

Mälardalens högskola

Akademien för hälsa, vård och välfärd - HVV

En samvaro bortom gränser

En etnografisk studie om Communitydance

Thérese Lindermann

C-uppsats i Sociologi med socialpsykologisk inriktning, vt-2014

Handledare: Maria Hopstadius

Examinator: Mohammadrafi Mahmoodian

*“And those who were seen dancing were thought to be insane
by those who could not hear the music.”*

— Nietzsche

Sammanfattning

I Sverige är det fåtal studier som berört vad dans, som inte kräver några förkunskaper, kan tillföra i människors liv. Denna studie riktar sig därför till Communitydance, vilket bjuder in en mångfald av människor oavsett tidigare erfarenhet att dansa tillsammans. I denna studie undersöks delprojektet kvinnodans, som utgör en del av ett större Communityprojekt i Västerås. Studiens syfte har varit att beskriva och förstå vad deltagandet i kvinnodans betyder i sin helhet för kvinnorna som deltar. Utifrån deltagande observationer och fokusgruppsintervjuer beträffas resultat som beskriver såväl processen i dansen som dess upplevda effekter. Processen i dansen utgår från interaktionsövningar förankrade i närvaro och emotioner. De upplevda effekterna som deltagandet i dansen fört med sig visar sig vara av betydelse både på individ- och gruppnivå. Deltagandet i dansen är något som visat sig få en transformativ inverkan på såväl samvaron som självkänslan. Det framgår även att deltagandet i dansen har ett starkt existentiellt värde som kan påverka synen på det förflutna, nuet och framtiden. Processen i dansen diskuteras utifrån ett emotionssociologiskt perspektiv, medan de upplevda effekterna diskuteras med stöd från ett existentiellt och feministiskt perspektiv.

Nyckelord: Community dance, Kvinnodans, Etnografi, Process, Emotionssociologi, Existentialism, Feminism

Förord

Jag vill framföra mitt varmaste tack till Er som möjliggjort för denna studie. Alla ni fantastiska kvinnor som välkomnat mig att delta i dansen och under resan delat med er av era värdefulla erfarenheter. Det har varit ovärderligt. Jag vill även tacka min handledare Maria Hopstadius för ditt oerhörda engagemang genom hela processen, och Tomas Kumlin för ditt stöd och för att du inspirerade mig till att göra detta. Det har varit en spännande resa och ni alla har varit en värdefull del av den. Jag ser nu fram emot att få dela med mig utav den.

Innehållsförteckning

Innehållsförteckning	1
1. Introduktion	3
2. Bakgrund	4
4. Syfte	4
5. Disposition.....	5
6. Tidigare forskning	6
6.1 Självupptäckande resa för kvinnor	6
6.2 Transformativ och möjliggörande	7
6.3 Betydelsen av att skapa tillsammans	7
6.4 Förändrad syn på kroppen	8
6.5 Reflektioner kring tidigare forskning	8
7. Metodologiska utgångspunkter	9
7.1 En etnografisk metodansats	9
7.2 Att delta som etnograf	9
7.3 Min förförståelse	10
7.4 Urval.....	10
7.5 Genomförande	10
7.5.1 Deltagande observationer	11
7.5.2 Fokusgruppsintervjuer	11
7.6 Reflexivitet	12
7.7 Etiska ställningstaganden	12
7.8 Analys och tolkning.....	12
8.1 Resultat.....	13
8.2 Att glömma vardagen, och komma ihåg sig själv	13
Processen i dansen.....	15
8.3 Att närvara i kroppen tillsammans med andra.....	15
8.3.1 Att beröras av omgivningens närvaro.....	16
8.3.2 Att närvara känslomässigt med andra.....	17
De upplevda effekterna av dansen.....	19
8.4 En samvaro bortom gränser.....	20
8.5 En grogrund för självkänsla och frihet	22
8.5.1 Relationen till andra utanför	23
8.5.2 Dansens existentiella värde	24

8.5.3 Dansen som en livskälla	24
8.5.4 Att skapa framtiden genom nuet.....	26
8.5.5 En sammanfattning av studiens resultat	28
9. Diskussion	29
9.1 Teoretisk förståelseram för studiens resultat	29
9.2 En emotionssociologisk förståelse för processen	29
9.3 En existentiell och feministisk förståelse för de upplevda effekterna	31
9.4 Emotioner utifrån ett helhetsperspektiv.....	33
9.5 Sammanfattande reflektion.....	33
9.6 Tidigare forskning	34
9.7 Metodologiska reflektioner	36
9.8 Avslutande reflektion	37
Referenslista	38
Bilaga 1 – Intervjuguide	40

1. Introduktion

Dans är en här och nu upplevelse som inte så enkelt kan beskrivas i ord. Det kanske också är det som gör den så fascinerande att uppleva - det är inget som vi kan förvänta oss kunna upprepa på exakt samma sätt. Dans som sådan kan nämligen få olika innebörd i olika sammanhang, vilket gör att den inte kan reduceras till en enda konstform. Men vad vi med säkerhet kan påstå är att dans alltid tycks ha en stor plats i många människors liv världen över (Rönstrom;1990, Alter;1997).

Det finns mycket som talar för att dans kan vara en hälsofrämjande konstform utifrån ett holistiskt perspektiv. Med ett holistiskt perspektiv syftar jag till att det är något som kan bringa fördelar både på ett individuellt och mellanmänniskt plan. De dansformer som betonar det fria uttrycket och vikten av att lyssna till kroppens subtila budskap har visat sig kunna fördjupa kontakten med den egna kroppen och samtidigt verka normkritiskt (Green;2001; Bracey;2004; Rouhiainen,2008).

Men dans kan även tillföra upplevelser både på ett kroppsligt, socialt och kulturellt plan och ge människor som kanske vanligtvis inte möts möjligheten att mötas. Det finns en dansform som i synnerhet betonar dans och möte, och som dessutom kan relatera till både jämställdhet och välbefinnande. Den heter Communitydance och syftar till att inkludera en mångfald av människor, med och utan förkunskaper att mötas och dansa tillsammans. Den har inget fokus på prestige, utan den utgår från att tillföra empowerment och stärka människor inifrån och ut (Houston;2005, Deasy;2012). Men i relation till alla de förtjänster som Communitydance beskrivs kunna tillföra, så är det en förhållandevis okänd dansform i Sverige. Det är även ett relativt outforskat område trots att det utifrån ett sociologiskt perspektiv är mycket relevant i ett samhälle där vi står inför utmaningar vad gäller såväl främlingsfientlighet, jämställdhet och välbefinnande.

Det pågår för närvarande ett Communityprojekt i Västerås som inriktar sig på att inkludera mångfald till dans. Projektet startade under hösten 2012 och bedrivs av Västmanlandsmusiken. Denna communitysatsning har utmynnat i flera delprojekt, där ett av dem är *kvinnodans*. Det riktar sig till en mångfald av kvinnor att mötas och dansa tillsammans. Projektet väckte genast min nyfikenhet, eftersom jag anser att betydelsen av sammanhang likt detta nu är i tiden att beakta och utforska närmare. Det som föreliggande studie riktar fokus mot är därför att se närmare till vad detta sammanhang kan tillföra då dans bjuder in en mångfald – där dansformerna likväl som ålder, kultur och tidigare erfarenheter varierar.

2. Bakgrund

Communitydance är en dansform med sina rötter i Storbritannien. Den startades som en del av socialt arbete i syfte att nå ut till människor som på något sätt kan uppleva marginalisering, eller på andra sätt kan vara i behov av att inkluderas och stärkas i samhället. Communitydance tar sin utgångspunkt i att dans ska finnas tillgängligt för alla människor. I ett skapande sammanhang, som är hjärtepunkten inom Communitydance – är det processen som betonas framför resultatet. Det kan på så sätt göra det möjligt för människor med varierande bakgrunder att mötas och skapa något tillsammans. Communitydance hämtar således sin näring ur värderingar om att alla människor kan och har rätt till att dansa och äga sitt uttryck oavsett tidigare erfarenheter eller samhällsklass (Amans, 2006).

Det är dansformer från olika kulturer och genrer som kan tillräknas Communitydance. Likväl som de inkluderar en mångfald av människor och dansgenrer, så riktar det sig även till en mångfald av sammanhang såsom till äldreomsorg, skola, sjukhus och segregerade områden. Det handlar om att Communitydance vill erbjuda människor möjlighet att dansa såväl som möjlighet att inkluderas i ett större sammanhang (Houston, 2005).

I delprojektet kvinnodans är skapande dans, kroppsmedvetenhet och att dela med sig av olika kulturella danser centrala delar. Utifrån skapande dans ges deltagarna möjlighet att utveckla sitt rörelsevokabulär som beskrivs ta sin utgångspunkt i *universella mänskliga rörelser*.¹ Det är rörelser som framhålls vara så naturliga att de inte kräver några förkunskaper. I kvinnodansen får deltagarna tillsammans med en danskonstnär möjlighet att utforska och utveckla dessa rörelser utifrån sina egna förutsättningar tillsammans med en mångfald av kvinnor. Som konstnärligt och koreografiskt verktyg använder sig danskonstnären av Rudolf Labans rörelseanalys.

Delprojektet kvinnodans kan sammanfattas som en dansgemenskap som innefattar såväl instruktioner som att lära känna och förstå kroppens fria uttryck tillsammans med andra. Det finns även en integrationstanke med delprojektet kvinnodans. Syftet är att genom dansträning, kreativitet och kroppsmedvetenhet stärka kvinnorna på många plan och samtidigt möjliggöra för möten över kulturgränser. Integrationen kan ske på såväl individ- som grupp- och samhällelig nivå.

4. Syfte

Studiens övergripande syfte är att beskriva och förstå vad deltagandet i delprojektet kvinnodans innebär och vilken betydelse deltagandet har för kvinnorna i sin helhet. Studiens centrala fråga tar sin utgångspunkt i vilken betydelse kvinnorna tillskriver deltagandet i dansen.

¹ <http://www.humledans.se>

5. Disposition

Efter den introduktion och bakgrund som givits till Communitydance och delprojektet kvinnodans, följer senare en presentation av tidigare forskning på dansområdet. I det avsnittet kommer jag att presentera vad deltagande i dans kan tillföra i människors liv utifrån ett vidare perspektiv. Jag kommer därefter reflektera över vilka mönster som finns på området, samt vad föreliggande studie kan tänkas tillföra.

När jag presenterat den tidigare forskningen går jag vidare till studiens metodologiska utgångspunkter. I föreliggande studie har jag valt att använda mig av etnografi och deltagande observationer för att komma nära fältet, och för att kunna beskriva och förstå vad som sker. Efter att jag motiverat mitt metodval, kommer jag att berätta om min egen förförståelse för området. Därefter går jag vidare med en redogörelse för hur jag gått tillväga i den etnografiska forskningsprocessen, samt motiverar mitt val av att även använda fokusgruppsintervjuer.

I resultatavsnittet följer därefter en beskrivning av studiens resultat i form av olika teman. De belyser såväl processen i kvinnodans, men även kvinnornas upplevelser av sitt deltagande. När jag presenterat resultatet avslutar jag avsnittet med en sammanfattning av dess helhet.

I diskussionsdelen som sedan följer, kommer jag att belysa studiens processuella resultat utifrån ett emotionssociologiskt perspektiv, och de upplevda effekterna kommer i första hand att diskuteras utifrån ett existentiellt och feministiskt perspektiv. När jag diskuterat resultatet i relation till teorierna, går jag vidare till att belysa det i relation till tidigare forskning och om jag där funnit några likheter och kontraster.

Avslutningsvis kommer jag att reflektera över de metodologiska utgångspunkterna och vad den etnografiska forskningsprocessen bidragit med samt vilka utmaningar den ställt mig inför. Jag presenterar därefter en avslutande reflektion över vad studiens resultat har väckt, både i stort och smått, samt lyfter fram nya intressanta spår för framtida forskning.

6. Tidigare forskning

I sökandet av tidigare forskningsbidrag har jag använt mig utav databaserna Sociological Abstracts, Jstor, och Taylor & Francis. Jag har utifrån en selektiv sökning använt mig av sökord som *Communitydance, dance, dance and wellbeing, dance and women, dance and culture, dance and empowerment, dance and norms*. Vidare har de forskningsbidrag som jag funnit relevanta utifrån föreliggande studiens syfte och frågeställning tematiserats för att ge en överblick vad gäller de upplevelser och möjligheter som dans visat sig kunna tillföra i människors liv.

6.1 Självpupptäckande resa för kvinnor

Dans kan vara en stärkande kontext inom vilken det kan vara möjligt att utvecklas och ge uttryck för sin person. Braceys (2004) fenomenologiska studie med feministisk ståndpunkt är ett nämnvärt exempel i sammanhanget. Studiens utgångspunkt är att ge röst åt kvinnors upplevelser om huruvida de kan utvecklas och göra sin röst hörd i sina dansklasser. Studien riktar sig till fem universitetsstudierande kvinnor i USA, som kontinuerligt dansat balett eller modern dans under två års tid eller längre men som aldrig tillfrågats gällande sina upplevelser. Utifrån enkäter, observationer samt djupintervjuer framhålls resultat som pekar på att dans kan vara en självupptäckande resa på flera sätt. Genom olika danstekniker kan bland annat nya upptäckelser göras både fysiskt, mentalt och emotionellt, vilket är något som beskrivs kunna bidra till en djupare kontakt med såväl styrkor som svagheter (Bracey, 2004:20). Resultaten visar att dans kan bidra till upplevelsen av att få ge uttryck för sin person, även om det finns ett beroende av både inre och yttre feedback. Den inre feedbacken handlar om att vara lyhörd för den egna kroppen, medan yttre feedback innefattas av ett beroende av omgivningen. Studiens resultat pekar på att danslärarens inverkan har stor vikt för om det ges utrymme att få sin röst hörd eller om det blir frågan om att följa instruktioner. Slutsatserna i Braceys studie är att dans kan vara självupptäckande i den mening att det kan tillföra styrka och möjlighet att uppleva sin kropp samt utvecklas som både människa och dansare, såtillvida det finns någon där som lyssnar, ser och uppmuntrar. Vidare betonas vikten av att fortsätta föra dialog med dansare för att se huruvida dans kan vara ett stöd för självupptäckande (Bracey, 2004:21).

I en självupptäckande resa är frihet och autenticitet centrala element. I en brittisk studie genomförd av Deasy (2012:14-15), undersöks huruvida Communitydance har potentialen att tillföra ”empowerment”, med andra ord stärka den egna personen och möjliggöra för uttryck grundat i det egna jaget. I studien utgår Deasy från begrepp som frihet och autenticitet. I studien ingår 4 kvinnor i åldern 26-44år. Utifrån semi-strukturerade intervjuer, deltagande observationer samt öppna diskussioner beträffas resultat som pekar på att det finns aspekter i Communitydance som kan tillföra en känsla av frihet vad gäller att ge uttryck för det autentiska jaget. De aspekter som framhålls möjliggöra för detta är instruktioner, som kan bli en trygg referenspunkt att utgå ifrån. Samt somatiska principer såsom andningsövningar kan påverka upplevelsen av frihet och autenticitet, då de kan skapa närvaro och därmed underlätta för personliga uttryck att framträda. Ytterligare faktorer som framkommer i Deasys studie är att musiken kan vara stödjande för att uttrycka sig samt att antalet deltagare har stor inverkan på upplevelsen av frihet och autenticitet. Frihet och autenticitet upplevs lättast med färre deltagare. Resultatet pekar även på att upplevelsen av frihet och autenticitet kan påverka deltagarna i det vardagliga livet, då känslan av frihet och autenticitet kan generera avslappning även i vardagen. Däremot lyfts de resultatet fram med viss osäkerhet, då det är svårt att dra några slutsatser om hur långvariga de upplevelsena är (2012:57-58). Slutsatserna som framhålls är att deltagandet i Communitydance kan generera en känsla av frihet, till följd av att dansformen tar sin utgångspunkt i övningar som är förankrade i egna upplevelser och kroppsnärvaro.

6.2 *Transformativ och möjliggörande*

Deltagande i dans har även visat sig kunna förändra utsatta människors liv till det bättre. Det påvisas bl.a i en australiensisk studie av Harris, Wilks & Stewart (2012), vars syfte varit att introducera 600 marginaliserade ungdomar till ett 12-veckors innovativt dansprogram där bland annat hiphopdans utövas. De resultat som beträffas utifrån den kvalitativa tvärsnittsstudie är att deltagande i dans kan vidga bekantskapskretsen och öka välbefinnandet då det nya tillför positiva upplevelser. Dans visar sig därmed vara ett behjälpligt verktyg vad gäller såväl socialt engagemang som ökat välbefinnande. De slutsatser som kan göras är att hiphopdansen kan betraktas som ett innovativt tillvägagångssätt för att engagera unga människor i sina lokala gemenskaper, samt att dans med fördel kan användas som en hälsofrämjande intervention, i synnerhet för människor som på olika sätt befinner sig i en utmanande socioekonomisk situation.

Jill Green (2010), har i sin studie även uppmärksammat de transformativa och möjliggörande effekter som dans kan få i utsatta ungdomars liv. Greens studie är genomförd i USA och syftar till att undersöka vilken betydelse en sommarcommunity med inriktning på dans har för flickor i åldern 9-13 år. Deltagarna i studien består av 23 flickor med olika kulturella bakgrunder, där det gemensamma är att de lever under dysfunktionella socioekonomiska villkor. I studien engageras de i dans, med såväl disciplinerad dansteknik som kreativ koreografi under en månads tid. Kvalitativa intervjuer genomfördes vid såväl projektets start som efteråt. Resultatet visar att dans kan bidra till en ökad målmedvetenhet samt en vilja att samarbeta med andra. De mest framträdande transformativa och möjliggörande effekter som Greens (2010:58-59) studie för med sig är att dans kan bidra till att en ny tillit till vuxna kan växa fram.

6.3 *Betydelsen av att skapa tillsammans*

Ett annat framträdande tema är relation – och identitetsskapande. Det är något som lyfts fram i en brittisk studie av Gardner, Komesaroff & Fensham (2008), vars syfte är att undersöka vad som motiverar ungdomar i en förort till London att delta i communitybaserad dans. Studien är genomförd med hjälp av semistrukturerade djupintervjuer, där 10 ungdomar, såväl pojkar och flickor, i åldern 14-26 år deltagit. Samtliga deltagare har ett befintligt engagemang i någon dansform utanför skolans kontext, alltifrån tango, hiphop, magdans och flamenco. Resultaten visar att det är relationsskapandet i dansen som utgör största motivationen. Dansen framhålls bli en fråga om att skapa nya relationer eller underhålla tidigare. Resultaten pekar även på att respekten för sociala relationer, mångfald vad gäller ålder, andra grupper och dansformer är något som stärks till följd av deltagandet. Vilket är något som får betydelse för hur deltagarna ser på sin och andras identitet.

I en annan brittisk studie av Oliver (2009), riktas fokus till hur ungdomar konstruerar sin identitet tillsammans med andra i Communitydance. Syftet med studien är att undersöka relationen mellan Communitydance och socialt välbefinnande. Studien är influerad av hermeneutik, fenomenologi och social konstruktionism och genomförd med hjälp av deltagande observationer, fokusgruppsintervjuer, semistrukturerade intervjuer samt analyser av journaler och graffitimålningar. Deltagarna i intervjuerna har bestått av 15 flickor i åldern 12-19 år. Resultaten visar att deltagandet i kreativ Communitydance har stor betydelse för ungdomarnas reflexivitet och identitetsskapande, vilket relaterar positivt till deras välbefinnande. Resultatet påvisade att deltagandet i dans kan bidra till utvecklad självkännetill följd av den kreativa interaktionskontext där sociala normer kan ifrågasättas och omförhandlas.

6.4 Förändrad syn på kroppen

Dans kan även bjuda in till en förändringsprocess vad gäller synen på kroppen och dess uttryck. Detta är något som Högström (2010), behandlar i sin avhandling då hon undersöker vad som kan hända med kvinnors uppfattningar om sig själva och sin kropp när de deltar i orientalisk dans. Under en femårsperiod har Högström ägnat sig åt deltagande observationer i Stockholm för att komma nära den orientaliska dansen och möta kvinnor som utövar denna dansform. Resultaten visar att deltagande i orientalisk dans inte bara har förmågan att förändra synen på kroppen och dess uttryck, utan att dansformen även efterfrågar denna förändring hos den som deltar. Orientalisk dans framhålls som en process som behöver tid att ingjutas i hela kroppen. I resultatet framgår även att orientaliska dansformer kan generera föreställningar om en "hyperfeminitet" varpå kvinnan framställs som objekt. Högströms studie tar fasta på dessa föreställningar och lyfter fram dem utifrån deltagarnas perspektiv (Högström, 2010:279-280). Resultaten pekar på att kvinnorna som dansar orientaliskt vill vara attraktiva samtidigt som de vill se sig själva som aktiva subjekt. Slutsatserna som Högströms studie för med sig är att orientalisk dans kan vara en mötesplats där kvinnor får gestalta och uttrycka sin femininitet influerat av andra kulturer och egen vilja (Högström, 2010: 271- 274).

Downey, Reel, SooHoo, & Zerbib (2010), har också studerat hur kroppsuppfattningar och normer kan förändras genom orientalisk dans och riktat fokus på välbefinnande. I studien har 103 magdansöser i Utah, USA, deltagit i en surveyundersökning med fokus på normer och välbefinnande. Resultaten som beträffas i studien är att det är den kollektiva gemenskapen, i synnerhet upplevelsen av ett systerskap, som bidrar till att förlegade och dysfunktionella normer kan utmanas och lämna plats för nya att växa fram. Det är den homogena gruppen av kvinnor, i kombination med en kreativ dansmiljö, som i sin tur visar sig kunna medföra att kvinnornas välbefinnande stärks eftersom nya kollektiva normer då kan skapas.

Kroppsliga uppfattningar och upplevelser kan även förändras till följd av dansövningar som berör vikten av att lyssna inåt till kroppen introduceras och upptäcks. Green (2001), påvisar i sin studie hur blivande danslärare i USA förändrar kroppsliga uppfattningar efter att de deltagit i ett somatiskt dansprojekt, vars syfte är att rikta uppmärksamheten till de förnimmelser som sker inuti kroppen (Green, 2001:157). I studien har fem kvinnliga dansstudenter i åldern 20-24 år medverkat. Projektets utgångspunkt var att lyssna inåt till kroppen, men även genom interaktionsövningar gestalta dilemman i traditionell dansundervisning. Utifrån från observationer, fokusgruppsintervjuer, samt individuella intervjuer framhålls resultat som pekar på att de somatiska verktygen var betydelsefulla för studenterna, i den mening att de upplevde fördjupad kontakt med sin egen kropp samt att uppmärksamheten om stereotypa föreställningar synliggjordes. Greens studie utmanar objektifierande föreställningar som kan råda inom traditionell dansundervisning. Studiens slutsatser pekar vidare på att det kan finnas ett behov av att öka medvetenheten kring samtida föreställningar beträffande människor och kroppar (Green, 2001:169).

6.5 Reflektioner kring tidigare forskning

Den övergripande bild som tidigare forskning ger är att dans är något som kan förändra och ge mening för många grupper av människor. Dans kan på så sätt betraktas som en innebördsrik kontext som på olika sätt kan beröra. Ett framträdande drag är således att dans handlar om mer än fysisk aktivitet, då det är sociala, kulturella och psykologiska aspekter som benämns och visat sig kunna utvecklas och utmanas i dansens kontext. Ett annat framträdande drag är att tidigare forskning främst berör unga människor, samt att majoriteten av dem består av flickor och kvinnor.

Ett tredje framträdande drag är att det tycks vara fördelaktigt med en närhet i form av observationer för att studera dans som fenomen och för att ”fånga” processuella resultat. Ytterligare något som bidragen för med sig är reflektioner om att Communitydance framstår som ett relativt färskt och outforskat område, och att det finns ett växande intresse för fenomenet. De bidrag som har berört Communitydance är dock genomgående internationella, vilket emellertid förstärker bilden av att Communitydance framstår som ett färskt och relativt outforskat område, i synnerhet i Sverige och Norden där forskningsbidragen lyser med sin frånvaro. Det har motiverat mig i föreliggande studie att nu undersöka betydelsen av denna dansform inom ramen för delprojektet kvinnodans. Vilket som framgått är ett projekt som förenar många av de element som berörts i tidigare bidrag. Med tanke på att det även finns få bidrag som berört denna kombination, så är förhoppningen att föreliggande studie ska möjliggöra för ett nytt perspektiv inom området.

7. Metodologiska utgångspunkter

Föreliggande studie har en etnografisk ingång. I avsnittet nedan följer en presentation av den etnografiska ansatsen och den process som den medfört.

7.1 En etnografisk metodansats

Det kvalitativa metodfältet karakteriseras av en närhet till det som studeras (Fejes & Thornberg, 2012). Etnografin är en metodansats som särskilt anammar denna princip då utgångspunkten handlar om att under en längre tid vara en del av den kontext som studeras. En grundtanke inom etnografin är att sociala och kulturella fenomen endast kan studeras och förstås i de dynamiska sammanhang där de naturligt äger rum (Hammersley & Atkinson 2007:18, Murchison, 2010:13). För att kunna förstå en delvis ordlös och dynamisk process såsom deltagande i dans, framstod etnografin som en fruktbar ansats. Etnografin är nämligen en förkroppsligad metod i den meningen att flera sinnen används för att undersöka ett fenomen (Thomas, 2009). På så sätt framstod den även som förenlig med studiens syfte att beskriva och förstå vad deltagandet i kvinnodans innebär och betyder.

7.2 Att delta som etnograf

Att vara en del av den kontext som ska studeras, och förstå vad som där pågår, handlar i regel om vara med som deltagande observatör för att kunna beskriva och förstå ett fenomen djupare (Murchison, 2010:27-28). Det egna deltagandet innebär att försöka fånga ett inifrån-perspektiv av en social verklighet och vara observant på det som annars kan tas för givet. För att få möjlighet att ”fånga” ett inifrån-perspektiv så behövs förstås ett tillträde till det fält som ska studeras. Vid etnografiska studier kan man därför behöva en sk. ”grindvakt”. En grindvakt är en person som har en nära relation till fältet och som kan underlätta genom forskningsprocessen (Hammersley & Atkinson, 2007:49). I denna studie har danskonstnären för delprojektet kvinnodans varit min grindvakt, eftersom hon introducerat mig till fältet och möjliggjort för datainsamlingen att växa fram.

Vid deltagande observationer är närheten till det som studeras också centralt. Betydelsen av att göra det främmande bekant, och det bekanta främmande är därför något som poängteras inom etnografin (Hammersley & Atkinson, 2007:90-91). Att vara med som deltagande observatör i dans kan då väcka frågor beträffande min egen förförståelse, vilket jag anser är på sin plats att säga något om.

7.3 Min förförståelse

Jag har burit på en föreställning om att dans är något som man börjar med tidigt i livet. Att börja dansa senare i livet har för mig känts lite främmande, men ändå har det varit något som lockat. Sakta men säkert har mina tidigare föreställningar börjat ifrågasättas till följd av upplevelser om hur betydelsefullt det är med ”prestationsfria” kontexter i vardagen. Det har gjort mig alltmer nyfiken till att utforska kroppsmedvetenhetspraktiker och vilka upplevelser det kan ge. I samband med min nyfikenhet fick jag höra talas om Communityprojektet och delprojektet kvinnodans. Jag fann då detta projekt intressant men även angeläget utifrån ett jämställdhetsperspektiv, vilket jag tror grundar sig i min uppfattning om att dans och andra kroppsmedvetenhetspraktiker som kan stärka välbefinnande inte möjliggörs och uppmontras på samma sätt i förorter, utan ofta är något som finns och riktar sig till medelklassen i innerstan.

Jag bor själv i en förort till Stockholm och har funnit att exempelvis dans och yoga inte bjuder in till en mångfald utan snarare homogena grupper. Det som därför har utgjort en drivkraft för mig är att delprojektet syftat till att inkludera en mångfald till detta, vilket jag såg kunde vara fördelaktigt för jämställdhet och välbefinnande i förlängningen. Att det sedan riktade sig till enbart kvinnor var också något som drivit mig, då jag arbetat och intresserat mig mycket för frågor som berör tjejer/kvinnor och empowerment.

Det helhetsperspektiv som jag därtill associerade Community med utgjorde också en drivkraft i detta. Mina tankar om denna kombination fann jag oerhört inspirerande men framförallt viktig, och en förhoppning infann sig även om att detta skulle vara något som skulle kunna tillföra ny förståelse för flera än mig själv.

7.4 Urval

Urvalet i föreliggande studie består av fyra deltagande observationer jämnt fördelade i stadsdelarna Vallby och Pettersberg i Västerås. Kvinnorna som har deltagit i dansen vid dessa tillfällen har utgjorts av en mångfald, i åldern 18-75 år och från länder som Angola, Finland, Holland, Irak, Kurdistan, Somalia, Sverige, Syrien och Turkiet. I enlighet med etnografins princip har det därför funnits en variation inom och utom det fallet som studerats (Hammersley & Atkinson, 2007:39-40).

Vid utformandet av de två fokusgruppsintervjuerna tillämpades ett ändamålsenligt urval (Patton, 2002:234). I praktiken innebar det att danskonstnären gav mig namn på kvinnor som varit med och dansat mer än ett fåtal gånger. I den första fokusgruppsintervjun i Pettersberg deltog totalt 4 kvinnor med varierade erfarenheter av dansen. Två av dem var nya för denna termin medan de andra hade varit med sedan våren 2013. Vid den andra intervjun i Vallby deltog 6 kvinnor varav en av dem var tolk. I denna grupp sammansättning var tre av kvinnorna nya för terminen, medan de andra hade varit med och dansat regelbundet sedan våren 2013.

7.5 Genomförande

Datainsamlingen består av fyra deltagande observationer samt två fokusgruppsintervjuer. Observationerna är baserade på danstillfällen där samtliga pågått under 1,5 timme. Två av dem är genomförda i Vallby (Paletten) och två i Pettersberg (Trollbacksskolans gymnastiksal). Det första observationstillfället var betydelsefullt i den meningen att jag lärde mig mycket om hur kvinnodansen gick till. Däremot resulterade det i för tunna fältanteckningar, varav de inte finns citerade i resultatdelen. Men jag anser att de finns med som en del av förståelseprocessen och analysen.

Fokusgruppsintervjuerna är genomförda i Vallby och Pettersberg, där båda varade i 60 min. Den första ägde rum i Ansgarkyrkan i Pettersberg vilket var en plats som kvinnorna var bekanta med sedan tidigare. Den andra fokusgruppsintervjun genomfördes i Palettens lokal. Båda platserna där intervjuerna genomfördes har således varit bekanta för kvinnorna på ett eller annat sätt. Detta såg jag som fördelaktigt eftersom insikter om sig själv och deltagandet kan främjas i en bekant sfär (Hammersley & Atkinson, 2007:103).

7.5.1 Deltagande observationer

Jag har använt mig av deltagande observationer vilket har inneburit att jag själv har varit med och deltagit i kvinnodansen. Detta för att försöka fånga det inifrån-perspektiv som jag beskrev inledningsvis. För att möjliggöra för studiens syfte och frågeställningar att besvaras har jag även orienterat mig utifrån empiriska frågor, eller en sk. ”checklista” för att kunna inta ett fokus vid observationerna. De frågorna har varit följande:

- Hur inleds dansen
- Vilka kroppsliga och verbala uttryck tar sig mötet mellan deltagarna
- Hur gestaltar sig de individuella uttrycken
- Vad händer med de kroppsliga och verbala uttrycken under danstimmen
- Vilka känslouttryck kan utläsas i danssalen
- Vilka mönster samt variationer finns i dansen

De empiriska frågorna har framförallt tagit fasta på den process som sker i dansen, men de har även försökt fånga och förstå deltagarnas upplevelser och uttryck. Detta eftersom deltagande observationer även inkluderar informella samtal (Hammersley & Atkinson, 2007;108-109, Murchison, 2010:102). Jag har tagit hänsyn till denna princip genom att jag fört informella samtal med deltagarna innan och efter danstillfällena. Det har skett på ett öppet sätt, vilket bidragit till att jag kunnat ta del av deras spontana berättelser. De samlade iakttagelserna, berättelserna och reflektionerna som det nämnda har fört med sig har jag sedan skrivit ned som fält- och dagboksanteckningar efter dansens slut. Vid fältstudier betonas dock betydelsen av att snarast möjligt skriva ned det som observerats för att undvika att värdefulla detaljer faller i glömska. Men detta är förstås beroende på om kontexten där observationerna utförs tillåter detta (Murchison, 2010:70). I dansens kontext fann jag ett större värde i att vara med som delaktig observatör under hela danstimmen, med tanke på att deltagandet i dans utgår från kroppslig närvaro.

7.5.2 Fokusgruppsintervjuer

För att fördjupa förståelsen för vilken betydelse kvinnorna tillskriver deltagandet i kvinnodansen valde jag att även tillämpa fokusgruppsintervjuer. Motivet till detta var att jag anser att samtal i grupp kan bidra till att dansupplevelser väcks till liv såväl som det kan välkomna nya reflektioner och perspektiv hos deltagarna. Det var därtill något som jag såg hade potentialen att berika kvinnornas perspektiv, och inte enbart studiens syfte. Enligt Kreuger och Casey (2009:19), kan fokusgruppsintervjuer vara fördelaktiga i den mening att det kan tillföra större variation och möjliggöra för fler perspektiv att ge sig till känna. Det var även denna involverande och inkluderade känsla som ytterligare motiverade mitt val till att använda fokusgrupper.

Under fokusgruppsintervjuerna ställdes frågor av öppen karaktär vilket bidrog till att kvinnorna fick möjlighet att samtala öppet med varandra. Jag lät dem även samtala kring olika

övningar och situationer som jag uppmärksammat i dansen. Den kritik som har riktats till fokusgruppsintervjuer är att det kan vara svårt att utvinna svar av djupgående karaktär, utan istället kan svaren tendera att bli triviala (Kreuger & Casey, 2009:13-14). I detta fall skulle jag vilja påstå att det inte behöver gestalta sig så. I detta fall, då kvinnorna varit bekanta med varandra, har samtalen förefallit sig mer naturliga och djupgående.

7.6 Reflexivitet

Att vara nära ett forskningsfält och människor i syfte att kunna beskriva och förstå en social verklighet efterfrågaren öppenhet, och ett mod att närma sig nya situationer. I en sådan process får reflexivitet en viktig roll. Då jag var obekant med såväl etnografin, dansen, och kvinnorna i början har jag behövt att reflektera över hur jag exempelvis framställer dem och situationer genom mina fältbeskrivningar. Etnografen och dansforskaren Helen Thomas (2009:73) framhåller; *”there can be no shared experience with persons who stand for the Other”*. För mig har detta citat varit en betydelsefull påminnelse att ha i åtanke genom forskningsprocessen. I mina beskrivningar har jag strävat efter att återge detaljer utan att för den sakens skull objektifiera någon. Det har emellanåt varit en utmaning då jag reflekterat mycket över om jag framställer deltagarna som ”den Andre” då jag exempelvis använder begrepp som ”kvinnan” och ”danskostnären” genomgående i mina beskrivningar. Jag är medvetet om att det utåt sett kan framstå som en generalisering. Anledningen till detta är att jag medvetet valt att inte lägga största vikt vid ålder och etnicitet i beskrivningarna, utan låtit kvinnornas subjektivitet vara i fokus. Det är i första hand deras olika erfarenheter av dansen och betydelsen av dem som jag önskat lyfta fram. I likhet med vad etnografen Judith Stacey (1988:22) framhåller så anser jag att dialogen och det subjektiva, framför kategoriseringar bör få stå i fokus i etnografiska studier. Det är den riktningen som har inspirerat mig genom forskningsprocessen.

7.7 Etiska ställningstaganden

Den närhet och detaljerade beskrivningar av fältet som karakteriserar etnografin har även inneburit att jag behövt visa särskild hänsyn till deltagarnas integritet. Därigenom finns det även etiska skäl till varför jag avstått från att betona kategoriseringar i mina beskrivningar, då jag anser att de kan bidra till att kvinnorna blir mer identifierbara.

I enlighet med informationskravet har jag vid samtliga observationstillfällen informerat deltagarna om syftet med studien, samt min roll som deltagande observatör. Jag har vid samtliga observationstillfällen frågat efter deras samtycke, dels för att deltagarna i dansen varierat men även med respekt för att de som tidigare givit sitt samtycke kan och har rätt att ändra sin uppfattning under processens gång. Jag har i det skeendet även informerat om att de har möjlighet att ta del av det fältmaterial som jag samlar in, framföra synpunkter och förslag om ändringar samt att de närsomhelst har rätt att avbryta sin medverkan i studien om de önskar. Jag har i enlighet med konfidentialitetskravet också betonat att det är betydelsen av deltagandet i dansen som står i fokus för studien, och att deras personuppgifter kommer att behandlas med konfidentialitet och därmed inte finnas tillgängliga för utomstående (Bryman, 2012:131-132).

7.8 Analys och tolkning

Under forskningsprocessen har studiens empiri bearbetats på olika sätt. Inom etnografiska studier beskrivs analysprocessen vara något som i regel tar vid i ett tidigt skeende

(Hammersley & Atkinson, 2007;159-160). Det har dels att göra med att etnografin till stor del handlar om en skrivprocess från början till slut. Jag har vid sidan av ett intensivt skrivande reflekterat och skrivit om mina fältanteckningar ett flertal gånger för att kunna finna såväl mönster som variationer i min empiri. Att låta skrivprocessen vara det som driver analysprocessen framåt kan förklaras som ett induktivt förhållningssätt (Murchison, 2010:174-175).

I ett tidigt skeende av analysprocessen ägnade jag mycket tid till att bearbeta ett material som till en början upplevdes överflödigt, då det hade resulterat i mängder av observationsanteckningar och intervjumaterial. Bearbetningen av det har även inneburit genomläsningar som genomlysningar av intervjuerna vid flertal olika tillfällen. Allteftersom har jag funnit olika mönster och variationer i empirin. De har berörts av en kombination av såväl observationer och kvinnornas berättelser. Senare i analys – och tolkningsprocessen har jag sett närmare till vad Murchison (2010:124), benämner som nyckelhändelser. Vilket har inneburit att jag fördjupat mig i olika övningar eller händelser i dansen som visat sig särskilt betydelsefulla och utmärkande i empirin.

Materialet från observationerna tillsammans med kvinnornas berättelser samt mina egna upplevelser har till sist utmynnats i olika kvalitativa teman. I dem har jag strävat efter att återge sådana detaljrika beskrivningar som möjligt för att i likhet med vad Murchison (2010:202-203) betonar som det essentiella i etnografin. Nämligen presentera resultatet i form av en ”berättelse”, som innefattar såväl mönster som variationer av det fält jag studerat.

8.1 Resultat

Studiens resultat kommer nu att presenteras i form av olika teman som syftar till att beskriva och förstå vilken betydelse deltagandet i dansen har för kvinnorna i sin helhet. I temat *Att glömma vardagen, och komma ihåg sig själv* ges en inblick i vardagens villkor och vad som kan få kvinnorna att vilja delta i kvinnodansen. I temat därefter berörs *Processen i dansen*. Avslutningsvis följer de upplevda effekterna som deltagandet i dansen beskrivs tillföra dem, såväl i danssalen som utanför.

8.2 Att glömma vardagen, och komma ihåg sig själv

Flera av kvinnorna berättar hur mycket tid och tankar de ägnar vardagen, och hur lite utrymme det finns för dem att uppleva något bortom den. De beskriver för mig hur deltagandet i dansen kan bli något bortom det vardagliga. En av kvinnorna illustrerar hur mycket av livet som präglas av vardagens roller och göromål, men även av orostankar som man kanske inte alltid kan rå på.

Man har hem och familj, och man är där och är mamma, fru och allt det där, och man har också släktingar i andra länder, och tänker på hur dom mår och hur dom har det, allt det där elände som händer i världen, så man känner sig liksom, det finns alltid negativt kring oss och då glömmer man bort sig själv, vad är jag nånstans i hela det här, jag är bara mamma, jag är bara fru, jag är bara den människan som ska serva alla dom här omkring mig, men här i dansen kommer jag och *här kan jag vara den personen som jag är*. (Fokusgrupp 2, Vallby, 131205)

Hon beskriver att det kan vara betungande med det ansvar och de tankar som präglar vardagen. Tankarna om vem man är och vad man borde är ofta präglade av ett ansvar på flera plan. Det är inte enbart ett familjeansvar som beskrivs, utan även ett ansvar och en oro för släktingar som finns utomlands. När hon kommer till dansen är det som att hon kommer till en fristad som kan vara en utmaning att uppleva i vardagens sammanhang. Hon beskriver hur det

i dansen finns utrymme till att bara vara såsom hon är. Känslan av att vilja lämna vardagen med allt vad det kan innebära åt sidan och istället hänge sig till nuet och sig själv är något som återkommer i andra kvinnors beskrivningar.

Det är också för mig, precis som du sa, man glömmet allt som är utanför, i danssalen glömmet du, jag glömmet vad jag har för läxor, vad jag har för problem, vad jag har för tankar och oroligheter över min framtid, jag fokuserar bara på att ha roligt och nu ska jag röra på min kropp och ha tid för mig själv, istället för att jag ska ha tid för andra, eller ja, för andra tankar och sånt. (Fokusgrupp 1, Pettersberg, 131203)

En kvinna berättar att hon inte bara glömmet det som upplevs tungt i vardagen för tillfället, såsom läxor och problem, utan även att oroligheter inför framtiden bleknar då hon kommer till danssalen. Det viktigaste för henne beskrivs vara att få uppleva den glädje och rörelse som finns tillgänglig i nuet då hon dansar. Tid för sig själv framstår inte handla om att vara utan andra, utan snarare att det i dansen ges utrymme att förankra sig i kroppen och på så sätt kunna frigöra sig från tankar och oro. Betydelsen av att kunna komma ifrån vardagen och komma i kontakt med något djupare är något som gestaltar sig på olika sätt. Vid ett tillfälle sitter jag och samtalar med en kvinna i väntan på att dansen ska till att börja. Hon ser mycket tillfreds och förväntansfull ut. När jag nyfiket frågar henne vad dansen betyder för henne, är det som att något i henne väcks till liv och med en entusiasm säger hon till mig:

"Man glömmet allt, man glömmet vardagen, det är bara glädje här", utbrister hon och börjar berätta om ett danstillfälle från förra hösten, som ägde rum i kyrkan. Hon berättar om hur de dansade med något som hon för en kort stund letar efter ord för att kunna beskriva. Danskonstnären som just kommit och satt sig på huk framför oss frågar om det är dansen med lönnlöv hon menar. Det verkar stämna eftersom hon för en stund stannar upp innan hon fortsätter berätta om just denna dansupplevelse. *"Det händer något härinne"*, säger hon efter en stund och lägger handen vid hjärtat. Det är som att något i dansen har berört henne på ett djupare plan som inte riktigt hennes ord förmår att beskriva. Men det är ändå svårt att inte ta henne på de ord hon ändå uttrycker, eftersom någonting händer omkring henne, i hennes utstrålning, när hon talar om detta. Det är som att en glädje kommer fram och smittar av sig i hennes ögon. En känsla av att vara hemma i sig själv. (Fältanteckning, Pettersberg, 131107)

Även om hon kanske inte kan beskriva allt det hon verkar vilja i ord, så är det något i hennes kroppsspråk som är starkt talande. Hon vill ivrigt förmedla hur hon glömmet allt i dansen, och att endast glädjen blir kvar. Det hon försöker beskriva därefter är hur hon genom dansen på något sätt hittar tillbaka till något i sig själv som berört henne. Det är som att dansen blir som en kontrast till vardagen och det ansvar som kvinnorna beskriver att den främst består av. Det kan också vara denna kontrast till vardagen som gör att kvinnorna på olika sätt anstränger sig för att kunna delta i dansen, på det sätt som uttrycks i följande scenario.

Precis innan dansen ska till att börja fångas min uppmärksamhet av en kvinna jag känner igen. Hon kommer in med sin yngre dotter. Lite avvaktande står de i dörröppningen och samtalar med danskonstnären. Det ser ut som att det görs ett undantag ikväll, att kvinnans dotter får vara med av någon anledning som jag från avstånd då inte kan bedöma. Vanligtvis får inte de under arton år vara med eftersom denna stund är avsedd att vara en stund endast för kvinnorna. Men ikväll får dottern lov att vara med, i den mening att hon får sitta på bänken vid ribbstolarna och titta på. Moderns till en början oroliga och ansträngda ansiktsuttryck förvandlats i detta ögonblick till något annat - hon ser genast så lättad och tillfreds ut, då dottern får vara med och hon kan delta i dansen. Precis som att hon har längtat efter dansen och denna stund. Som att viljan och längtan att komma hit, övervunnit de utmaningarna som hon kanske mötts av på vägen hit. (Fältanteckning, Pettersberg, 131107)

Det görs inte bara ansträngningar från kvinnans sida för att kunna delta i dansen, utan det finns även en stor förståelse från danskonstnärens sida. Betydelsen av att få komma ifrån vardagen och att uppleva sig själv i ett mer villkorslöst sammanhang, gör sig på något sätt påmind från bådas håll. För även om vardagen kan vara svår att helt frångå så ges det uttryck för att det kan vara av värde att skapa denna fristad för att få kraft till vardagen. Utifrån hur dansen har beskrivits, som en plats där vardagen "glöms" och något djupare kommer närmare, gör att det kan liknas vid en fristad. Deltagandet i dansen framhålls nämligen som något

utöver de vardagliga upplevelserna. Vid ett annat tillfälle understryks det, i samband med att två kvinnor kommer väldigt sent till dansen för att delta.

Det är en halvtimme kvar av dansen och plötsligt knackar det på fönsterrutan. Det går inte att se vilka det är som knackar eftersom en tjockmadrass skymmer fönsterrutan för att undvika insyn. Danskonstnären skyndar sig fram till fönstret för att kika. ”Jag tror det är kvinnor vi känner, säger hon glatt medan hon skuttar iväg mot dörren. ”Kom så vi följer med och skyddar henne, säger en av kvinnorna lite skämtsamt och uppmanar oss andra att följa med till dörren”. Men det visar sig vara såsom danskonstnären trodde. Det var två kvinnor som har deltagit i dansen tidigare och som gärna ville delta trots medvetenheten om att de var väldigt försenade. De välkomnas trots detta varmt av danskonstnären och ges utrymme att ta av sig ytterkläder och göra det de behöver, medan vi andra fortsätter våra andningsövningar inne i gymnastiksalen. Att de trillar in sent är inget som jag upplever stor den befintliga gruppens närvaro. I detta ögonblick blir det istället synligt vilken betydelsefull mötesplats detta måste vara för kvinnorna, då de till och med kommer för att delta de sista trettio minuterna. (Fältanteckning, Pettersberg, 131121)

Oavsett om danstimmen går mot sitt slut så är det något som lockar kvinnorna att komma och delta. De välkomnas av såväl danskonstnären och av kvinnorna som redan finns på plats att komma in och delta trots att de är försenade. Atmosfären i dansen ger på olika sätt intrycket av att välkomna det som sker i nuet medan det som finns i vardagen tillåts att ”glömmas” för en stund.

Processen i dansen

Följande teman kommer att fördjupa sig i den process som gestaltar sig i danssalen. I denna process har närvaron en central roll då den på olika sätt återkommer i dansens möten och övningar såväl som genom kvinnornas egna beskrivningar. I det första temat *Att närvara i kroppen* riktar sig fokus till den kroppsliga närvaron eftersom det är där som mycket tar sin början. I det andra temat *Att beröras av omgivningens närvaro* berörs omgivningen och hur närvaron i dansen kan ”smitta” av sig och föras vidare. Detta kommer sedan att leda oss vidare till processens tredje och sista undertema - *Att närvara känslomässigt med andra* vilket beskriver hur närvaron som byggs upp på olika sätt kan öppna upp för en ny känslomässig närhet till andra.

8.3 Att närvara i kroppen tillsammans med andra

Dansen handlar mycket om att förankra sig i sin egen kropp och dela med sig av den man är i form av rörelser. På så sätt kan kroppen bli ett redskap att uttrycka sig och lära känna varandra igenom. Att mötas i skapande dans innebär nämligen att det är kroppen och de rörelser som kommer genom den i nuet som i första hand får säga något om vilka vi är och hur vi känner oss. Det är på det sättet som vi presenterar oss inför varandra i början av dansen. Vi möts i en cirkel, säger vårt namn och får därefter utforma en rörelse som ska få säga något om hur vi känner oss i det ögonblicket.

Danskonstnären börjar säga sitt namn och gör till detta en rörelse, för att visa oss andra hur det kan se ut. Hennes rörelse är livlig - hon använder hela kroppen för att gestalta sitt uttryck. Vi andra följer hennes dynamiska rörelse och försöker göra likadant. Nästa kvinna som delar med sig av sin rörelse tar ett medvetet steg framåt i cirkeln och reser sin arm upp i luften, något som påminner mig om ett uttryck för frihet och seger. Hennes uttryck är något som ser ut att beröra de allra flesta i gruppen, då stämningen blir stark och alla skrattar. Det är som att hon ger uttryck för någon urkraft som lyckas smitta av sig på hela gruppen. Det är fascinerande att se hur uttrycken i cirkeln varierar. De livliga rörelserna följs av att en annan kvinna sedan gestaltar sin rörelse genom att hänga ned med sitt huvud, som att hon vill uttrycka en tyngd i kroppen och för något hon vill släppa. Medan en annan kvinna sedan snurrar runt och gör en kvick piruett. Vi får sedan prova att göra varandras rörelser en gång till fast denna gång annorlunda. Vi får göra dem stort, litet, snabbt och långsamt. Det gemensamma är att vi alla utgår från hur det känns just nu, i den egna kroppen, tillsammans med de människor som finns nära omkring oss. (Fältanteckning, Vallby, 131119)

För att känna såväl sitt som andras uttryck behöver vi vara närvarande i kroppen. Vi förhåller oss till varandra genom att både se och känna varandras rörelser. Det blir som ett sätt att presentera oss med fler sinnen, då vi själva får prova andras rörelser genom vår kropp. Rörelserna kan emellertid komma och gå, genom att vi senare får framföra dem på ett annat sätt. Vi uppmuntras inte till att ”hålla fast” vid något uttryck eller definiera oss utifrån hur vi först framförde dem. Rörelserna som ska säga något om hur vi känner oss, är något vi får prova att leva i variationer med kroppen och närvaron som uttrycksmedel. Det kan tolkas som att genom närvaro i den egna kroppen, kan det finnas fler möjligheter än vi först kände till att uttrycka sig på och att det därigenom går att omförhandla sitt uttryck. Den kroppsliga närvaron är något som genomsyrar alltifrån de interaktiva presentationsövningar i cirkeln, till övningar och rörelser av mer meditativ karaktär. Vid ett tillfälle framför en av kvinnorna ett önskemål om att få prova på yoga vilket är en kroppsteknik som i synnerhet betonar kroppslig närvaro.

När danskonstnären introducerar oss till yogans solhälsningar förklarar hon tydligt att vi ska göra dem utifrån vår egen takt och det som känns bäst för var och en av oss. Vi börjar med att andas tillsammans, för att sedan gå ned i form av ett ”V” på golvet. Danskonstnären illustrerar medan vi andra tar efter på vårt egna sätt. En kvinna skrattar högt när hon ska gå ned på golvet. Men sedan ger hon uttryck för att det gör lite ont i kroppen. ”Om det gör ont så ska man inte göra, då kan vi hitta andra alternativ, säger danskonstnären”. Denna yogaövning handlar inte om att göra på rätt sätt eller något i den riktningen, utan snarare om att vi ska få känna kroppen och framförallt vara lyhörda inför varandras önskemål om att tillföra olika element av rörelse och dans. Den yngre kvinnan bredvid mig som önskade sig yoga, ser mycket nöjd ut, då hon entusiastiskt tar efter danskonstnärens rörelser. Medan några försöker ta efter danskonstnären, gör vissa rörelserna på sitt helt egna sätt. En av kvinnorna sätter sig efter en stund på en liten madrass intill för att vila och koppla av. (Fältanteckning, Pettersberg, 131121)

Den kroppsliga närvaron kan handla om att ta efter danskonstnärens rörelser, men det primära med närvaron är att göra det som kommer och känns naturligt i den egna kroppen. Danskonstnärens rörelser kan bli som en inspiration till kroppslig närvaro, snarare än ett rättesnöre för hur rörelserna ska framföras. Det illustreras då kvinnan som hade önskat sig yoga entusiastiskt tar efter danskonstnärens rörelser. Men då någon känner sig trött eller har ont påminns hon om att lyssna till sin kropp och tillåta sig att vila en stund bredvid. Det kan beskriva hur processen i dansen betonar lyhördhet och närvaron i sin egen kropp framför prestation och jämförelse med andra.

8.3.1 Att beröras av omgivningens närvaro

Då närvaron i den egna kroppen förstärks kan det bli lättare att bli berörd av omgivningen. Men redan i början av danstimmen finns scenarion där detta synliggörs. I början av dansen har danskonstnärens närvaro stor betydelse. Det är som att danskonstnären ger av sig själv på ett sätt som uppmuntrar kvinnorna till att våga närma sig dessa sidor i själva, och i sin tur sprida denna närvaro till varandra. Det är något som uttrycks i ett scenario vid dansens början.

Danskonstnären är redan i full rörelse på golvet, hon skuttar omkring medan vi tre kvinnor som hittills har kommit sitta och småpratar på bänkarna runt omkring i väntan på att fler kvinnor ska komma. Medan vi sitter där och småpratar säger danskonstnären plötsligt att hon behöver gå in i sig själv en stund. Hon börjar snart att virvla runt på golvet i rörelser i något som ser ut som en blandning av dans och yoga. Vi andra som är där sitter med stora ögon och betraktar henne, för det ser så otroligt vackert ut. Danskonstnären ser ut att vara ett med sin kropp, med musiken, med allt. Kvinnan mitt emot mig, som nyligen tog av sig sin slöja, ser så nyfiken ut när hon betraktar danskonstnärens dynamiska rörelser. Hon fastnar med blicken vid hennes rörelser, och jag får en känsla av att hon inspireras. Det ser ut som att det betyder mycket för henne, då det även får henne att se så närvarande ut i ögonblicket. Senare under kvällen framför hon att hon gärna vill dela andalusisk dans med oss. (Fältanteckning, Pettersberg, 131212)

Danskonstnären ger inte bara uttryck för dans när danstimmen officiellt börjar, utan det är något som verkar finnas där naturligt att plocka fram närsomhelst. Det är som att hon inte enbart lär ut dans, utan hon lär ut en närvaro och det som kan finnas redo att plocka fram inom var och en av oss. För danskonstnären blir kombinationen dans och yoga hennes uttryck där och då, medan kvinnan som inspireras verkar bli berörd till att våga plocka fram och dela med sig av sitt uttryck. Den andalusiska dansen. Det kan tolkas som att närvaron i dansen kan sprida sig som ringar på vattnet. Att bli berörd av omgivningens kan då handla om att vilja lära och ta in någon annans uttryck för att sedan upptäcka att det också finns i en själv, fast kanske i en annan form. De ringar av närvaro som sprids, är något som förstärks ytterligare då kvinnan sedan delar sin andalusiska dans med oss.

Förväntansfullt gör hon sig redo på gymnasalsgolvet medan vi andra ställer oss en bit ifrån för att kunna betrakta, och ta in hennes dans. När hon börjar dansa för oss fyller hon omedelbart rummet med enorm energi. Det ser ut som att hon har längtat efter denna stund utifrån hur hon tar för sig och rör sig. Det ser ut som att hon njuter av att vi andra omkring intensivt betraktar henne, hon ser så lycklig ut och hennes rörelser är samspelta med rytmerna. Kvinnorna som betraktar henne ser även de tillfreds ut, nästan som förtrollande av vad de ser. Även fast det är hon som dansar för oss, så känns det som att vi andra är lika mycket med i ögonblicket. Några av kvinnorna som sitter på bänkarna vid sidan av börjar ivrigt klappa händerna, medan några visslar glatt i takt till den medryckande musiken. Kvinnan som dansar för oss ler nu ännu mer i takt med att vi visar henne denna uppskattning, och hennes rörelser omvandlas till att bli ännu mer rytmiska och självsäkra. /.../ Efteråt frågar danskonstnären om någon av oss andra är bekanta med andalusisk dans. Några är det och de kvinnorna ställer sig lite längre fram, medan vi som är lite mer ovana ställer oss längre bak för att få möjlighet att se mer av hur dansen görs. Alla kvinnor ser mycket fokuserade och närvarande i det dem gör, då de ägnar både uppmärksamhet åt kvinnan som delar dansen samtidigt som de ser ut att komma så naturligt för dem att släppa fram denna dans i sig själva. (Fältanteckning, Pettersberg, 131212)

I detta scenario är det som att vi alla blir medskapare till det uttryck och känslor som levs ut i rummet. När hon framför sin andalusiska dans för oss växer hon i sina uttryck och tar för sig alltmer, desto mer närvaro och uppskattning vi andra visar henne. Då vi tar in hennes rörelser och låter henne vara det enda vi ser blir det som ett ömsesidigt framträdande. När hon dansat för oss en stund är det vår tur att få förkroppsliga dansen och känslan än nu mer. Vi andra kvinnor i rummet framstår därför inte som några åskådare, utan vår närvaro är hela tiden där för att sedan kunna inta rörelserna och dansen tillsammans med henne.

8.3.2 Att närvara känslomässigt med andra

Betydelsen av den känslomässiga närvaron är något som tillskrivs en central plats i dansen. I dansen ges det utrymme till att uppleva och uttrycka känslor, även då de inte alltid kan översättas eller förstås genom ord. Det handlar istället om att vara nära, och rikta sig inåt till sig själv såväl som utåt till andra. I denna sk. ”mittpunkt”, finns det något som kan beskrivas som känslomässig närvaro med andra. Det beskrivs vara där som mötena som berör tar sin utgångspunkt. Det är något som kan beröra inifrån och ut, och förena deltagarna i nya känslomässiga band. Den känslomässiga närvaron till andra är något som uppmuntras redan vid dansens början, även om det kan ses som något som växer sig starkare. Men redan från dansens början uppmuntras vi till att utgå från en nära plattform, och vara känslomässigt närvarande.

När vi samlas i cirkeln berättar danskonstnären för oss att hon är fylld med ljus och varma känslor, då hon precis kommit från ett vackert luciafirande. Hon säger att hon vill gärna dela denna känsla med oss, mer än i ord, och föreslår att vi inleder med en ”ljusövning”. Vi ska presentera vårt namn med en rörelse men även lägga till någon rörelse som för oss symboliserar ljus. Rörelserna som görs handlar mycket om att öppna upp. En kvinna lägger ihop händerna och bugar, medan en annan sträcker upp sin hand mot luften som att hon vill ge ifrån sig något. Vi tar in och tar efter varandras uttryck. Denna övning gör vi två gånger, och andra gången ska vi alla ta ett steg in mot cirkeln efter varje rörelse. Det gör att vi kommer närmare och närmare varandra, och när vi kommit till slutet av cirkeln så blir den rörelse som uttrycks där, också den som förenar oss i mittpunkten. Vi ser på

varandra, och sträcker gemensamt upp våra händer mot luften och låter dem bilda en cirkel. (Fältanteckning, Pettersberg, 131212)

När danskonstnären i detta scenario vill dela med sig av känslor som redan finns närvarande i henne, kan det kan vara ett sätt från hennes sida att vara känslomässigt närvarande med kvinnorna istället för på det luciafirande som hon berättar att hon blivit berörd av strax innan. Även om hon vill föra vidare de ljusa känslor hon upplevt där, så låter hon närvaron få infinna sig med oss i rummet. Hon vill dela med sig av dessa känslor i form av att vi får uttrycka rörelser som vi själva associerar med ljus och därigenom förkroppsliga dem. När vi presenterar vårt namn inför varandra tar vi in och uttrycker varandras namnrörelse men även varandras känslouttryck får avspeglas genom våra kroppar. Genom att känna hur en annan människas rörelse tar sig till uttryck i den egna kroppen, kan känslor förmedlas som man kanske inte hade tillgång till tidigare. Ibland tycks det vara som så att kroppen förmår uttrycka känslor lättare än vad orden gör. Att då få använda kroppen som redskap för att uttrycka sig är något som en av kvinnorna anser har stort värde.

Ibland kanske man inte kan berätta hur man känner, ibland är det svårt att sätta ord på vad man känner, men med kanske rörelsen kan man uttrycka sina känslor, så det är skönt. (Fokusgrupp 2, Vallby, 131205)

Det kan vara svårt att uttrycka känslor av olika skäl; man kanske inte vet hur man känner eller inte har orden för att beskriva dem. Då menar hon att det är så skönt med rörelsen, för det kan uttrycken komma mer naturligt. När känslorna förkroppsligas verkar det som att de kan de blir lättare att leva ut, men även lättare att släppa taget om. I denna process betonas det att det behövs någon som är närvarande och kan ”fånga upp” de känslouttryck som finns i nuet. En kvinna lyfter fram danskonstnärens förmåga att kunna se och närvara i deltagarnas varierande känslouttryck genom dansen.

Hon är så duktig på att plocka fram det här med känslor, ibland har vi varit gråtfärdiga, ibland vi är lite ledsna, när man kommer hit känner jag att jag kan vara mig själv, och oftast när jag går hem är jag glad. (Fokusgrupp 2, Vallby, 131205)

Det är blandade känslor som får levas ut i dansen, och hon beskriver något utav en acceptans i detta att känslor är föränderliga till sin natur. Dansen kan vara en plats att komma till och vara sig själv, oavsett känslöstämning. Genom den tillåtelsen och att kunna närvara med andra genom olika känslouttryck är det ändå oftast en känsla av lätthet som hon beskriver följer henne hem. Det kan handla om att det i dansen inte finns någon känsla som förespråkas framför någon annan, utan danskonstnären uppmuntrar till att leva ut de uttryck som finns i stunden utan att värdera dem. En annan kvinna delar med sig av hennes upplevelse av känslomässig närvaro som hon upplever i dansen.

Det finns inte ansvar på dansen, det finns inte nån att bjuda eller jag ska fixa, utan jag dansar för mig själv, *jag är, jag har kärlek med dem andra runt omkring mig, jag ser bara dom som jag dansar med*, jag ser inte vad som händer i hemmet, vem som är hungrig eller vad som är smutsigt, vad vill dom andra eller vem ringer i telefonen, du vet du släpper mycket, du släpper mycket ansvar som du har hela tiden, som en resväska, men du lämnar den väskan och kommer till att jag, för mig själv, nu ska jag fixa mig, det blir något helt annat. (Fokusgrupp 1, Pettersberg, 131204)

Hon beskriver tydligt hur hon i dansen kan hänge sig till nuet; hon *är* och hon ser bara dom andra som hon dansar med. I denna närvaro finns där också kärlek, som hon upplever att hon delar med dem andra som finns runt omkring henne. Det blir tydligt att någonting händer när inte ansvaret och allvaret får överhanden i livet. Den närhet hon beskriver tycks bland annat bli en följd av att ansvar och andras förväntningar kan lämnas åt sidan. I dansen beskriver hon hur hon kan frigöra sig från mycket av detta och komma närmare känslor. Hon gestaltar deltagandet i dansen som en möjlighet att lämna ifrån sig en resväska med ansvar vilket kan

vara ett sätt att påvisa att hur hon där kan närvara med andra på ett känslomässigt plan, och inte bara utifrån prestationer. En annan kvinna delger sedan hur dansen även givit henne möjlighet till att bearbeta känslor tillsammans med andra.

Jag har skrattat, dom har gråtit, jag har gråtit, danskonstnären sa en gång att ni ska komma på nåt negativt som ni har upplevt å så, och då kom det lite tårar, och det är skönt att man bearbetar det också, som man har i sig. (Fokusgrupp 2, Vallby, 131205)

I hennes beskrivning framhålls även hur förlösande dansen kan vara vad gäller de känslor som hon upplever behöver komma till uttryck. Hon beskriver hur centralt delandet av känslor är i dansen, det är något som erfars tillsammans med andra och som lyfts fram som betydelsefullt. Den känslomässiga närvaron i dansen tycks således ha en förmåga att så frön hos kvinnorna som uttrycker sig på olika sätt genom deras beskrivningar. Men den känslomässiga närvaron är även något som återkommer och på olika sätt betonas genom övningar i dansen.

Vi kan föreställa oss att vi planterar fötterna i marken, säger danskonstnären och illustrerar detta genom att ställa sig stadigt på sina fötter. Hon tittar på var och en av oss, och skyndar inte fram någonting. Vi andra tittar på henne och börjar ta efter hennes subtila rörelser. ”Vi ska nu prova att andas tillsammans, och öppna upp, säger danskonstnären efter en stund när kvinnorna ser ut att vara förankrade i sig själva, och i golvet. Vi håller varandras händer och andas tillsammans. Efter en dynamisk övning eller dansframträdande blir andningsövningar och beröring en möjlighet att komma tillbaka till oss själva, med en mer fokuserad närvaro där vi kan se och känna de som finns intill oss. (Fältanteckning, Pettersberg, 131121)

När vi i detta scenario uppmuntras till att ”plantera” våra fötter i golvet som ska gestalta marken, andas tillsammans och hålla varandras händer så skulle det likväl kunna symbolisera de frön som planteras i dansen, och den närhet som visar sig kunna uppstå ur detta. Det är något som växer i relation till andra vilket en av kvinnorna symboliskt beskriver då hon berättar om hur känslor kan förändras under dansens gång.

När jag kommer till dansen ser jag alltid ett leende, men till en början är det som ett vanligt hälsningsleende, men när man väl har slutat och alla ska gå hem, då är det ett stort leende med en positiv inställning, *du får den där positiva känslan, och ett leende som säger jag kommer sakna dig tills nästa gång när ska vi träffas?* Det sista när vi träffades, då var det sista gången, då var det lite sorgligt, fast vi hade ändå kul med dansen, men det var så att, *vi längtar redan tills nästa gång.* (Fokusgrupp 1, Pettersberg, 131204)

Hon beskriver hur den känslomässiga närvaron till andra fördjupas genom dansen. Det hon uppmärksammar som ett hälsningsleende vid dansens början förändras och beskrivs ta formen av något betydligt mer känslonära mot slutet. Hon beskriver då hur hon känner med och för andra, och hur hon vidare upplever att det finns en ömsesidig längtan om att vilja träffas igen. I hennes beskrivning ger hon uttryck för att vara mer känslomässigt närvarande, då hon tycks läsa av andra med mer känslomässig närvaro. Det är något som hon tydligt illustrerar genom att betona att det är ett ”vi” som längtar tills dansen ska börja nästa gång.

De upplevda effekterna av dansen

De återstående teman kommer att belysa de upplevda effekterna som deltagandet i kvinnodansen beskrivs kunna tillföra. I det första temat *En samvaro bortom gränser* sker något utav en fördjupning för vad processen och den känslomässiga närvaron i dansen får för betydelse vad gäller samvaron. I det andra temat, *En grogrund för självkänsla och frihet* berörs de upplevda effekter som deltagandet i dansen beskrivs kunna tillföra på ett individuellt plan, medan temat därefter - *Relationen till andra utanför* ser till den sk. ”överspillningseffekt” som deltagandet beskrivs kunna få till relationerna utanför danssalen. I det sista temat *Dansens existentiella värde* riktas blicken till vilken betydelse deltagandet i

kvinnodansen kan innebära i sin helhet, samt vilka effekter deltagandet kan tänkas få på längre sikt.

8.4 *En samvaro bortom gränser*

Utifrån den process av närvaro och närhet beskrivs det emellertid kunna växa fram något som kan likna en samvaro bortom gränser, i den mening att mötena beskrivs utgå från en jämlik plattform, och att detta är något som kvinnorna beskriver känns. Deltagandet i dansen beskrivs som något som kan upphäva känslan av gränser gentemot andra människor och synen på olikheter, och istället öppna upp för en samvaro där man kan vara tillsammans i närhet och på lika villkor. En kvinna ger uttryck för en ny syn på sig själv och andra till följd av den närhet och närvaro hon beskriver att hon upplever genom dansen.

Ibland sätter fördomar en slags vägg för andra, som att jag vill inte ha kontakt med andra, jag vill bara ha kontakt med min egen etnicitet för det är tryggt för mig, men i dansen kommer vi närmare varandra, när vi håller varandra i händerna och när vi går runt, då försvinner allt det där, du upptäcker att du kan umgås med andra, och att det inte är någon fara. Du kan hålla i hennes hand, trots att du inte känner henne, vem hon är, vad hon har för bakgrund, vad hon har för problem, om hon är mamma eller om hon är arab, utan du bara, du är med henne, och *du delar med henne det här, känslan av glädje i dansen, det är det som är det viktigaste*. (Fokusgrupp 1, Pettersberg, 131204)

Hon beskriver hur närheten i dansen bidragit till att hon nu förmår gå utanför den egna bekvämlighetszonen och uppleva en samvaro med en mångfald av kvinnor. Det som tidigare kunde upplevas som främmande och otryggt, och där väggar symboliskt stod emellan, framstår ha omvandlats till något betydligt tryggare och närmare. I nuet, i dansen, verkar det inte finnas någon anledning att fästa någon vikt vid vare sig bakgrund eller etnicitet, utan det primära tycks vara dansen och de möten och känslor som kan förena kvinnorna där. Hon berättar att hon nu kan umgås med andra över kulturgränserna, som hon insett kanske inte är verkliga gränser trots allt. Det är en genomgående närhet och jämlikhet som på olika sätt beskrivs vad gäller hur kvinnorna ser på varandra i dansen. Det verkar som att denna samvaro bortom gränser, att få vara tillsammans med en variation av människor på lika villkor, är av lika stort värde som själva dansen i sig. En annan kvinna berättar om värdet av den tillåtande samvaron:

Det är dansen, det är rörelserna, men samtidigt är det mötena med de här människorna, från olika kulturer och länder, alla möjliga finns här, alla ligger på en och samma nivå, vi kommer dit för att dansa, och det är skönt att man inte behöver ha den här äldre, yngre, det här med status och jobb eller det här är mindre värt, nej det finns inte i dansen, där är vi tillsammans. (Fokusgrupp 2, Vallby, 131206)

Hon lyfter fram hur möten med mångfald kan skapa ett mer jämlikt förhållningssätt som inte sätter några gränser för vilka som kan vara tillsammans. Det är något som beskrivs bära på potentialen att kunna förena på ett djupare plan; de kan mötas bortom etnicitet, status och ålder. Ofta kan det finnas en föreställning om att det är de yttre attributen som avgör vem man är, vilket flera av kvinnorna menar har förmågan att upphävas i dansen.

Många skäms i början, men nu dom bryr sig inte, dom vågar visa sig, det spelar ingen roll, vi är likadana, även om du tjock eller kort, det spelar ingen roll, om du har mage, du fött barn, det spelar ingen roll, du kommer in och du rör på dig, ibland vi tror vi måste vara smal och fin, men här det spelar ingen roll. (Fokusgrupp 1, Pettersberg, 131204)

Hon exemplifierar hur fysiska attribut förefaller sig allt mindre viktiga i dansen. Det hon beskriver är att de inte sätter några gränser för samvaron i dansen, och hur hon upplever att andra kvinnor lyckas frigöra sig från osunda föreställningar i dansen och istället ge plats åt värden baserade på jämlika och mänskliga sådana, där vi alla beskrivs vara lika inför

varandra. Även om de djupare värden kan vara svår att beskriva i ord, så framhålls de emellertid vara av stor betydelse.

Vissa saker är så svåra att beskriva, för det är mycket känslor, men samtidigt står jag här, och håller i den människan, så jag vet inte, den kanske kommer från Afrika nånstans, eller jag har aldrig varit i det landet eller aldrig hört talas om, men bara att, ja men det är ju människa precis som mig, och vi finns ju här och vi ska ha kul tillsammans så, så att själva den här känslan, hur ska man uttrycka, det är inte lätt. (Fokusgrupp 2, Vallby, 131205)

En annan kvinna beskriver nämligen hur närheten till en annan människa kan bli en möjlighet att uppleva hur lika vi egentligen är när allt kommer omkring. Det är också det som blir det viktigaste, att vara känslomässigt närvarande med en annan människa och till det kanske det inte ens behövs uttryckas några ord. Det är som att det är då som insikten om varandras likheter snarare än olikheter uppenbaras och en samvaro utan gränser kan få plats. Närheten i dansen betonas av flera vara en den faktor som har förmågan att upphäva gränserna, eller ta bort "staketet" såsom en av kvinnorna beskriver det.

Man kommer *nära* varandra, kroppen kommer *nära*, hjärtat kommer *nära* varandra, vi delar glädje faktiskt, man vågar att se, man vågar, jag kan lära, det finns inte nåt staket, vi kan lära varandra och alla har sitt egna namn, på många sätt får man glädje och stöd. (Fokusgrupp 1, Pettersberg, 131204)

Igenom sitt berättande illustrerar hon hur dansen har öppnat upp för en fördjupad närhet och samvaro. När kroppen kommer nära i dansen skapas även en närhet som berör på ett djupare plan; det är hjärtan som kommer nära, och känslor som väcks till liv inför andra. Samvaron med andra kan göra det möjligt att se bortom det invanda, och se andra på ett nytt sätt bortom några gränser. Och i detta finns det lärdomar. När hon vidare illustrerar hur alla har sitt egna namn, kan det vara ett sätt att symboliskt påvisa hur alla får vara dem de är i dansen och hur det är något som i sin tur är stärkande och tillför glädje och stöd. Hon beskriver även att det finns utrymme att vara tillsammans i flera känslotillstånd, i lätthet men även att få stöd om man inte mår bra. Det är således en samvaro utan gränser som beskrivs ta sig olika uttrycksformer. Det kan då även uppstå en önskan om att få fortsätta vara i kontakt med varandra även vid dansens slut, vilket ytterligare kan påvisa att det inte finns några gränser i samvaron, då alla framstår vara lika välkomna oavsett hur många gånger man deltagit i dansen.

När dansen är på väg att avslutas för kvällen berättar kvinnan bredvid mig i cirkeln att det ska vara fest på kvinnokafét om två veckor. Hon bjuder in mig att delta, och det känns som att hon genuint vill att jag ska komma. *"Kom, det kommer bli jättekul, då blir det mycket dans och mat, och alla kommer att komma, säger hon och skrattar. De andra kvinnorna intill oss instämmer och uppmuntrar mig också till att komma.* Jag blir glatt överaskad och känner mig redan så väldigt inkluderad. Jag har bara träffat henne en gång tidigare, och hon bjuder redan in mig till deras fest och till och med till sitt hem. (Fältanteckning, Pettersberg, 131121)

Detta scenario kan visa hur villkorslös och inkluderande atmosfären kan upplevas i dansen, utifrån det perspektivet att komma som nästintill ny i sammanhanget. Det ges uttryck för att vilja skapa kontakt och komma närmare på ett mänskligt plan, utan att göra skillnad på människor. En annan kvinna försöker sätta ord på denna inkluderande känsla, och hur det i dansen är möjligt att vara tillsammans med andra precis som man är.

Jag blir mycket glad när vi träffas alla kvinnor, ibland ser jag aldrig en kvinna utan slöja, men när vi är tillsammans här och dansar tar dom bort, oh my god dom glömmer allting, alla känner sig så glada, inte blyg, nej nej, man inte känner så. Det spelar ingen roll om det är afrikaner, eller nej nej, glöm det, jag brukar säga, blod det finns bara en färg och den är röd. (Fokusgrupp 1, Pettersberg, 131204)

Det är som att kvinnan som delger detta inte enbart syftar till att slöjan kan tas bort i samvaron med andra kvinnor, utan den verkar även rymmas av en symbolik för att gränserna

till andra rent generellt suddas ut och upphävs i dansen. Det understryks även då hon beskriver hur kvinnorna glömmer allting; alltifrån blyghet till betydelsen av etnicitet. Hon betonar istället hur de kan vara tillsammans och våga ta för sig, när dansen blir tillgänglig för dem alla oavsett bakgrund.

8.5 En grogrund för självkänsla och frihet

Närheten och samvaron som byggs upp i dansen kan bidra till att man som individ även vågar känna, uttrycka sig och ta plats på ett sätt som tidigare inte framstått som en självklarhet. Deltagandet i dansen har därigenom visat sig kunna bli en grogrund för starkare självkänsla och en känsla av frihet kan därmed följa, då det är någonting som beskrivs beröra inifrån och ut. Deltagandet i dansen beskrivs emellertid kunna påverka självkänslan positivt då bland annat gamla mönster kan utmanas och förändras. En kvinna illustrerar hur dansen bidragit till att hon nu känner större frihet, eftersom den skam och oro hon tidigare upplevde inte längre gör sig påmind i hennes kropp. Hon framhåller att det är dansens sammanhang och närhet som bidragit till en starkare självkänsla.

I början när jag dansade skakade min kropp, och när jag sjöng, varför jag blir så här tänkte jag. Jag läste papperet så här och jag glömde, hemma jag kunde allt, och i skolan jag kunde inte. Jag var rädd att göra fel, kanske andra skrattar, jag vet inte, kanske jag hade inte självförtroendet, hela min kropp darrade, men inte nu faktiskt. Dansen har hjälpt mycket, när jag första gången såg danskonstnären skämdes jag, men sen när hon kramade och dansade med mig och vi pratade, så delade vi tillsammans. (Fokusgrupp 1, Pettersberg, 131204)

När hon då blickar tillbaka på hur det var när hon började dansa är det någonting som skiljer sig från hur det är idag. Tidigare beskriver hon hur det då fanns en skam och en rädsla att göra fel, då det var något som tog sig till uttryck även kroppsligt i form av darrningar. Hon beskriver en känsla av otillräcklighet, en rädsla att göra ”fel”. Det är som att hon då mer syftar till att hon förut saknade självkänslan, men hon uttrycker det som avsaknad av självförtroende. Men det verkar som att det är något som har berört henne djupare än så, och att känslan för vem hon är har påverkats av dansen. I hennes beskrivning framhålls det vara närheten och närvarons förtjänst, känslan att vara sedd och berörd på riktigt, som bidragit till att självkänslan fått möjlighet att gro. Samtidigt som hon förmedlar hur självkänslan har vuxit ger hon även uttryck för en känsla av frihet över att skammen och rädslan inte längre tar sig kroppsliga uttryck. Det framhålls således även vara en frihet i att nu kunna blicka tillbaka på denna förändringsprocess, och se att det faktiskt är annorlunda nu både kroppsligt och mentalt. Att frigöra sig från skam och rädsla över att visa sig inför andra framhålls vara en process, där deltagandet i dansen kan utgöra en grogrund för denna frigörelse. En annan kvinna beskriver hur även hennes rädsla att röra sig inför andra har förändrats sedan hon började delta i dansen.

Aldrig jag ville att någon skulle se mig, och röra mig, och dansa, om jag gjorde nån rörelse hemma eller om jag satt på musik och gjorde den jag låste dörren, för mig själv liksom och gjorde det, jag skämdes som att det var lite så där jag kan inte, men nu är det bättre. (Fokusgrupp, Vallby, 131206)

Det som tidigare betraktades som en nästintill omöjlighet; att bli sedd i dansens rörelse och berörd av andra fysiskt, har visat sig vara möjligt trots allt. Genom sitt deltagande i dansen beskriver hon nämligen hur något har, och även fortsätter att förändras och ta form vad gäller hennes självkänsla. Hon ser tillbaka på skammen på ett sätt som gör att den verkar tillhöra det förflutna mer än nuet. En annan kvinna betonar vidare hur betydelsefull dansen kan vara för att kunna bli medveten om detta. Det är då som att deltagandet i dansen tar bort fokus från fysiska attribut och mer fokuserar på att leva ut känslan för vem man är inifrån och ut.

När hon dansade för oss, blev vi så här, nu ska vi också dansa, det är inte skämmigt, hon är kvinna, vi är kvinnor, och *vi kan dansa*, vi dansar inte för att känna någonting, *vi dansar för att kroppen ska känna frihet och självförtroende*. Många tror att kroppen är fin eller ful eller att kläderna inte passar. (Fokusgrupp 1, Pettersberg, 131204)

Hon beskriver hur hon genom dansen upplever att det växer fram en starkare tro till sig själv till följd av samvaron hon upplever i dansen. Det är som att samvaron gjort henne medveten om att alla kvinnor kan dansa, och att det primära är att känna detta inifrån. Det handlar inte om att objektifiera någon utan om att *känna* och växa tillsammans med andra kvinnor, och därigenom även uppleva en frihet. När fokus förflyttas från yttre attribut och prestationer, ges det utrymme att känna och uppleva både dansen och sig själv inifrån vilket får betydelse för självkänslan, då det berör på ett djupare plan. Den frihet det beskrivs ge att vara tillsammans med enbart kvinnor, framhålls även av en annan kvinna.

Man behöver inte tänka, nej jag vill dansa till vissa, för min man eller nånting, man måste känna själv, jag vill bli vad? (Fokusgrupp 1, Pettersberg, 131204)

Hon beskriver hur hon i dansen kan uppleva en frihet till att känna vad hon själv vill. Det finns inga krav på vad eller hur något ska visas, utan det handlar mer om att få vara ett subjekt som får lov att känna fritt snarare än ett objekt inför någon annans önskemål. Det påvisar hur självkänslan kan få ett större utrymme att gro, eftersom hon beskriver hur hon då kan se närmare till sitt eget värde och fråga sig själv vad *hon* vill bli. Det behöver för den sakens skull inte innebära att yttre skönhet blir vare sig osynlig eller oviktig i dansen, utan snarare att den tycks kunna bli något som kan upplevas och växa *inifrån* kvinnorna själva genom att de får *känna* sig snygga för sin egen skull i dansen. En kvinna beskriver hur hon i dansen fått starkare självkänsla, eftersom hon då upplever en frihet från prestationer.

Man får det här självförtroendet, eller självkänslan kanske man bäst säger, man är alltid ute och presterar, och jobbar å sådär, det är lätt att glömma sig, att jag är också kvinna, den här självkänslan, och *här* får jag den, här *känner* jag att jag är också snygg. (Fokusgrupp 2, Vallby, 131206)

Hon beskriver hur hon i dansen på något sätt kan komma närmare sitt eget värde, och även sig själv som kvinna. Den kvinnlighet hon upplever beskrivs som något som kommer inifrån henne själv. I dansen är det som att hon kan känna sig attraktiv på ett sätt som hennes prestationer inte alls kan jämföras med. Självkänslan visar sig här tydligt vara sprunget ur någonting som känns, snarare än någonting som görs, då en annan kvinna uttrycker en frihet över att upptäcka nya sidor hos sig själv som människa.

Jag upptäcker att jag kan vissa saker, jag kan vissa saker som jag aldrig tänkt att jag kan, men nu kan jag det, det är roligt att upptäcka nya saker i mig som människa. (Fokusgrupp 2, Vallby, 131206)

I hennes beskrivning återspeglas såväl en starkare självkänsla som en större frihet. I dansen upptäcker hon sidor hos sig själv som hon inte varit i kontakt med tidigare, vilket påvisar hur känslan för vem hon är kan tänka sig ha vuxit i dansen och att hon i detta vill förmedla den frihet som dessa nya upptäcker berikat henne med.

8.5.1 Relationen till andra utanför

Flera av kvinnorna beskriver hur deltagandet i dansen inte enbart har en förmåga att berika dem själva utan att relationer till andra utanför kan påverkas positivt. Det förmedlas en vilja att möta andra halvvägs efter deltagandet i dansen, och relatera till andra utifrån en mer känslomässig närvaro. En kvinna illustrerar hur närvaron och den känslomässiga närheten kan avspeglade sig i hennes familjerelationer.

Du har dansat innan och du känner att du får mer *tålmod* med familjen, man skrattar lite mer, och kommer ihåg fina saker istället, det kommer mycket känsla samtidigt, du har *tålmod* dom dagarna du varit trött eller kanske tjafs med familjen, det blir mycket annorlunda faktiskt. (Fokusgrupp 1, Pettersberg, 131204)

Deltagandet i dansen beskrivs ge henne en påfyllnad av känslor som även tillför energi och närvaro till hennes relationer utanför danssalen. Hon beskriver hur det ger kraft till att engagera sig med familjen och vara närvarande i känslor tillsammans med dem, vare sig det handlar om något betungande eller glädjande. Det känslomässiga engagemanget, såsom att ha *tålmod* med familjen, skratta och överhuvudtaget vara närvarande i det som behövs är något som framstår kunna berika relationen till andra, och göra dem annorlunda. Likväl som deltagandet i dansen kan bidra till ett ökat *tålmod* i relation till andra, berättar en annan kvinnan att hon efter dansen får lättare att släppa taget om känslor och förlåta andra.

Om du kommer hem, och säg att du har nåt problem med din bror eller med dina föräldrar, som du sa, man glömmer det, jag har varit glad, jag är på bra humör, jag *förlåter*. (Fokusgrupp 1, Pettersberg, 131204)

Hon berättar hur hon tar med sig de positiva känslorna från dansen, och kan glömma bort det jobbiga som tidigare kan ha varit. Det är som att känslan för ett problem beskrivs kunna transformeras och utmytna i att hon förmår förlåta snarare än att hålla fast vid det. De positiva bieffekterna som deltagandet tycks kunna tillföra familjelivet beskriver en kvinna vara av mycket stort värde, även i ett större perspektiv. Den glädjen hon sprider från dansen påminner andra om den samtidigt som hon menar att det även ger en tankeställare om att de positiva stunderna i livet behöver få mer plats.

Dansen påverkar mig mycket mig som människa, sen påverkar jag min familj, mina barn hemma, det påverkar på nåt sätt att jag tänker, det finns tillräckligt med elände, men det finns också fina stunder, glada stunder, man måste ta vara på det, och uppleva dem, för att man ska kunna leva, livet handlar inte bara så att man tänker på dom negativa, det finns också nåt positivt med livet. (Fokusgrupp 2, Vallby, 131206)

Det är en glädje som beskrivs tas med från dansen, men också en insikt om att motpolen till det elände som finns i världen behövs och det behöver dessutom ges tid och tas om hand. Deltagandet i dansen kan bli en påminnelse om hur närvaron och närheten till andra får betydelse i ett vidare perspektiv. Detta leder oss vidare till att se närmare till de upplevda effekter som dansen beskrivs kunna få utifrån ett existentiellt perspektiv och eventuellt på längre sikt.

8.5.2 Dansens existentiella värde

Livets existentiella dimension kan fyllas av ny livsenergi och mening, allteftersom kroppen, människor och livet tillåts komma närmare in på igenom dansen. Den närvaro och närhet som dansen till stor del utgår ifrån kan bidra till upplevelsen av att livet kan levas i nuet, och i riktning mot framtiden snarare än genom minnen från det förflutna. Detta är aspekter som kommer att beröras i följande underteman. I det första undertemat *Dansen som en livskälla* kommer den längtan och vidare frågeställningar som dansen har väckt hos kvinnorna att beröras, medan det andra undertemat, *Att skapa framtiden genom nuet* kommer att beskriva hur deltagandet i kvinnodansen även kan öppna upp för en framtidstro.

8.5.3 Dansen som en livskälla

Det sammanhang bortom vardagen som dansen har tillfört kvinnorna har beskrivits som något de längtat efter. När denna möjlighet att få dansa har kommit, framhålls den på olika sätt som något av en livskälla och något som har ett obeskrivligt värde för kvinnorna som deltar. En kvinna beskriver hur dansen tillfört hennes liv något utav en ny mening, då det skänkt henne

extratid och möjligheten att uppleva sig själv i ett annat sammanhang än inom hemmets fyra väggar.

Till mig dansen betyder allting, livet. Jag har barn, och man kan vänta sig att vi kvinnor, vi stannar länge hemma, så mycket hemma utan mannen, dom hjälper men inte så mycket, jag tror vi kvinnor har tjugofyra timmar med barn, men vi vill också ha extratid, och vi har fått nu. När jag kommer hem jag visar dansen till mina barn. Dom bara skrattar. (Fokusgrupp 1, Pettersberg, 131204)

Hon tillskriver dansen ett starkt existentiellt värde, i den starka mening att dess betydelse blir jämförbart med livet och allting. I hennes beskrivning betonas hur den kvinnliga existensen kan domineras av att vara i hemmet och ta hand om barn dygnets alla timmar. Det är emellertid en ensamhetskänsla som framträder i detta, och en längtan efter tid till att även kunna uppleva något mer av livet. Hon ger även uttryck för en kollektiv längtan, det är ett *vi kvinnor* som längtat efter denna extratid. Det är med glädje hon uttrycker att möjligheten till detta nu kommit till följd av kvinnodansen. Hon uttrycker inte bara glädjen för sin egen skull, utan det är snarare en glädje hon beskriver att hon känner och delar med alla kvinnor som nu fått denna möjlighet som dansen inneburit. Den glädje som dansen beskrivs ha tillfört henne framstår som något betydelsefullt som lämnar avtryck, då det är något som hon delar och visar för sina barn efter dansen. Det existentiella värde som dansen tillför kvinnorna uttrycker sig ofta i form av att vilja föra dessa nya värden och möjligheter vidare. Ytterligare en kvinna betonar hur hon vill kunna ge dansen vidare till sina barn, men att de själva ska få möjligheten att vara med och delta.

Det skulle faktiskt vara väldigt intressant om vi kunde ta med oss våra små tjejer någon gång, små och små dom är tio år och så, men så att dom får vara med nån gång, och visa att det är inte alla danser som är förbjudet, det vi gör är inte farligt eller utmanande. När man hör ordet dans i vissa kulturer, är det ibland stopp, som vi vill inte skicka våra döttrar, vi vill inte ha dans, så, men om man då kommer hit och tittar, och ser att det vi gör inte är farligt, det är inte nånting som är utmanande. Det är att ha roligt, umgås, och röra på sig och må bra, så det skulle vara bra om vi kunde ta med oss tjejerna också. (Fokusgrupp 2, Vallby, 131205)

De existentiella värdena blir framträdande även i denna kvinnas beskrivning då hon uttrycker en längtan efter att få omförhandla de föreställningar som råder gällande att dans skulle vara något farligt eller utmanande för unga tjejer att engagera sig i. Det finns ett existentiellt värde i dansen som hon vill föra vidare, som betonar vikten av att ha roligt, umgås och vara i rörelse. Dans ska inte betraktas som något farligt eller utmanande utan istället som något livsbärande. De livsbärande elementen är något som även berörs genom dansens övningar, där deltagarna på ett sätt symboliskt "bär" varandra samtidigt som de ger varandra möjlighet att röra sig fritt. Det finns ett helhetsperspektiv som förutsätter både ett jag och ett vi.

I samtidiga rörelser tar vi varandras händer och går in mot cirkeln. Vi sträcker våra händer uppåt luften för att öppna upp bröstkorgen, och andas in. Det blir som ett sätt att öppna upp både för varandra, vår kropp, och vårt hjärta. Vi får sedan hålla upp ett blått, genomskinligt skynke tillsammans. "Ni får prova att gå under om ni vill, säger danskonstnären". Några av kvinnorna verkar först lite tveksamma, så danskonstnären går under och visar hur det kan vara, och att det inte är något "farligt". Hon rör sig under skynket, med både stora och små rörelser. Det blåa skynket blir som till vatten, och som att hon simmar där under. Tillsammans hjälper vi andra kvinnor till att hålla det, så att hon fritt kan röra sig där under så som hon vill. Det är vatten, rörelse, samspel, vilket allt är en förutsättning för liv. De allra flesta kvinnor deltar sedan i övningen och provar att röra sig under skynket. Det må se enkelt ut, men det väcker starka känslor hos dem som deltar. Flera av kvinnorna uttrycker därefter hur härligt det känns. De ser så upprymda ut när de rör sig där under och när de sedan kommer tillbaka för att själva hålla skynket, och lämna plats åt nästa att röra sig. Jag provar själv att gå under, och jag upplever något befriande i den och som att jag kan känna att jag faktiskt är en del av ett större sammanhang. (Fältanteckning, Vallby, 131212)

Även om det kan framstå som trivialt att röra sig där under skynket, så är det viktigt att inte glömma att det till en början finns en viss försiktighet till att gå under och röra sig inför andra. Det som tar sin utgångspunkt i gemensam beröring, kan handla om att ha tillit till andra. Och

för att kunna ”ta för sig” och på egen hand och våga röra sig fritt, kan vara något som efterfrågar ännu mer tillit. Det kan behövas en tillit till att andra kommer finnas därintill och hålla upp skynket. De behöver hålla upp och samtidigt vara där med sin närvaro för att rörelserna ska våga levas ut mer. Denna övning kan då förefalla sig långt ifrån trivial i den meningen. I den finns en existentiell symbolik - att det är med andras närvaro och närhet, som nästa steg blir möjligt. I dansen kan det bli möjligt att ta detta nästa steg. Men för att kunna låta rörelserna komma fritt kan det tänka sig att det behövs en tilltro till att det finns ett större sammanhang, människor omkring att växa tillsammans med. I ett större sammanhang behöver man inte alltid bära alla bördor själv, utan det är något som kan ge en känsla av att såväl kunna delas och helas med andra. På samma sätt som dansen kan tillföra mycket av denna existentiell energi, beskriver en kvinna hur avsaknaden av danstillfällena också väcker starka känslor.

Jag tänker jättemycket ibland, jag kan gå in i ett rum bara för mig själv, så tänker jag såhär ja vad ska jag göra idag, vad tråkigt, vem ska jag gå till, det är mörkt ute, och jag vågar inte å sådär, då blir man liksom så här ledsen, och ja tänk om den där dansen kunde vara flera gånger. (Fokusgrupp 2, Valby, 131205)

Deltagandet i dansen kan tillföra mycket på många plan, och då den tar slut kan ett vemod och en saknad av närheten och stödet som dansen tillfört göra sig påmind. Hon framhåller då vilket existentiellt värde dansen har för henne, och de stunder hon önskar att dansen fanns där är det som att de existentiella frågorna kommer henne allt närmare – hon börjar tänka mer och fundera över vad hon vill få ut av sin vardag. Det kan tänka sig att dansen väckt en längtan efter att få ut mer av existensen i såväl litet som i stort då hon samtidigt uttrycker betydelsen av att ha ett närande sammanhang i livet.

8.5.4 Att skapa framtiden genom nuet

Det är som att deltagandet i dansen även tända ett ljus i en mörk tunnel och göra tron till framtiden mer synlig. Det kan väcka en existentiell process som får ett stort värde för såväl synen på det förflutna, nuet och framtiden. På längre sikt kan deltagandet i dansen därför komma till att handla om något mer än att ”glömma” vardagen och komma närmare sig själv. Det är något som kan sätta existensen lite i gungning, och bjuda in till en resa som man kanske inte trodde var möjlig. Detta är något som låter sig illustreras då en av kvinnorna beskriver en omvälvande förändringsprocess som ägt rum i hennes liv. Hon beskriver deltagande i dansen som en bidragande faktor till att hon steg för steg har vågat lämna ett lidande från det förflutna bakom sig för att istället bli en medskapare av nuets möjligheter som dansen och musiken givit henne.

Jag tänkte förut att jag ville inte leva, jag tänkte bara på de fina minnen av nära och kära, och kände att jag behöver inte dansa, dom dog, dom dansar inte, dom äter inte mat, jag ville dela den kärleken som jag lever med dom, men dom var inte här. Du vet hela mitt liv rasade och jag ville komma tillbaka, även om jag hade förlorat mycket så ville jag ändå hitta mig själv. Jag ville göra något, jag ville inte straffa mig hela mitt liv, jag ville komma tillbaka för min och barnens skull, och för att kunna ta hand om samhället, för det, dansen är ett liv faktiskt, jag hade aldrig lyssnat på musik eller dansat i hela mitt liv, men nu, det är nästan fyra fem år sedan, och nu dansar jag och lyssnar på musik, jag sjunger på arabiska, på svenska, och på kurdiska, jag blandar sen jag sjunger. (Fokusgrupp 1, Pettersberg, 131204)

Hennes livssituation som hon tidigare upplevde som ett lidande beskriver hon ha förändrats sedan hon kommit i kontakt med dansen och musiken. Dansen och musiken verkar ha blivit ett sätt att återta kontakten med det livet som finns för henne här och nu. I detta framstår deltagandet i dansen och närvaron blir den framträdande vändpunkt som bidrar till att hon inte längre lever genom skulden till det förflutna, och straffar sig. Hon tillåter sig nu att dansa även om hennes släktingar inte kan göra det. Det är som att dansen har bjudit upp till ett nytt

liv, och något som även håller på att ta form, mer än vad det handlar om att komma tillbaka till något. Från att inte ha dansat tidigare beskriver hon även hur hon upptäckt rikedomerna i att få vara en del av detta och få förena olika kulturella uttryck. Hon ger uttryck för en nyfunnen livsglädje och skaparlust då hon berättar att hon inte enbart tillägnar sig olika kulturella uttryck utan dessutom experimenterar med dem i form av både dans och musik från olika kulturer. Det framstår inte längre handla om att straffa sig själv eller skjuta upp glädjen i livet, utan se att det finns mycket fint tillgängligt i nuet och mycket som hon kan göra för att påverka livets riktning.

En sådan framtidstro kan även födas genom att kvinnorna får uttrycka sina framtidsvisioner, såväl kroppsligt som verbalt. Det finns scenarion i dansen som i synnerhet tagit fasta på att släppa och tacka för det förflutna och ge uttryck för vad de längtar efter att manifesteras i livet. Det är något som gestaltar sig vid dansens terminsavslutning.

Eftersom det snart är nytt år så tänkte jag att den första rörelsen vi ska göra i cirkeln ska få uttrycka något om vad det året som varit har betytt för oss, och sedan vad vi önskar oss av det nya året, säger danskonstnären med en förväntansfull ton. I detta ögonblick låter vi först rörelserna få tala för sig själv. Några av kvinnorna gör rörelser där de sjunker ihop, som att de vill ge uttryck för att året varit tungt, monotont. Men några gör också mer dansliknande rörelser - snurrar runt eller något annat dynamiskt såsom att hoppa framåt med full kraft. Även om rörelserna, och upplevelserna från året som har varit ser ut att variera så finns där ändå något gemensamt. Det är inget som sägs med ord, men det tar sig i uttryck genom de rörelserna som framförs. De är större, och hela kroppen används på ett helt annat sätt än tidigare. *Kvinnorna börjar dansa sin rörelse och flera av dem använder även sina händer för att forma ett hjärta, eller sträcka sina händer uppåt.* Det ser då ut som att det finns en längtan efter något mer, något annorlunda som uttrycks och återkommer i deras rörelser. *Något skiljer de nya rörelserna från de tidigare och det som har varit.* (Fältanteckning, Vallby, 131212)

Det är en stark övning som mycket handlar om att med kroppen få möjlighet att symboliskt släppa taget och visa tacksamhet för det som varit och lämna plats till att välkomna något nytt -något man själv vill och kan skapa. I de rörelser som framförs går det att utläsa en starkare tro till framtiden, då det är rörelser som tar sig större kroppsliga uttryck. Kvinnorna ger även utrymme för dans och kärlek, men framförallt något nytt då det finns en öppenhet i att involvera mer av sig själv. Deras rörelser visar att det nya som stundar inte behöver bli som det som har varit utan det uttrycks med hela kroppen en tro till att framtiden kan te sig annorlunda. Denna upplevelse är något som förstärks när vi därefter delas in i två grupper, och därtill även får sätta ord på de önskningar vi vill manifesteras. Men denna gång med fokus på gruppens önskningar.

Det är en ivrig stämning i de två stora grupperna som bildats. Nu ska vi komma överens, både kroppsligt och verbalt, om fem symboler, som ska få uttrycka det vi önskar. Rörelser varvas med verbal kommunikation. *Hälsa, styrka, fred, förlåtelse och arbete* är önskningar vi manifesteras i vår grupp. Rörelserna som först tar sig varierande uttryck i våra kroppar, övergår så småningom till gemensamma rörelser då vi både lyckas prata och skratta oss fram till dem. Både prata och skratta oss fram till dem. När vi ”övat” i dem tillsammans är det dags att visa upp dem. Den andra gruppen ger då oss leenden, klappar händerna och kommenterar som gensvar. Först försöker de gissa sig till vilka önskningar våra rörelser symboliserar, innan vi berättar och reflekterar över dem tillsammans. (Fältanteckning, Vallby, 131212)

I dansen är det som att deltagarna uppmuntras till att komma i kontakt med viljan till att skapa och uppleva något som gynnar helheten. Genom att låta sig känna efter hur önskningarna känns i den egna kroppen kan vara ett sätt att först få förankra dem i sig själv, för att sedan bli samspelade och förstärka dem tillsammans. Det samarbete som kan ta sig till uttryck såväl verbalt, kroppsligt som känslomässigt. Även om det emellertid är det känslomässiga engagemanget som i detta scenario föder fram de gemensamma rörelserna; vi skrattar oss fram till dem. När vi blir förankrade i våra önskningar som grupp, och delar med oss av önskningarna till den andra gruppen väcker det ett tydligt känslomässigt engagemang även hos dem. Det som först tog sin utgångspunkt i det egna jagets framtidsönskningar, övergick

till gruppens för att sedan övergå till att beröra den större gruppens. Det kan säga något om hur deltagandet i kvinnodansen mycket handlar om att steg för steg utvidga perspektiven, genom att låta det egna jaget växa i något nytt tillsammans med andra.

8.5.5 En sammanfattning av studiens resultat

När kvinnorna deltar i dansen är det inte sällan en längtan bort från en monoton vardag som ger sig till uttryck. En vardag präglad av tankar av oro, längtan samt ett ansvar för familjen, släktingar i andra länder, och de olika förväntningar som beskrivs kunna medfölja. Deltagandet i dansen framstår kunna bli en betydelsefull kontrast, och ett sammanhang där det blir möjligt att vara sig själv förutsättningslöst. I dansen ställs det nämligen inga krav, utan det som framträder är närmast ett här och nu fokus som beskrivs bidra till att kvinnorna kan närma sig sina egna behov och börja minnas sig själva.

I processen som sker i dansen kan kontakten med det egna jaget och kontakten till andra komma till att fördjupas allteftersom. Den närvaro och närhet som genomsyrar dansens övningar och möten utmärker sig inledningsvis genom närvaro i den egna kroppen. För att kunna känna och uttrycka sig och på så sätt fördjupa förståelsen för de föränderliga uttryck som levs ut behövs denna förankring till kroppen. Det handlar således om att känna sin kropp och sitt uttryck, såväl som att läsa av omgivningens. En växelverkan mellan det egna jaget och andra är återkommande, då det handlar om att dela med sig av sitt eget uttryck och låta andra beröras och ta efter, för att därefter ta in någon annans. Det kan bidra till att mottagligheten för andras närvaro och känslor förstärks, och att det så småningom kan infinna sig en större öppenhet till att bli, och framförallt våga bli berörd av andra. Den kroppsliga närvaron kan emellertid ”smitta” av sig och spridas vidare till omgivningen, likväl som den känslomässiga närvaron till andra kan fördjupas i takt med detta. De uttryck som delas i dansen hämtar ofta sin näring ur något känslomässigt, varpå den känslomässiga närvaron till andra får stor betydelse och beskrivs vara något som växer sig allt starkare genom dansen.

De upplevda effekterna som deltagandet i kvinnodans kan tillföra är en samvaro bortom gränser, där upplevelsen av att kunna vara tillsammans med andra oavsett hur lika eller olika de än är får stor betydelse. Det som kan upphäva föreställningar och rädslor inför olikheter beskrivs vara den närhet som finns i dansen, såväl den känslomässiga som den fysiska. Det beskrivs kunna tillföra en känsla av att höra samman på ett djupare plan bortom kategoriseringar. Även på ett individuellt plan beskrivs gränser kunna upphävas - de som man själv kan ha byggt upp gentemot omvärlden på grund av låg självkänsla. En rädsla för att visa sig inför andra kan utifrån det stöd som finns i dansen genomgå påtagliga förändringar. Det är förändringar som beskrivs kunna ske inifrån och ut, då tidigare rädslor förändras även på ett kroppsligt plan. Det är bland annat känslor av skam som beskrivs kunna omvandlas. Tillsammans med andra kan istället en starkare självkänsla och en känsla av frihet växa fram, vilket är resurser som dessutom upplevs lämna avtryck utanför danssalen. Att få komma ”hem” till sig själv, såväl kroppsligt som mentalt, är något som beskrivs generera mer tålamod med familjen samt bidra till att det kan bli lättare att förlåta. Deltagandet i dansen framhålls vidare ha ett mycket stort värde utifrån ett existentiellt perspektiv. Det är ett sammanhang som kan göra att livet och betydelsen av andra tillskrivs en nytt värde.

9. Diskussion

Syftet med föreliggande studie har varit att beskriva och förstå vad deltagandet i delprojektet kvinnodans innebär och vilken betydelse deltagandet har för kvinnorna i sin helhet. Studiens frågeställning har varit att undersöka vilken betydelse kvinnorna tillskriver deltagandet i dansen. Jag anser att det resultat som nyligen presenterats har möjliggjort för en beskrivning av ett helhetsperspektiv då det betonar en process, och dessutom vad deltagandet i dansen kan tänkas tillföra på kort och lång sikt, såväl som på individ- och gruppnivå. Även om det kan finnas mer att tillräkna ett helhetsperspektiv, så har föreliggande studie givit en insikt om vad deltagandet i kvinnodans kan tillföra utifrån flera perspektiv som jag nu kommer att beskriva närmare.

9.1 Teoretisk förståelseram för studiens resultat

För att förstå studiens resultat i sin helhet har jag valt att utgå från ett interaktionistiskt perspektiv med betoning på emotioner för att närmare belysa vad som sker på gruppnivå, samt ett existentiellt och feministiskt perspektiv för att tillföra djupare förståelse för de upplevda effekterna av dansen. Jag inleder diskussionen med stöd ifrån Randall Collins teori om *interaktionsritualer* och *emotionell energi*, samt Thomas J. Scheffs teori om *sociala band* som jag anser kan bidra till att framförallt begreppsliggöra processen i dansen. Vanligtvis är Scheff mest känd för sina teorier om skam, men i detta fall kommer jag i första hand använda dem för att diskutera de sociala banden i dansen.

9.2 En emotionssociologisk förståelse för processen

Collins teori och begrepp kan användas för att belysa processen i dansen, då den i synnerhet utgår från kroppslig närvaro. Men de kan även användas för att skapa förståelse för vad som får kvinnorna att vilja delta i dansen. I det första temat *Att glömma vardagen, och komma ihåg sig själv* framstår det nämligen inte vara inte bristen på vilka ritualer som helst som får kvinnorna att komma till dansen. Deras vardag präglas redan av en mängd ritualer och ansvar, men däremot gör sig betydelsen av närvaro och närhet påmind i deras berättelser.

Collins (2004:53-56), framhåller att det är långt ifrån alla ritualer i det senmoderna samhället som har förmågan att beröra och tillföra människor *emotionell energi*. I vardagliga interaktioner när människor utför en mängd olika ritualer, är flertalet att betrakta som påtvingade om de inte bjuder in till en kroppslig och naturlig närvaro. *Påtvingade ritualer* utan kroppslig närvaro kan därför riskera att tömma människor på emotionell energi snarare än att bidra till påfyllnad och initiativtagande. Något som däremot framhålls kunna ge påfyllnad av emotionell energi är deltagande i *interaktionsritualer*. De innefattar ett utbyte av ritualer och symboler som tar sin utgångspunkt i kroppslig närvaro med andra. Då människor deltar i aktiviteter och intar ett gemensamt fokus, både kroppsligt och verbalt, kan deras emotioner och medvetenheten om dem bli starkare (Collins, 2004:47-49).

I likhet med Collins framhåller även Thomas J. Scheff emotionernas betydelse i vardaglig interaktion, men använder sig av begreppet *sociala band*. Enligt Scheff (1997:76-78) strävar alla människor efter att uppleva *samklang* med människor, och att mötas i ömsesidighet. Ett sätt att se hur de sociala banden förhåller sig människor emellan är att se hur emotionerna *skam* och *stolthet* uttrycker sig i deras interaktion. En relation som befinner sig i emotionell ömsesidighet präglas av emotioner av stolthet, medan skam signalerar en obalans i relationen och att de sociala banden kan vara hotade.

De sociala banden mellan människor är dock något som ständigt står i förnyelse och prövning, då det antingen handlar om att bygga upp, skydda eller hantera dem. Det är emotionerna som är incitamentet i mänsklig interaktion varpå det relationella även lyfts fram som ”kärnan” i samhället. Däremot framhåller Scheff att de sociala banden i det senmoderna samhället kan vara hotade eftersom människor tenderar att förneka behovet av sociala band, då såväl skam som stolthet är emotioner som ofta undertrycks i det offentliga rummet (Scheff, 1997:147-148). Såväl Collis som Scheffs teorier kan användas för att närmare belysa processen som sker i dansen, men även vad gäller de upplevda effekterna. Det är nämligen en process som berör de sociala banden mellan människor, då emotioner är ett centralt och genomgående element genom processen men även för effekterna.

I temat *Att närvara i kroppen tillsammans med andra* finner vi ett tydligt gemensamt fokus då det är övningar där samtliga tar sin utgångspunkt i närvaro. Ritualer utförs och symboler utbyts med andra ord i kroppslig närvaro, och utbyte sker såväl verbalt som kroppsligt. Det framträder bland annat när deltagarna möts i cirkel och presenterar sitt namn och samtidigt lägger till en kroppslig rörelse. I takt med att detta upprepas förstärks också närvaron och det gemensamma fokus. Processen kan därigenom diskuteras i Collins termer av *interaktionsritualer* eftersom övningarna emellertid bidrar till att bygga upp ett starkare gemensamt fokus som beskrivs få betydelse för deltagarnas emotioner.

Enligt Collins är den kroppsliga närvaron likväl en avgörande ingrediens i mellanmänsklig interaktion eftersom den beskrivs ha förmågan att nästintill kunna transformera emotionella tillstånd. En viktig utgångspunkt är att en stark emotionell energi kan frambringa ny handlingskraft hos människor, både i det ögonblick där utbyte av ritualer och symboler sker men även på sikt. Interaktionsritualer kan således ”ladda” såväl symboler som människor med energi vilket kan förpassas vidare till kommande interaktioner (Collins, 2004:105). Det resonemanget kan appliceras för att förklara hur dels närvaron i dansen kan ha förmågan att ”smitta” av sig, men även hur emotionerna som upplevs i danssalen kan ”följa med hem” och beröra familjen såsom påvisades i temat *Relationen till andra utanför*.

I temat *Att beröras av andras närvaro* framgick det att närvaron i dansen kan spridas likt ringar på vattnet. Det som illustrerades var bland annat hur en deltagare inspirerades av danskonstnärens rörelser som framfördes innan dansens början. Det var något som utmynnade i att deltagaren själv tog initiativ till att framföra en dans, vilket i sin tur fick effekter på övriga gruppen som blev aktiva medskapare till dansen i och med att de själva började gestikulera och dansa. Utifrån Collins resonemang skulle detta kunna härledas till hur symboler kan laddas och hur emotionell energi kan utmynna i ny handlingskraft på flera plan. Att redan vid dansens början bli berörd och ”smittas” av danskonstnärens närvaro kan förklaras utifrån att det troligen var symboler som redan hade stark emotionell laddning för deltagaren, eftersom hon deltagit tidigare. Därigenom kan danskonstnären såväl som övriga omgivningen tänkas ha fått denna laddning som gör att dessa uttryck och emotioner lättare kan plockas fram vid nästa tillfälle. Att beröras av omgivningens närvaro handlar således mycket om att bli berörd av andras emotioner, vilket vi sett kan bidra till en ny handlingskraft i danssalen genom att man vågar dela med sig av sin dans. Men det är även emotioner och en handlingskraft som beskrivits kunna följa med hem. I temat *Relationen till andra utanför* beskrev deltagarna hur de bland annat upplevde större tålamod med familjen samt hade lättare till förlåtelse efter de deltagit i dansen.

Detta kan förklaras genom att processen i dansen genomgående betonar betydelsen av att vara närvarande och skapa tillsammans, genom att dela med sig av rörelser som är förankrade i emotioner. Det är en process som på så sätt betonar ett emotionellt arbete och något som i

Scheffs termer får betydelse när det kommer till att stärka de *sociala banden* mellan människor. Danssalen framstår nämligen inte vara en kontext där några emotioner värderas och undertrycks. Det är något vi bland annat finner belägg för i temat *Att närvara känslomässigt med andra*, där delandet av emotioner visar sig vara något som kan fördjupas och föra deltagarna närmare varandra. Vare sig skam eller stolthet undertrycks i dansen, något som Scheff betonar är avgörande för de sociala bandens vitalitet. Det är en kontext där deltagarna tydligt beskrivit och visat att de kan ta för sig och dela sin dans och uttryck, likväl som den ger utrymme till att visa sig ledsen. Vilket i sin tur kan bidra till att känslan inför andra och sig själv transformeras, för att använda Collins termer för vad interaktionsritualer och förstärkt emotionell energi kan tillföra.

Utifrån Collins teorier kan nämligen interaktionsritualer bidra till effekter på såväl grupp som individnivå. Det kan stärka känslan av solidaritet och moral inom gruppen som utför ritualerna, medan det på individnivå kan bidra till starkare självförtroende, entusiasm och ett fortsatt initiativtagande i interaktion med andra. Det som bidrar till detta är att interaktionsritualer kan motivera människor till följd av den förstärkta emotionella energi som det tillför dem (Collins, 2004:118-119).

De effekter som Collins betonar är även effekter som framkommit i föreliggande studie. I temat *En samvaro bortom gränser* framhålls det nämligen vara den fysiska och emotionella närheten i dansens övningar som bidragit till att gränser upphävts och möjliggjort för nya emotioner att växa fram. *En samvaro bortom gränser* kan även förstås i Scheffs termer av det vuxit fram en större samklang mellan deltagarna i dansen, då de nu relaterar till varandra utifrån emotioner av stolthet snarare än skam. När deltagarna beskriver hur det tidigare funnits ”staket” och ”väggar” som stått emellan olika etniciteter kan det få illustrera hur hotade de sociala banden tidigare har upplevts emellan dem.

9.3 En existentiell och feministisk förståelse för de upplevda effekterna

Eftersom de upplevda effekterna av dansen belyser både grupp och individnivå så har jag valt att även använda Simone De Beauvoirs existentiella teorier och begrepp för att belysa de existentiella effekterna. De Beauvoirs teorier tar även fasta på kvinnans villkor och möjlighet till självförverkligande, i en värld där mannen tenderar att framstå som det överordnade subjektet. Hon begreppsliggör i sina teorier kvinnan som *Den Andre*, då hon framhåller att kvinnor inte har samma möjligheter till självförverkligande som mannen i samhället (De Beauvoir, 2002:20-31). Denna utgångspunkt anser jag fortfarande är relevant, även om det är viktigt att ha i beaktande att det kan ta sig mer subtila uttryck i det senmoderna samhället då kvinnors möjligheter på många sätt förbättrats sedan De Beauvoirs tid. Åtminstone för kvinnor i Västvärlden. De Beauvoirs teorier kan däremot behövas modifieras och se närmare till vad självförverkligande kan innebära i det senmoderna samhället, för kvinnor som lever i Västvärlden men som har annan bakgrund.

Mystifikation är ett begrepp som förekommer i De Beauvoirs teorier, som hon använder för att belysa hur livsvillkor för kvinnor och marginaliserade grupper kan riskera att bli oupptäckta och därmed hindra självförverkligande. Hon beskriver hur ”dimridåer” kan stå i vägen och skymma sikten för självförverkligande (De Beauvoir, 2002:15) De Beauvoirs begrepp kan således också ses som relevanta för att belysa de effekter som beskrivs i temat *En samvaro bortom gränser*. Det framstår i det temat som att rollen som *Den Andre* blir svårare att tillskriva någon i och med deltagandet i dansen. Det är som att mystifikationen för andra och det som tidigare upplevdes som olikheter minskar, eller rent utav upphör. Till skillnad från

kvinnans underordnade roll som De Beauvoir betonar, så är det i kvinnodansen ”dimridåerna” beträffande andras etnicitet som beskrivs centrala och vara de centrala och som dessutom har möjligheten att omvärderas.

Transcendens är ett annat centralt begrepp hos De Beauvoir. Med det betonar hon hur självförverkligade är en mänsklig och inneboende intention som alla strävar mot (De Beauvoir, 2002:71). Hon använder sig utav begreppet *immanens* för att illustrera dess motpol, samt hur det kvinnliga ödet oftast gestaltar sig. Till skillnad från transcendensen karakteriseras immanensen av repetition (De Beauvoir, 2002:16-17). Dessa begrepp anser jag förefaller sig jämförbara med de *påtvingade ritualer* och *interaktionsritualer* som Collins beskriver. I temat *Att glömma vardagen, och komma ihåg sig själv* belyste de påtvingade ritualerna det som har beskrivits som karakteristiskt för vardagslivet. Men det kan även förstås i De Beauvoirs termer av immanens, då det framstår vara en repetition snarare än utveckling som utmärker vardagen som kvinnorna beskrivit. Medan deltagandet i kvinnodansen, och de interaktionsritualerna som där utförs, även kan vara ett sätt att komma i kontakt med transcendensen, och utifrån det komma ihåg sig själv och sitt projekt av självförverkligande.

Enligt De Beauvoir befinner sig alltid människan i en *situation* som på ett eller annat sätt präglar hennes livsvillkor (De Beauvoir, 2002:310-311). Förutom sociala, ekonomiska och kulturella element som alltid finns i en situation, så talar hon också om den *levda kroppen*. Det synsätt som intas vad gäller kroppen, är att den inte är något är separerad från människan, utan den återspeglar snarare den situation vi intar och lever. Det är emellertid existensen, det levande, såsom kroppen som för oss framåt och kan ge livet riktning och mening (De Beauvoir, 2002:71-72). De Beauvoir betonar att det emellertid kan vara en utmaning att forma den befintliga situationen. För även om människan som varelse söker självförverkligande, kan hon begränsas av strukturella faktorer, såsom ojämlika villkor i samhället. Det som behövs är då existentiella och reella möjligheter till att kunna förverkliga sig själv, något som benämns som *Frihet till* (Beauvoir, 2002:14).

De upplevda effekterna av kvinnodansen belyser mycket av de existentiella elementen. Detta finner vi dels i temat *En grogrund för självkänsla och frihet*, vilket kan förstås i såväl De Beauvoirs anda som i Collins och Scheffs. När den emotionella energin stärks så kan det som tidigare nämnt bidra till starkare självförtroende och ökat initiativtagande enligt Collins. Medan det med Scheffs begrepp skulle kunna förstås genom att stolthet får större utrymme i interaktionen, till följd av att de sociala banden stärks. Temat betonar mycket de förändringar som kan upplevas ”inifrån och ut”, och hur kvinnorna upplever frihet från bland annat rädslor och skam. Utifrån ett existentiellt perspektiv och De Beauvoirs begrepp kan det då tänka sig att det är den levda kroppen som uttrycker att det skett en stark förändring i kvinnornas situation. Men det har inte skett till följd av strukturella förändringar såsom De Beauvoir betonar kan behövas för att förändra den. Utan det är snarare möjligheter sprungna ur den närhet och samvaro som de upplever genom kvinnodansen som förändringen hämtat sin näring. *Frihet till* kan även användas för att belysa *Dansens existentiella värde*, och i synnerhet *Dansen som en livskälla*. I temat synliggörs det nämligen vilken existentiell längtan som tycks ha stillats genom dansen till följd av att projektet av självförverkligandet äntligen fått utrymme. Det var tydligt att det i det skeendet handlade om en längtan som berör de kvinnliga villkoren såsom De Beauvoir också framhåller. Det framgick i följande citat:

” Till mig dansen betyder allting, livet. Jag har barn, och man kan vänta sig att vi kvinnor, vi stannar länge hemma, så mycket hemma utan mannen, dom hjälper men inte så mycket, jag tror vi kvinnor har tjugofyra timmar med barn, men vi vill också ha extratid, och vi har fått nu. När jag kommer hem jag visar dansen till mina barn. Dom bara skrattar” (Fokusgrupp 1, Pettersberg, 131204).

Dansen som livskälla framstår som något som har stort värde för de kvinnliga villkoren i detta sammanhang, då ytterligare en kvinna framförde en önskan om att döttrarna borde ges möjligheten att delta eftersom dans inte är något ”farligt”. På samma sätt som det kan vara stärkande för kvinnor och deras självförverkligande, så finns där också ett djup i dansen som utgår mer från själva existensen än essensen. De möjligheter som kan uppstå genom dansen, påvisar även att den *levda kroppen* kan vara med och visa riktningen mot framtiden. Det var något som utmärkte sig i temat *Att skapa nuet genom framtiden* då det framgick hur deltagande i kvinnodans kan bringa hopp om en framtidstro. *Den levda kroppen* kan även användas för att belysa hur kroppen kan återspegla en situation, vilket var något deltagarna fick göra i samband med att de tackade för det förförflutna och önskade sig något för framtiden. Det framgick då genom deras kroppsliga rörelser att deras syn på framtiden skiljde sig från det som varit, då rörelserna var mer uttrycksfulla. Utifrån ett existentiellt perspektiv kan det tala för att deltagandet i kvinnodansen är en situation som karakteriseras av just möjligheter och framåtskridande.

9.4 Emotioner utifrån ett helhetsperspektiv

Collins (2004:168-169), framhåller att interaktionsritualer med hög intensitet även kan främja altruistiska handlingar mellan människor - handlingar som inte utgår från det egna jagets bästa utan vad som kan vara gynnsamt för helheten. Collins resonemang kan på så sätt också användas för att kasta ett ljus över temat *Att skapa framtiden genom nuet*. Det temat belyser nämligen en riktning mot framtiden på gruppnivå. I temat fann vi hur deltagarna illustrerade önskningarna som hälsa, fred och förlåtelse när de fick uttrycka sina gemensamma önskningar. Det är önskningar som kan betraktas som altruistiska eftersom de i synnerhet utgår från ett helhetsperspektiv

I vardagliga interaktioner kan människor däremot tendera att fokusera på materiella värden, framför de altruistiska och emotionella. På så sätt laddas de materiella värdena med emotionell energi vilket kan bidra till en förstärkning av deras symboliska värde och därigenom även bli en avgörande markör för identitetsskapande (Collins, 2004:178-179). Betydelsen av den emotionella energin vad gäller våra framtida beslut, är något Collins poängterar:

”If an individual is going to engage in thinking about future situations, what symbols will come most readily to mind? It will be these symbols that have highest EE charge” (Collins, 2004:176).

De gemensamma önskningar som illustrerades i dansen förefaller sig då som en kontrast till de materiella värden som Collins hävdar präglar interaktionen i det senmoderna samhället. Det skulle kunna förklaras genom att det är interaktionsritualer av hög intensitet som utbyts i kvinnodansen, och att det främst är djupare värden som laddas med emotionell energi. Hur de sedan kan förkroppsligas och föras vidare var något som även uttryckte sig i temat *Relationen till andra utanför*, där djupare värden av förlåtelse och tålmod återfanns.

9.5 Sammanfattande reflektion

De teorierna som har använts för att belysa processen och de upplevda effekterna av dansen har samtliga påvisat hur processer och förändringar får sin grogrund i den mellanmänniska interaktionen. Collins och Scheffs begrepp har bidragit till att belysa vilken avgörande roll emotioner har i interaktion med andra, samt hur gynnsamma effekterna kan upplevas. Att det relationella framstår som bränslet som kan bringa handlingskraft och initiativtagande är något

som synliggjorts väl genom föreliggande studie i både processen och bland de upplevda effekterna

De Beauvoirs teorier och begrepp har emellertid varit betydelsefulla för att kunna tillföra en existentiell och feministisk förståelse framförallt för de upplevda effekterna av dansen. För även om De Beauvoirs teorier har några år på nacken, så visar de sig fortfarande mycket applicerbara vad gäller de kvinnliga villkoren och hur vardagen fortfarande kan upplevas som präglad av immanens. Och att det därför fortfarande finns ett behov av fler existentiella och reella möjligheter, såsom Frihet till, för att fler kvinnor ska få uppleva möjligheter till självförverkligande. Men det sätter även begreppet Den Andre i ett vidare sammanhang, och påvisar att även kvinnor emellan kan tillskriva varandra rollen som Den Andre om det finns en osäkerhet och rädsla i interaktionen. Det kan således förstås som något mellanmänniskt, och inte enbart som något som berör förhållandet mellan män och kvinnor.

9.6 Tidigare forskning

I jämförelse med tidigare forskning är det framträdande att även deltagandet i kvinnodans kan bli en början på vad både Bracey (2004) och Deasy (2012), lyft fram som en självupptäckande resa för kvinnor. Den inre och yttre feedback som Bracey (2004) framhållit som viktiga aspekter för detta har även visat betydelsefulla för Processen i dansen. Det blir genom processen tydligt att den inre feedbacken från kroppen, likväl som den yttre från omgivningen har ett stort värde för självupptäckandet, vilket återfinns närmare i temat En grogrund för självkänsla och frihet, då deltagarna beskrivit hur de upplevt förändringar ”inifrån och ut” till följd av deltagandet i kvinnodansen.

I kontrast till Deasys (2012) bidrag har föreliggande studie påvisat att känslan av frihet inte behöver påverkas negativt ju fler deltagare som finns i danslokalen, utan tvärtom. I temat Att beröras av omgivningens närvaro framgår det hur det kan tillföra mer energi och bidra till att deltagarna vågar dansa. Det finns således ett värde i att det är fler deltagare som är närvarande och visar sitt känslomässiga engagemang. För även i temat En grogrund för självkänsla och frihet påträffas det hur andras närvaro närmast kan vara ett stöd, och bidra till en känsla av frihet snarare än något som hämmar den. En signifikant likhet med Deasys resultat är däremot att instruktioner kan vara en trygg referenspunkt, såsom påvisats genom Processen i dansen. De framstår kunna underlätta för upplevelsen av frihet samt att de möjliggör för de effekter som sedan kan följa.

De upplevda effekterna av dansen kan vidare relateras till Harris, Wilks & Stewarts (2012) resultat som belyst de transformativa och möjliggörande elementen som dans kan medföra. I temat En samvaro bortom gränser samt Dansen som livskälla framhålls det i likhet med Harris et.al (2012) hur det sociala engagemanget kan växa genom deltagande i dans, då ett jämlikt förhållningssätt och ett intresse för andra kulturer framträder. Greens (2010), bidrag som också framhöll dansens transformativa och möjliggörande effekter fann att en starkare målmedvetenhet och en ny tillit till vuxna som utmärkande. Detta är effekter som jag även funnit i temat Att skapa framtiden genom där det utmärkte sig i handlingskraft och framtidstro.

Eftersom föreliggande studie framhållit flera effekter av transformativ karaktär, förefaller det sig även relevant att diskutera dem utifrån de bidrag som belyst hur synen på kroppen kan förändras. Däribland pekade Högströms (2010), resultat på att orientalisk dans kan vara en fördelaktig kontext för kvinnor att experimentera med sitt feminina uttryck, då det kan tillföra en känsla av att vara ett aktivt subjekt och attraktiv för sin egen skull. I kontrast till

Högströms bidrag så har föreliggande studie inte funnit betydelsen av att konstruera det feminina som lika utmärkande. I temat En grogrund för självkänsla av frihet beskrev däremot en av kvinnorna beskrivit hur dansen bidragit till att hon kommer ihåg sig själv som kvinna, men för övrigt handlar beskrivningarna i första hand om existensen framför essensen. Likheter med att deltagarna upplever sig som aktiva subjekt finner jag dock, men i den mening att de beskrivit en djupare process som även berör riktningen mot framtiden.

Downey, Ree, SoHoo & Zerbib (2010), resultat pekade på att det är den homogena gruppen av kvinnor som får störst betydelse för synen på kroppen och välbefinnandet. I kontrast till både Högströms bidrag och Downey et. al har resultaten i föreliggande studie kommit fram till att det är aspekter som närvaro, närhet och en mångfald av kvinnor som i första hand tycks kunna bidra till en förändring och ett berikande av perspektiven. De har beskrivits som de mest framträdande elementen samt att effekterna av detta kan beröra på både individ och gruppnivå.

Beträffande de upplevda effekterna har jag funnit främst likheter med Greens (2001), resultat som påvisade att dansövningar som utgår från somatiska processer även kan bidra till att stereotypiska föreställningar utmanas och omförhandlas. I Greens bidrag framhålls en fördjupad kontakt med kroppen kunna bidra till ett mer ”öppet” sinne vad gäller att kunna se igenom och omförhandla stereotypa föreställningar om människor och kroppar. De resultat kan således relatera till de effekter som beskrivits i En samvaro bortom gränser, En grogrund till självkänsla och frihet samt Dansens existentiella värde. Det är teman som genomgående påvisar hur förändringar möjliggjorts mycket på grund av närvaro och närhet till den egna (och andras) kroppar. Jag anser dock att Greens (2001), slutsatser om att det finns ett behov av att öka medvetenheten kring samtida föreställningar vad gäller människor och kroppar har tagits ett steg längre i föreliggande studie, eftersom jag vänt mig till en danskontext av mångfald och funnit resultat som pekar på *hur* gränser kan upphävas och hur det kan upplevas utifrån ett deltagarperspektiv.

De upplevda effekterna, likväl som drivkraften till att komma till kvinnodansen kan jämföras med Olivers (2009) samt Gardner, Komesaroff & Fensham (2008) bidrag som tagit fasta på relation- och identitetsskapande i dans. De resultat som Oliver (2009), kom fram till var att reflexiviteten kan öka till följd av deltagande i Communitydance, vilket i sin tur kan bidra till att välbefinnandet stärks eftersom reflexivitet får betydelse för självkännetheten och gemenskapen med andra. Jag anser att föreliggande studie exemplifierat hur deltagandet i dansen kan bidra till en ökad reflexivitet – det påvisas i processen och bland de upplevda effekterna då utveckling skett på såväl grupp som individnivå. Men även i det temat som beskrivit vad som får deltagarna att komma till dansen, Att glömma vardagen, och komma ihåg sig själv, kan jag finna jag likheter med Olivers (2009), resultat då reflexivitet – att komma ihåg sig själv, också kan utgöra själva drivkraften till att vilja delta i kvinnodansen.

Gardner, Komesaroff & Fensham (2008), visade i sitt bidrag att det är relationsskapandet som utgör drivkraften till att delta i dans. I resultatet framgick det även att en mångfald av dansformer och människor kan bidra till att respekten för andra ökar, vilket får betydelse för identitetsskapandet. Det är även resultat som framgått i denna studie, genom bland annat En samvaro bortom gränser som beskrivits som den mest framträdande effekten i dansen.

Föreliggande studie har i kontrast till de nämnda bidrag dock funnit att det är kombinationen av närvaro, närhet och mångfald som är av största vikt för att möjliggöra för de effekterna som beskrivits.

9.7 Metodologiska reflektioner

Etnografin har varit en berikande metodansats i den meningen att jag fått ta del av ett fält och beskrivningar på ett sätt som jag tror kan vara svårt att tillägna sig på annat sätt. Men närhetsprincipen som etnografin fört med sig har även inneburit att jag behövt skapa flera hållplatser under processens gång som jag kanske inte hade räknat med från början. Detta för att bearbeta och reflektera över de upplevelser och berättelser jag tagit del av. Det har emellertid varit en lika stor utmaning i att låta det främmande bli bekant, som att låta det bekanta bli främmande igen.

När jag intog fältet var så gott som allt nytt för mig – etnografin, dansen, människorna, och stadsdelarna där dansen ägde rum. Eftersom jag kände en stark nyfikenhet inför att utforska detta så tror jag att hade en öppenhet med mig vad gäller att ta in det nya. Till en början utmärkte sig detta genom att jag noterade så gott som alla detaljer som jag både såg och kände, vilket utmynnade i en stor mängd fältanteckningar. Efter ett tag insåg jag att det kan behövas mer tid än vad jag först hade tänkt mig för att låta allt det nya sjunka in och bli begripligt på flera plan. När jag blickar tillbaka kan jag därför se att den etnografiska forskningsprocessen inte är något som bör forceras fram, utan det är något som i första hand behöver upplevas för att därefter kunna förefalla sig begripligt allteftersom. Det som jag till en början var obekant med nådde en punkt där det började kännas mer bekant. I takt med att jag var med som deltagande observatör tillägnade jag mig upplevelser och beskrivningar av såväl dansen som människorna. I det skeende var det däremot en balansgång att vara en del av kontexten men inte uppslukas helt utav den.

Det har stundtals även varit en utmaning vad gäller den intensiva skrivprocessen som utmärker etnografin. Att hitta till det kreativa flödet och förmå skriva ned allt så snart som möjligt i denna kreativa anda. Jag har alltid tyckt om att skriva, men att skriva under tidspress är annorlunda och något som ibland kan hämma kreativiteten. Till en början då jag skrev ned allt jag kunde minnas från mina deltagande observationer, upplevde jag det periodvis som mycket stressigt då det innebar sena skrivningar på tåget hem mot Stockholm. Jag fann det även något svårt att sälla bland alla iakttagelser, då allt var så nytt och intressant. Även om skrivandet har varit stressigt emellanåt så inser jag också att det, tillsammans med mina observationer har utgjort bränslet under forskningsprocessen. Det är bland annat igenom ett intensivt skrivande som de analytiska idéerna succesivt har kunnat växa fram, även om kreativiteten har varit omöjlig att hålla på topp genom hela processen. Men jag tror även att närvaron varit en av de viktigaste aspekterna under hela forskningsprocessen. Både i danssalen när jag varit med som deltagande observatör, under fokusgruppsintervjuerna och vid skrivandet har jag behövt vara oerhört närvarande för att kunna förstå beskrivningarna i sitt sammanhang.

Samtidigt som denna studie lämnat efter sig en känsla av att inte känna mig ”färdig”, så har jag genom denna studie haft möjligheten att både uppleva och fördjupa förståelsen för vad deltagande i kvinnodansen kan betyda på flera plan. På ett sätt kan det kännas som att jag bara skrapat på ytan, eftersom jag fått intrycket av att det finns så mycket mer att beskriva och förstå i sammanhanget. Men det är svårt att förbise att denna intensiva process ändå medfört en rik mängd data som belyser en process och de upplevda effekterna. Jag anser att fokusgrupperna har varit en stor förtjänst och ett berikande komplement till de deltagande observationerna. De har framförallt givit en större förståelse för vilken betydelse kvinnorna tillskriver deltagandet i kvinnodansen. Jag anser även att fokusgrupperna givit stöd till mina fältanteckningar och påvisat att resultaten inte enbart härrör från min egen förförståelse och subjektiva tolkning, utan att det finns en förankring till kvinnornas beskrivningar som bidragit till denna helhetsförståelse. I efterhand ser jag däremot att fokusgrupperna kunde ha varit mer

fokuserade vid teman, för att kunna nå en djupare förståelse kring särskilda situationer och processer i dansen. Men jag kan även se till fördelarna med att fokusgrupperna inte var så styrda vad gäller detta. De gav deltagarna större utrymme att tala mer fritt om sina upplevelser i samvaro med kvinnor som de dansat med, vilket kan betraktas som en fördel. Min förhoppning är trots allt att fokusgrupperna även berikade mina deltagares perspektiv och inte enbart denna studies.

9.8 Avslutande reflektion

Jag är medveten om att denna studie enbart fört med sig positiva och nästintill euforiska resultat. Jag tror, precis som framgår i resultatets inledning, att behovet av att komma ifrån vardagen och uppleva något mer varit mycket utmärkande hos mina deltagare. Det kan ha bidragit till att deltagandet i dansen tillskrivits ett starkt existentiellt värde för dem. Sedan tror jag även att närvaron av andra kvinnor i fokusgrupperna kan ha bidragit till djupare reflektioner, och framförallt en hög emotionell energi för att återknyta till Collins termer.

I likhet med tidigare forskning har även denna studie riktat sig till kvinnor som dansar. I framtida forskning skulle det vara intressant att även rikta blicken till könsheterogena gruppen för att se vilka normer och värden som kan skapas och omskapas. Om deltagande i Communitydance kan bidra till att förändra synen på olika stereotypiska normer och ideal och bereda plats för nya att växa fram även i andra sammanhang.

För att vi inom fler områden ska kunna främja vad som i denna studie beskrivits som *En samvaro bortom gränser* så är jag övertygad om att vi behöver fler jämlika interaktionskontexter i samhället såsom Communitydance, där människor kan komma tillbaka de mänskliga värden vi kunnat följa genom denna studie. Att vara tillsammans på lika villkor kan lätt framstå som en utopi, men jag anser att denna studie visat att det kan vara en möjlighet eftersom deltagandet i kvinnodansen upphävt det som tidigare beskrivits som ”staket” och ”väggar” mellan olika etniciteter. Den har påvisat att när vi är närvarande i våra kroppar, och i oss själva kan vi göra andra val och även börja frigöra oss från föreställningar om att någon skulle behöva vara Den Andre. Det har öppnat en dörr till en samvaro och nya värden, vilket inte är att betrakta som ett avslut utan närmast en början. I framtida forskning anser jag nämligen att det finns stora utvecklingsmöjligheter till att fördjupa sig i den process som sker när ”väggar” upphävs och rollen som Den Andre omvärderas.

Jag anser slutligen att denna studie fört med sig flera insikter om hur mycket positivt som kan möjliggöras när människor får interagera på ett lekfullt såväl som på ett djupare plan. Den visar hur mycket vi kan lära oss av varandra när vi inkluderar mångfald och tillåter både kroppen och själen att vara med på den resan. Det kan stärka självkänslan och ge en frihet till att det är hur vi gör saker och ting som får betydelse, och inte bara att vi gör dem.

Med tanke på att det redan finns ett överflöd av prestationsbaserade och intellektuella element i vårt senmoderna samhälle så tror jag att längtan efter något mer lättsamt kan göra sig påmind hos de flesta emellanåt, oavsett vilka vi är eller vad vilka tidigare erfarenheter vi bär med oss. Jag tror i sinom tid att vi kommer bli mätta på det intellektuella och prestationsbaserade, men jag undrar om vi så enkelt kan få nog av ett helhetsperspektiv, det som kan gynna oss på såväl makro- som mikronivå. De reflektioner som denna studie fört med sig kan avslutningsvis få påminna oss om hur önskingar som berör helheten stegvis kan behöva förankras i våra kroppar och känsloliv och inte enbart på ett intellektuellt plan. Att vi faktiskt behöver vara där med hela oss själva, för att bli medvetna om vilken framtid vi tillsammans vill skapa genom nuet, med allt det vi är.

Referenslista

- Amans, D. (2008). *Community Dance . What´s That? An Introduction to Community Dance Practice*. Palgrave Macmillan.
- Atkinson, P. & Hammersley, M. (2007). *Ethnography – principles in practice*. Third edition. Routledge.
- Bryman, A. (2012). *Samhällsvetenskapliga metoder*. Liber. Malmö.
- Casey, M-A. & Kreuger, R-A. (2009). *Focusgroups – A Practical Guide for Applied Research 4th edition*. London: SAGE.
- Collins, R. (2004). *Interaction Ritual Chains*. Princeton University Press. New Jersey.
- De Beauvoir, S. (2002). *Det andra könet*. Nordstedt & Söner AB.
- Fejes, A., & Thornberg, R. (2012). *Kvalitativ forskning och kvalitativ analys*. I Fejes, A., & Thornberg, R. (red). *Handbok i kvalitativ analys*. Stockholm. Liber.
- Houston, S. (2008). *Dance in the Community*. An Introduction to Community Dance Practice. Palgrave . Macmillan.
- Murchison, J-M. (2010). *Ethnography essentials – designing, conducting, and representing your research*. Jossey-Bass. A Wiley Imprint. San Fransisco.
- Scheff, T. J. (1997). *Emotions, the social bond, and human reality*. Cambridge University Press. New York.
- Thomas, H. (2003). *The Body, Dance and Cultural Theory*. Palgrave Macmillan.

Artiklar

- Alter, J-B. (1997). Why dance students pursue dance: Studies of dance students from 1953-1993. *Dance Reasearch Journal*, 29., p. 70-89.
- Bracey, L. (2004). Voicing connections: an interpretive study of university dancer´s experiences. *Reasearch in Dance Education vol. 5, No. 1, p. 7-24. University of Oregon USA*.
- Deasy, H. (2012). Freedom to move, freedom to stop: A somatic approach to empowerment in community dance. Trinity Laban Conservatoire of Music and Dance.London.
- Downey, J., Reel, J-J., SooHoo, S., & Zerbib, S. (2010). Body image in belly dance: integrating alternative norms into collective identity. *Journal of Gender Studies vol. 19, no.4, p. 377-393*.
- Gardner, S-M., Komesaroff, P., & Fensham, R. (2008). Dancing beyond exercise: young people´s experience in dance classes. *Journal of Youth Studies vol. 11, No. 6, p. 701-709. Routledge. Taylor & Francis Group*.
- Green, J. (2000). Power, Service and Reflexivity in a Community Dance Project. *Reasearch in Dance Education, Vol. 1. No. 1., p.53-66*.
- Green, J. (2001). Socially Constructed Bodies in American Dance Classrooms. *Reasearch in Dance Education, vol. 2, No. 2, p. 155-160. The University of North Carolina at Greensboro*.
- Harris, N., Wilks, L., Stewart, D. (2012). HYPED-up: Youth dance culture and health, Arts and Health: An international Journal for Research, Policy and Practice, 4:3, p. 239-248.
- Houston, S. (2005). Participation in Communitydance: A Road to Empowerment and Transformation?. *New Theatre Quarterly, vol 21, p.166-177*.
- Högström, K. (2010). Orientalisk dans I Stockholm – *Femininiteter, möjligheter och begränsningar*. Stockholms Universitet.
- Patton, M. Q. (2002). *Qualitative Research & Evaluation Methods*. London: Sage Publications. s. 230-243.
- Rouhiainen, L. (2008). Somatic dance as a means of cultivating ethically embodied subjects. *Reasearch in Dance Education vol. 9, p. 241-256. Routledge. Taylor & Francis Group*.
- Rönstrom, O. (1995). Musik och dans på äldre dar. *Teoretiska aspekter på musicerande, dansande och kulturbygge bland pensionärer*.

Stacey, J. (1988). Can There Be A Feminist Ethnography?. *Women´s studies Int. Forum, Vol 11, No 1, p. 21-27.*

Databaser

<http://www.csa.com/factsheets/socioabs-set-c.php>

[http:// www.jstor.org/](http://www.jstor.org/)

<http://www.taylorandfrancis.com/>

<http://www.humledans.se>

Bilaga 1 – Intervjuguide

Vad känner och tänker ni innan ni kommer till dansen?

Hur upplever ni de olika övningarna i dansen?

- Att presentera sig med rörelser inför andra?
- Att ta efter varandra rörelser?
- Att dela sin dans, eller se någon annan framföra sin dans?

Hur upplever ni mötena med de andra kvinnorna i dansen?

Hur upplever ni möten med andra kulturer?

Upplever ni att deltagandet i dansen påverkar har påverkat era liv i övrigt? I sådana fall på vilket sätt?

Vilka tankar och känslor upplever ni att deltagandet i dansen väcker?

Vad är det som får er att vilja komma tillbaka till dansen?