater. Intervjun genomfördes den 13 november 2009 i ett mentorsrum på KMH och den varade i en halvtimme. Fokus låg tydligt på frågeställningen.

Joakim Milder

Joakim Milder är professor i improvisation och ensemble på KMH. Han studerade själv där åren 1984-1987 och har verkat som frilansmusiker och pedagog sedan dess. Milder har gett ut en mängd skivor i eget namn och spelat med många stora jazzmusiker både i Sverige och utomlands. Han är även flitigt anlitad som stråkkarrangör. Det blev en lång intervju den 17 november 2009 på ett café vid Hornstull.

Helena Jonasson

Helena Jonasson har solistutbildning och sångpedagogexamen från KMH i Stockholm. Hon är sedan 1989 frilansande sångerska både inom opera, musikal och pop. Hon har arbetat som pedagog på Stockholms Musikpedagogiska Institut (SMI), Kulturama, Balettakademien och Fryshusets rockmusikerlinje med flera. Jonasson är lektor i sångmetodik och ämnesansvarig för sångmetodiken på KMH i Stockholm. Intervjun varade i en halvtimme och genomfördes i hennes undervisningssal på KMH den 23 november 2009.

Ragnhild Sjögren

Ragnhild Sjögren har lång erfarenhet av att sjunga jazz och musikal i olika grupper, på Riksteatern, Oscars, i TV, radio mm. Hon är lektor i sång på KMH i Stockholm där hon undervisat sedan 1985. Som en av två författare har hon tidigare gett ut "Sing it" (Notfabriken 1994), en praktisk bok i sångmetodik och är nu aktuell med "Sångsolist" (Notfabriken 2009). En lärobok i "konsten att skapa sitt eget sånguttryck -att göra låten på sitt eget sätt." Intervjun ägde rum i ett mentorsrum på KMH den 17 december 2009 och tog en halvtimme.

Marie Bergman

Marie Bergman är känd av en stor publik med sin genrebreda musik. Hon började sjunga på visklubbar i Stockholm på 60-talet och 1974 inleddes solokarriären. I dagsläget har hon gett ut ca 20 skivor i eget namn. Förutom egna kompositioner har Bergman spelat in ett antal jazzskivor samt utforskat den svenska visskatten. Hon har vunnit den svenska Schlagerfestivalen tre gånger, 1970, 1971 och 1994. Vid sidan av den artistiska karriären ger Bergman kurser i röstträning, livsperspektiv och helhetsinsikt i hela Skandinavien. Det blev cirka en timmes intervju hemma hos henne den 11 januari 2010.

Peter Eriksson

Peter Eriksson arbetar som altviolinist i Kungliga filharmonikerna sedan 30 år tillbaka. Han började i orkestern direkt efter examen från KMH. Peter driver musikskolan i Immanuelskyrkan i Stockholm och frilansar utöver arbetet i orkestern. Den 14 april 2010 genomfördes en ca 45 minuter lång intervju i orkesterledningens rum på Konserthuset i Stockholm.

4.2 Analys

Under intervjuerna märkte jag ganska snart att samtalet kom in på liknande spår varje gång. Förutom beskrivningar av närvaro och hur man kunde nå dit pratade vi om förhållandet till publiken och till att känna att man vill prestera bra. Jag har valt att göra en särskild rubrik för det. "Scennärvaro i förhållande till publik och prestation".

4.2.1 Vad är det att vara närvarande på scen?

Lasson säger att frågan om närvaro är jättestor. Han säger att det är det man jobbar med under fyra år på teaterhögskolan.

Jaresand pratar om närvaron i lyssnandet. Hon menar att närvaron bygger på det fysiska och klangliga lyssnandet och att det nästan är mätbart, partikelfysiskt hur lyssnandet går i rummet.

Milder säger att det är mycket av det där som inte låter sig ringas in, det som är så abstrakt. Vi får finna oss i att vi inte kan greppa det, ta ner det och förklara det. Man kan göra "heroiska försök" att förklara för någon annan. Dessa försök är ofta intressanta och har ett värde i sig. Han pratar om att upplevelsen av närvaro är ett mentalt tillstånd som är högst personligt och inte kan överföras till någon annan.

Han beskriver närvaron som ett "oerhört behagligt tillstånd som kan vara väldigt intensivt." Det kan vara mycket ljud och frenesi i musiken, men det är ändå väldigt stilla, säger han. "Efter en sån konsert skulle man kunna spela en till utan problem."

Milder berättar om en tydlig förnimmelse av att man står bredvid, att man inte behövs längre själv. Den optimala närvaron är på något sätt en frånvaro, säger han.

Jonasson säger om närvaron att hon upptäcker att hon "har det ibland och ibland inte". Hon jämför med surfare och den sjunde vågen. Närvaron är den totala koncentrationen, när man verkligen blockerar ut allt annat, och är helt i nuet. "Tekniken bara finns där, man tänker inte tekniskt längre, orden sitter i ryggmärgen, man åker med." säger hon.

Hon tog upp ett exempel på indiska musiker och deras koncentration som upplevs som en otrolig intensitet och närvaro. "Ingenting går på rutin, musikerna måste vara hundra procent koncentrerade för att det ska funka. Och det går ut som en otrolig närvaro."

Sjögren pratar om det där "svänget" som uppstår ibland. Det är svårt att sätta fingret på vad det är som gör att det inträffar, säger hon. Det kan vara samma personer och samma låt men ändå händer det bara ibland. Det där "magiska ögonblicken" är något som alla längtar efter och strävar efter, fortsätter hon. Korta stunder då man känner det där fullständiga, "den perfekta musiken och att allt annat bara försvinner."

Bergman säger att ibland kommer man in i sin närvaro rent automatiskt, utan att man fattar vad som hänt. Hon tror ändå att man kan lära sig att komma nära det så mycket som möjligt. Marie kallar det "en förstörad eller fördjupad extension version av vardagen." Det är skönt att gå dit för där kan man vara närvarande säger hon. "Det är det jag har musiken till, att kunna gå in där så att jag får vara närvarande."

Bergman pratar också om skillnader och likheter i scennärvaron mellan olika konstuttryck:

Om du sitter i en filharmonisk orkester och du har precis exakta noter du ska följa och du har en dirigent som talar om för dig hur dynamiken är, då gäller det ju att fylla det med någonting. Att tonen blir levande i det, att den inte blir mekanisk. Där har du också närvaron som kommer in och gör en skillnad.

Hon tar också upp att sjunga i en a capella grupp eller att sjunga själv med en egen låt. "Det är olika saker men utan närvaro så blir det inget." säger hon. Bergman säger att hon inte tror att det är någon skillnad på om man använder ett instrument eller sin röst. "Rösten är ju ett instrument som alla andra. Du hör ju på en Keith Jarrett eller Allan Pasco eller någon annan supernärvarande pianist eller gitarrist, det är ingen skillnad alls"

Eriksson tycker att det är svårt att sätta ord på det. Han säger att det händer någonting som man inte riktigt vet vad det är. Det kan ske både som solist eller i ett kollektiv och han säger att han tycker att det är "än mer häftigt när det händer kollektivt." "Det är nånstans när staketet, när skyddsräckena helt plötsligt är borta. Man tänker så lika och gör så mycket precis samtidigt... Jag gör inget utan jag åker bara med. Det blir en så här otroligt koncentrerad, gemensam riktning i tanken."

Eriksson pratar om att kicken man får när det väl händer är den som gör att man faktiskt fortsätter vara musiker. Samtidigt finns det stunder när man ifrågasätter vad man håller på med, säger han. Han undrar också vad det beror på när man inte upplever det där. Om det beror på andra eller på en själv. "Är det jag som är distraherad och okoncentrerad eller vad är det?"

4.2.2 Scennärvaro i förhållande till publik och prestation

Lasson säger att det hela tiden handlar om att skjuta över fokus från jaget till rollen. I skolan (teaterhögskolan i Malmö, förf. anm.) pratar man om att släppa "det förbannade jaget." "Självmedvetenheten är alltid hämmande, för att om du börjar känna efter så blir det för de

flesta att, det här låter inte bra.” säger Lasson. Man har ofta negativa tankar om sig själv. Han pratar också om att man inte kan tvinga fram något som: ”nu ska jag känna”. Det fungerar inte då.

Det gäller att ha en målsättning med publiken innan man går ut på scen, inte under tiden man står där, då är man ju inte närvarande, säger Lasson. Publiken påverkar spelet under föreställningens gång och man kan göra vissa val för att få dem att vara med, exempelvis använda humor på olika sätt. Han säger att om någon i publiken ropar något under en föreställning så tar man in och reagerar på det om man är här och nu.

Jaresand säger att det spelar roll vilken energi publiken ger. Om den är fientligt inställd blir det en ickekommunikation som är svår att överbrygga. Hon berättar att det finns knep för ”att styra publikens upplevelse och komma åt en kommunikation in och ut ur dig.” Man måste ta det på allvar att man blir någon annan i ett annat rum när man träder in på scenen. Säger hon. Samtidigt som man kan vara personlig är man ändå ”personlig gestaltat”.

”Man är ju totalt i fokus för en hel massa människor som man medvetet kan föra någonstans” säger hon. Det handlar inte bara om ditt artisteri utan ”hela ditt kroppsspråk och tanke i interaktion.” Hon berättar om olika zoner man kan dela in publiken i och även hur man kan använda sin blick på olika sätt:

Man kan ha en blick som är över dem. Som visar att man också har en blick inåt. En blick ut fast den ändå är in. Och sen har man en direkt blick till publiken, då får man inte titta mer än två sekunder per person, då blir det för personligt...Och sen om man tittar ner så kan publiken komma till dig. Det är väldigt spännande, att man stänger av fast man uttrycker sin musik då...och då tvingar man dem till ett ännu större lyssnande. Och sen så, pang! Kan man slänga ut blicken då blir det ett annat rum. Man kan verkligen styra publiken och upplevelsen med konkreta saker. Det finns massa andra såna där träningsmodeller. Egentligen så är det ett helt hantverk, det är inte så flummigt.

Om man tränar detta tillräckligt mycket så kan man förutse vissa saker, säger hon. Samtidigt menar hon att det inte alltid går att styra. Hon berättar att hon ibland kan känna på dansarna att en kväll kommer ”gå åt skogen”. Hon märker att energin mellan dem inte är i balans.

Milder säger att om vi talar om musik och jazzmusik så är det mycket som handlar om fysiska prestationer. Att man ska spela starkt och länge och att man ”febrilt söker någon slags, i många fall väldigt yttlig intensitet. Man vill att någonting ska explodera och att det ska framkalla ovation”. Han säger att man inser det väldigt tidigt, vad som får publiken att reagera och att det blir en rent destruktiv handling mot musiken. ”Det vill säga, man kör över ett händelseförlopp som ligger där bredvid och väntar på att tas i bruk. Den här vägen skulle musiken kunna gå, så här skulle den kunna växa av sig själv... Istället så blir det en väldigt egocentrisk jakt på bekräftelse.” säger han.

Jag frågade Milder om hans förhållande till publiken, om han tycker att den behövs för att han ska hitta till scennärvaron. Han svarade att han inte tycker att publiken är en förutsättning för att närvaro ska infinna sig. Många musiker njuter mer av att spela i stor enskildhet, tror han. Men han säger att publiken om den finns, är ”högst påtaglig”. Att den är en av faktorerna som påverkar hur det låter, på gott och ont. ”Man kan bli stimulerad av publiken, men man kan också bli låst av speciella förväntningar man uppfattar, eller tycker sig uppfatta”. De kanske inte finns där säger han, eller ”de kan till och med vara väldigt välvilliga, men ändå innebära en låsning.” Jag undrade om han går upp på scen och tänker: ”nu i kväll ska jag beröra publiken?” ”Nej, inte en sekund. Absolut inte”. Svarade han.

Jonasson tar upp ”den inre rösten”. Hon säger att den inre dialogen kan vara stark. Att man har bedömande tankar som stör och att de kan vara blixtnabba. När man har en extrem närvaro då knackar det inte på andra röster som bedömer: ”Oj, det där var inte snyggt sjunget, nästa gång ska jag klippa den här tonen. Oj, varför gäspar han?... Att kunna skärma av de tankarna och bara koncentrera sig precis på vad jag ska göra nu är stort. Det kräver träning.” säger hon.

Jonasson pratar om att spela med andra: ”Jag blir extremt stimulerad av människor, andra människor som är så att säga, närvarande. Tryggheten tror jag är oerhört viktig. Att man litar på dem man musicerar med, att våga följa med i den där vågen på nåt sätt.” När en medmusiker spelar riktigt bra och publiken har all sin koncentration den, då kan hon komma in i det hon med. Hon får inspiration av reaktionerna från publiken. Det stärker självkänslan att få jubel från publiken och man blir inte lika hård mot sig själv säger hon. När du däremot får tveksamma applåder då börjar du tvivla och har svårt för att vara helt närvarande.

Trots att Jonasson säger att närvaron kan infinna sig när hon sjunger ensam i exempelvis ett kapell gillar hon att ha publiken, den hjälper henne säger hon. Det är en utmaning att få dem att vara i kontakt med sina känslolägen. ”Så när någon kommer och säger att de har gråtit när man sjunger då, yes! Det är underbart.”

Sjögren säger att man måste lämna någonting ”öppet för publiken”. Även om man har en rik text, känner väldigt mycket och är helt fokuserad ”i sin bild” så kan man aldrig veta att någon annan i publiken uppfattar samma sak. Men det är viktigt att man berör på något sätt, säger hon. ”Om det sen är så att du och jag känner samma, det är inte det som gör att det gills. Det är den där påtagliga stämningen av närvaro som uppstår när man berör och är i.” Jag undrade om man kunde ha som utgångspunkt att man ska beröra när man går ut på scen? Sjögren svarade: ”Nej, det är ungefär som att gå ut och tänka, åh, vad jag vill att ni ska tycka jag är jättebra. Och det vill man ju, men det går inte att ha som utgångspunkt. Can´t buy me love you know.”. Sjögren tyckte definitivt att man kan få känslan av närvaro även när man sjunger hemma själv.

Bergman säger att det gäller att bemästra prestationstänkandet. Att vänja kroppen att göra någonting och att du lyssnar på tonen och på upplevelsen av uttrycket. Du ska inte prestera resultat i första hand. Det kommer av sig själv säger hon.

Publiken ”förhöjer laddningen”, men hon säger att hon oftast har lika mycket närvaro när hon sitter och spelar själv. För henne är musiken närvaron i livet.

Det är ju inte publiken som gör inlevelsen, men när det kommer publik på så förhöjs laddningen. Det blir lite spännande och roligare och man flyttar liksom dialogen. Plötsligt blir det inte mellan mig och mig att jag är ”inlevande” och närvarande och känner i mig, utan jag har en dialog. Och det är jättekul, det är liksom viktigt med publik och viktigt att spela för publik, också. Men det är lika viktigt att kunna spela för sig själv.

Publiken är inte avhängig för närvaron helt enkelt, utan tvärtom säger hon. ”Det måste finnas inne i dig.” Närvaron kan bli större med publiken i bästa fall. Sägar hon. Men man kan ju också bli hotad.

Jag undrade över om hon använder hjälpmedel som exempelvis riktningar i rummet. Dessa ser Bergman som en hjälp och ett säkerhetsnät. ”Det är bättre att ha riktningar än att irra eller

vända sig bort från publiken för det är ju en dialog, du ska ju möta.” säger hon men hon tror att det bästa är om man ändå kan slippa dem.

Eriksson kommer med en följdfråga: ”Är det så att det är jag som bedömer när jag är närvarande eller publiken? Det är ju inte alls säkert att publiken upplever vad jag upplevde... Förhoppningsvis, om man kan skala av allt och man blir oerhört närvarande och gör det man verkligen ska göra, så märks det.”

Han säger att han kan tänka på ett svårt ställe som funkar jättebra men som publiken inte vet något om. Däremot kan en helhetsupplevelse för publiken bli att det finns en nerv, det finns en närvaro som man upplever ifrån artisten.

På frågan om publiken behövs för att känslan av närvaro ska infinna sig svarade Eriksson både ja och nej. Det blir inte samma spänning och nerv i närvaron i ett övningsrummet utan publik. Men den kan ändå finnas hemma i köket lika väl som på scenen.

Han tar även upp ett exempel på när någon i publiken fått en stor upplevelse av närvaro på en konsert även fast man själv inte känner att man gett något. Då får man vara försiktig så man inte förstör dennes upplevelse genom att exempelvis säga: ”Du hörde väl, jag spelade fissa istället för f” säger han.

4.2.3 Hur gör man för att vara närvarande på scen och hur lär man ut det?

Lasson tror inte att det finns något som är magiskt, utan att det hela är ett hantverk. Det handlar om skicklighet för att få det att verka magiskt. Man måste lära sig det om man vill vara säker på att det ska fungera, annars fungerar det bara hälften av gångerna. Han pratar om att våga missa och att våga göra fel. ”Om man inte satsar blir man aldrig genial.” Det funkar inte om det bara är intellektuellt, det måste till en emotionell insats. Talang är bra, men självförtroende är viktigast. Du behöver ha det när du kommer upp på scen, säger han.

Vidare beskriver han att man ska gå på den känslan som man är i själv. Risken är att när du letar efter en viss känsla så kommer den bara varannan gång. Det gäller att ”hitta ingången och avspänningen dvs. att använda så lite energi som möjligt.” Man behöver låta det ta tid, inte ursäkta sig och vara noggrann och metodisk. Du ska erkänna att du är nervös. Försök spänna av och öppna dina sinnen.

Högläsning är en ingång säger Lasson. Han föreslår att man kan ta en bok som är bra skriven och låta texten i sig betyda det den betyder utan att lägga på något annat.

Han pratar om att man ”spelar varandra”. ”Om jag är en drottning så ska jag inte behöva vara drottninglik utan de andra ska behandla mig som en drottning.” Det gäller också att hjälpa den i ensemblen som kommer ur närvaron att komma in i den igen.

Lasson berättar att de i början på teaterhögskolan gjorde bland annat ”diskbänksrealism från femtiotalet”. Det vill säga, om man spelar att man är i ett kök så finns det ett kök på scenen. Sen blir texterna och formen svårare och svårare efterhand under studietiden. Det gäller att ändå kunna bevara trovärdigheten och närvaron i denna svårare miljö, exempelvis med en text skriven på vers.

Jaresand pratar om koncentration. Hon har andningsövningar och stora rörelseövningar för att få kroppen i så bra balans som möjligt. ”Så att inte de perifera delarna är spända utan att

det finns en "con centration". Ett center." Hon betonar också vikten av att kommunicera. "Kommunikation är det som är" säger hon och berättar hur hon arbetar med dansarna och kommunikationen. "Först får de inte kommunicera ut i repetitionsprocessen. De får bara kommunicera med varandra. Sen i ett visst läge då ser man vad som kommer ut av det. Det ska vara ett spjut tillsammans ut."

Jaresand beskriver en konkret övning som går ut på att man står på golvet och känner att man har rötterna långt ner i jorden. Man andas och verkligen känner att man är här och nu. Inte där och då." När och var svarar ju på här och nu. Närvaro blir häronuro, eftersom det har en fråga i sig." säger hon.

Milder säger att en del människor behöver väldigt strikta ramar för att nå scennärvaron. Men han själv som improvisatör kan inte plötsligt stå med ett manus och tro att det kommer funka. För honom är det svårare att ha förutbestämda repliker. Det är helt nödvändigt att inte veta hur det kommer att sluta. Känslan av att det kan spricka är för honom helt central.

Men det bottnar ju i någon slags förvisning om att det inte spricker. Och grundförutsättningen är att det alltid finns någonting att fånga. Precis varenda sekund finns det någonting som väntar på att uttryckas. Och det är det man inte får stå i vägen för...

...Om det vore viktigt för mig att ha en aning om vad jag gjorde så skulle jag kunna hålla på med det. Men jag tycker det är då det börjar bli intressant. När man lämnar det man vet. Det här blir ju bara möjligt när det finns någon slags väldigt stark och kanske relativt irriterande, självkänsla i botten. Egentligen är man inte så rädd för det där ens när det spricker.

Milder pratar om att vara förutsättningslös och som jag tolkar det menar han att vara öppen för stunden. Att man aldrig kan bestämma i förväg vad som faktiskt kommer att ske. Jag undrar om det är möjligt att vara förutsättningslös med bestämda repliker som exempelvis för en skådespelare?

Ja, visst. Jag tror att det är fullt lika tänkbart att innanför väldigt strikta ramar vara fullständigt förutsättningslös. Och det tror jag att de allra största visar hela tiden. Och det är väldigt många både skådisar och musiker som liksom lite trotsigt, ständigt omprövar och gör små förändringar och förskjutningar bara för att hålla det vid liv.

Jag frågade hur man gör för att vara närvarande på scenen:

Ett bergsäkert sätt att jaga den på flykten (närvaron, förf. anm.) är att bestämma sig för att vara närvarande. Alltså, det är ett tillstånd som uppstår ur någonting annat. Jag börjar mer och mer tro att allt vi företar oss med en specifik avsikt kommer att misslyckas. Så närvaron på scen är någonting som man inte kan vara för fokuserad eller koncentrerad på...För då kommer den aldrig att göra dig sällskap.

Det är en långt gången förutsättningslöshet... Att vara vidöppen för de möjligheter som ju trots allt hela tiden dyker upp...Och där är min fullständigt fasta övertygelse att ingenting av det vi förbereder oss för kommer någonsin att inträffa. Det finns inga mönster, vi kan inte vänja fingrarna vid någonting som sen blir det optimala. Utan vi måste vara precis lika förutsättningslösa där...Och vi kan bli oerhört förvånade över vad det är som behöver spelas. Och det förutsätter en nollställdhet, en just förutsättningslöshet.

Milder tror inte att det finns några säkra metoder för att vara närvarande på scen. Han säger att han tror att det kan vara välgörande att fokusera på helt andra saker. Man kan få hjälp av skavankerna säger han. Egentligen kan vad som helst fungera som flyttar fokus från den förödande förnimmelsen av att "nu står jag här och ska skapa".

Han själv tycker att det fungerar allra bäst när han försöker göra varenda scen till ett vardagsrum. Men det är viktigt att göra sina egna erfarenheter. ”Man måste ta reda på allting själv. Det är bara de erfarenheterna som kan bli ett språk tillslut.” säger han.

Jonasson betonar vikten av att göra ett ordentligt grundarbete. Att inte bara förstå ordagrant vad en mening betyder, utan vad som är huvudordet, vad man faktiskt vill uttrycka. Om man har gjort förarbetet och det är grundat i en själv, då får man den där tryggheten som gör att man kan vara här och nu, säger Helena.

Hon använder undertexter även när hon sjunger ett stycke utan text. Hon ger exempel på frågor du kan ställa dig:

Någonting ur en situation ur vilken den här musiken kom till och hur kände jag mig då?
Vad var känsloläget? Vad vill jag med sången, hur vill jag att min publik ska må när de hör den? Vad vill jag väcka för tankar, vad vill jag spinna på för känslotrådar?

Jonasson tycker att det är viktigt med undertexter även i improvisationer. Om du sjunger och har undertexten att du är förbannad så får inte den känslan försvinna i improvisationen. Då är det något annat du sysslar med, säger hon. Du kanske briljerar med att visa att du kan göra fina slingor exempelvis. Stanna istället kvar i känslan och se vad du kan improvisera utifrån det.

Man behöver träna på scennärvaron och koncentrationen på samma sätt som man tränar skalor och improvisation. Träna på att våga vara bra, säger hon. När du står på scen kan du inte vara publiken, du måste våga vara artisten så att publiken får titta på dig. En bra övning är att gå fram på scen och bara stå där och inte ens sjunga, samtidigt som du har folk som sitter och tittar på dig. Koppla av. Bli bekväm. Vad tänker jag på nu, vad är det för tankar som går i huvudet? Och så våga titta tillbaka på publiken. Det är jättebra träning, säger hon.

Avspänning behövs för att hitta löpet, hitta flow i kroppen. Hon menar att många uttrycker att de är i ett flow när de är i den totala närvaron. Har man väl upplevt det några gånger så vet man hur det kan kännas. Då kan det ibland bli så att man strävar efter det så hårt att man inte hittar det på ett tag, utan det blir med en kamp. Sägar hon. ”Då är det just det här lugnet som man måste hitta tillbaka till.”

Hon berättar att hon ibland jobbar med balansbräda, eller ber eleven jogga runt så att kroppen har mycket att göra och man blir distraherad. Hon har också en metod med keycard som går ut på att ta en sång och sen komma överens med eleven om en känsla. Man skriver upp känslan på en lapp och börjar sjunga sången. Så fort man tappar tråden tar man upp kortet och läser på det. ”Det är väl egentligen samma koncentrationsteknik som man får använda även när man jobbar med idrott, att kunna stå där vid startskottet och bara vara fokuserad.” Sägar Jonasson.

Jag passade på att fråga Jonasson om hur hon förhåller sig till att spela samma föreställning massor med gånger. Hon var med i ”The Phantom of the opera” som gick i Stockholm över tusen gånger. På slutet tyckte hon inte att föreställningen var bra längre, berättar hon. Hon fick möjlighet att se någon av de sista föreställningarna och säger att det fanns ingen närvaro kvar, allting skedde rutinemässigt. Hon åkte till London och såg en nyuppsättning med helt nya människor och blev knockad av att alla var så ”på” som hon uttryckte det.

Sjögren utgår från texten om det finns en sån. ”Annars blir den ju meningslös” säger hon. Om det inte finns en text så får man jobba med inre bilder. Vad vill jag säga med just det här stycket? Hon säger att det gäller att utgå från grundläggande känslor som vi alla haft tillgång till sedan vi föddes. Känslor som rädsla, kärlek, vrede och ilska. När vi blir äldre får dessa känslor fler nyanser och vi kan sätta ord på dem, men alla vet från det att de föds vad det handlar om.

Hon jobbar med förankringsfrågor som har till syfte att sångaren alltid själv ska vara den som hämtar ur sig själv. Ur sina associationer, ur sina bilder och ur sin fantasi. Då måste man gå olika vägar med olika personer och för olika låtar, säger hon. Sjögren jobbar med vem som helst, det spelar ingen roll vilken nivå sångaren är på. Det är samma sak säger hon, den som sjunger måste i alla fall ge sken av att vara i stunden och att berätta någonting.

Om du är arg så är du inte lite arg, du är skitförbannad. Du är inte lite glad, utan du är jublande glad. Ut i extremerna och så våga ta ut dem. De flesta människor hamnar ändå i ett tämligen litet utspel...

...När man jobbar utifrån denna metod måste man vara försiktig. Det är lätt att gå över gränser som man kanske inte ska överskrida som sångpedagog. När man börjar gå in i en persons fantasier, bilder, föreställningsvärld, känsloliv så kan det ju bli väldigt, väldigt privat. Och det kan också bli väldigt plågsamt och då gäller det att inte gå för långt helt enkelt...Och det där är svårt att lära ut, för jag tror att det har väldigt mycket med erfarenhet och människokänedom att göra. Det måste man lära sig helt enkelt och det är bara mötet med väldigt många olika personer som gör att man blir, ja får den där fingertoppskänslan.

Vi pratar om hur man kan vara närvarande fast man gör samma text många gånger. Sjögren säger att det är ”en konst att fylla samma text” och att det handlar om att utgå från en känsla och att den känslan tillåts växla. Eller att man gör små förändringar för att samspelet med de andra musikerna inbjuder till det. Att däremot göra grejer för att göra grejer, det funkar inte säger hon. ”Det blir bara utanverk.”

För **Bergman** handlar det mycket om att förbereda sig. Hon betonar att hon tror att var och en måste hitta sitt sätt. Det är djupt personligt på vilket sätt man förbereder sig för att kunna vara här och nu, närvarande. ”Det finns inget entydigt svar, utan man kan bara berätta vad man gör själv och kanske ge råd och se om det funkar. Men du ska alltid se till att du har ditt instrument stämt. Att hålla sitt instrument stämt är en ”ongoing process” säger Bergman... Du ska kunna vakna mitt i natten och kunna sjunga i princip. Du ska va uppsjungen jämt.” Hon säger att hon behöver en struktur från början. Sen kan hon gå ifrån den. Ju mer struktur, desto mer säkerhet och då kan hon släppa strukturen. Då kan hon improvisera eller byta plats på låtar utan att tappa sin närvaro. Erfarenheten är oerhört viktig och det är alla gånger man misslyckas som man lär sig av.

Hon säger att man behöver fylla sin scenroll med personligt innehåll, vare sig du är skådespelare eller ej. Annars får du ingen resonans och det blir bara ”jaha”. Men det betyder inte att du står och öser ur hela din terapeutiska fatatur, utan man ska också ha distans. ”Det gäller att hitta en balans i det här och precis där i balanspunkten, där har du närvaron.” Att både vara spontan, impulsiv och dynamisk, samtidigt som man är centrerad, säger hon.

Bergman beskriver tre plan för att hitta den balanspunkten:

- Röstens artisteri: Andning, stöd, klang, kroppsförankring, sånglinjer, koordination, text, vokaler.

- Den själsliga resonansen: Chi gong, meditation, toning, hummande. Röstens uttrycker sig precis som röstens behov är just i det givna ögonblicket.
- Röstens läkande kraft: Fördjupa ”toningen” genom att rikta ljuden mot ett område, en spänning. Påverka och lös upp.

Hon säger att har du lite insikt i alla de här tre områdena så kan du ganska lätt komma in i din närvaro. Däremot går hon aldrig in på den personliga tolkningen av en låt. ”Arbetet måste du ju göra själv... Jag går aldrig in i det personliga i tolkningen... Det är inte där det ligger, utan det ligger i hur du bär ditt uttryck och hur du kommer till din närvaro.”

Eriksson pratar om fundamentala regler för att skapa kommunikation. Han tar upp vikten av att använda ögonen, att se på och skapa ett möte med publiken. När man pratar behöver man kunna använda sin röst så att den bär, så att folk hör vad man säger. Han säger att det ska finnas en melodi och en riktning till ett speciellt ord och att det ofta är för lite paus. Det är också viktigt att hur man intar rummet. Känslan är annorlunda om man sitter på ett podium där man kan gömma sig bakom många andra. Men är man inte medveten om dessa regler så märks det ändå. Ensemblen blir aldrig bättre än den sämsta, säger han.

Han säger att ju mer man håller på, desto mer bör man egentligen fundera på vad det är som funkar för en själv när det gäller att nå scennärvaron. Han säger att man får de egna verktygen genom erfarenheten.

Eriksson tror att det är viktigt att vara väl förberedd. Är man inte det så försvinner närvaron genom att man koncentrerar sig för mycket på det man inte kan. Han säger att ju mer en orkester spelar samtidigt, lika starkt, lika svagt och rytmiskt, desto bättre är ensemblen. Och där finns det inte plats för improvisation från orkesterns sida. Däremot ifrån dirigenten. Där är improvisationen en nödvändig beståndsdel för att det ska bli en närvaro i musiken. Musikerna har förberett verktyget som är: ”vi kan låten, här är våra ögon, spela på oss” säger Eriksson. Finns inte medvetenheten kring att göra saker bättre och bättre från dirigentens sida så kan det bli fullständigt vedervärdigt säger han.

Vi var i japan och gjorde fjorton konserter med två program. Vi gjorde alltså Mahlerettan åtta gånger. Dvoraknian gjorde vi nog nio gånger. Det är sällan som vi gör ett verk så många gånger. Men med medvetenhet utifrån vår dirigent Sakari, så var det ju faktiskt så att den sista konserten var den bästa.

När han spelar folkmusik och det funkar bra med medspelarna, då tar han ut vidare ramar, fortsätter han. ”Jag utgår ifrån att det är så för jazzmusiker också. När man känner sig trygg och det blir en kick utifrån att det funkar, då vågar man göra än mer.”

5. Sammanfattning

Alla informanter är överens om att det är svårt att sätta ord på vad scennärvaro är för något. För att ändå försöka beskriva den använder de uttryck som ”riktning”, ”kommunikation”, ”att försvinna”, ”total koncentration”, ”att musiken spelar sig själv”, ”sväng”, ”skyddsräckena är borta”, fullständig, perfekt musik och att allt annat bara försvinner” och ”den optimala närvaron är på något sätt en frånvaro”.

De flesta är överens om att den bara uppstår ibland.

Milder är den som tydligast säger att vi får finna oss i att vi inte kan greppa närvaron och förklara den. Det är svårt att sätta fingret på vad det är som gör att det inträffar säger Sjögren.

Bergman säger att det är det är det hon har musiken till, att kunna gå in där och vara närvarande. Eriksson säger att kicken man får när man är helt närvarande är det som gör att man fortsätter vara musiker.

Alla informanter vittnar om att när man är närvarande så bara händer det saker i stunden. Sjögren säger att improvisationen kommer med närvaron. Detsamma säger Eriksson: ”Om det finns en närvaro och nerv så funkar improvisationen.” Närvaron kommer till uttryck på olika sätt beroende på om du sitter i en orkester, eller om du står själv på scenen. Men det är samma sak i grund och botten.

Flera av informanterna tog upp att prestationskrav och bekräftelsebehov är i vägen för förmågan att vara närvarande. Det gäller att bli av med ”det förbannade jaget”, ”den hämmande självmedvetenheten” och ”den inre röstens dömande tankar”. Att inte jaga bekräftelse och beundran.

Förhållandet till publiken varierar mellan informanterna. Den kan vara en förhöjare av närvaron men också bidragande till att man känner ökade krav på att prestera bra.

För både Jaresand och Lasson är det självklart att man riktar sig till publiken. Man gör det bl.a. genom att använda sin blick på olika sätt och genom olika riktningar i rummet. Lasson pratar om att göra medvetna val för att ”få med sig” publiken.

Jonasson säger att hon får inspiration av publikens reaktioner. Om de applåderar så stärker det självkänslan och man blir inte lika hård mot sig själv. Tveksamma applåder däremot skapar tvivel, dömande tankar sätter lättare igång och det blir svårare att vara närvarande. Sjögren säger att det viktiga är den där påtagliga stämningen av närvaro som uppstår när man berör och är i situationen. Men att ha som utgångspunkt att man ska beröra publiken när man ska ut på scen fungerar inte säger hon. Man måste fokusera på andra saker.

Både Bergman, Eriksson och Jonasson säger att publiken förhöjer laddningen men att det går lika bra att vara närvarande även i ensamhet. För Milder och Sjögren går det minst lika bra utan publik.

Både Lasson och Jaresand uttrycker att det är ett hantverk som man kan lära sig för att nå scennärvaro. Utan hantverket fungerar det bara hälften av gångerna menar Lasson. Jonasson är också inne på att man behöver träna på scennärvaron. Milder säger att man inte kan styra att närvaron ska inträffa. Men att man kan ”skapa förutsättningar” för det. Han säger vidare att man inte ska fokusera för mycket på att försöka vara närvarande. ”Det mesta vi företar oss med en specifik avsikt kommer att misslyckas”. Bergman, Lasson, Jonasson och Eriksson tar upp att det är viktigt att vara väl förberedd för att kunna vara närvarande på scen.

Erfarenheten är den viktigaste lärdomen, säger Eriksson och Bergman. Hur man förbereder sig just innan man ska upp på scen är högst personligt säger Milder, Bergman och Eriksson. Något som fungerar för den ene, gör kanske inte det för den andre. För Milder är det nödvändigt att han inte vet hur det slutar. Bergman vill ha tydliga ramar först som hon sen går ifrån.

Sjögren och Jonasson arbetar med undertext och förankringsfrågor och Lasson om att läsa text utan att lägga i värderingar. Alla tre ser texten som en viktig ingång för att nå scennärvaro.

Lasson säger att man behöver låta det ta tid och vara noggrann och metodisk. Du måste kunna erkänna att du är nervös om du är det. Försök spänna av och öppna sinnen. Vikten av att hitta ett lugn och spänna av är något som flera tar upp. Jaresand använder andningsövningar och stora rörelseövningar för att hela kroppen ska vara avspänd. Stå på golvet och känn att du har rötterna långt ner i jorden. Andas. Marie säger att det gäller att hitta sin egen balanspunkt. Hon arbetar bl.a. med andning, Chi gong, meditation, toning och hummande ljud. Jonasson pratar om balansbräda och avspänning i musklerna.

Sammanfattning i punktform:

- Det är svårt att sätta ord på vad närvaro är för något.
- Det är ett behagligt tillstånd.
- Det uppstår bara ibland.
- Det är svårt att säga exakt vad som gör att det inträffar.
- När man är närvarande sker saker av sig själv.
- Närvaron kommer till uttryck på olika sätt i olika konstformer och genres, men verkar i grund och botten vara samma sak.
- Prestationskrav och bekräftelsebehov är i vägen för förmågan att vara närvarande.
- Publiken påverkar närvaron, på gott och ont.
- Publiken behövs inte för närvaron.
- Man kan inte tvinga fram att vara närvarande, utan det kommer av sig själv när omständigheterna är de rätta.
- Man kan inte vara säker på att man kommer vara närvarande men man kan skapa förutsättningar för att närvaron ska uppstå. Man kan tala om att lära sig ett hantverk.
- Det är viktigt att vara väl förberedd på ditt eget, personliga sätt.
- Erfarenheten är en viktig lärdom
- Att spänna av i musklerna och andas är också viktigt.

6. Diskussion

6.1 Paralleller till tidigare texter i ämnet

Här följer citat och referat ur delar av den litteratur jag läst i och med detta arbete. Jag har dragit paralleller till mina informanters svar under intervjuerna.

6.1.1 Beskrivningar av närvaro

Beskrivningarna av närvaro i detta arbete liknar på många sätt varandra. I de böcker jag läst finns många försök att förklara och ringa in känslan. Violinisten och improvisatören, Stephen Nachmanovitch skriver i *Free Play*: ”I’am not ’doing something’. It is more like following, or taking dictation.” (Nachmanovitch, 1990 s. 4). Han skriver också ”For art to appear, we have to disappear.” (Nachmanovitch, 1990 s. 51). Milder uttrycker något liknande tycker jag, när han säger att närvaron är en slags frånvaro.

Både Jonasson och Eriksson uttrycker att de bara ”åker med”. Peter Bastian, klassisk musiker och författare till boken *In i musiken* (1987) skriver: ”Upplevelsen av att musiken spelar sig själv är välbekant för många musiker, och publiken ’flyger med’.” (Bastian, 1987 s. 140)

Det handlar om ett tillstånd som plötsligt uppstår. ”Det där som alla längtar efter och strävar efter... korta moment, korta stunder då man känner det där fullständiga, perfekta musiken och allt annat bara försvinner.” säger Sjögren. ”Mind and sense are arrested for a moment, fully in the experience. Nothing else exists.” beskriver Nachmanovitch. (Nachmanovitch, 1990 s. 51).

6.1.2 Publikens roll

I detta arbete har jag kommit in på frågan om publiken är nödvändig för att man ska uppnå känslan av att vara närvarande? De flesta svar jag fått handlar om att det inte är så. Däremot förhöjer publiken laddningen i närvaron. Bastian ger publiken en större roll och skriver: "... Den avgörande puffen får vi av publiken. I det ögonblick salen är *med* händer det ett eller annat invändigt inom oss som totalt förändrar bilden och sekunden efteråt lättar det". (Bastian, 1987 s. 149)

Milder och Sjögren säger båda att man inte kan gå in på scen med intentionen att beröra publiken. Då blir det svårt att verkligen göra det. En av historiens ledande teaterteoretiker, den före detta ryske skådespelaren och regissören Konstantin Stanislavskij kallar behovet att vilja bli bekräftad av publiken för "Det första hindret för naturens fria skapande." i sin bok *Att vara äkta på scen* (1986 s. 67). Ser man närvaron som "naturens fria skapande" stämmer det väl in på tankegångarna hos mina informanter. Milder säger att fokus på prestation är "En egocentrisk jakt på bekräftelse". Åke Lundeberg, violinpedagog, psykiatriker och författare till boken *Rampfeber* (1998) skriver: "Fåfångans största mål är att väcka beundran. Därför sätter den musikerns egen personlighet och prestationer i centrum, och inte musiken. Prestationshetsen ligger alltid snubblande nära." (Lundeberg, 1998 s. 83) Jag tycker att Stanislavskij uttrycker det kort och koncist när han skriver: "Älska konsten i dig inte dig själv i konsten." (Stanislavskij, 1986 s. 27)

Sofia Ahnstedt skriver om scennärvaro och scenisk kommunikation i sitt examensarbete i musikpedagogik *Menar du att jag ska vara någon slags skådis, eller... En undersökning om scennärvaro och scenisk kommunikation för musiker och musikpedagoger* (2003). Hon har intervjuat en skådespelare kring scennärvaro och denne menar att:

I grunden är scennärvaro när personen som framträder vill berätta någonting för dig, vill säga till dig att: -Det här är viktigt för mig....jag gör det här för publikens skull, jag vill ge någonting, jag vill berätta något....Men går man in på scenen med attityden: "Kolla på mig, vad jag är bra eller kolla vad snygg jag är" har man missat det ovanstående och tappar scennärvaron. (Ahnstedt, 2003)

6.1.3 Den inre rösten

Om man bara är fokuserad på sig själv när man står på scen och analyserar och bedömer sin prestation, då är det nästan omöjligt att vara riktigt närvarande. Det är alla informanter överens om. Tankarna som går i huvudet och stör kallas olika saker. "Den inre rösten" säger Jonasson. Det "Yttre ögat" skriver Gunilla Gårdfeldt, professor i musikdramatik på Högskolan för scen och musik i Göteborg. Hon har tips på hur man arbetar med det:

"Yttre ögat"

- Förkorta censuren
- Bli vän med sin nervositet
- Att inte vara sin egen fiende
- Andningens kreativa betydelse

För att nå minnenas och känslans intelligens måste du mota bort ditt tredje öga, bli fri från din kontroll, sluta störa dig själv, ställa dig själv till förfogande och därmed låta nuet och ögonblicket härska. Sinnenas fokus på omgivningen är "nyckeln" att bli fri från yttre ögat. Låt andningen ske men var medveten om att du andas ut, så att du blir syreomsatt. Spänn av och *lyssna*, så skärper du även de andra sinnen, smaka, lukta, känna och se. De fem sinnen gör dig till en "sändare" som zoomar in

sina ”mottagare”, dina medmusikanter och publiken. Detta föder liv och kommunikation. (Gårdfeldt Gunilla, 1998)

Jaresand var den av informanterna som betonade vikten av att lyssna. Hon sa: ”närvaron bygger på det fysiska och klangliga lyssnandet” och menade att det nästan är mätbart, partikelfysiskt hur lyssnandet går i rummet. Vikten av att kunna spänna av som Gårdfeldt skriver, har vi också tagit upp. Andningens betydelse pratade Bergman särskilt om.

Jag tycker att det finns en tillåtande inställning hos Gårdfeldt. Hon menar att det handlar om att rikta fokus åt ett annat håll, bort från dig själv. Gårdfeldt talar om ”sinnenas fokus på omgivningen” istället för att låta det ”yttre ögat” störa dig. (Gårdfeldt, 1998) Min övertygelse är den att det inte går att förmana bort den inre rösten, då är det återigen den inre rösten som dömer dig.

Timoty Galwey är känd för att ha skrivit flera böcker som handlar om en träningsmetod för att utveckla din personliga färdighet inom ett specifikt område. Han kallar sin metod för ”The inner game”. En av hans böcker heter *The inner game of music* (1986). Han delar upp medvetandet i två delar: ”self 1” och ”self 2”. Self 1 kommer i vår väg när det talar om för oss vad vi ska och inte ska göra. Detta kan man likna vid ”det yttre ögat” eller ”den inre dömande rösten”. Self 1 ger instruktioner och kritik till Self 2 som lyssnar och tar emot. ”Our best performances often happen when we least expect them to, because we are allowing Self 2 to get on with playing, without our ideas of what ”should be” getting in the way.... We don't have to talk back to self 1, we can choose.” (Galwey, 1986)

Ida Johansson och Stina Karlsson har skrivit en C-uppsats i ämnet musikdramatik, *Musikdramatik i sångundervisningen – att våga vara i nuet och lita på kroppens intelligens*. (2006). De har bland annat intervjuat Gunilla Gårdfeldt. De skriver att hon använder sig av begreppet ”det heliga nuet” för att beskriva hur viktigt det är att vara här och nu när man befinner sig på scenen. ”Du använder det intellektuella för att reflektera, för att få en trigger, för att komma igång regelbundet. Men någonstans måste du i det heliga nuet lämna din kontroll ifred.” citerar de Gårdfeldt. (Johansson/Karlsson 2006)

6.1.4 Impulser

Jag tror att improvisationen är nödvändig för närvaron. Är du helt närvarande så reagerar du på det som händer runt omkring dig med dina medmusiker, med publiken, i rummet och i din kropp. Med improvisation menar jag friheten att gå utanför förutbestämda ramar. Att tillåta sig att gå på de impulser som hela tiden finns där.

Eriksson säger att det inte finns utrymme för improvisation hos musikerna i en orkester, men att det däremot är nödvändigt från dirigentens sida för att musiken ska bli riktigt bra. Så här skriver Lundeberg som citerar Bastian (1987):

Att musicera är att skapa musikalisk mening i improviserad, liksom noterad musik. Egentligen är all levande musik improvisation. Noterad musik måste också den skapas i ögonblicket efter musikerns inspiration, även efter aldrig så noggranna förberedelser. Eller för att uttrycka det fritt efter Peter Bastian: Även när varje ton är given på förhand, ska framförandet improviseras vad gäller frasering, tempo, nyanser, rytmiska förskjutningar, etc. Som en fri dans, fast ytorna som man dansar på är mindre än vid en renodlad improvisation. (Lundeberg, 1998 s. 21)

Gårdfeldt kallar det ”Rutinens brant” när man kan sin pjäs och hamnar i slentrian och rutinmässighet. Där finns inte närvaron och improvisationen i stunden längre. (Johansson/Karlsson 2006) Detta uttryckte Jonasson om de sista föreställningarna av ”The phantom of the opera”. Ahnstedt citerar skådespelaren som hon intervjuat i sitt arbete: ”Om du har spelat en föreställning över hundra gånger så måste du vara oerhört koncentrerad och fokuserad för att kunna spela i nuet och verkligen berätta historien eller musiken om och om igen utan att det reproducerar sig.” (Ahnstedt, 2003)

Uppfattningen att man inte kan tvinga fram scennärvaro är gemensam för alla jag talat med. Man kan däremot skapa förutsättningar för att det ska kunna inträffa. Dessa förutsättningar ser som sagt olika ut för olika personer. Stanislavskij skriver: ”Tvinga inte fram upplevelsen, beordra inte känslor. I livet kommer nämligen känslorna av sig själva, med eller mot vår vilja.” Han säger också att du ska förhålla dig öppen till medspelarna och lyssna, så får rollerna liv. (Stanislavskij, 1986) Där har vi återigen det som både Gårdfeldt och Jaresand tagit upp. Vikten av att lyssna.

Johansson och Karlsson skriver att Stanislavskij anser att man som skådespelare ska ställa sig själv till förfogande i rollen. När skådespelaren gör det uppstår *flow* enligt Gårdfeldt. De citerar henne: ”Det är en situation som innebär närvaro, att våga vänta och ta risker och att lämna sig själv ifred. Det innebär också att våga överraska sig själv och låta saker hända.” (Johansson/Karlsson 2006)

Bastian skriver om inspiration:

Liksom kärleken är inspirationen mystisk. Vi kan inte *vilja* kärleken, men vi kan göra oss redo för den och följa med när kvantsprånget är möjligt. Vi kan inte *vilja* inspiration, vi kan inte vilja flyga med musiken men vi kan genomföra ett tillräckligt omfattande och djupgående förarbete inom vårt gebit och vår personlighet för att göra oss mottagliga och redo att följa de fina signaler som föregriper kvantsprånget. Och till slut ”kan vi lyfta” därför att kvantsprånget uppträder spontant när det är nödvändigt. (Bastian, 1987 s. 143)

”Can´t buy me love, you know” säger Ragnhild. Hon säger också ”att göra grejer för att göra grejer, det funkar inte. ”Det blir bara utanverk.” Liknande tankegångar finns hos sångcoachen, musikern och författaren David Brunetti. Han skriver i *Acting songs* (2006): ”Build your performance from the inside out. Don´t worry about the results. Instead, involve yourself in the process.” (Brunetti, 2006 s. 9) ”Don´t pretend to be charged up something when you don´t really have anything going on inside.” (Brunetti, 2006 s. 13) I samma bok har han med ett citat av Jordan Thaler som bland annat är juryansvarig för rollbesättningar inom musikalteater:

Don´t copy. Be yourself. Don´t try to be what you think other people are looking for. And find songs that you love to sing. I think things really start to work for an actor when they sing songs that they love to sing, and they´re just themselves when they sing them. (Brunetti, 2006 s. 82)

Fler liknande tankar från skådespelaren och regissören Keve Hjelm i *Dionysos och Apollon – tankar om teater*, (2004): ”Utgå från dig själv och va dig själv.” (Hjelm, 2004)

6.1.5 Övningar

Ragnhild Sjögren och Berit Kullberg Söderberg skriver i *Sångsolist* (2009) ”För att gestalta en låt på bästa sätt behöver man förstå vad texten handlar om.” En solists viktigaste uppgift är att få andra att känna genom att de kan identifiera sig i de känslor du uttrycker”.

(Sjögren/Kullberg 2009, s. 195) Tidigare i uppsatsen skrev jag att Sjögren arbetar med förankringsfrågor som ett hjälpmedel till scennärvaron. Här kommer exempel på dessa:

De listar frågor som hjälp för att få igång sångarens fantasi:

- Vad handlar låten om?
- Vad har hänt?
- Vilka känslor utlöser händelsen?
- Till vem eller vilka sjunger du? Vem är mottagaren?
- I vilken relation till mottagaren befinner du dig?
- Varför sjunger du låten, vad vill du uppnå eller åstadkomma?
- Vad vill du uppnå hos publiken: sympati, medkänsla, insikt. Förståelse, skänka tröst, be om hjälp, etc?
- Vilken situation är det? Var befinner du dig? Vilken tid på dygnet är det?
- Är den du sjunger till närvarande? I så fall var i förhållande till dig? Om det t.ex. är en kärlekssång till någon, föreställ dig att personen står framför dig och rikta sången till honom/henne. Prova även att sjunga sången och tänk dig att du går för dig själv och funderar.
- Det kan också vara viktigt att ta red på något om låtens bakgrund: när är den skriven, för vad (film, musical, etc.) och av vem? Om det t.ex. är en musikallåt är det bra att känna till i vilket sammanhang den förekommer i musiken och vilken rollkaraktär som sjunger den. (Sjögren/Kullberg, 2009 s.195)

Frågor återkommer hos Brunetti:

”Create for yourself an imaginary situation, based on your life experiences, which contains a conflict that the song can resolve. You’ll need to make decisions about the following:

- Who am I talking to?
- What do I want from them?
- What obstacle is in my way?
- What happens if I don’t achieve my goal?
- Where are we?
- What time is it? (Brunetti, 2006 s. 20)

Johansson och Karlsson beskriver Gårdfeldts ord om hur du bygger upp din roll:

Gårdfeldt betonar också vikten av att svara på frågorna som rör karaktärens biografi och att man noga ska sätta sig in i vilket mål man har och vad man vill med det. Vidare menar Gårdfeldt att man måste fundera på varför man vill det och att det känns angeläget och något man tror på. Gårdfeldt menar att ”du måste få dig själv på kroken i ditt varför”. Efter det ska man fråga sig hur man ska nå sitt mål, hur man ska variera sitt medel. Här menar Gårdfeldt att det är viktigt att variera sig och använda de aktiva verben. Svarar man på dessa frågor väldigt ingående och funderar på om karaktären har någon hemlighet, som kan förstärka det inre hindret, kan man bygga upp något som Gårdfeldt kallar för *isberg*. Det innebär att bygga upp så mycket som möjligt omkring rollen, mer än man egentligen behöver ha. (Johansson/Karlsson, 2006)

De citerar Gårdfeldt:

Som en hjälp för att nå sitt mål kan skådespelaren använda sig av *aktiva verb*, d.v.s. verb som har en riktning till någon eller något och innehåller en aktion. Ett exempel kan vara att istället för att spela glad ska man glädja eller entusiasmera någon. Detta kan hjälpa skådespelaren att flytta fokus ifrån sig själv (lägga bollen hos någon annan) och skapa liv och kommunikation, istället för att fastna i ett tillstånd. (Johansson/Karlsson, 2006)

Andersson och Tanggaard skriver att en äkta känsla inifrån behövs för att det ska bli intressant att höra på sång. ”Man måste vara modig, både som pedagog och elev, för att ta sig an arbete

med uttryck... Man måste våga öppna sig för andra människor för att kunna arbeta med och utveckla sin uttrycksförmåga.” (Andersson/Tanggaard, 2006)

Sjögren pratade om att det gäller att vara försiktig som lärare när man arbetar med förankringsfrågor. ”Det är lätt att gå över gränser som man kanske inte ska överskrida som sångpedagog.”

Att spela med andra kan hjälpa dig in i att vara närvarande på scen. Jonasson berättar om hjälpen hon får när hon spelar med andra som är närvarande. På liknande sätt beskriver Hjelm att man ”blir till genom sina medspelare”. (Hjelm, 2004)

Johansson och Karlsson citerar återigen Gårdfeldt:

Att lägga bollen hos någon annan kan hjälpa skådespelaren eller musikern att ta bort fokus från den egna prestationen. Det innebär att man är närvarande och väntar på den andres reaktion och sedan får en impuls av den. Om man engagerar sig fullt i sina medspelare eller i sin publik fungerar kommunikationen och man är öppen för alla impulser. (Johansson/Karlsson, 2006)

För att nå ”sinnesnärvaro” som han skriver, använder Lundeberg bilden av ett träd. (Lundeberg, 1998 s. 31) Fötterna är rötter, trettio meter ner i jorden och kroppen är stammen med grenar som når ut i rummet. Han berättar också om ”Punkten” – En punkt som ligger fem centimeter nedanför naveln. ”Andas med mellangärdet (bukandning) har en starkt avspännande effekt på kropp och psyke... Genom att koncentrera oss på punkten kan vi lätt bli medvetna om andningen utan att göra något särskilt. Andningen fungerar nämligen bäst av sig själv.” säger Lundeberg. (Lundeberg, 1998 s. 31) Här betonas återigen betydelsen av en lugn andning och avspänning i kroppen. Han tar också upp vikten av mental förberedelse. Att man ska föreställa sig framträdandet detaljrikt i sitt inre. Samtidigt tänker man konstruktiva meningar. (Lundeberg, 1998 s. 70)

Nachmanovitch refererar till teaterpedagogen och skådespelaren Keith Johnstone som har skrivit boken *Impro, Improvisation och teater* (1985). Johnstone beskriver en metod för att få skådespelarstudenterna i ”samadhi.” Detta är ett tillstånd av ”totalt absorberad osjälvisk koncentration.” Eleverna ska gå runt i rummet med ögonen uppspärade och peka på olika saker och ropa fel namn för dem. Femton eller tjugo sekunder räcker.

Suddenly everything looks as fresh as can be; all our habitual overlays of interpretation and conceptualization are removed from the objects in front of us. This is very much like what people report of psychedelic states induced by drugs, a very pure awareness of things-in-themselves; but it is much less costly to the physiology. (Nachmanovitch, 1990 s.54)

6.2 Förslag på vidare forskning

Samtliga personer jag intervjuat är professionella inom sitt område. Ett förslag på fortsatta studier är: Behövs det goda förkunskaper, eller kan man vara närvarande på scen även om man är nybörjare på sitt instrument? Är det i så fall någon skillnad på närvaron hos ett litet barn som totalt koncentrerat leker och sjunger för sig själv och på en konsertviolinist? Nachmanovitch skriver:

...This lively and vigorous state of mind is the most favorable to the germination of original work of any kind. It has its roots in child's play, and its ultimate flowering in full-blown artistic creativity. (Nachmanovitch, 1990 s. 51)

Buddhists call the state of absorbed, selfless, absolute concentration *samadhi*. Babies of our own and other species seem to be often, if not usually, in state of *samadhi*, and also have a unique property of putting everyone around them into a state of *samadhi* as well. (Nachmanovitch, 1990 s. 52)

(*Samadhi*, tillståndet som Johnstone ville få sina studenter att nå med övningen ovan).

Ytterligare en intressant fortsatt studie kunde vara att mer grundligt jämföra och analysera närvaron från de olika scenkonsternas håll. Som jag skriver, upplever jag att närvaron i grunden är samma sak, men att man beskriver och arbetar med den på olika sätt. Det kunde vara intressant att intervjua fler typer av scenkonstnärer som exempelvis en poet, en cirkusartist, eller varför inte någon som håller föredrag, kanske en VD eller företagsledare?

Jag har medvetet valt att inte gå in närmre på den psykologiska litteraturen. Där finns oändligt mycket att hämta kring ämnet medveten närvaro. Detta kunde vara en ingång till fortsatta studier. Marscha Linehan har i *Dialektisk beteendeterapi* (2000) beskrivit intressanta sätt att arbeta för att kunna vara medvetet närvarande.

Inom idrottspsykologin tror jag att man kan finna massor med praktiska hjälpmedel. Vi har kommit in på det genom Galways metoder med self 1 och self 2. Hans första bok vilken är föregångare till "The inner game of music" handlar om tennis och mental träning. Även Lundeberg tar, som jag skrev ovan, upp mental träning som en bra hjälp för att nå närvaron. Villi Railo, professor i psykologi har skrivit boken *Bäst när det gäller* (1983) som handlar om idrottspsykologi och mental träning. Det kunde vara mycket intressant att utveckla ett sätt att använda samma typ av mental träning inför en konsert som inför en tävling. Jag tänker då inte på att vara bäst, utan på hur man kan förbereda sig för att verkligen vara fokuserad och närvarande vid en specifik situation. Samt att hantera sin nervositet så att den inte är i vägen.

6.3 Avslutningsvis

Under min examenskonsert upplevde jag att jag var närvarande. Jag tror för min del att det var till stor hjälp att jag var mycket väl förberedd, textmässigt och med den musik som jag valt att framföra. Jag hade övat på att rikta mig ut i hela rummet, att använda och vara fri i min kropp och att våga möta publiken. Jag visste också vad jag ville säga. Det gav mig självförtroende nog att vara här och nu, utan dömande, störande tankar. Tidigare i livet har jag tränat idrott på elitnivå och använt mental förberedelse inför tävlingar, nu använde jag samma metod inför konserten, vilket hjälpte mig. Jag har börjat förstå hur jag kan skapa förutsättningar för att vara helt närvarande när jag står på scen. Men jag kan ändå inte veta när jag får uppleva det nästa gång.

Jag vill ge mina elever verktyg att hitta sitt sätt att kunna vara närvarande på när de framträder inför andra. I och med detta arbete har jag fördjupat mig i ämnet och fått fler redskap till min egen undervisning i sång. Jag tror att både pedagoger emellan och pedagogen med eleven behöver prata om scennärvaro, hur det känns när det fungerar och när det inte gör det. Jag hoppas att min uppsats ger inspiration till detta.

Referenslista

- Ahnstedt Sofia, Menar du att jag ska vara någon slags skådis, eller... En undersökning om scennärvaro och scenisk kommunikation för musiker och musikpedagoger (2003) Musikhögskolan i Piteå Avdelningen för Musikpedagogik. Examensarbete
- Andersson Margareta & Tanggaard, Ulla Arbete med sceniskt uttryck inom sångundervisning. En jämförande studie om sångundervisning inom olika genrer. (2006) Göteborg: Utbildnings- och forskningsnämnden för lärarutbildning. Examensarbete inom Lärarutbildningen.
- Bastian Peter In i musiken (2004) Göteborg Bo Ejeby Förlag (Original Ind i musikken (1987) Danmark: Norhaven Paperback)
- Brunetti David, Acting songs (2006) BookSurge, LLC, North Chareston, South Carolina
- Galwey Timoty The inner game of music (1986) New York: Doubleday & Company, Inc.
- Gårdfeldt Gunilla, Doreen Cannons lektioner i skådespeleri. Undervisningsmaterial [opubl.]. Göteborg: Högskolan för Scen och Musik
- Gårdfeldt Gunilla, Målsättning Musikdramatisk grundträning. (2004) Undervisningsmaterial [opubl.]. Göteborg. Högskolan för Scen och Musik
- Gårdfeldt Gunilla, Sånginterpretation/workshop (scenisk beredskap). (2007)Undervisningsmaterial. [opubl.]. Göteborg. Högskolan för Scen och Musik
- Gårdfeldt Gunilla, Musikalisk Kommunikation. (1998) Undervisningsmaterial(Opubl.)Göteborg, Högskolan för Scen och Musik
- Hjelm Keve, Dionysos och Apollon –tankar om teater (2004) Kristianstad: Hannes Meidal och Carlsson Bokförlag
- Johansson Ida & Karlsson, Stina, Musikdramatik i sångundervisningen – att våga vara i nuet och lita på kroppens intelligens. (2006) C-uppsats, Göteborgs universitet Högskolan för Scen och Musik.
- Johnston Keith Impro, Improvisation och teater (1985) Entré/Riksteatern (Original Impro, Improvisation and the Theatre (1979) England: Faber and Faber Ltd
- Linehan Marscha, Dialektisk beteendeterapi (2000) Natur och Kultur
- Lundeberg Åke, Rampfeber-konsten att framträda under press. Andra omarbetade upplagan 1998 Norge: AiT Enger
- Nachmanovitch, Stephen Free Play (1990) New York: G.P. Putnam´s Sons
- Railo Villie, Bäst när det gäller (1983) Sveriges Riksidrottsförbund
- Sjögren Ragnhild och Kullberg Söderholm Berit, Sångsolist (2009) Notfabriken

Stanislavskij Konstantin, Att vara äkta på scen (1986 första upplagans fjärde tryckning)
Gidlunds Förlag

Webbsidor

Om medveten närvaro: <http://www.kognitivteamet.com/medvetennarvaro.htm>

Per Lasson från Riksteatern: http://www.riksteatern.se/templates/Profil_____1066.aspx

Susanne Jaresand från Judiska teatern:
http://www.judiskateatern.se/templates/textPage.aspx?page_id=68

Susanne Jaresand från Norrlandsoperan: <http://www.norrlandsoperan.se/default.asp?id=10242>

Ragnhild Sjögren från Björntjänst: <http://www.bjorntjanst.com/jazzsang.html>

Marie Bergman: <http://www.mariebergman.com/biografi.html>

Joakim Milder: <http://www.myspace.com/joakimmilder>

Helena Jonasson: <http://www.helenajonason.com/>