

**Examensarbete 15 hp**

**Lärarexamen**

**2008**

---

Camilla Lundstedt

## **Flow & Sång**

Att hitta närvaro, uttryck  
och att beröra

Handledare: Maria Calissendorff



Kungl. Musikhögskolan i Stockholm

## Förord

Jag vill sända ett speciellt tack till mina informanter. Jag har mötts av en ödmjukhet och vilja att hjälpa till trots fulla scheman med turnéer och konserter. Det har varit viktigt för undersökningen och oerhört givande för mig att få ta del av deras tankar och erfarenheter.

Jag vill också sända ett varmt tack till min handledare Maria Calissendorff för ovärderlig hjälp.

## Sammanfattning

Många av oss har varit på konsert någon gång och blivit berörda av en artist som fångade oss med sin sång. Vi kanske inte kan sätta ord på just vad det var men något ryckte tag i oss, sög oss med och fick oss att känna oss delaktiga.

Hur gör artister som lyckas med detta kväll efter kväll, konsert efter konsert? Går det att förbereda sig som artist? Mitt syfte med denna uppsats var att se om det gick att hitta svaren på dessa frågor och som metod valde jag att intervjua fyra, folkkära, svenska artister. Resultatet blev fyra ledord *glädje*, *lust*, *trygghet* och *möte*. *Glädje* över det man gör, *lust* till att sjunga och *trygghet* för att våga.

Mötet är viktigt. I mötet föds tryggheten och lusten och glädjen får gro. Då finns det förutsättningar för sångaren att hamna i flow, att vara närvarande, uttrycka och beröra sin publik.

## **Innehållsförteckning**

<b><i>Sammanfattning</i></b> .....	<b>3</b>
<b><i>Innehållsförteckning</i></b> .....	<b>4</b>
<b><i>Inledning</i></b> .....	<b>5</b>
Bakgrund .....	5
Syfte och frågeställningar .....	6
<b><i>Forskningsläge</i></b> .....	<b>6</b>
Flow - definition.....	7
Biofeedback - att styra det autonoma nervsystemet.....	8
Pedagogens två olika språk.....	9
ESM – ett sätt att mäta flow .....	10
<b><i>Metod</i></b> .....	<b>11</b>
Urval .....	12
Procedur .....	12
Datainsamlingsmetod .....	12
Intervju nr.1 - Rigmor Gustafsson .....	13
Intervju nr.2 - Fredrik Swahn .....	15
Intervju nr.3 - Helen Sjöholm.....	18
Intervju nr.4 - X.....	20
<b><i>Resultat</i></b> .....	<b>23</b>
<b><i>Diskussion</i></b> .....	<b>27</b>
Att använda sig av informationen som pedagog .....	28
Framtida forskning .....	30
<b><i>Litteraturlista</i></b> .....	<b>31</b>
Bilaga 1.....	32
Bilaga 2.....	33

## **Inledning**

### ***Bakgrund***

Så länge jag minns, har jag starkt sammankopplat musik och framförallt sång med berättelser. För mig har det varit själva kärnan i mitt musicerande. Jag har haft förmånen att stå på scenen i professionella sammanhang sedan barnsben. Där har jag undan för undan lärt mig att möta publiken och där har jag också några gånger hamnat i vad jag i detta arbete kommer att benämna som *flow*. Men trots att jag personligen upplevt flow, anser jag att jag som sångpedagog saknar en tillräcklig metod för att undervisa i det som jag tycker är det viktigaste med musik, nämligen att uttrycka något, att beröra. Jag menar inte att förkasta vad man oftast menar med "sångteknik". Framförallt som sångpedagog är kunskapen om röstorganets uppbyggnad, musklernas funktion och tonbildning i allmänhet nödvändig. Det är snarare uppdelningen mellan, det man inom sångpedagogiken kallar, teknik och interpretation, som har gjort mig mycket konfunderad. Jag har alltid haft en stark känsla av att dessa två parametrar är helt och fullt beroende av varandra. En kanske naiv bild av att om känslan finns där så kommer tekniken av sig självt eller blir t.o.m. sekundär.

Men hur hittar man då känslan, närvaron, uttrycket? Finns det olika vägar att hitta dit? Varför har jag inte stött på mer skrivet material under min utbildning om just det? Är det kanske för svårt att sätta ord på? Är det för komplicerat? Det här verkade som det perfekta ämnet för mig att forska vidare kring.

När jag startade mitt sökande hittade jag snart ett examensarbete i Kungl. Musikhögskolans (KMH) arkiv. Rubriken var "Scenisk gestaltning" och arbetet gjordes på KMH av Sean Kelly, 2004.

Kellys uppsats gick ut på att undersöka i vilken omfattning sångpedagogiska böcker och några utvalda sångpedagoger, verksamma vid landets olika musikhögskolor, ägnade sin undervisningstid åt scenisk gestaltning. Slutsatsen var att samtliga tillfrågade pedagoger hade önskat att de ägnade större del åt sceniska gestaltning än vad de gjorde. Enligt Kelly kunde en av förklaringarna till detta vara, dels att pedagogerna själva hade fått för lite undervisning och metoder i ämnet i sin utbildning och helt enkelt inte hade tillräckligt många verktyg, dels att de själva blivit undervisade enligt fördelningen mellan ren teknik och scenisk gestaltning och nu gjorde likadant. Det byggde helt enkelt på en ärvd vana. Detta stärkte mig i min känsla av avsaknad av metoder för en konstnärlig teknik. Vidare redogjorde Kelly att det var en ytterst liten del i sångböckerna som behandlade ämnet och det som fanns var översiktligt och gick ej in på djupet.

För att ytterligare undersöka ämnet och få en tydligare bild, föreslog Kelly tre forskningsfrågor (Kelly, 2004 sid.31).

- Hur ser sångstudenters, vid musikhögskolors utbildning i scenisk gestaltning ut och hur skulle de önska att den såg ut?
- Hur betraktar framgångsrika professionella sångare text och scenisk gestaltning?
- Hur betraktar publik som besöker sångkonserter på sångares sceniska framförande?

Under hösten -07 skrev jag ett arbete som direkt kan kopplas till den tredje av Kellys frågor. Min frågeställning var ”Vad är det som gör att vissa sångares framträdanden berör och andras inte?”. Mitt tillvägagångssätt var sex entimmes intervjuer med sångare, sångpedagoger och människor med visst musikintresse, men som inte jobbade med det professionellt.

Nyckelordet genom hela undersökningen blev *närvaro*. Att känna sig fri, äga sitt eget musicerande och inte kontrollera sig själv och därigenom begränsa sin egen förmåga.

Kellys andra fråga känns inte relevant för mitt arbete då jag inte vill begränsa mig till högskolestudenter på musikhögskola, utan vända mig till alla som sjunger. Den tredje frågan däremot väckte mitt intresse och fick mig att tänka att det kunde vara ett intressant sätt att samla kunskap kring mitt ämne. De som verkligen lyckats med att fånga publik, att beröra, hur tänker några av de kring ämnet?

Alltså har jag valt att utgå från Kellys examensarbete och använda mig av hans fråga; Hur ser framgångsrika sångare på scenisk gestaltning? Jag har dock valt att inte kalla det för ”scenisk gestaltning”, utan mitt samlingsnamn är ”flow”. Närmare förklaring till detta går att läsa under rubriken ”Forskningsläge”.

## **Syfte och frågeställningar**

Syftet med mitt examensarbete är att ta reda på hur man som sångare går tillväga för att försätta sig i flow. Jag har valt att forska vidare kring Kellys examensarbete *Scenisk gestaltning (2004)* och undersökt hur framgångsrika, professionella sångare betraktar flow.

## **Forskningsläge**

Jag har sökt information på Stockholms Stadsbibliotek, Kungl. Musikhögskolan i Stockholms bibliotek, Statens musikbibliotek samt på sökmotorerna ”Libris” och ”Google”. Sökorden jag har använt mig av är ”flow”, ”närvaro”, ”scenisk gestaltning”, ”uttryck”, ”metodik”, ”sång” (i olika kombinationer med föregående ord), ”interpretation” ”sångundervisning”. Jag har fått väldigt få träffar. På ”flow” har allt kretsat kring Mihály Csikszentmihalyi, som definierat

begreppet. Det har inte varit direkt kopplat till just sång men hans teorier är ytterst relevanta för mitt ämne och går att översätta till att handla om sång. På "sångundervisning" fick jag många träffar men inget specialiserat om just uttryck och flow. Däremot hittade jag själv tre böcker i en hylla på musikhögskolans bibliotek, två på svenska och en på engelska, där författarna bygger sin metodik om sång kring vad jag i den här uppsatsen valt att kalla, *flow*.

## **Flow - definition**

**Flow**– kommer ursprungligen av och är ett kortare ord för "Autotelic experience". från latinet auto=självtel och telos = syfte dvs. Mannen som ligger bakom definitionen av begreppet flow heter Mihály Csikszentmihalyi och är verksam psykolog och forskare, med säte i Chicago USA. Sånär beskriver han vad flow är: "Flow är ett 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 att göra det." (Csikszentmihalyi, 1992, s20) Alltså behövs ingen yttre belöning som motivation, därav autotelic, självsyfte. Utefter Csikszentmihalyis bok, *Flow* (1992) och Thorvald Lidners uppsats *Flow- ett sätt att mäta det* (1997) har jag sammanställt följande punkter för att definiera begreppet, flow.

- **Sammanmältning av handling och medvetenhet**  
Man ser inte sig själv utifrån, utan all uppmärksamhet är fokuserad på det man gör.
- **Koncentration av uppmärksamheten på ett begränsat område.**  
Saker som inte har med ämnet att göra tas inte in i medvetandet.
- **Förlust av medvetandet om självet.**  
Man reflekterar inte över sin kunskap och sina egenskaper. Detta kan leda till att man känner att man är en del av något större.
- **Känsla av kontroll över omgivningen och sina egna handlingar.**  
Detta betyder inte att man kontrollerar sig själv och sina handlingar utan att man har en känsla av kontroll. Man är fri från oro över att förlora kontrollen över situationen.
- **Tydliga mål för handlandet och kontinuerlig feedback.**
- **Handlingen motiverar sig själv. Inga yttre motiv för handlandet.**
- **Förändrad tidsupplevelse**

Som jag tidigare nämnt, i inledningen gjorde jag under hösten 2007, i ramen för ett skolarbete, sex, separata, entimmes intervjuer med sex personer i åldrarna 24 - 64 år. De skulle beskriva ett tillfälle då de blivit berörda av en sångare. Alla sex personer jag intervjuade var rörande överens om att en artist som berör inte kontrollerar sig genom att stå och tänka på hur han ser ut eller låter. Istället är han "närvarande i rummet", "fångar publiken" och "andas med den". Det handlar enormt mycket om kommunikation, att fånga stämningen som är där just då.

Hur åskådarna beskriver artisten som de blev berörda av, stämmer väl överens med hur Csikszentmihalyi (1992) beskriver hur en person i flow beter sig,

nämmligen att han är så koncentrerad att han inte ägnar en tanke åt, eller ens lägger märke till, saker som för tillfället är irrelevanta för uppgiften. Han har ingen uppmärksamhet till övers för att tänka på sig själv annat än i relation till uppgiften. Han har med andra ord inte tid att fokusera på hur han ser ut eller om publiken tycker att han är snygg. Han har inte tid att kontrollera och fokusera på att jobba med ”stödet” extra mycket på det snabba partiet, eller att öppna munnen extra mycket på den höga tonen. Han är så fokuserad på kommunikationen av musiken med sin publik att saker som sångteknik och utseende blir sekundärt.

För att hamna i flow måste man för det första ha en konkret uppgift, något man ska utföra. Utmaningen och ens egen förmåga ska vara i balans, och dessutom ska uppgiften ha klara regler, klara mål och ge tydliga signaler om resultatet. Csikszentmihalyi (1992) Om man sätter in det i ett sångsammanhang kan man förstå betydelsen av att hitta en tydlig linje och helhetskänsla i det man gör i stället för att försöka koncentrera sig på flera olika små detaljer samtidigt.” ”Man bör eftersträva att se sjungandet som en helhet, där inga detaljer är oväsentliga men inget är viktigare än helheten”, skriver Ki Rydberg-Asplind i sin bok ”Sista skriket”. (1991 sid9) Hon menar att man ska specialträna vissa moment, återvända till helheten, specialträna, återvända, specialträna, återvända osv. Fastnar man i detaljer kan dessa leda till nya spänningar därför att man måste kompensera när man inte fokuserar på helheten. Det belyser också vikten av att sångpedagogen känner sin elevs styrkor och svagheter så väl att pedagoger ger eleven uppgifter som är på rätt nivå.

### ***Biofeedback - att styra det autonoma nervsystemet***

Rydberg-Asplind (1991) sätt att nå, det jag i detta arbete kallar flow, är via ”känslöstämningar”. Hon menar att det finns ett behov i människan sen urminnes tider att uttrycka känslor med hjälp av sången och att det är tonfallet, snarare än orden som styr hur vi uppfattar känslan i det vi hör. Tonfallet i människans röst visar om vi verkligen menar det eller inte. Man kan t.ex. höra på en människa om hon ljuger, är rädd, glad eller kär. Rydberg-Asplind hänvisar till människans autonoma nervsystem som påverkar alla inre organ, inklusive röstorganet. Hon beskriver det som en omedveten hjärnfunktion som styrs av de känslor, förväntningar och önskningar som sångaren bär. År 1991, när boken skrevs hade forskning just visat att människan delvis kan styra det autonoma nervsystemet med viljan, genom s.k. biofeedback. Sedan dess har omfattande forskning bedrivits och tekniken har framgångsrikt använts för att ”bota” huvudvärk, muskelvärk, stressrelaterade sjukdomar etc. Svenska golfandslaget använder sig av biofeedback för att prestera bättre och vinna mer.

Biofeedback är en metod för att mäta olika kroppsliga funktioner, t.ex. musklers spänningar, blodtryck, puls mm. dvs. ”omedvetna” funktioner. Tekniken går ut på att man delger personen informationen, dvs. medvetandegör de omedvetna reaktionerna och att hon sen viljemässigt kan styra sina kroppsreaktioner. Varje fysiologisk förändring återföljs av en förändring i ”känsloläget” och tvärtom.



D.v.s. om man sjunger en sång med glädje jobbar ”sångmusklerna” annorlunda än om man sjunger en sång med ilska som känsloläge. På detta och sina egna erfarenheter av sång bygger Rydberg-Asplind (1991) sin teori kring sångövningar. Hon uppmanar alltså sångaren att medvetet ställa in musklerna via känsloläget genom att använda sin egen inlevelseförmåga, erfarenheter och fantasi. Hon delar in känslöstämningarna i fyra huvudrubriker. *Lyssnandet, glädjen, ilskan* och *ömheten*. Vidare menar hon att varje person själv måste ta reda på vad som triggar igång de olika känslöstämningarna i en själv och sen använda sig av det för att sjunga rätt (använda musklerna rätt) och förmedla en verklig känsla med sin sång.

Pedagogen ska fungera som en vägledare och hjälpa eleven med att väcka inlevelseförmågan och fantasin till liv. T.ex. genom att ställa frågor till eleven om den valda sången som Var, När, Hur, Varför? Pedagogerna kan också ge eleven redan satta ramar genom att ge förslag på ovanstående frågor.

För att t.ex. ställa in ”lyssnandet” beskriver Rydberg-Asplind att man kan tänka sig att man hör något långt borta. ”Vara förväntansfull och positiv som om man t.ex. är på en vacker plats en eftermiddag och väntar på att någon man är kär i ska komma. Plötsligt hör du ditt namn halvt ropas, halvt viskas, långt borta. Du är glad, spänd, förväntansfull, du stannar till och lyssnar...är det hon/han?” (1991 sid.17) Detta är ett sätt att ställa in musklerna till en bra sångandning, enligt Rydberg-Asplind (1991).

## ***Pedagogens två olika språk***

Kelly (2004) undersöker bl.a. hur och i vilken omfattning ”scenisk gestaltning”, det jag kallar flow, förekommer i ett antal sångpedagogiska böcker. Där kan man utläsa att man oftast separerar sångövningar som syftar till en ren fysisk, teknisk färdighet, från sångövningar som syftar till uttryck. Men Rydberg-Asplind (1991) vill inte separera dessa två utan hänvisar återigen till kopplingen mellan muskler och känslor. Hon anser att man måste göra övningar med helheten, dvs. känslan inkluderad annars sänder man dubbla budskap till musklerna och det blir kortslutning och leder bara till fler spänningar istället för tvärtom. Hon menar att om viljan och känslan är tydlig kommer musklerna att jobba naturligt när vi sjunger. Slitage och överansträngning menar hon beror på felaktiga signaler från hjärnan till musklerna, vilket i sin tur leder till onaturliga muskelrörelser och därigenom spänningar.

Thomas Hemsley (1998), sångare och numera sångpedagog på Guildhall School of Music i London, går ett snäpp längre i sin syn på människan och sången. Han skiljer helt och fullt på sång och ”producerande av ljud”. Han anser att sången i sig existerar för att uttrycka känslor. Sångröstens kärna är uttryck för känslor och impulser, att uttrycka med toner inte att producera ljud. Att plocka bort känslorna och koncentrera sig på vad man kallar ”teknik” är inte att sjunga utan kontraproduktivt, vilket han förklarar med ”The human

singingvoice is not an instrument on which music is played; it is in its very nature an instrument of music". (Hemsley 1998 sid.12)

Hemsley anser att dagens "sanningar" som kommit fram genom forskning på rösten med hjälp av laryngoskop är vilseledande. Enligt Hemsley förvrängs rösten så mycket med laryngoskop och det är omöjligt för sångaren att sjunga med känslor utan det blir ljudproducerande. Han anser att sångpedagoger inte bör förklara för mycket om hur rösten är uppbyggd rent fysiologiskt. Det är onödiga fakta som leder till att sångaren fokuserar på fel saker istället för att koncentrera sig på kärnan i sångrösten.

Ing-Marie Janzon (2007) poängterar vikten av att som pedagog presentera varje sångövning med något man skulle kunna kalla två språk. Ett som är rent tekniskt byggt på fysiologiska fakta och ett som är kopplat till känsla. Hon motiverar det med att människor är olika och lyssnar till olika sorters språk. Om man ser det med biofeedback som bakgrund, skulle man kunna säga att hon poängterar vikten av att gå både via "känslöstämningen" för att nå "musklerna" och att jobba tvärtom, dvs. att nå "känslöstämningarna" via musklerna.

Vidare talar Janzon mycket om självförtroende hos sångaren och vikten av en positiv attityd och inställning. Hon vill uppmuntra till att lära sig att bygga upp sitt självförtroende genom att gå olika kurser och läsa böcker om just självförtroende. Med hjälp av att jobba med sitt psyke beskriver hon hur eleverna kan göra sig fria från sina demoner och besluta vem som bestämmer över sig och sitt liv. Detta gäller t.ex. om man känner sig hämmad av att någon lyssnar, pedagogen under ett lektionssammanhang eller publiken vid en konsert.

### ***ESM – ett sätt att mäta flow***

Vikten av ett gott självförtroende i kombination med en god självinsikt styrks av Thorvald Lidner, i hans C-uppsats om flow (1997). Uppsatsen handlar om en mätmetod som kallas för "The Experience Sampling method" (ESM). Den utvecklades av bl.a. Csikszentmihalyi i mitten på 1970-talet i Chicago och är en metod att mäta flow på. En av förutsättningarna för att uppnå flow är, som tidigare nämnts, att utmaningen ska stämma i svårighetsgrad med personens egen förmåga. Men tilläggas skall att såväl själva utmaningen som den egna förmågan måste, av personen i fråga, upplevas ligga över hennes eget genomsnitt. Om uppgiften är för lätt kallas det att man befinner sig i "leda". Om uppgiften ligger över ens kunskapsnivå heter tillståndet "oro". (Lidner 1997 sid. 18) I mätningarna är det en rad andra saker som spelar in också så det ovannämnda är en förenklad version av metoden.

För att nu knyta an till vikten av ett gott självförtroende som Janzon (2007) talar om, så redogör Lidner för undersökningar gjorda med hjälp av ESM-metoden där resultatet visar att skolungdomar med höga betyg mycket oftare befinner sig i "flow-kanalen" än de lågpresterande ungdomarna som snarare är i "oroskanalen". Oron beror antagligen på att eleverna upplever för stora krav på sig, i kombination med ett dåligt självförtroende.

Lidner provade som sagt ESM-metoden på några studenter på Musikhögskolan i Malmö. Bakgrundstanken var att se om man kunde använda sig av ESM-metoden för att effektivisera musikundervisningen, med utgångspunkt, att det ultimata tillståndet för en människa, då hon utvecklas och fungerar som bäst, är när hon är i flow. För att göra det behövde man ta reda på när studenterna upplevde kriterierna för flow och inte.

I sin undersökning kom Lidner fram till att samtliga studenter som utförde testet, uppfyllde kriterierna för flow 100% av ensemblelektionerna. Under dessa lektioner hade studenterna störst möjlighet till maximal koncentration och upplevelse. De enskilda instrumentallektionerna utgjorde ingen tid i flowtillståndet utan här dominerade oro-kanalen med 75 %. D.v.s. att upplevelsen var att utmaningen låg över kunskapsnivån. Enligt undersökningen behöver det inte betyda att de hela tiden upplevde någon slags oro som förtog koncentrationen och upplevelsen under lektionerna. Men samtidigt kan det vara ett tecken på att studenterna kände press från läraren samt att man upplevde att kraven i kursen var lite för höga för den egen förmågan. De resterande 25 % av tiden uppgav eleverna att de befann sig i "leda-kanalen" där kunskaperna översteg utmaningen och där alltså de studerande ibland kanske fick för lätta uppgifter att lösa. Men ordet "leda" får inte tas bokstavligt. De studerande kan ha mycket roligt och avspänt i detta tillstånd men enligt flow-teorin är det inte så utvecklande som när de befinner sig i flow. Det belyser vikten av att sångpedagogen känner sin elevs styrkor och svagheter så väl att han ger eleven uppgifter som är på rätt nivå.

Flowtillståndet har en tendens att smitta av sig på tiden efter flowet i energi, glädje och tillfredsställelse. Csikszentmihalyi(1992)skriver att alla flow-aktiviteter är vanebildande. Har man en gång fått en "kick" söker man den igen. Kompositören Hans Gefors skriver att hans motivation till att söka de specifika tillfällena, är viljan att förstora, förbättra och ersätta livet. (Gefors, 1993, hft 4, sid. 69) Känslan av att livet inte är, som han uttrycker det, "futtigt" utan något större. På liknande sätt redogör Csikszentmihalyi för resultat av tusentals intervjuer han har gjort i undersökningssyfte, där människor beskriver sig som en del av något större när de är i flow.

## Metod

Jag har valt att använda mig av "kvalitativ intervju" som metod. Dock med några strukturerade frågor som bas. (Johansson & Svedner, 2006) Genom detta vill jag höra artisternas tankar, egna erfarenheter och åsikter om närvaro och flow. Jag intervjuar helt enkelt experterna själva. Några av de artister som i många år berört och fångat sin publik.

## **Urval**

Jag har, utefter Sean Kellys examensarbete (2004) valt att intervjua fem framgångsrika artister. Det är sångare och sångerskor med gedigna, långa karriärer bakom sig. Som jag uppfattar det, tillhör samtliga den grupp artister som möter sin publik med ögonkontakt och leenden, det man kallar "folkkära artister". Genremässigt täcker gruppen upp ett mycket stort fält, jazz, pop, musikal, folkmusik, schlager, rock. Flera av dem har förutom sångkonserter och skivinspelningar även gjort rena talroller i filmer. Min tanke var som sagt från början att intervjua fem artister men jag har haft ett bortfall. Detta tror jag beror på tidsbrist hos artisten i fråga och svårighet att synka tider att ses. Jag har två män och två kvinnor med i undersökningen och åldersspridningen är 37 - 60år. Jag har valt att vända mig till artister som jag själv fått intrycket av att de är tillmötesgående och öppna som personer och som jag därför tänkte skulle svara positivt på min förfrågan och ställa upp på en intervju.

## **Procedur**

Jag tog kontakt med samtliga artister genom mail. Jag hittade telefonnummer till respektive artists bokare på internet. Sen ringde jag och presenterade mitt ärende och bad att få skicka ett mail. I fyra av fem fall var jag tvungen att skicka ett mail till bokaren som denne sedan vidarebefordrade till artisten. I ett fall mailade jag artisten direkt. Det tog som minst ett dygn och som mest fyra dygn innan artisten personligen hörde av sig via mail och tackade ja. (Se mitt mail i bilaga 1)

## **Datainsamlingsmetod**

Jag gjorde en testintervju med en femte person och kunde med hjälp av det formulera min intervjumall som såg ut enligt nedan. I början av varje intervju läste jag direkt från mallen för att få en så lika ingång som möjligt på alla intervjuer. Därefter pratades det ganska fritt utefter varje intervjufråga och mina följdfrågor var olika i de olika intervjuerna, men syftade oftast till att få fram artistens tankar kring mitt huvudsyfte med undersökningen.

## **Intervjumall**

1. Syftet med mitt examensarbete är att ta reda på hur man som sångare går tillväga för att beröra, vara närvarande och kommunicera med sin publik. Det absolut bästa sättet att bli klokare på är ju att prata med några som har lyckats med bedriften under flera år. Så därför har jag valt att intervjua fem sångartister.

Intervjun kommer att ta ca 30-45min. Jag kommer att ställa två huvudfrågor och sen får vi se om det känns som att man vill komplettera med något. Är det okej att jag spelar in intervjun för min egen skull, naturligtvis raderar jag det sen?  
Du får välja om du vill vara anonym eller vara med namn.

- 2 Fråga nr 1 – Från ax till limpa  
Hur gör du när du får en ny låt i din hand tills själva framförandet?

Här fick den intervjuade svara fritt, med vissa följdfrågor av mig.

- 3 Jag sökte fakta på diverse bibliotek för att se om det fanns något skrivet om ämnet och stötte snart på uttrycket ”flow”. Begreppet flow har definierats av en forskare verksam i USA, Csikszentmihalyi, heter han och han säger såhär;  
”Flow är ett 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 att göra det.”  
(Csikszentmihalyi, 1992)

Här pratade vi något kort om flow.

- 4 Berätta om ett tillfälle som du minns då du var i flow eller fick en kick och omständigheterna runt omkring. Vad det kan ha berott på?

Jag gjorde som sagt en testintervju med en sjätte person och intervjuade därefter artisterna. I intervju två, tre och fyra träffade jag artisterna på olika platser i stan. Intervju nummer ett gjorde jag via telefon. Jag spelade in de tre intervjuer där jag träffade artisten personligen. Intervjun som gjordes över telefon spelade jag inte in. Däremot antecknade jag under samtliga intervjuer och renskrev mina anteckningar diket efteråt. När jag hade sammanställt samtliga intervjuer lät jag min testperson kontrollläsa dem innan jag mailade över respektive text till artisterna själva. De fick komma med tankar och åsikter. (Se bilaga 2)

Jag har valt att presentera intervjuerna så mycket som möjligt efter vad artisten sa och vad jag uppfattade att denne svarade. Jag har som sagt bett artisten läsa igenom texten och få komma med åsikter och tankar kring det jag skrivit och i vissa fall komplettera eller ändra det jag skrivit. Jag har försökt att vara så saklig och konkret som möjligt och tanken har inte varit att göra ett ”personporträtt” av artisten utan att få ta del av dennes tankar och erfarenheter. Intervjuerna är presenterade i den ordning jag utförde dem.

## **Intervju nr.1 - Rigmor Gustafsson**

Rigmor Gustafsson föddes 1966 i Värmland. Hon är utbildad vid Ingesunds musikhögskola, Kungl. Musikhögskolan i Stockholm samt vid Mannes School of jazz i New York. Rigmor har, vad jag vill kalla, en gedigen musikkarriär som sångerska, musiker och låtskrivare i och utanför Sverige. Hon har släppt sju egna plattor med egen och andras musik, gjort turnéer, konserter, medverkat i TV-shower. Rigmor har även undervisat i sång vid KMH.

Jag gjorde en telefonintervju med Rigmor, då hon befann sig på turné. Intervjun tog ca. 40min.

## Från ax till limpa - Hur gör du när du får en ny låt i din hand tills själva framförandet?

”Det e lite olika beroende på situation”, säger Rigmor. Hon förklarar att om hon ska välja en låt som hon vill sjunga med sitt band så väger hon in text och musik. ”Det kan t.ex. vara en väldigt bra text som jag vill göra något av, men kanske känner jag att jag vill göra om arret så att det ska passa mig bättre.” Då sätter hon sig vid pianot och känner av harmoniken och groovet. Ibland kommer det upp olika idéer när hon sitter vid pianot. Andra gånger har hon en tydlig bild av hur hon vill ha det i huvudet och då skissar hon ner det så att hon sen kan presentera det för sitt band. ”Jag har oftast en rätt tydlig vision när jag träffar bandet.”

”Man måste känna att låten går att framföra live”, säger Rigmor. Hon berättar att hon alltid, även vid cd-inspelning har en version i bakhuvudet som funkar live. ”Det ska vara en känsla av att jag kommer att trivas med det när jag står på scen och att det kommer nå ut. Det är viktigt. Jag vill inte måla in mig i ett hörn med låten.” Hon förklarar att oberoende av hur hennes energiflöde är just den dagen, om hon känner sig glad, pigg osv. så får inte låtvalet vara beroende av det. ”Det ska finnas ett utrymme för det tillståndet jag är i just då.” Rigmor beskriver att det är viktigt att välja material som väcker något i en för då kommer känslan av låten. ”En viss melodi eller visst groove ger mig feeling och *triggas mig*. Jag vet ju oftast innan vad jag går igång på så det är alltså viktigt att vilja ett material som jag tycker om och som jag kan vara mig själv i.”

På min fråga om hur hon laddar innan hon gör ett framträdande säger Rigmor att sömn är viktigt för henne. Hon tycker inte om att vara trött när hon sjunger. När det gäller förberedelse precis innan hon ska sjunga har hon varit noga med att inte skaffa sig ritualer därför att alla situationer ser så olika ut att hon vill inte bli beroende av något. Om man t.ex. har en uppsjungsövning som man alltid brukar göra och så hinner man av någon anledning inte göra den innan det är dags att göra entré, finns det en risk att detta kommer att stanna kvar i ens bakhuvud när man sjunger och störa en från att vara i nuet. ”Det gäller att inte blir störd utan vara närvarande när man ska.”

### Flow

Rigmor beskriver flow som, ”precis den känsla man vill ha och den känslan man vill förmedla till folk runt omkring så att de får vara med i det.”

Oftast infinner sig känslan när man uppträder men även när man repar. En känsla när man är i rytm med de andra. ”När man är en pusselbit.” Jag undrar hur ofta hon själv upplever detta och hon svarar att ”det händer väldigt ofta.” Det sker när man har kontakt med sina musiker. ”En omständighet som måste funka är ljudet. Jag måste ha en känsla av att man hör alla. Då är det lättare att känslan infinner sig.”

”Det handlar om närvaro”, säger Rigmor och förklarar att man kan använda sig av yoga och meditation för att hitta närvaron. ”Jag tror också att man måste våga prata om andlighet. Det händer något rent spirituellt med en när man sjunger.”

Rigmor konstaterar att omständigheter runt en inspelning eller konsert, såsom en trevlig miljö och bra stämning är säkert något som kan bidra till flow.

### **Flow i sig själv eller flow utåt**

Rigmor berättar att för henne finns det två olika flow i musiken. Man kan vara med flow i sig själv eller var i flow utåt med publiken. Om man är utåt så finns det vissa sorters störmoment som t.ex. att någon hostar eller måste gå på toa. Om man är i flow med sig själv så stör inte en sån sak på samma sätt. Men om man ska vara i flow med sig själv, kräver det en insatt publik som kan ta till sig musiken och känna att flowet finns där utan att det är direkt riktat till dem. En annan sorts publik kräver kommunikation utåt. ”Att behålla mitt flow och samtidigt ta in publiken, utan att bli störd, är en grej som jag fortfarande tränar på.”

Rigmor drar en liknelse om en konståkerska hon såg en gång som vann hela tävlingen trots att hon stöp. ”Det berodde på att hon åkte så otroligt bra innan och direkt efter hon hade fallit.” ”Man måste snabbt vara tillbaka in. Det är bara nuet som gäller när man står på scen.”

På min fråga om hur hon själv gör för att hitta nuet säger hon att förberedelsen är viktig. ”Jag vill ha torrt på fötterna” Genom åren har hon övat mycket gehör, spelat mycket med sitt band. Hon förklarar att hon vill känna sig trygg med låtarna och verkligen kunna dem. Kunskapen ger trygghet. Sen beskriver Rigmor spelglädjen som en stor faktor. ”Det har att göra med att man tycker om musik. Man känner, jag är privilegerad, det är fantastiskt. Ser till att njuta av stunden.” ”Det är viktigt och jag är en del av det här. Jag har något att uppfylla. Våga ta sig själv på allvar, våga tro att jag har nått. Det har ALLA människor. Vi ingår allihop och vi bidrar med nått, det är viktigt”.

## **Intervju nr.2 - Fredrik Swahn**

Fredrik föddes 1970 och är uppvuxen i Gävle. Han är utbildad på Kungl. Musikhögskolan i Stockholm. Fredrik är en mångfasiterad artist med en karriär som sångare med 10-talet skivproduktioner varav två är egna soloplattdar, TV-shower, musikalerna och konserter bakom sig. Han har också jobbat som programledare och håller i föredrag och företagsevenemang.

Jag träffade Fredrik på ett fik vid Odenplan över en lunch.  
Intervjun tog ca 50min.

### **Från ax till limpa - Hur gör du när du får en ny låt i din hand tills själva framförandet?**

”Det beror på vad det är för tillfälle”, säger Fredrik. Om man gör en underhållningsshow har musiken i sig en funktion. Den ska rycka med folk och få dem att känna att de är en del. Fredrik berättar att han ofta försöker hitta en

egen ingång rent musikaliskt till en ny låt. Det kan vara ett tempo eller ett annat stuk han söker. ”Visionen är att det ska kännas unikt och att locka fram känslan hos andra.” Han förklarar att han tycker om att uppträda för att han tycker om att känna kontakten med sin publik. ”Det är ett grundläggande behov hos människan att göra saker tillsammans.” Utefter det väljer Fredrik sina låtar och hur han ska framföra dem, helt enkelt med syftet att skapa en interaktion, att aktivera eller engagera. ”Det ska kännas för publiken att det spelar roll att de är där som publik, att de är en del av konserten. Om artisten har det syftet från scenen, då blir låten i sig inte lika viktig”, säger Fredrik. På det sättet får musik en funktion. Den bidrar till gemenskap. ”För mig är det större än musik, för mig är det livet, att vara tillsammans nu.”

### **Gör hellre fel med övertygelse än rätt med tveksamhet**

Fredrik förklarar att det oftast är i själva interaktionen, mötet med publiken som saker föds. Det är svårt att förbereda sig på kammaren. Hemma kan man spela in sig själv och lyssna på hur man låter och höra sig själv utifrån. Men på scen handlar det om interaktion på själva platsen och då gäller det att koppla bort rädslan och våga göra det fullt ut. Man måste tillåta sig själv att göra bort sig. En bra fråga att ställa sig, säger Fredrik, är: ”vad är det värsta som kan hända?” ”När rädslorna släpper, vågar man mer, kan improvisera mer och vara mer närvarande.” ”För mig handlar det om att våga stå kvar i impulsen och följa den. Gör hellre fel med övertygelse än rätt med tveksamhet. Så fort man börjar se sig själv utifrån och bedöma det man själv gör så har man tappat nuet och då är man stekt.” Fredrik konstaterar att det blir så fel om artisten försöker göra rätt och inte är bekväm. Det känner publiken med en gång. ”Som publik vill man att artisten ska älska att stå där på scen.”

Jag frågar Fredrik om han tror att självförtroende är en viktig parameter. Men han vill hellre använda ordet *självkänsla*. Han beskriver det som känslan av att man vet varför man vill stå där framför sin publik, att man vet vad man vill ge och hittar en trygghet i den vetenskapen.

På frågan om Fredrik har någon ritual innan han går upp på scenen svarar han att han ibland smygtittar lite på sin publik för att skaffa sig en uppfattning om ålder, könsfördelning och vilka han snart ska möta. I många sammanhang uppträder Fredrik med bara en pianist vilket gör honom väldigt fri. Det händer att han ändrar låtvalet precis innan han ska in på scen, för att han känner att det passar bättre med en annan låt än den han hade bestämt innan.

### **Flow**

Fredrik säger att för honom är flow, att vara i nuet. Nuet är i sin tur en förutsättning för att kunna ”bonda” med publiken och när han väl har gjort det då kommer flowet förklarar han.

### **Att ”bonda” med publiken**

Att prata med publiken och visa intresse för dem är viktigt för att skapa närhet och kontakt. Fredrik brukar fråga publiken olika saker. Han berättar att han genom åren har samlat på sig ”gags”, olika ingångar att skapa kontakt på. Ingångar som har utvecklats genom tiden. ”Alla typer av närvaroträning på scen som stå upp komiker, improvisationsteater är jättebra träning.” ”Det handlar om



att ta in publiken, någons mobil kanske ringer, någon ställer sig upp, ta in det, om man låtsas som ingenting så verkar det ju som att man inte är där.” Om man tar in och reagerar då känner publiken att det här är unikt, det här händer nu. Det är i nuet vi blir berörda”, säger Fredrik och konstaterar att väldigt lite av hans prat med publiken är skrivet innan, men han har en tydlig bild av vad han vill förmedla.

Det finns rent tekniska saker som underlättar publikkontakten förklarar Fredrik och säger att det är viktigt för honom att komma nära publiken. ”Jag hatar avstånd, det är inte jag”. Han har kommit till en punkt i sin karriär där han har möjlighet att påverka omständigheterna. För att skapa optimala förutsättningar för publikkontakt ska scenen vara riktig nära publiken och den får inte vara för hög. Det ska vara mörkt på scenen innan och ljuset ska tändas just när man går på, så att man skapar fokus. Ljudet ska vara bra så att man skapar en tydlighet, ja allt ska jobba för att avståndet mellan artist och publik ska bli så litet som möjligt. ”Då går det så mycket lättare”, säger han.

### **Två sorters flow**

När jag ber Fredrik berätta om någon gång han har hamnat i flow eller har fått en kick, skiljer han på två olika sorters kickar. Det ena kan man kalla en egokick, den typen av kick som kan dyka upp om man t.ex. spelar in en skiva med en massa bra musiker, förklarar han. Den andra kicken kommer av ”känslan av att vara ett redskap för att få människor att hitta sin egen lust.” Den har med publiken i livesammanhang att göra. Han beskriver en kärlek till kontakten med människor, till sin publik och att kicken ligger i känslan av att han får dem med sig, att de känner sig delaktiga. Fredrik säger att han ofta upplever att han är i flow.

### **Att fokusera rätt**

En sak som har hjälpt Fredrik från att bli störd i sitt flöde är att efter många år inse att det inte handlar om andras ansiktsuttryck. Vid upprepade tillfällen har det hänt att samme person som under hela konserten har sett fruktansvärt sur och uttråkad ut, efteråt kommit fram och sagt att han tyckte att det var fantastiskt bra. Den som ser surast ut kanske älskar det mest. Det kan man inte veta. Det handlar också om att fokusera på det som är bra. Det är så lätt att fokusera på de två personer som sitter med armar i kors istället för att fokusera på de 98 personerna i publiken som verkar gilla det man gör. ”Man fokuserar helt enkelt fel”, säger Fredrik.

Han beskriver relationen till sin publik som kravlös och det tror han är bra för kontakten. Han har inte några högt ställda förväntningar och försöker vara så öppen som möjligt.

### **Lust**

”Yoga och meditation är bra för sång och närvaro och andning. Det gäller att hitta lusten.” ”Lusten är så viktig inte bara i musiken utan i allt. En form av lust kan vara att utmana sina gränser, att göra något man själv inte tror att man vågar, det kan få en att känna sig levande.” Lust, samhörighet och att våga, är Fredriks nyckelord.

## Intervju nr.3 - Helen Sjöholm

Helen Sjöholm föddes 1970 i Sundsvalls kommun. Helen har, vad jag vill kalla, en gedigen karriär som sångerska och skådespelerska. 1995 kom det stora genombrottet med Kristina från Duvemåla, där hon hade titelrollen. Efter det har hon hunnit med flertalet musikaler, konserter, skivinspelningar, turnéer, TV-shower, slagit rekord på svensktoppen, fått utmärkelser mm.mm.

Jag intervjuade Helen på en solig parkbänk på Södermalm en våreftermiddag. Intervjun tog ca.45min.

### **Från ax till limpa - Hur gör du när du får en ny låt i din hand tills själva framförandet?**

Helen berättar att hon ofta har haft tur att kunna välja material själv och möjligheten att säga ja eller nej väldigt tidigt i sin karriär. Det har gjort att hon nästan alltid har haft, som hon uttrycker det, ”priviligeriet att ha ett material som hon själv verkligen har tyckt om.”

I mycket av den musik Helen har fått skriven till sig direkt, har hon varit med under låtens framväxt och kunnat komma med åsikter och tankar kring t.ex. melodislingor.

Hon berättar vidare att ”det ibland kan vara bra att inte ha satt saker för mycket innan, för i mötet med musikanterna föds mycket.”

Melodin lär hon sig främst på gehör och texten brukar hon vid ett tidigt skede skriva ner för hand i en bok. Då sjunker den in och fastnar snabbare. ”För mig skapar texten en snabbare inläring av melodin”.

### **Känslor för en låt**

På min fråga om vad det är som gör att hon fastnar för vissa låtar förklarar Helen att känslan för en låt föds när hon lyssnar på den. ”Det uppstår en liten historia inför varje text, även varje melodi säger en någonting. Något man känner igen eller tycker om, ett tonfall som passar en och når in i en och skapar bilder som oftast har med ens eget liv att göra men det kan också vara rena fantasier. Det skapas färger och stämningar och känslor i kroppen på något vis. Det är svårt att ta på och kan vara olika varje gång men man upplever något när man läser en text.”

I mötet med publiken eller med medmusikanten så kanske sen de bilder och känslor man hade ändras sig eller utvecklas. ”Man känner av och *tunar in* på samma station på något sätt”, så det händer ganska mycket med vissa låtar under resans gång.” Man är aldrig klar. Det är det som är så himla kul oftast.”

Precis innan Helen ska in på scenen blir hon oftast väldigt tveksam och fylls av prestationstankar. ”Det finns inte en chans att gå in och göra bra ifrån sig om man tänker att *nu måste jag gå in och beröra*. Det viktiga är att själv känna något och sen får varje lyssnare skapa sina egna bilder. Samtidigt är det kanske just i prestationsångesten och nervositeten som nya vägar föds. Som i

förlängningen gör att man berör.” Helen berättar att hon har lärt sig att ta hjälp av sin nervositet för att omvandla den till alla den energi som behövs för att nå ut till bakersta bänkrad. Hon upplever att hon har en mer kontrollerad nervositet idag än förr men hon är fortfarande nervös.

Helen poängterar vikten av medmusikanterna. Hon beskriver dem som oerhört viktiga under hela processen, också i skeendet precis innan en föreställning. ”Innan ett framförande är det förlösande att vara tillsammans med bandet eller ensemblen. Medmusikanterna är otroligt viktiga. Om man trivs socialt och det är en god stämning kan man komma bortom nervositeten och prestationen”, förklarar hon.

### **Flow**

”Flow för mig är det när det inte hinner ta en massa vägar runt den egna recensenten. Det är en direkt väg från känslan till uttryck. Man värderar inte sig själv. Man lämnar sig själv lite och ställer sig utanför utan att recensera.”

Helen beskriver svårigheten av att under ett konsertsammanhang hitta balansen mellan att, vara i ”sin egen bubbla”, och att ta in och kommunicera med publiken utan att sätta sig själv där ute och recensera, för då är det jättesvårt att var naturlig.

Helen berättar att hon har varit med om många tillfällen då hon mer eller mindre har upplevt sig i flow. Hon har upplevt flowet tillsammans med vissa musiker. Några omständigheter som kan hjälpa en till flow är att det är god stämning runt omkring själva framträdandet. Förväntningarna är inte för högt ställda, utan det är snarare en opretentiös inställning och känslan i ensemblen är att ”vi ska ha kul”. ”Sen hjälper det naturligtvis om man känner att publiken är med, att de är koncentrerade och vill lyssna”, konstaterar hon.

”Närvaro handlar om koncentration.” ”Det gäller att behålla det där suget, den koncentrationen som infinner sig när man går upp på en scen, och inte tappa det.” ”Det handlar mycket om energi.”

Min följdfråga blir hur Helen gör om någonting stör hennes koncentration. Hon berättar att hon genom åren har hittat sätt att inte låta saker som stör ta för stor plats, utan snabbt hitta tillbaka till sin koncentration. Om något stör hennes fokus t.ex. en felsjungning eller att hon inte möts av den respons hon hade förväntat sig så försöker hon helt enkelt tänka att det inte är så farligt och gå vidare. Helen förklarar att precis på samma sätt som det under en konsert funnits missar så har det nog funnits guldkorn som hon själv inte har upplevt. Ett bevis för det är de gånger publik har kommit fram och berättat om något visst nummer som berörde dem mycket, fast hon själv kanske upplever att hon just då hade en svacka. Hon förklarar det som tre upplevelser, den gemensamma, den egna och åhörarens. Det är inte alltid de överensstämmer med varandra. Den vetskapen kan vara en trygghet som hjälper en att snabbt hitta tillbaka till koncentrationen och inte låta sig själv bli alltför störd av olika saker.

### **En konserts uppbyggnad**

För att försöka behålla fokus en hel konsert och inte tappa, har mellansnacken och inbördes ordning av låtar spelat en jättestor roll, berättar hon. Det hjälper till att skapa en helhet istället för att bli en konsert med lösryckta nummer. ”En känslomässig våg, som hjälper mig att kunna hålla koncentrationen och min egen berättelse genom hela konserten.” Det ska kännas organiskt i övergångar, så låtlistor, förklarar hon, är något hon har lagt ner mycket tid på. Om man arbetar för att ha en mening med helheten så känner nog publiken det och chansen är större att det når fram och de blir berörda, förklarar hon vidare. ”Låtlista och mellansnack handlar om tajming. Det är viktigt även om man gör ett kort framförande med bara några låtar. Det skapar trygghet.”

### **Självförtroende**

På min fråga om självförtroendet spelar in, svarar Helen att det såklart är bra att försöka se positiva bilder framför sig. T.ex. att tycka om att jobba med sina musiker och att fokusera på att det ska bli kul att få sjunga med dem. Tänka att ”jag ska ha kul när jag sjunger så att man inte tänker att det är bara för publikens skull jag gör det, utan för min egen.”

### **Samspel – att känna ett ”vi”**

Helen poängterar ännu en gång vikten av medmusikanterna. ”Det uppstår ett nytt varande när man jobbar med andra människor, som ligger utanför en själv fast man använder det innersta. Man kan säga att det uppstår en ny plåtå som man kan luta sig mot och det är en oerhörd trygghet.”

Om hon möter helt nya musiker så försöker hon så snart hon kan ”göra sig till ett vi”, för det skapar ett utrymme att våga stå därframme. ”Det hjälper så mycket om folk är varma och bjuder till, det skapar en trygghet. Det är väldigt viktigt för mig”, säger Helen. Hon beskriver att just mötet med musikanterna skapar möjligheten att sen kunna möta publiken. ”Allt det hänger också ihop med spelglädje, då får den utrymme.”

## **Intervju nr.4 - X**

Informant nr 4 är en av Sveriges mest folkkära artister. Han har valt att vara anonym och jag kommer hädanefter att referera till honom som X. Jag träffade X och intervjun tog ca.50 minuter.

Lust är A och O!

### **Från ax till limpa - Hur gör du när du får en ny låt i din hand tills själva framförandet?**

X berättar att han väljer låtar som väcker lust hos honom, som han själv får en känsla av att han kan göra bra. ”Det viktigaste är att jag väljer låtar för mig, och inte sneglar på publiken, trender och försöker vara *creddi*, eller nått. Jag väljer helt enkelt något jag själv tycker är kul”. Då blir det som bäst, konstaterar X.

X säger att han kan vara oerhört kreativ när han väljer sitt material. Ibland beställer han låtar från låtskrivare som är skrivna just till honom. Han har en idé om vilken typ av låt han skulle vilja sjunga och beskriver sen idén för sin låtskrivare.

Största delen av den musik X själv sjunger, beskriver han som ”rootmusik”, den är direkt och självklar. ”Man behöver inte analysera och fundera hur man ska gripa sig an stycket, det kommer från magen.” ”Jag tycker om när musik är enkel. Oftast tycker jag att musik ska kännas enkel, även om det är komplicerat.” När han väl har fått låten i sin hand så ”umgås” han helt enkelt med den. Han sjunger den om och om igen, på olika sätt. ”Kastar sig ut och ser vad som händer.”

### **Att närma sig texten**

X förklarar att texten för honom oftast kommer i andra hand och det är musiken som är det centrala. Men han skiljer på låtar med texter som är skrivna mest för att låta bra och få musiken att svänga och texter där författaren har en högre ambition. I det första fallet räcker det med att kunna texten och veta om vad man sjunger. I fall nummer två, sätter han sig ner, ”stöter och blöter” och ser var han själv står i förhållande till texten.

### **Att närma sig ”tekniskt”**

”Jag har egentligen aldrig brytt mig om att bli en mer teknisk sångare, jag har inte strävat efter det.” X berättar att han helt enkelt försöker att få det att låta som han vill att det ska låta. Ibland blir det som han tänkt sig och ibland inte. ”Egentligen vet jag inte hur man gör när man sjunger. Jag har känt efter hur det har känts i min kropp och i mina stämband.” Han förklarar att den teknik han har, har kommit längs vägen.

### **Medmusikanterna är viktiga**

Innan föreställningen är X för sig själv några minuter för att samla sig. Men han förklarar att det allra viktigaste är ensemblen. Det måste finnas en trygghet där. ”Jag måste känna att medmusikanterna, producenterna, ja att alla jobbar åt samma håll.” En känsla av att alla tycker om musiken, tycker att det är kul och att det X och de andra gör på scen tillsammans är bra. ”Då vågar man släppa efter och prestera sitt allra bästa. Måendet tillsammans i gruppen är extremt viktigt för slutresultatet.”

X beskriver att precis innan han går in på scen är lusten oftast som bortblåst och tankar som ”varför har jag valt det här yrket” eller ”kan inte brandlarmet gå nu så att allt måste ställas in”, dyker upp i hans hjärna. Men sen när han går in på scen så löser sig allt, lusten griper tag, han älskar att stå där och undrar hur han någonsin kunde tänka sådana tankar.

## Flow

### Två olika sorters flow

X skiljer på två olika sorters flow. Den första är det som sker ibland i musiken. Det är inget man själv kan försätta sig i. Det är enstaka tillfällen, man vet aldrig innan när man hamnar i det. ”Då är det som att tiden stannar, samspelet med musikerna, ja allt funkar så bra”. Han säger att det är sällan han hamnar ensam i flow, det är tillsammans med andra det sker. ”Då är det som att alla i bandet har samma tankar, är på samma våglängd. Alla känner det och det är häftigt. Det bara vobblar.” ”Tempot är viktigt. Varje låt har sitt ultimata tempo. När man har ett groove och är i flow är det en känsla av att man vill att det ska pågå i veckor. Visst händer det på scen ibland men oftast sker det i replokalen när man letar efter något för där finns sällan några prestationskrav som stör.”

Den andra typen av flow är den han delar med sin publik. ”Det är mer som att dela en jävligt kul grej tillsammans. Det är som en glädjesmitta.” Det händer nästan alltid när X uppträder. ”Det har med lust att göra”, säger han. ”Det finns inget viktigare än lusten. Det är kärleken till att utstöta ljud. Man kan nästan säga att det är egoism i det, för jag vill må så bra som möjligt och därför sjunger jag. Publiken känner om man har lust, det går inte att fejka.”

### Skapa förutsättningar för flow

X beskriver att han självklart tar sitt jobb på allvar och med seriositet men att han egentligen inte har en överdriven respekt för det jag själv gör. ”Jag har respekt för publiken och samspel” säger han men att han samtidigt aldrig tar sig själv på för stort allvar.

Han är noga med att inte tacka ja till flera jobb på en och samma dag. ”Av erfarenhet, funkar det inte”, berättar han. Han måste få tid att ”beama in” på det han ska göra.

X berättar att det finns föreställningar då man plötsligt får syn på någon i publiken som ser uttråkad ut och ser ut att inte vilja vara där. Det kan nagga lite på lusten och man kanske tappar lite. Då gäller det att försöka strunta i det och koncentrera sig på alla i publiken som verkar trivas. ”Här kommer vikten av bandet och ensemblen in igen. Om det är en grupp man gillar och känner sig trygg i så tar man sig ur de flesta situationer.”

### Lust

”Oavsett vilket material jag sjunger, om det är ballader, humor eller riviga låtar, är det samma påse jag öser ur. Det är samma källa jag tar ur. Man kan säga att det är samma huvudingrediens i varje nummer som man sen klär på med olika saker, teknik, trick, ballad eller rock. Men kärnan e det samma vad jag än gör. Jag kan inte beskriva det mer, kanske är det lust, det också.”

Sången har alltid funnits i X liv. När han var liten sjöngs det hemma, aldrig på uppmaning utan alltid naturligt. ”Uppmuntran är viktig”, säger han. ”Man måste få höra att man är bra! Om någon hindrar en hela tiden genom att säga hur man inte får göra, tänk si inte så, då dödar man lusten och finns det inte lust, då finns det ingenting. Lusten är A och O!”

## Resultat

Sammanställningen av intervjuerna är strukturerade med hjälp av rubriker eller frågeställningar. Dessa rubriker är konstruerade av mig i efterhand för att tydliggöra resultatet och kunna jämföra de olika svaren. Informanterna har alltså inte fått svara direkt på dessa frågor/rubriker och därav kan svaren i vissa fall saknas helt eller möjligen tyckas bristfälliga om man bara ser till rubriken som sådan.

### Sammanställning av intervjuerna

Informanterna utgörs av fyra mycket välkända namn. Jag har valt att kalla informanterna för 1, 2, 3 och 4 i mitt resultat för att tydligare kunna läsa ut svaren och minska risken att man läser in sina egna förutfattade meningar om respektive informant.

Från ax till limpa

#### a) Val av låt

1. Väljer låtar som väcker något i henne, triggas henne, något hon tycker om, ett groove eller en text.
- Väljer låtar med utgångspunkten att skapa en interaktion, att aktivera, engagera och sprida lust hos sin publik.
- Väljer och/eller tackar ja till material hon själv tycker om och som väcker en känsla i henne.
- Väljer låtar som väcker lust i honom. Gillar när låtar känns enkla och självklara även om de är komplicerade.

#### b) Hur närmar sig artisten själva låten?

1. Försöker hitta en egen ingång till låten när det gäller arrangemang och groove.
2. Försöker hitta en egen ingång till låten när det gäller arrangemang, tempo och stuk.
3. Skriver ner texten för att snabbare lära sig låten. (Min frågeställning ovan är aldrig formulerad rakt ut till artisten utan uppfunnen i denna resultatsammanställning för att strukturera och sammanställa intervjuerna tydligare. Därför är svaret kanske inte så utförligt som det skulle kunna vara.)
4. Umgås med låten. Kastar sig ut och ser vad som händer. Stöter och blöter texten och ser var han står i förhållande till den.

- c) Ritualer precis innan framträdandet
1. Har inga ritualer, kan vara ett hinder i sig som stör flow.
  2. Beskriver inga ritualer. Tjuvkikar på publiken för att skapa sig en uppfattning om dem.
  3. Är oftast nervös innan. Beskriver inga direkta ritualer men poängterar vikten av att känna en trygghet och trivas socialt i ensemblen och hos medmusikanterna.
  4. Är själv några minuter för att samla sig. Är nervös. Beskriver vikten av känslan av trygghet i ensemblen.

## **Flow**

- a) Beskriver flow
1. "När man är som en pusselbit. När man är i kontakt med sina musiker."
  2. "Att vara i nuet. Nuet är i sin tur en förutsättning för att kunna "bonda" med publiken och då kommer flowet."
  3. En direktväg från känslan till uttryck.
  4. Det kommer i samspelet med musikerna. "Tiden stannar". "Det bara vobblar"
- b) Två olika sorters flow
1. Ett flow som är utåt med publiken och ett som är mer i sig själv. Balansen mellan dessa beskrivs som svår.
  2. Ett flow är mer som en egokick och det andra är mer utåt med publiken och "kommer av känslan av att vara ett redskap för att få människor att hitta sin egen lust."
  3. Beskriver svårigheten av att hitta balansen mellan att, vara i "sin egen bubbla", och att ta in och kommunicera med publiken utan att sätta sig själv där ute och recensera. (De övriga informanterna påtalade själva att det finns två olika sorters flow. Intervjuperson tre formulerade sig inte så. Ingen av informanterna har fått frågan om två olika sorters flow av mig.)
  4. Ett flow är med musikanterna och kommer mer sällan och aldrig på beställning. Ett annat flow är med publiken och det infinner sig nästan alltid.
- c) Hur ofta är du i flow när du uppträder?
1. Det händer väldigt ofta.
  2. Nästan jämt.
  3. Det händer ofta.
  4. Med publiken nästan jämt, i musiken mer sporadiskt.



## Hur man försätter sig i flow (förberedelser)

### a) Glädje och lust

1. En positiv inställning. Hitta spelglädje och tyck om det man gör, tyck om musik. Känna sig privilegerad .
2. Hitta lust till det man gör. Tycka om att stå där på scen.
3. Se positiva bilder framför sig. Tyck om att jobba med sina musiker och fokusera på att det ska bli kul att sjunga med dem. Tänk” jag ska ha kul när jag sjunger så att det inte bara är för publikens skull jag gör det, utan för min egen.”
4. Tycka om det man gör. Älska att sjunga. Lust!

### b) Trygghet för att våga

1. Låtvalet är viktigt, känslan ska vara att oavsett dagsformen så ska låten kännas bekväm. Våga ta sig själv på allvar och tro att man har något, att man kan bidra och har nått att uppfylla.
2. Träna sig på att våga stå kvar i sin impuls.
3. Att med sina medmusikanter ”göra sig till ett vi”. Att känna sig trygg tillsammans.
4. Se till att må bra i ensemblen och produktionsteamet. Omge sig av människor som tycker om den man är, det man gör och tycker att man är bra.

### c) Mötet

1. Beskriver hur flow uppstår när hon har *kontakt* med sina musiker.
2. Beskriver att han tycker om att uppträda för att han tycker om att känna *kontakten* med sin publik. Han beskriver hur han bygger hela sitt framförande just kring publikkontakt. Han använder ord som ”interaktion”, gemenskap och att ”bonda” med publiken.
3. Poängterar vikten av medmusikanterna. Beskriver hur hon försöker göra sig till ett ”vi” med sina medmusikanter så tidigt som möjligt i processen för att skapa en trygghet för sig själv.
4. Beskriver att måendet tillsammans i gruppen som jobbar kring en produktion är extremt viktigt för att han ska våga kasta sig ut, och att det därigenom påverkar slutresultatet.  
Beskriver hur flow uppstår tillsammans med andra och syftar då på medmusikanter och publik.

d) Tekniska omständigheter runtomkring

1. Ljudet är viktigt. ”Jag måste ha en känsla av att jag hör alla”. Var förberedd rent tekniskt, att kunna låtarna bra, har övat mycket gehör och spelat med sitt band mycket genom åren. Omständigheter som trevlig miljö och god stämning bidrar också ev.
2. Minimera avståndet rent fysiskt till publiken. Optimala förutsättningar är om scenen är nära publiken och inte är för hög. Ljuset är så att det hjälper till att skapa fokus och ljudet är bra så att framträdandet blir tydligt.
3. Var noga med låtordning och mellansnack. Ha en genomtänkt helhetstanke. Skapa organiska övergångar.
4. Tempot i låten är viktigt.

e) Inställning och förväntningar

1. (Det var inget som speciellt togs upp av informant nr1 i intervjun)
2. Fokusera på det som är positivt. T.ex. ta in de i publiken som ser ut att uppskatta ens framträdande istället för någon som ser ut att ha tråkigt. Vara intresserad av sin publik och tycka om dem. Tala med dem och ställa frågor. Inte ha för högt ställda förväntningar, vara kravlös.
3. Inte för högt ställda förväntningar utan snarare en opretentiös inställning. Se positiva bilder framför sig. Tycka om att jobba med sina musiker och fokusera på att det ska bli kul att sjunga med dem.
4. Inte ta sig själv på för stort allvar.

Att träna närvaro

1. Man kan använda sig av yoga och meditation för att hitta närvaron.
2. Yoga och meditation kan hjälpa en att hitta närvaro och andning. Lära sig ta in impulser. Man kan ta hjälp av stå upp komiker och improvisationsteater.
3. Vara öppen och inte ”sätta” för mycket saker innan man spelar låten med musikerna, för i mötet uppstår nya saker.
4. (Det var inget som speciellt togs upp av informant nr4 i intervjun)

Övrigt

1. Sov mycket. Sömn är viktigt.
2. Medvetandegöra för sig själv varför man vill stå där på scen, vad man vill ge och hitta en trygghet i det.
1. Inte bedöma sig själv utifrån.
3. Omvandla nervositet till energi.
4. Uppmuntran från omgivningen. Tänk” jag ska ha kul när jag sjunger så att det inte bara är för publikens skull jag gör det, utan för min egen.”
4. Fokusera på ett gig i taget.

Vad man kan göra om man blir störd i sitt flow

1. (Det var inget som speciellt togs upp av informant nr1 i intervjun)
2. a) Tillåta sig själv att göra bort sig. Tänka: "Vad är det värsta som kan hända"? Gå vidare.  
b) Ha vetskapen om att man inte alltid läser av andra människors signaler rätt. Den som ser surast ut kanske älskar det mest.
3. a) Tänka att det inte är så farligt utan gå vidare och snart hitta tillbaka till koncentrationen.  
b) Vetskapen om att det finns tre olika upplevelser, den gemensamma, den egna och åhörarens och att dessa tre inte alltid stämmer överens. Därför är det inte säkert att publiken upplevde en svacka för att hon själv gjorde det utan det kan vara precis tvärtom.
4. a) Fokusera på de i publiken som ser ut att tycka om det man gör och inte de som ser ut att ha tråkigt.

Man bör ytterligare en gång förtydliga att frågeställningarna och rubrikerna så som de står inte är ställda direkt till informanterna. Alltså kan de mycket väl tänkas ha mer åsikter och utförligare svar om de hade fått just de specifika frågorna. Detta är endast till för att strukturera upp och göra resultatet tydligare.

## Diskussion

Mitt syfte med detta arbete var att ta reda på hur man som sångare försätter sig i flow. Hur man blir närvarande, uttrycker sig och berör sin publik. Mina undersökningar har gett mig några huvudord som genomsyrar allt och det är, *glädje, lust* och *trygghet för att våga*. Vägarna att hitta dessa komponenter skiljer sig lite mellan de olika informanterna, men gemensamt är betydelsen av gemenskap med andra. Oavsett om det är medmusikanterna eller publiken som symboliserar gruppen så beskriver samtliga informanter *mötet* avgörande för att nå flow. I mötet skapas tryggheten för att våga, lusten och glädjen stärks i mötet och kommunikationen. Kanske man som sångare borde sätta sig ner och hitta sina egna vägar till glädje, lust och trygghet. Då skulle man veta vad som skapar ultimata förutsättningar just för en själv, att uppnå flow.

Intervjuerna har precis som meningen var, speglat fyra olika artisters tankar och erfarenheter. Alla är eniga om huvudkomponenterna för att försätta sig i flow. Dock skiljer sig vägarna dit på vissa punkter. Den kan peka på att man har uppnått en mättnad i det första men att vägarna är mer personliga och därför mer varierande i takt med varierad personlighet och tidigare erfarenheter. Visst skulle man kanske behöva några fler intervjuer för att kunna göra större generaliseringar. Det vore särskilt intressant att fylla på med intervjuer av sångare som verkar mer "onåbara". Svårt att få tag på, de som inte går att komma i kontakt med för och se om svaren skulle se annorlunda ut då.

Eftersom metoden är kvalitativ intervju går det naturligtvis inte att bortse ifrån att jag som intervjuare speglat mina informanter på olika sätt i deras svar. Jag har dock i största möjliga mån försökt följa tipsen i *Examensarbetet för Lärarutbildningen* av Johansson & Svedner (2006). Dessa tips handlade om hur

man ska försöka ställa frågor som är formulerade så att informanten uppmanas att dela med sig av sina egna erfarenheter på ett lätt och ledigt sätt. Bland annat uppmanades man att inleda frågorna med *beskriv*. (sid. 46) Detta för att motverka *ja* och *nej*-svar, utan just få informanterna att prata fritt och beskrivande. Man uppmanades även att vara uppmärksam på ”speglingar och följdfrågor”. (sid.45) Efter mina inledande frågor talade jag inte speciellt mycket utan lyssnade mest, men det är klart att det finns en risk att man påverkar svaren ändå. För att minimera denna risk, bad jag informanterna att läsa igenom respektive text och komma med ev. ändringar efteråt om de ville. I två av fyra fall förekom någon form av ändring. Mina tidigare erfarenheter tillsammans med informanternas olika erfarenheter kan ha påverkat vår kommunikation. T.ex. har två av informanterna gått Musikhögskolan i Stockholm, kanske finns där ett gemensamt språk. Jag har själv medverkat i ett antal musikaler och har därigenom förståelse för det och lättare till kommunikation om tankar som rör det. Ålder kan eventuellt också spela in för referensramar. Tilläggs skall att det finns en risk att man läser in saker i svaren därför att informanterna är välkända namn. Därför har jag valt att redovisa artisterna som, informant 1,2,3 och 4 i resultatdelen.

Validiteten i undersökningen är god. Mycket bättre än jag vågade hoppas på innan eftersom jag var rädd att mitt ämne var för ”flummigt” och ”svårt att ta på”, vilket flera omkring mig uttryckt. Jag anser verkligen att undersökningen har lyckats hålla sig inom ramarna för det ursprungligen tänkta ämnet.

### ***Att använda sig av informationen som pedagog***

Informanternas beskrivningar stämmer väl överens med vad Csikzentmihalyi(1992) menar med flow. Det intressanta är att utläsa, dels hur man kan förbereda sig för att skapa optimala förutsättningar för flow att infinna sig, samt att hitta olika sätt att tackla störningsmoment som uppkommer när man väl är i flowet.

För att uppnå flow måste man ha ett tydligt mål med sitt framförande. Det styrks av informanterna och av Csikzentmihalyi(1992). I ett undervisningssammanhang skulle man kunna översätta det med vikten av att eleven känner en mening med sången och en viss låt. Hon ska veta varför hon sjunger. För att det verkligen ska vara förankrat hos eleven tror jag att läraren måste överlåta till eleven att vara den som har kontroll och styr. T.ex. i skeendet när eleven väljer låtmaterial, bör elevens egen lust och vilja få styra valet och läraren bör fungera som en handledare som hjälper eleven att välja en låt som är på lagom nivå.

Rydberg-Asplind(1991) skriver om biofeedback och att man ska nå flow genom att medvetandegöra sina olika känslöstämningar och därigenom styra musklerna. Janzon (2007) tycker att man ska presentera varje sångövning med vad man skulle kunna kalla två språk. Ett som är rent tekniskt och ett som är kopplat till känsla. Jag skulle vilja drista mig så långt att påstå att oavsett vilket språk pedagogen använder sig av finns det en risk att dessa övningar endast syftar till att eliminera saker som i ett senare skede skulle kunna bli

störningsmoment i kommunikationen, dvs. i flowet. Jag menar att det går ut på att få elevens sångröst att utvecklas så att rösten blir fri och att sångaren inte känner sig begränsad och störd i sitt flow pga. av det. Detta är naturligtvis viktigt. Men om det verkligen är flow man vill åt, behöver man kommunikation, ett möte. Så om den enskilda sånglektionen skall bli något annat än ett sätt att eliminera störningsmoment i form av sångtekniska problem, måste pedagogen verkligen möta sin elev. Antingen i musiken, genom att vara en god ackompanjator eller genom att möta som åhörare. Jag ser båda sakerna som ytterst komplicerade att uppnå, eftersom relationen är just pedagog och elev.

Pedagogen måste alltså skapa en miljö där eleven känner sig trygg och vågar "kasta sig ut" och utmana sina gränser. En miljö där eleven inte känner sig kontrollerad av vare sig pedagogen eller sig själv. Detta är mycket svårt för båda parter eftersom den som förevisar automatiskt har rollen av att vara den som har mer kunskap än den andra. Men ett möte går ut på just att man möts, d.v.s. att *båda* får något av varandra. Pedagogen har traditionellt i uppgift att påpeka olika "fel" som eleven gör och komma med tips och råd på hur eleven skall förbättra sig, vilket gör det otroligt svårt för eleven i sin tur att inte recensera sig, och vi har lärt oss att i sekunden eleven recenserar sig har hon förlorat flowet.

Om målet med sångundervisning är att få eleven att utvecklas på alla plan bör man kombinera enskild undervisning med att musicera i grupp eller inför en grupp. Sen är det naturligtvis inte allas vilja att bli artister och framträda. Många har som syfte att må bra och bli glada genom att sjunga. Då är lärarens uppgift att hjälpa eleven att bibehålla sin lust och sångglädje. För att göra detta krävs återigen ett möte. Läraren måste möta eleven där hon är, ständigt vara lyhörd på vad som "triggar" just den eleven. Men det är ett annat sorts möte, ett sådant möte som av informanterna skulle kunna översättas till att skapa förutsättningar för flow. Det är inte ett möte som leder till flow i sig.

Dessa tankar om enskild undervisning kontra gruppundervisning styrks av Lidner (1997) i hans test om flow där samtliga elever upplevde kriterierna för flow 100 % av ensemblelektionerna och 0 % av de enskilda lektionerna. Jag tror att det är viktigt att redan från början prata om syftet med en sånglektion så att pedagogen och eleven är "på samma linje". Man kan tala om att fokusera och att fokusera på rätt sak vid rätt tillfälle. Då skulle man först kunna träna aktivt på att söka upp den rätta tekniken och sen träna på att ta impulser, att vara i nuet och inte recensera sig själv. Man blir bra på det man tränar på. Det är något som är bra att ha i tanken när man som pedagog disponerar sin lektion.

## ***Framtida forskning***

Tre av informanterna uppgav helt på egen hand att det finns två typer av flow. (Huruvida informant nr3 också var inne på det spåret framgår inte lika tydligt och skall därför vara osagt.) Dessa två olika flow, där det ena beskrivs som riktat utåt mot/med publiken och det andra mer inåt eller i musiken är något som vore intressant att undersöka vidare och reda ut. Rubriken kunde vara: ”Flow inåt eller utåt?”

För att skaffa sig en djupare inblick om flow ur ett sångpedagogiskt perspektiv, vore det intressant att med Lidners (1997) uppsats om ESM-metoden, som han använde på musikhögskolestuderande, och mitt examensarbete, som bas, forska vidare. Man kunde använda sig av ESM-metoden för att mäta flow hos sångelever och jämföra hur de svarar på olika typer av sånglektioner. Man kunde skriva ett antal olika mallar utefter resultaten i min undersökning, som pedagogen sedan får utgå ifrån när hon/han undervisar. Sen får testelevna ta lektioner av de olika lärarna med de olika mallarna och samtidigt bli mätt genom ESM-metoden. Detta för att se om man kan hitta ett ultimt sätt att undervisa sång ur ”flowperspektivet”.

## Litteraturlista

Csikszentmihalyi, Mihály (1992) *Flow*. svensk översättning Göran Grip, Stockholm: Natur och Kultur

Gefors, Hans (1993) Artes ;4, sid 68-78 *Reflektioner kring verkligheten*. Tidskrift. Natur och Kultur

Hemsley, Thomas (1998) *Singing and imagination*. Oxford University press

Janzon, Ing-Marie (2007) *Öva sång och bli vän med din röst*. Isaberg förlag, tryckmästarna.

Johansson, Bo/Svedner, Per Olov (2006) *Examensarbetet i lärarutbildningen*, Uppsala

Kelly, Sean (2004) *Scenisk gestaltning i sångundervisning*. Examensarbete KMH

Klein, George (1990) *Kreativitet och flow*, Brombergs Bokförlag AB, Värnamo

Lidner, Thorvald (1997) *Flow – ett sätt att mäta det 60-poängsuppsats*, Lunds universitet

Rydberg-Asplind, Ki (1991) *Sista skriket*, Mölndal Ataraux

<http://www.alternativmedicin.se/sok/Beh-023.html>

<http://www.welledge.se/page/43/11>

<http://www.wikipedia.se>

## **Bilaga 1**

Mitt mail till artisterna.

” Hej X!

Jag heter Camilla och går sista året på Musikhögskolan i Stockholm. Just nu skriver jag mitt examensarbete och därför mailar jag dig. Jag läser till sångpedagog och har stött på en massa böcker som beskriver olika sorts sångteknikövningar, muskler på latin och allt du kan tänka dig. Men jag saknar den andra delen i min utbildning och därför har jag valt att skriva mitt examensarbete och forska om uttryck, närvaro, beröra och att fånga en publik.

Jag började fundera om jag kände till några sångare som jag upplever berör och fångar sin publik och då kom jag fram till mitt "dreamteam" på 5 personer och där ingår du.

Det vore en stor ära och jag skulle bli otroligt glad om jag fick intervjua dig om ämnet. Kanske om du har fått någon undervisning i uttryck. Vad närvaro är för dig. Jag tänker mig en 30-45min intervju, antingen över en fika eller via telefon. Naturligtvis får du vara helt anonym i mitt arbete om du vill.

Hoppas att du har tid och lust att hjälpa mig! ”



## ***Bilaga 2***

Mitt tackbrev och önskan om ett godkännande från artisterna själva, att jag har presenterat deras åsikter ungefär i linje med verkligheten.

”Tack för intervjun i förra veckan!

Nu har jag sammanställt intervjun. Jag har försökt att vara så saklig och konkret som möjligt och tanken har inte varit att göra ett ”personporträtt” utan att få ta del av dina tankar och erfarenheter. Det kommer jag också att redogöra för i mitt arbete när jag presenterar alla intervjuer. Det är viktigt för mig att du känner att jag har presenterat dina tankar ungefär såsom de är så du får mer än gärna läsa igenom texten och komma med åsikter om ändringar eller kompletteringar! Om du väljer att vara anonym, byter jag bara ut ditt namn mot intervjuperson X”

Det var jättegivande att få höra dina tankar och jag känner mig så nöjd!